



**DIGITAL
SUMM'R**

Biais cognitifs & Changement



Charlotte ROLLAND
newBrain



made with  by

**DIGITAL.
LEAGUE** 

Auvergne-Rhône-Alpes

Ce ne snot pas vos yuex
qui vuos ptemnerett de
vior, c'est vorte cveraueu !

La couleur ?

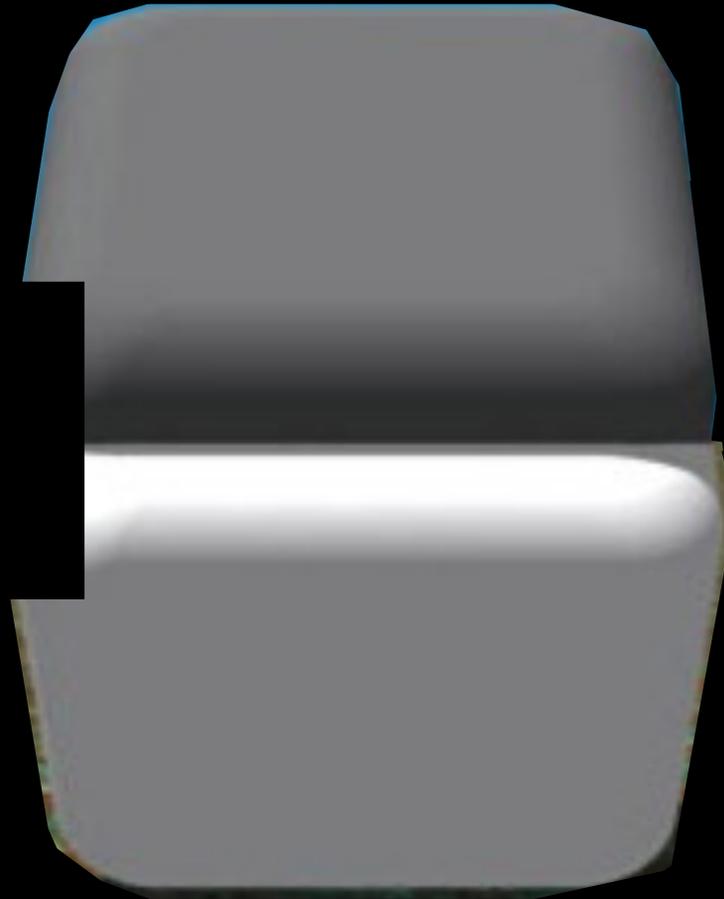


La couleur ?



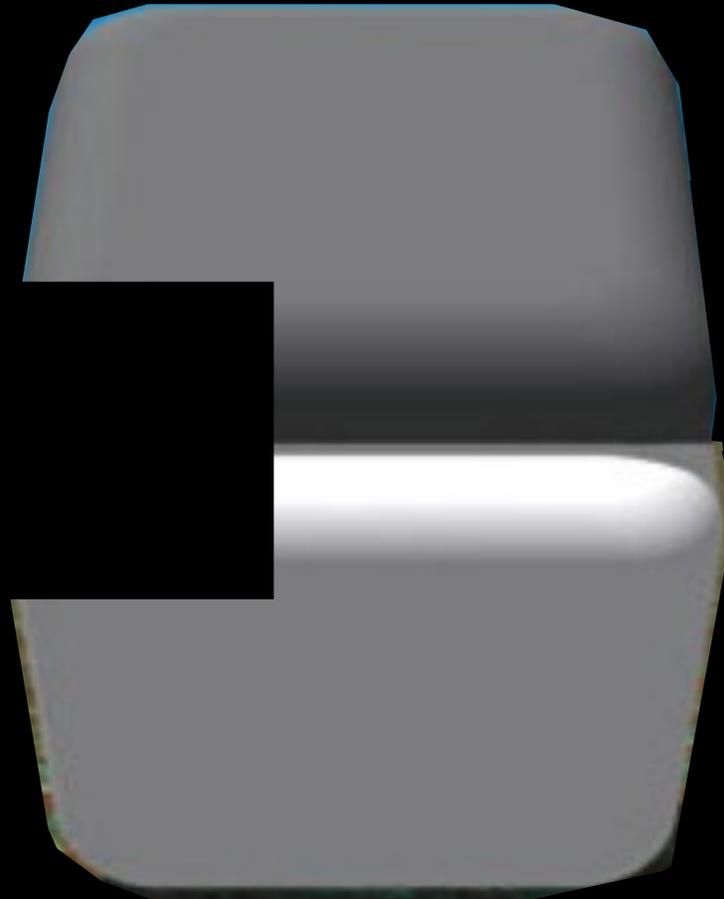
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



