



Découvrez la logique cachée de **votre cerveau**

Et apprenez à l'utiliser pour **augmenter l'impact de vos communications**

Conférence introductive du 22 mars 2023 – Océane Dousteysier

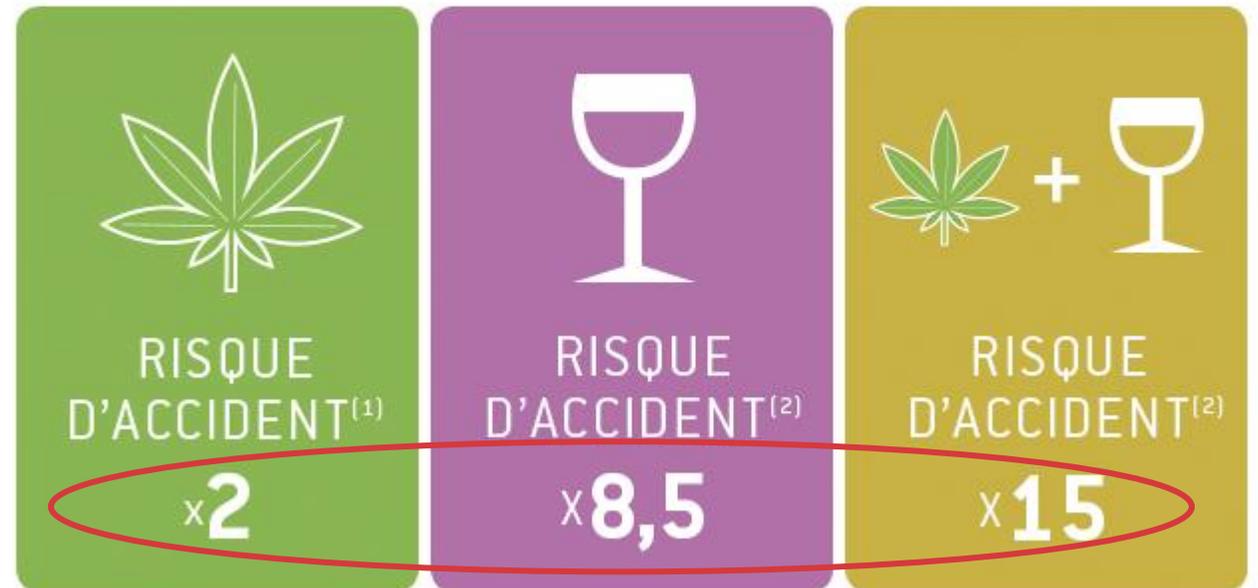


LE PETIT
COUP DE **NUDGE**

Selon vous, qu'est-ce que ces deux affiches de prévention ont en commun ?



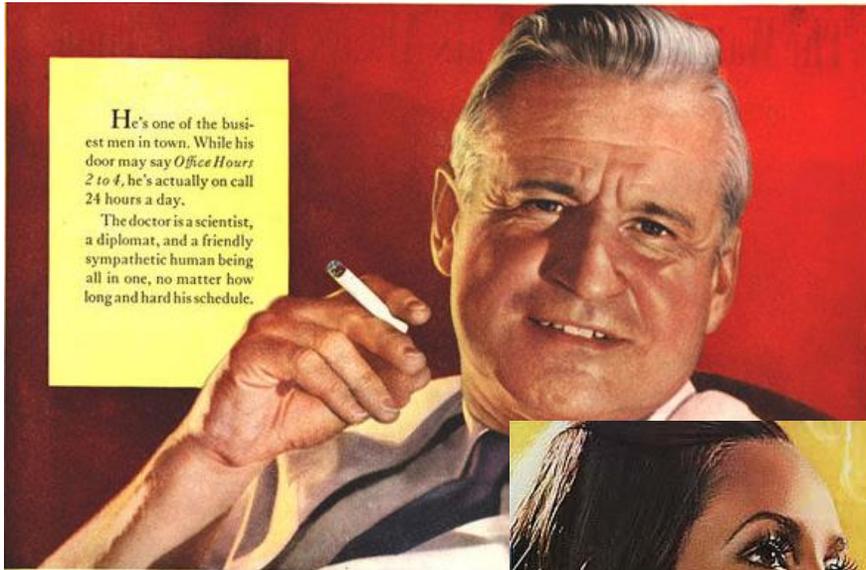
ALCOOL ET CANNABIS AU VOLANT



Est-ce efficace ?

