Biais et raccourcis mentaux

Faire une évaluation

- **Représentativité**
  Quand ont présume que deux choses sont plus semblables qu'elles ne le sont vraiment
- **Disponibilité**
  Les choses dont on se rappelle facilement sont jugées plus courantes ou plus susceptibles de se produire
- **Effets du contexte**
  On a tendance à préférer l'option intermédiaire

Établir ses préférences

- **Préférence pour le présent**
  Une préférence à obtenir des récompenses plus modestes plus tôt
- **Écart d'empathie chaud-froid**
  On sous-estime combien nos préférences changent quand on passe d'un état émotionnel à un autre
- **Aversion pour les pertes**
  On ressent les pertes plus fortement que les gains

Perception de soi

- **Biais rétrospectif**
  Quand on pense qu'on avait prévu un résultat, alors que ce n'était pas vraiment le cas
- **Excès de confiance**
  Quand on croit en savoir plus que ce qu'on sait vraiment
- **Illusion du contrôle**
  Quand on croit que nos actions ont une incidence sur des événements qu'on ne maîtrise absolument pas

Prise de mesure ou non

- **Biais de statu quo**
  Une préférence à laisser les choses comme elles sont ou à s'en tenir aux options par défaut
- **Compensation morale**
  Quand on fait quelque chose de bien et qu'on l'utilise comme excuse pour faire quelque chose de mal

Interventions comportementales

Reformulation de l'information

- **Pensée globale**
  Présenter les informations et y réfléchir en examinant la situation dans son ensemble
- **Mettre les pertes et les gains en perspective**
  Présentez les risques comme des pertes potentielles ou comme des gains potentiels
- **Comptabilité mentale**
  Établir différents comptes à des fins différentes

Maintien du conceptde soi

- **Amorçage par le conceptde soi**
  Les gens aiment être cohérents et avoir une vision positive d'eux-mêmes. Interpellez-les pour encourager l'adoption de comportements cohérents
- **Engagements**
  Un engagement couché par écrit peut être plus fort qu'un engagement verbal
- **Interpeller le soi futur**
  Aidez les gens à penser à leur avenir en écrivant des lettres ou en imaginant à quoi ressemblera leur avenir

Simplification des choses

- **Choix par défaut**
  Les gens aiment maintenir le statu quo
- **Effet nouveau départ**
  Utilisez des dates précises comme un « nouveau départ »
- **Intentions de réalisation**
  Fractionnez les objectifs ambitieux en tâches plus petites et plus précises
- **Engagement préalable**
  Il est plus facile d'amener les gens à s'engager à prendre une mesure à l'avenir que de s'engager à le faire dès maintenant

Gestion de placements **Manuvie**

Manuvie, Gestion de placements Manuvie, le M stylisé et Gestion de placements Manuvie sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence.

MBPSCS4999FR DGS 01/2021

BEworks ACADEMY