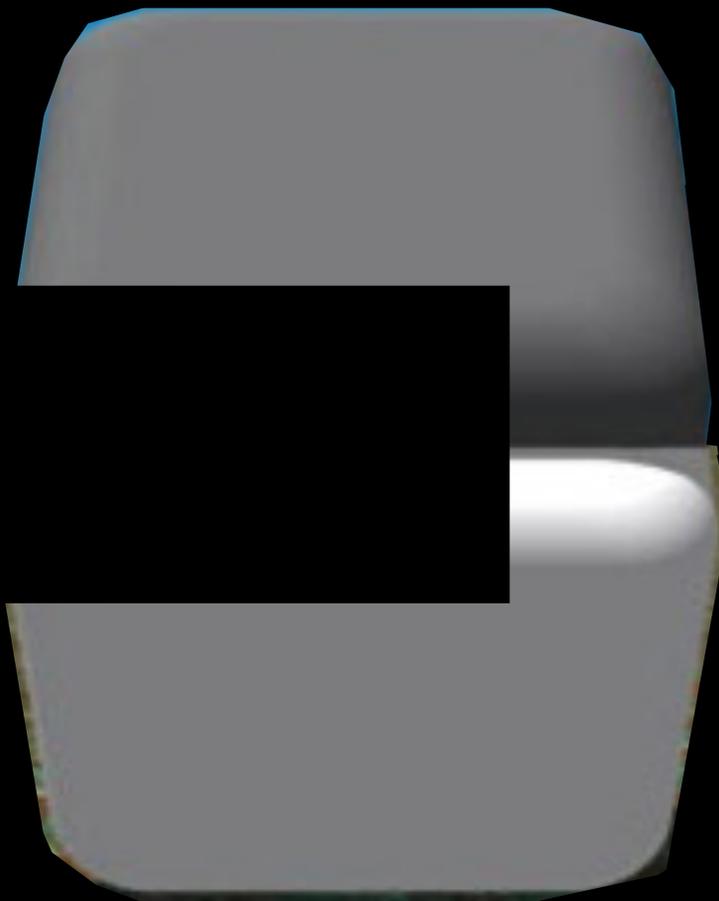
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



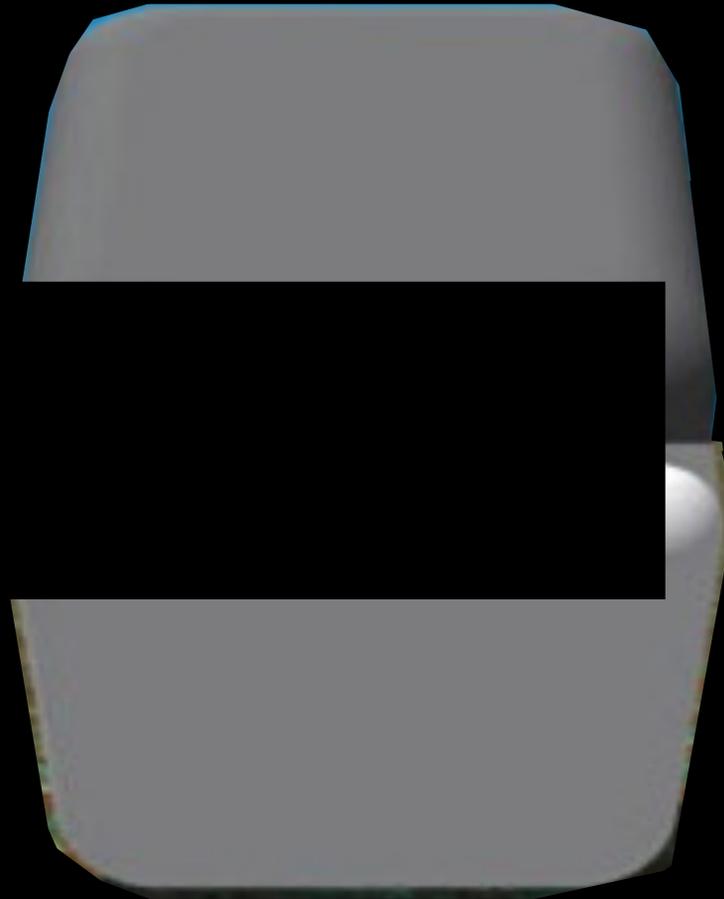
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