- Théorie de l'action raisonnée (modèle psychologie sociale) :





He's one of the busiest men in town. While his door may say *Office Hours 2 to 4*, he's actually on call 24 hours a day.

The doctor is a scientist, a diplomat, and a friendly sympathetic human being all in one, no matter how long and hard his schedule.

According to a recent National Study
MORE DOCTORS SMOKED
THAN ANY OTHER

DOCTORS in every branch of medicine—113,597 in all—were queried in this nationwide study of cigarette preference. Three leading research organizations made the survey. The gist of the query was—What cigarette do you smoke, Doctor?

The brand named most was Camel!

The rich, full flavor and cool mildness of Camel's superb blend of costlier tobaccos seem to have the same appeal to the smoking tastes of doctors as to millions of other smokers. If you are a Camel smoker, this preference among doctors will hardly surprise you. If you're not—well, try Camels now.



CAMELS Costlier Tobaccos



Blow in her face and she'll follow you anywhere.

Hit her with tangy Tipalet Cherry. Or rich, grapey Tipalet Burgundy. Or luscious Tipalet Blueberry. It's Wild! Tipalet. It's new. Different. Delicious in taste and in aroma. A puff in her direction and she'll follow you, anywhere. Oh yes... you get smoking satisfaction without inhaling smoke.

Smokers of America, do yourself a flavor. Make your next cigarette a **Tipalet**.

New from Muriel. About 5 for 25¢.

"Give your throat a vacation..."

Smoke a **FRESH** cigarette

When smoking Camels, switch to Fresh... because by inhaling the moisture in the smoke, you inhale freshness—that's what makes Camels so refreshing... Camels are milder and more throat-friendly because they are moist and fresh.



CAMELS

... NO CIGARETTE AFTER-TASTE

... that he observed...
 no adverse effects on the nose, throat and sinuses of the group from smoking Chesterfield.

MUCH MILDER
CHESTERFIELD
IS BEST FOR YOU

Copyright ©1955, Liggett & Myers Tobacco Co.

"Believe me, folks, you'll want to read this important new evidence on the effects of smoking. Then you'll say...
MUCH MILDER"



Don't remove the moisture-proof wrappings from your package of Camels after you open it. The Moisture Pack is protection against dust and germs. In offices and homes, even in the dry atmosphere of artificial heat, the Moisture Pack delivers fresh Camels and keeps them right until the last one has been smoked.

CHESTERFIELD
 CIGARETTES

CHESTERFIELD
 KING-SIZE CIGARETTES

LIQUETT & MYERS TOBACCO CO.

CONTAINS TOBACCOS OF BETTER QUALITY AND HIGHER PRICE THAN ANY OTHER KING-SIZE CIGARETTE

ence
 ing!

Quality
 ular and



NE LAISSEZ PAS LE TABAC VOUS COUPER LE SOUFFLE

CHOISISSEZ LA SANTÉ PAS LE TABAC

31 MAI JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC
#SansTabac

ENSEMBLE LUTTONS CONTRE LA CONSOMMATION DE TABAC

FCTC
CONVENTION-CADRE DE L'OMS POUR LA LUTTE ANTITABAC
SECRETARIAT

Organisation mondiale de la Santé

Messages sanitaires (65 % de la surface)

Couleur et format standardisés



Au-dessous: Code-barres de suivi et de traçabilité

Quantité

Pourquoi l'information ne suffit-elle pas toujours à déclencher un passage à l'action ?

prise de décision ?



rationalité ?

processus conscients ?

La lecture, exemple de processus automatique

"Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soient à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout. »

Autre exemple de processus automatiques

Un crayon et une gomme coûte 1,10€.

