La phrase exacte qui fait dire OUI par message



Le cerveau décide avant de réfléchir

MÉTHODE COGNITIVE



LE PROBLÈME (IDENTIFICATION TOTALE)

❌ Le problème n'est PAS ce que tu demandes

👉 C'est la façon dont le cerveau reçoit ton message

Tu peux :

• ÊTRE POLI • ÊTRE CLAIR • ÊTRE LÉGITIME

👉 Et quand même te prendre un silence.

Par message, les règles ne sont pas les mêmes qu'en face-à-face.

Il n'y a :

• PAS DE TON • PAS DE REGARD • PAS DE CONTEXTE ÉMOTIONNEL

🧠 Le cerveau de l'autre comble les vides.

Et il les comble rarement en ta faveur.

👉 Résultat que tu connais déjà :

• "VU" SANS RÉPONSE • "JE TE REDIS" • SILENCE TOTAL

Ce n'est PAS PERSONNEL.
C'est NEUROLOGIQUE.

LA PSYCHOLOGIE DU NON (AUTOMATIQUE)

🧠 Le cerveau adore dire NON (par défaut)
Dire NON permet de :

• GARDER LE CONTRÔLE • ÉVITER L'EFFORT • REPOUSSER UNE DÉCISION

👉 Dire NON coûte moins d'énergie que dire OUI.
Et par message, le cerveau cherche toujours :

• LA SORTIE LA PLUS RAPIDE • LA RÉPONSE LA MOINS ENGAGEANTE

Très souvent, cette réponse est :

👉 NE PAS RÉPONDRE DU TOUT
⚠️ POINT CLÉ

**Quand quelqu'un ne te RÉPOND PAS,
CE N'EST PAS UN REFUS CONSCIENT.
C'est un REFUS PASSIF, AUTOMATIQUE, RÉFLEXE.**



L'ERREUR CLASSIQUE (QUE TOUT LE MONDE FAIT)

❌ Tu demandes une DÉCISION
là où le cerveau veut une CONFIRMATION
Exemples classiques :

• "EST-CE QUE TU PEUX…" • "DIS-MOI SI C'EST POSSIBLE" • "QU'EN PENSES-TU ?"

Ces phrases ont un point commun :
👉 Elles demandent un choix, un effort, une prise de position.
🧠 Le cerveau entend :

• "JE DOIS RÉFLÉCHIR" • "JE DOIS M'ENGAGER" • "JE DOIS RÉPONDRE CORRECTEMENT"

👉 Et il fuit.
💥 Résultat paradoxal

PLUS ton MESSAGE est :

• DÉTAILLÉ • ARGUMENTÉ • JUSTIFIÉ

Plus LE CERVEAU SE FERME.



LA RÉVÉLATION COGNITIVE (LE DÉCLIC)

💡 **Le cerveau préfère CORRIGER**
👉 **plutôt que DÉCIDER**
C'est un biais cognitif fondamental.

Le cerveau humain :

- **AIME AVOIR RAISON**
- **AIME AJUSTER**
- **AIME RECTIFIER**



Mais il DÉTESTE CHOISIR SOUS PRESSION.



👉 **Quand tu demandes une correction :**

• TU ENLÈVES LA PRESSION • TU ENLÈVES L'ATTENTE • TU ENLÈVES LE RISQUE

🧠 **Tu passes d'un mode défense**
à un mode participation.

🔑 **Phrase clé à retenir**

Le OUI n'est jamais demandé.
Il apparaît quand le NON n'est plus nécessaire.

AJOUTS PSYCHOLOGIQUES (ENRICHISSEMENT)

🧠 Mini schéma cerveau :

MESSAGE REÇU

↓

DÉTECTION PRESSION

↙ ↘

OUI → DÉFENSE | NON → SILENCE

NON → TRAITEMENT → RÉPONSE

👉 TON OBJECTIF N'EST PAS DE CONVAINCRE.
👉 TON OBJECTIF EST DE NE PAS DÉCLENCHER LA DÉFENSE.

"CE QUE FAIT TON CERVEAU EN 0,8 SECONDE"

📌 DÈS QU'UN MESSAGE EST LU : 0,0 – 0,2 S → → DÉTECTION DU TON (PRESSION / ATTENTE) : 0,2 – 0,5 S

↙

→ ÉVALUATION DE L'EFFORT DEMANDÉ : 0,5 – 0,8 S

→ Décision automatique :

• RÉPONDRE • IGNORER • REPOUSSER

👉 La décision est prise AVANT la réflexion consciente, si ton message déclenche :

• UNE ATTENTE • UNE OBLIGATION • UNE DÉCISION

👉 Le cerveau se ferme, si ton message déclenche :

• UNE CORRECTION SIMPLE • UNE VALIDATION LÉGÈRE

👉 LE CERVEAU S'OUVRE.



Fin de l'extrait

Vous venez de lire le début de :

« La phrase exacte qui fait dire OUI par message »

La suite — la formule, ses variantes et les exemples situation par situation — se trouve dans le livre complet.

Lecture immédiate après l'achat. Remboursable pendant 30 jours, sans justification à fournir.

Lire le livre complet

www.ebookacademie.fr/ebook/la-phrase-exacte-qui-fait-dire-oui-par-message-4