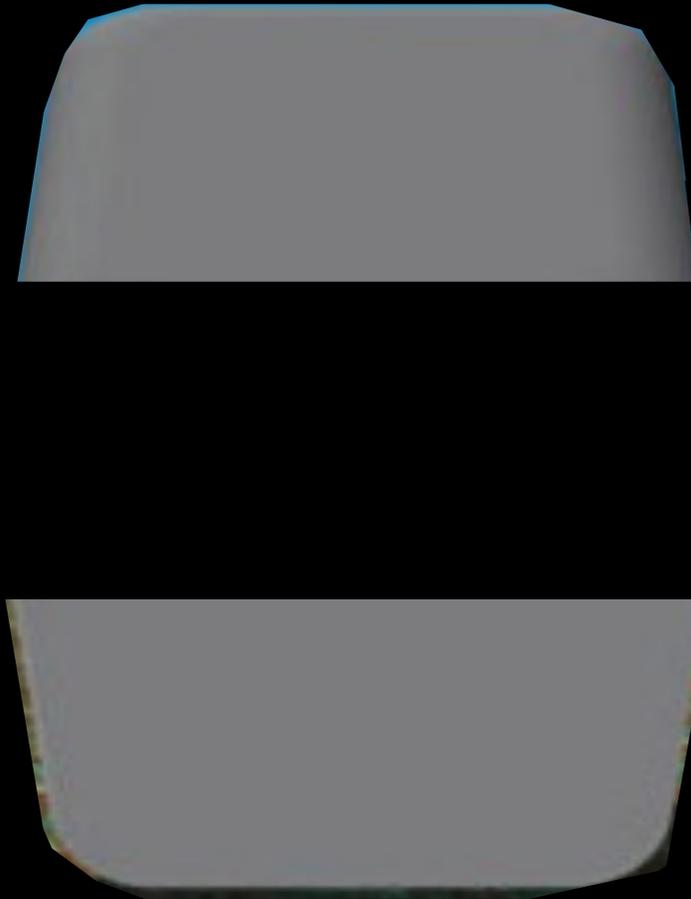
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



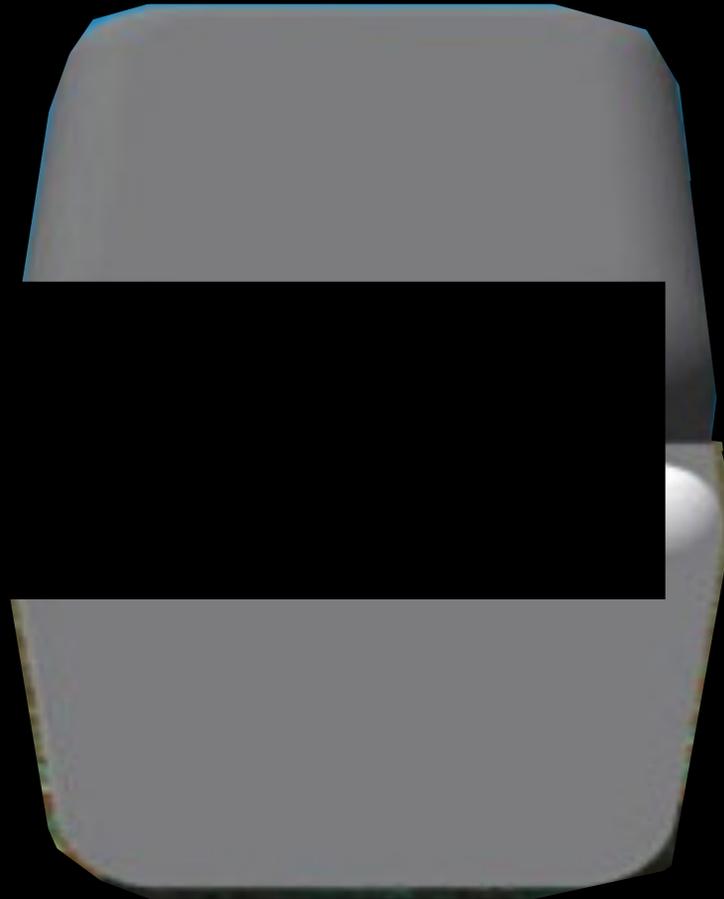
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