Le crayon coûte 1€ de plus que la gomme, **combien vaut la gomme ?**



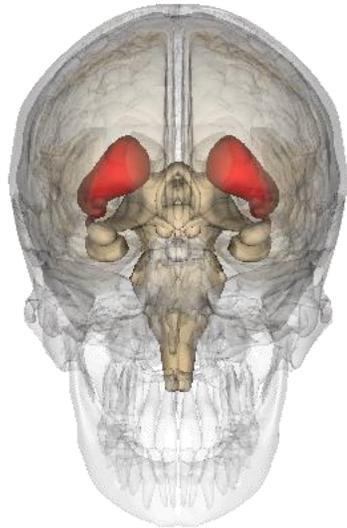
+



= 1,10€

0,100€ ?

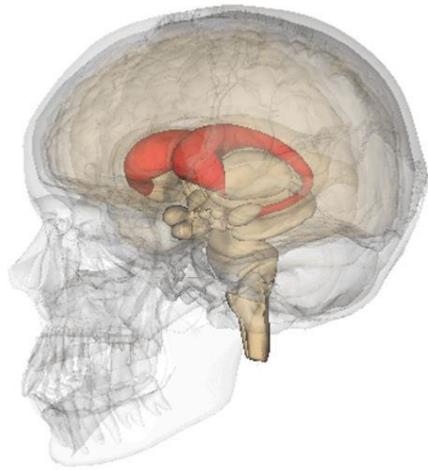
**10 millions d'informations
par seconde**



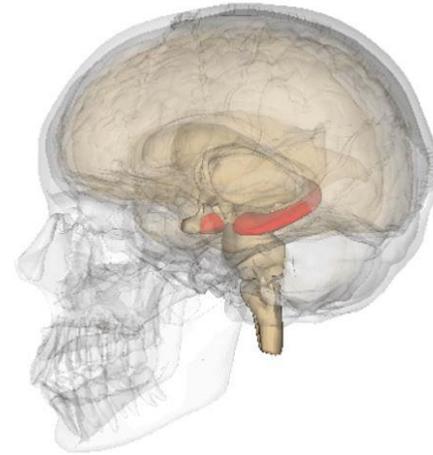
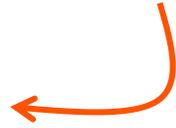
→ 50 à 200 décisions conscientes /jour

→ 30,000 décisions « hors conscience » /jour

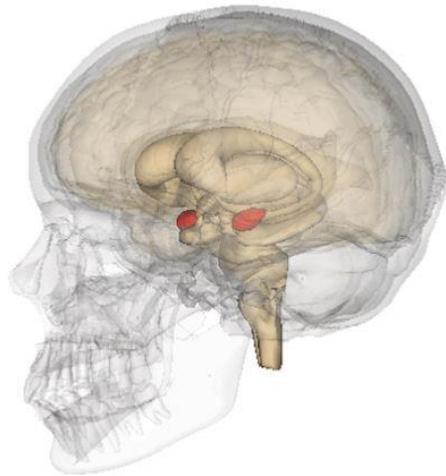
(soit 1 toute les 2 secondes)



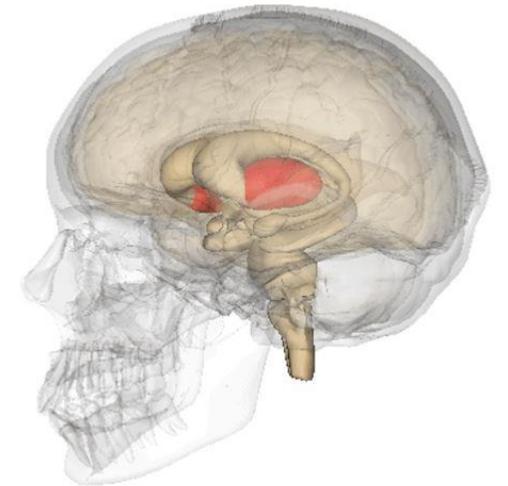
Noyaux caudés



Hippocampes



Amygdales



Putamen



Testons vos capacités d'inhibition !