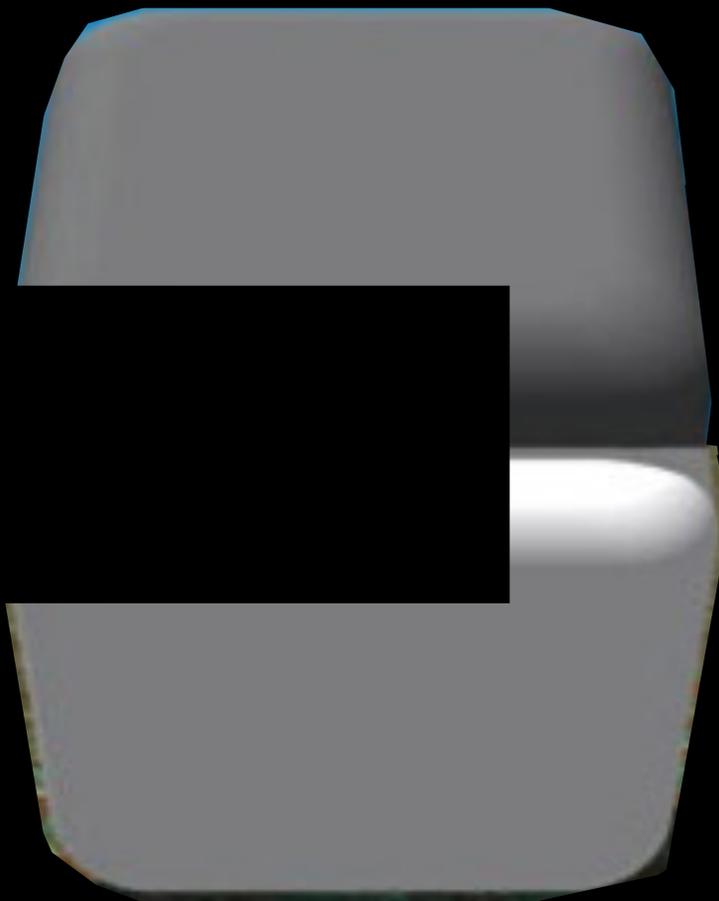
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



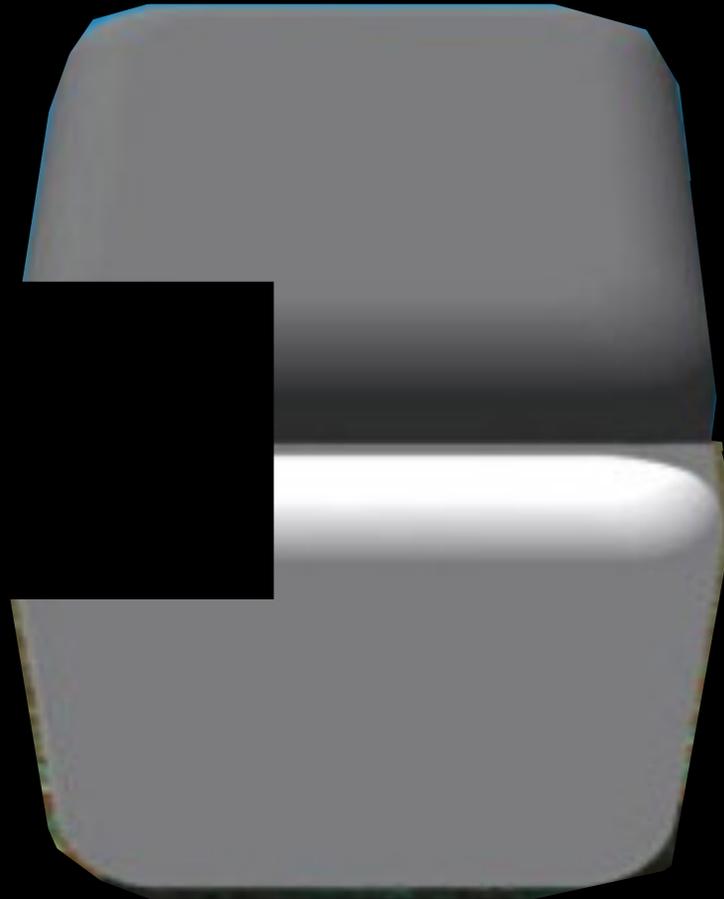
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



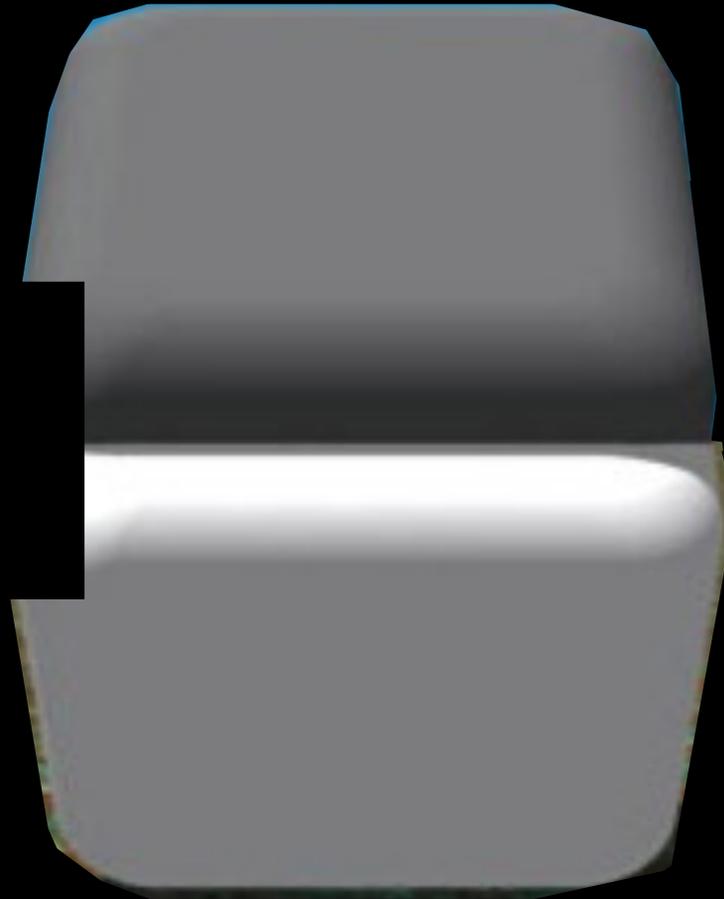
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



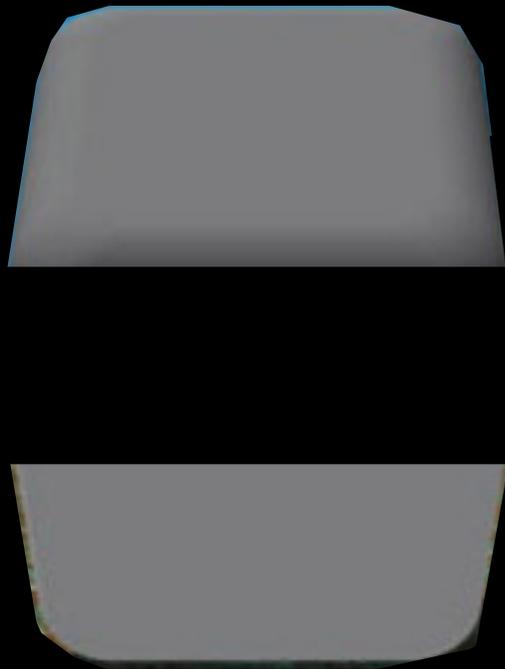
Juste une façon d'interpréter la réalité

La couleur ?