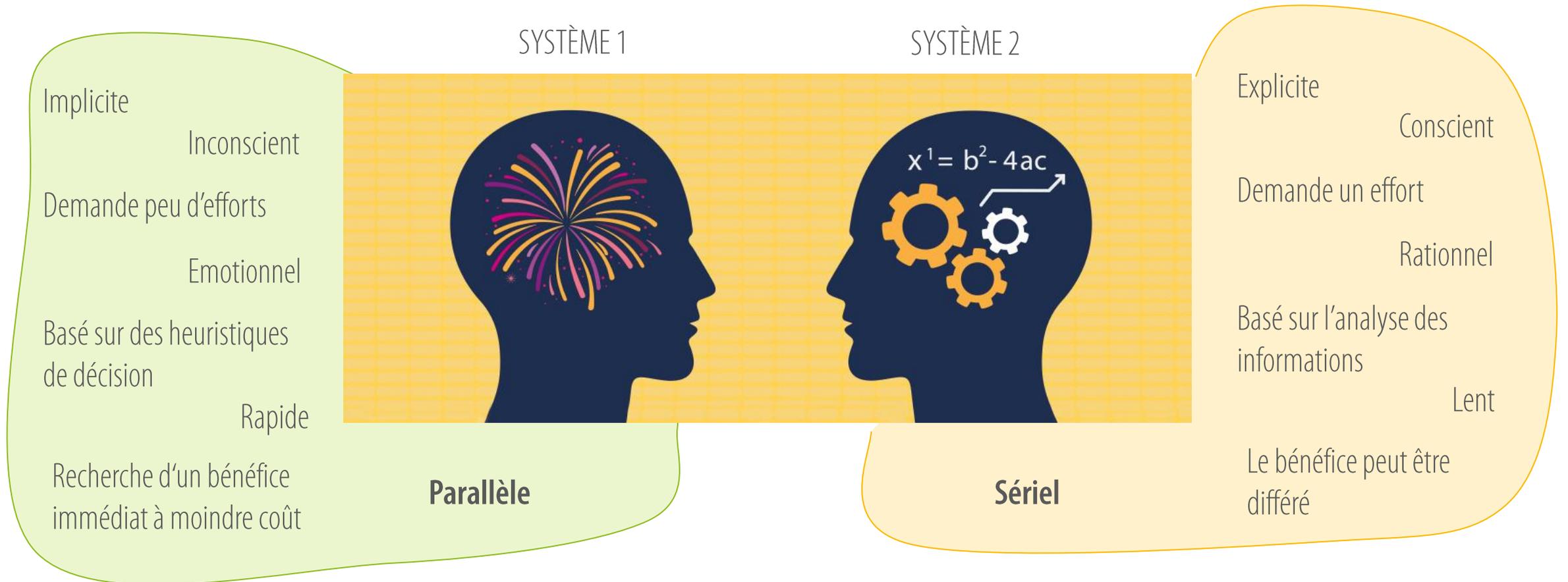
Pour entraîner votre cerveau, n'hésitez pas à consulter le site web BrainGymmer !

Travailler l'inhibition...