Juste une façon d'interpréter la réalité

LES BIAIS COGNITIFS



Ces 2 couleurs
sont identiques

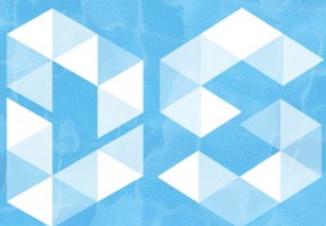


Mais je perçois ces 2
couleurs différemment



Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est,
Mais tel que nous sommes.

Kant



DIGITAL
SUMM'R



made with  by

DIGITAL.
LEAGUE

Auvergne-Rhône-Alpes



Pourquoi est-ce si difficile de changer ?

Même lorsque
les gens sont
convaincus de
la nécessité de
changer



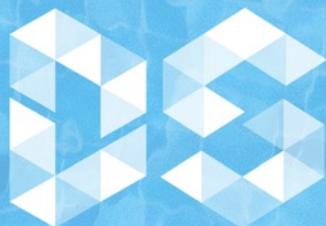
Même lorsqu'il
y a un plan
d'action clair
partagé



Même lorsqu'il
y a de
nombreuses
ressources
mobilisées



Même s'il n'y a
aucun obstacle
technique à ce
changement



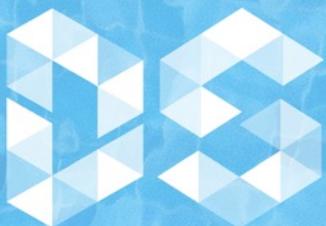
DIGITAL
SUMM'R 

made with  by

DIGITAL
LEAGUE 

Auvergne-Rhône-Alpes

Biais de statu quo



DIGITAL
SUMM'R 

made with  by

DIGITAL
LEAGUE 

Auvergne-Rhône-Alpes



Nos automatismes



DIGITAL 
SUMM'R

made with  by

DIGITAL
LEAGUE 

Auvergne-Rhône-Alpes

A peine
200 millisecondes
pour prendre une décision

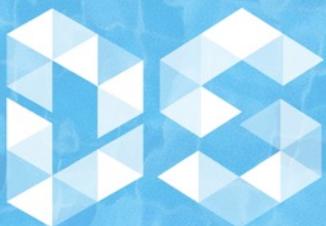
35.000 décisions
par jour

99% de nos décisions
sont **INCONSCIENTES**



Vers une (r)évolution de nos comportements

Notre cerveau n'est pas fait pour produire des comportements rationnels mais pour nous adapter rapidement à la réalité.



DIGITAL
SUMM'R 

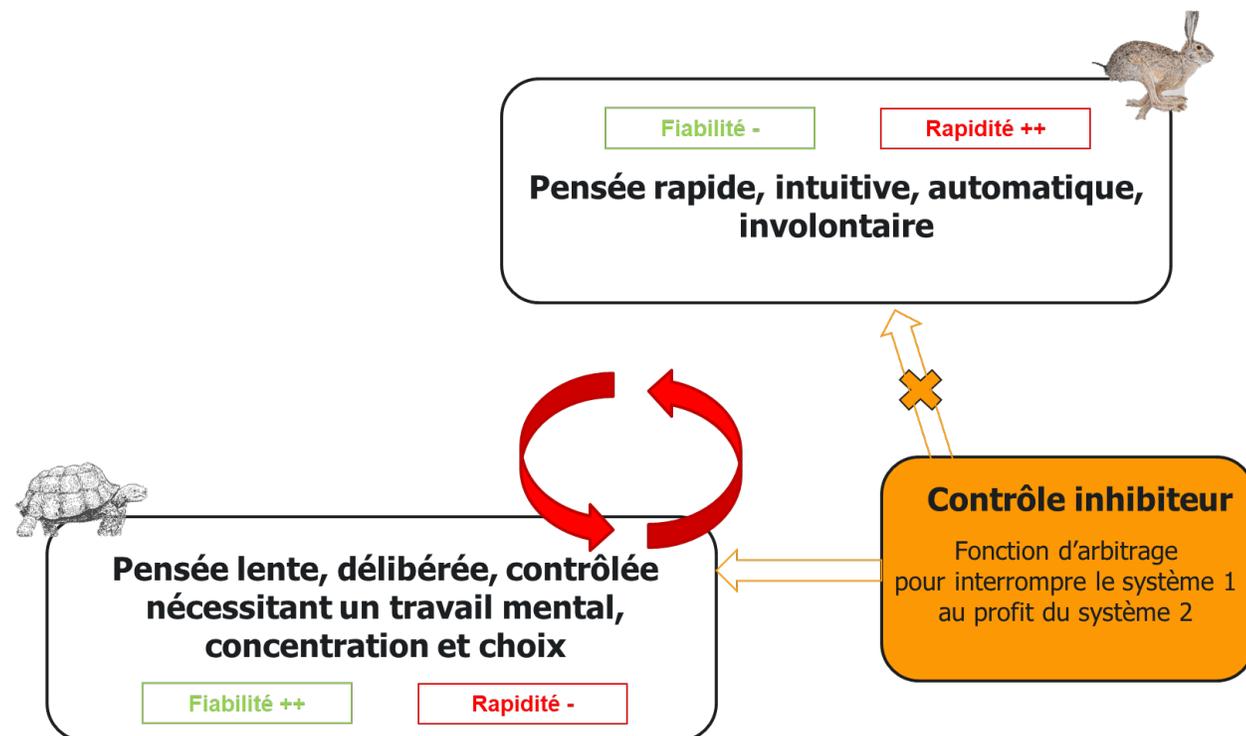
made with  by

DIGITAL
LEAGUE 

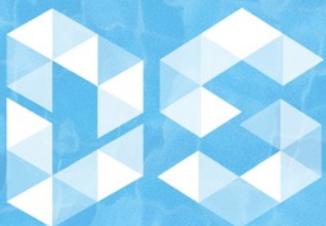
Auvergne-Rhône-Alpes

Comprendre les comportements humains

- Créer une nouvelle normalité par des micro-actions concrètes
- Résister à nos automatismes pour créer de nouvelles habitudes durables



Kahneman, D. (2016)
Houdé, O. (2019)



**DIGITAL
SUMM'R**



made with by

**DIGITAL
LEAGUE**

Auvergne-Rhône-Alpes



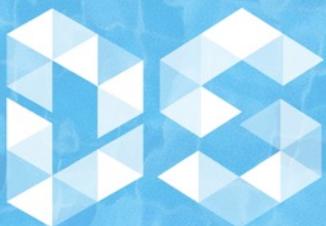
A vous de jouer !

Déjouez vos biais cognitifs

Scanner le QR code

Ou rejoignez nous sur [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)

Code : 22 37 39 0



**DIGITAL
SUMM'R** 

made with  by

**DIGITAL
LEAGUE** 

Auvergne-Rhône-Alpes

Les habitudes sont, tout simplement, des solutions fiables aux problèmes récurrents de notre environnement.