L'effet Stroop

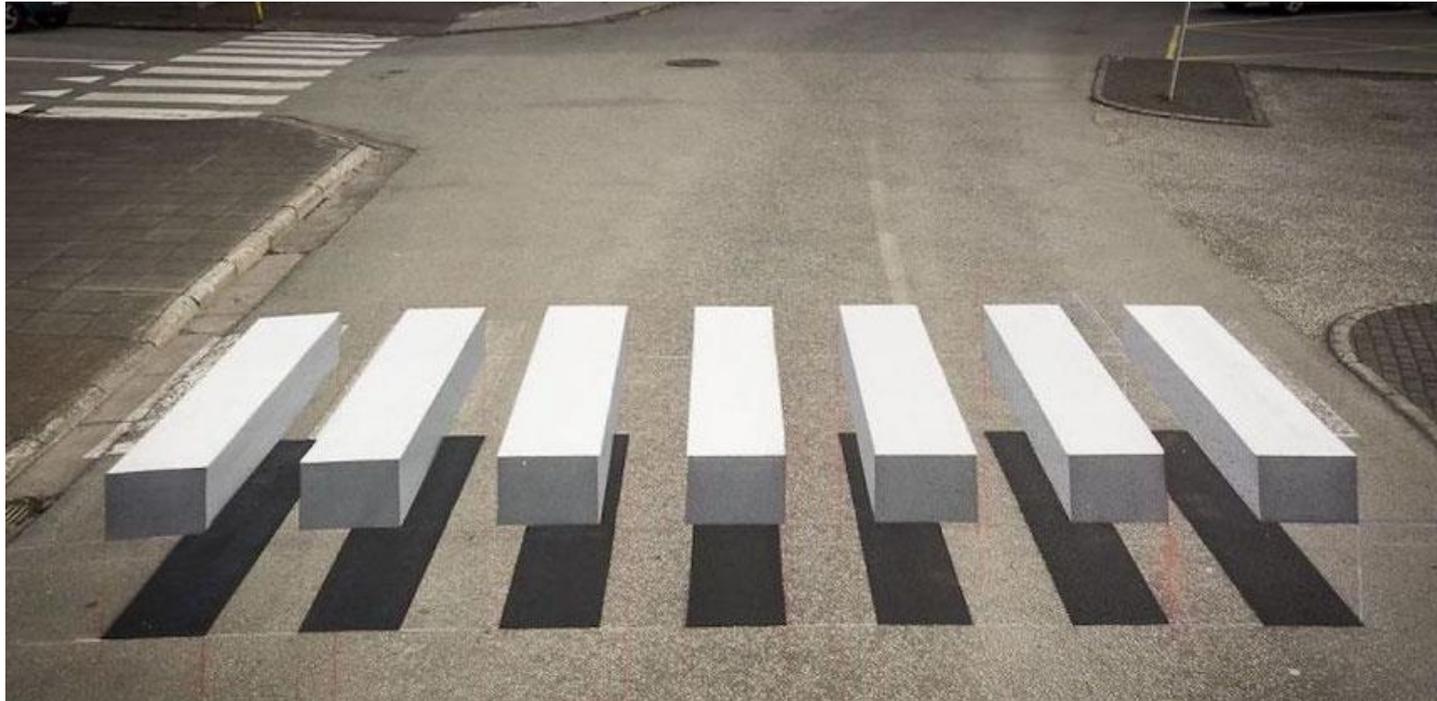


Les systèmes de pensée selon Daniel Kahneman



NUDGE = faire avec l'être humain tel qu'il est -> système 1

Le Nudge : adressons-nous au cerveau tel qu'il est !



Passage piéton 3D pour inciter les automobilistes à ralentir

Enfin, qu'est-ce que le Nudge ?

Richard Thaler, prix Nobel d'économie & Cass Sunstein (2008)



Orienter **sans contraindre**

Aider l'individu à mettre en pratique ce qu'il **veut** faire

Sortir de la logique de bâton et de la carotte, **ne pas pénaliser.**

C'est ce qu'on appelle le « **paternalisme libertaire** »

- ✓ Il est légitime d'influencer le comportement des gens afin de promouvoir **leur intérêt**
- ✓ Les gens doivent être libres de faire ce qu'ils veulent et de changer d'avis s'ils en ressentent la nécessité

Qu'est ce qu'une heuristique & à quoi servent-elle ?

Réagir vite

Traiter un trop plein
d'informations

Sélectionner quoi
mémoriser

Exemple :

✓ Plus cher = meilleur qualité

Les heuristiques nous aident à fonctionner mais **peuvent parfois conduire à des erreurs de jugement** (biais cognitifs).