Jason Hreha



Créer de nouvelles traces dans la neige

Dopamine
Ocytocine
Serotonine
Endorphine

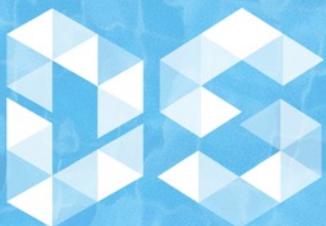
4 ETAPES

Prise de conscience

Attractivité

Facilité

Satisfaction



DIGITAL
SUMM'R

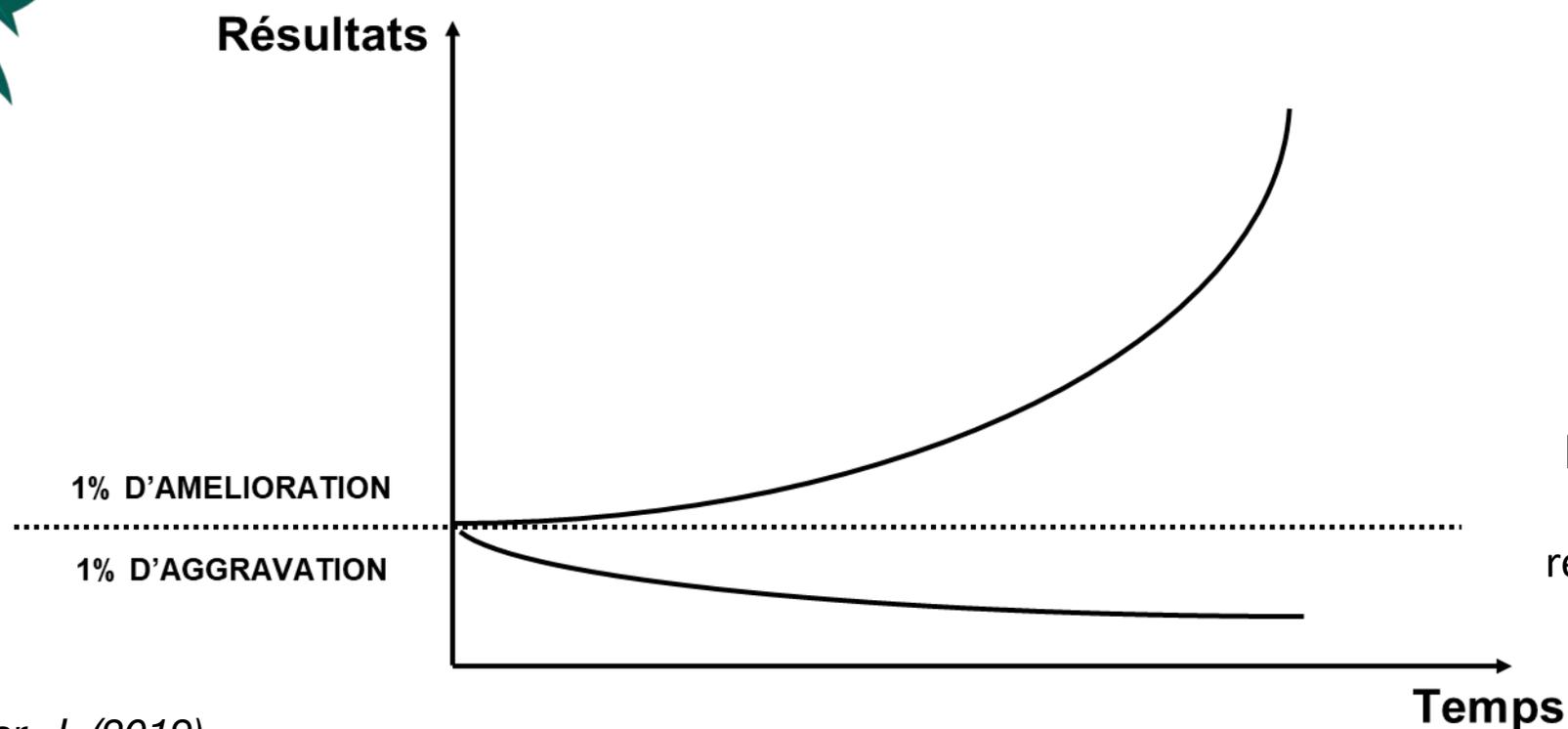


made with  by

DIGITAL
LEAGUE

Auvergne-Rhône-Alpes

Petit changement, gros impact



$$0,99^{365} = 00,03$$

$$1,01^{365} = 37,78$$

L'impact des petits changements au cours du temps.
Même si vous ne changez que de 1% par jour, vous obtiendrez des résultats 37 fois meilleurs au bout d'un an.

Clear, J. (2019)



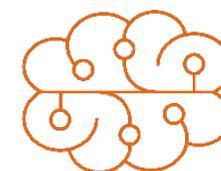
DIGITAL
SUMM'R



made with  by

DIGITAL
LEAGUE

Auvergne-Rhône-Alpes



newBrainconsulting.fr