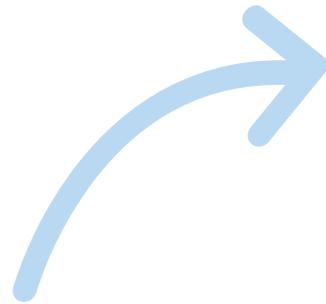
Vous allez vous faire opérer demain, selon vous, laquelle de ces deux phrases est la plus rassurante ?

A) Vous avez **90 % de chance** de survivre à l'opération de demain.

B) Vous avez un **risque de 10%** de ne pas survivre à l'opération de demain.

Biais de framing (ou reformulation) : nous réagissons différemment aux messages ou aux choix que l'on nous soumet en fonction de la manière dont on nous les présente

Comment utiliser ce biais ?



Exemple de messages au début de la campagne de vaccination

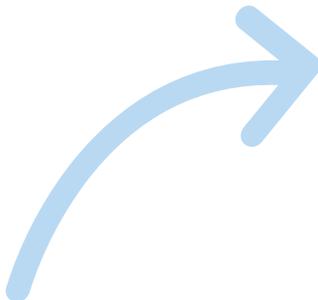
Je me vaccine contre la Covid-19

La vaccination sauve des vies

Le vaccin vous protège de manière optimale contre les conséquences graves de la Covid-19

La vaccination des personnes à risque doit être une priorité

Ensemble pour la vaccination



Messages reformulés en mode « sciences comportementales » pour plus d'efficacité

Aidez vos proches

Vaccinons nous et retrouvons une vie normale

Protégeons nous les uns les autres

Avec le vaccin notre vie d'avant est à portée de main

Nos médecins approuvent la vaccination

« Je me suis fait vacciner » Dr. Peters

Testés par des milliers

Plus de 52 millions de Français sont vaccinés



Si je vous dis « Bataclan » à quoi pensez-vous en premier ?



Biais de disponibilité : Tendence naturelle à privilégier/ surestimer les informations immédiatement disponibles en mémoire

Comment utiliser ce biais ?



Comment utiliser ce biais ?



Ex d'utilisation combinée des biais de disponibilité et de framing



Comment apprendre le vélo à un enfant ?



Biais d'additivité : par reflexe, notre cerveau propose d'ajouter des solutions plutôt que d'en enlever

Comment utiliser ce biais ?



Comment utiliser ce biais ?



ACÉTALDÉHYDE
(irritant des voies respiratoires)

ACROLÉINE
(irritant des voies respiratoires)

ACÉTONE
(dissolvant)

NAPHTYLAMINE *

MÉTHANOL
(carburant pour fusée)

PYRÈNE *

DIMÉTHYLNITROSAMINE

NAPHTALÈNE
(antimite)

NICOTINE
(utilisée comme herbicide et insecticide)

CADMIUM *

MONOXYDE DE CARBONE
(gaz d'échappement)

BENZOPYRÈNE *

CHLORURE DE VINYLE *

MERCURE
(thermomètre)

ACIDE CYANHYDRIQUE
(était employé dans les chambres à gaz)

TOLUIDINE

AMMONIAC
(détergent)

URÉTHANE

TOLUÈNE
(solvant industriel)

ARSENIC
(poison violent)

DIBENZACRIDINE

PHÉNOL

BUTANE

POLONIUM 210
(élément radioactif)

STYRÈNE

DDT
(insecticide)

GOUDRONS
(les plus cancérigènes)

PLOMB
(essence et gaz d'échappement)

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 4000 substances toxiques (dont au moins 50 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».

* SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONNUES 14, rue Corvisart - 75013 Paris - www.ligue-cancer.net 0810 111 101

LA LIGUE
101
COMITÉS

Beaucoup moins d'informations, beaucoup plus efficace



Quel restaurant choisiriez-vous ?



Biais de norme sociale : l'Homme a tendance à se conformer à l'avis du groupe pour

- réduire son risque d'erreur
- ne pas se sentir rejeté

Comment utiliser ce biais ?

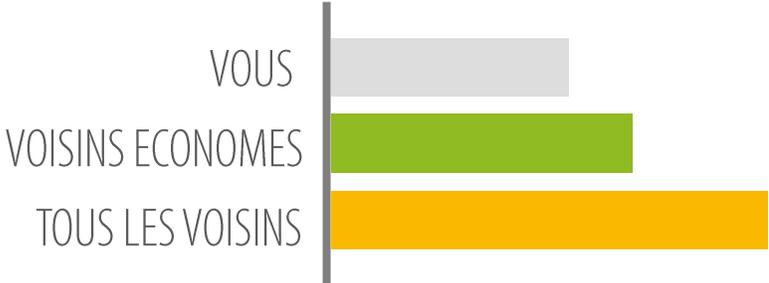
▶ SUPER ! MERCI POUR VOS EFFORTS 😊
BIEN
EN DESSOUS DE LA MOYENNE



Le mois dernier, vous avez consommé 15% d'électricité de plus que vos voisins



DIMINUTION CONSOMMATION



Le mois dernier, vous avez consommé 5% d'électricité de moins que vos voisins



AUGMENTATION CONSOMMATION



La démarche de mise en place d'un Nudge



Quelques exemples de leviers mobilisables

Contexte: Créer un contexte de choix qui encourage le comportement désiré

Simplification: Simplifiez le chemin vers le comportement désiré

Saillance: Attirer l'attention en mettant un élément en évidence

Framing: Le pouvoir de la reformulation

Normes sociales : Encourager grâce au besoin de conformité

Le choix par défaut : Créer un choix par défaut qui conduira au comportement désiré

Récompense: Récompensez avec de la reconnaissance, un feedback positif...

Les habitudes : Favoriser le développement de nouvelles habitudes par de nouveaux déclencheurs et des récompenses appropriées

Les émotions : Générer une réponse émotionnelle par le biais d'images, de visuels et d'histoires

Décomposer l'action

Analyse de spot « campagnes de vaccination »



LUTTER CONTRE LA GRIPPE

UN DES REMPARTS CONTRE L'INFECTION,
C'EST LA VACCINATION !

POUR :

- se protéger,
- protéger les plus vulnérables,
- limiter le risque de coinfection grippe/COVID-19.



Campagne de promotion de la vaccination antigrippale
des professionnels de santé et étudiants en santé
de Bourgogne-Franche-Comté
Saison 2022-2023



Le Nudge et l'éthique ?

Les trois critères d'un Nudge éthique :

- ✓ Le bien être de la personne
- ✓ Une transparence dans le comportement encouragé
- ✓ Une facilité à ne pas suivre le comportement encouragé



MAIS... une influence peut-elle être éthique ? Quelles sont nos autres options ?

**Obliger, interdire,
pénaliser**

Nudger (influencer?)

**Neuro-éduquer
vers un H⁺ ?**

Laisser faire

Nudge ou Sludge ?



A vous de décider ou vous souhaitez mettre le curseur !

Mais attention à l'effet boomerang...

Dossier littérature scientifique, pour aller plus loin...



Mot de passe : nudgecpias

Références bibliographiques

- Joule & Beauvois, Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens; Edition PUG, 2014
- Dan Ariely, C'est (vraiment ?) moi qui décide, Edition Clés des champs, 2016
- Richard Thaler & Cass Sunstein, Nudge la méthode douce pour inspirer la bonne décision, Édition Vuibert, 2008
- Albert Moukheiber, Votre cerveau vous joue des tours, Editions Allary, 2019
- David Halpern, Inside the Nudge Unit, Edition Penguin Random House, 2019
- Daniel Kahneman, Système 1 / Système 2 : Les deux vitesses de la pensée, Edition Flammarion, 2011
- Olivier Houdé, Apprendre à résister, Edition le Pommier, 2014
- Nicolas Guéguen, Psychologie du consommateur, Edition Clé des Champs, 2017

EXEMPLE DE COMMUNICATION NUDGE





Arnaud Pêtre

arnaud@lepetitcoupdenudge.be



Océane Dousteysier

oceane@lepetitcoupdenudge.be

**LE PETIT
COUP DE NUDGE**

Formations – Consulting – Conférences