O método de Reid é utilizado por forças policiais de todo o mundo já que é uma das atitudes mais simples e prática de obter informação de uma pessoa. A sua simplicidade também o torna aplicável a situações da vida quotidiana.  
  
Após trabalhar durante décadas a realizar interrogatórios para a polícia de Nova Iorque, e após especializar-se em psicologia social e na utilização de polígrafos como ferramentas judiciais, John Reid descobriu que a maneira mais efectiva de obter informação de uma pessoa é submetendo-a a diferentes condições que desequilibrem os seus mecanismos racionais de resposta e, consequentemente, a induzam a entrar num estado de autodefesa que promova e estimule as “respostas instintivas”. Isto é, respostas apressadas muito fáceis de desmentir e analisar e pelas quais se pode verificar o que é que alguém encobre, porque o faz e até obrigá-lo a dizer a verdade.  
  
**Em resumo**  
  
O método baseia-se num conjunto de situações contrastantes que levem à “provocação de comportamentos”, com os quais se poderá manipular a pessoa, isto é, realizar perguntas estruturadas e analisar a resposta oferecida - o que tecnicamente se denomina BAI, Behavior Analysis Interview - Entrevista de Análise de Comportamento.  
  
É importante referir que a técnica não se realiza de maneira acusadora, como num interrogatório, mas em forma de entrevista. Não obstante, actualmente tem variado e a emoção mostrada pelo entrevistador dependente do tipo de pergunta. Desta forma o entrevistado associa uma emoção a um dado tipo de pergunta, pelo que, variando nos períodos finais a emoção perante o tipo de pergunta, o entrevistador pode induzir o entrevistado a responder a perguntas inquisitivas ou acusativas de forma mais dócil sem que este apresente uma defesa muito complicada.  
  
**Pontualmente**  
  
Ao todo são nove passos. Este é um resumo que pretende dar uma panorâmica geral do processo, podendo encontrar-se na Internet versões detalhadas e explicadas em profundidade.  
  
**Passo 1** - Confrontação directa: Há que fazer saber ao indivíduo de forma directa ou indirecta que existem provas suficientes para incriminá-lo (mesmo que estas não existam).  
  
**Passo 2** - Desenvolvimento: Este passo tem a intenção de contrastar com o primeiro, por isso o indivíduo é colocado em lugar de vítima, inventando-se ou procurando-se desculpas que afastem a sua culpabilidade.  
  
**Passo 3** - Evitar que o indivíduo se desculpe a si mesmo. Este é um dos passos mais importantes, já que, ao evitar que a pessoa se justifique a si mesma dizendo que é inocente ou que não o fez, evita que fortaleça o seu nível mental de defesa.  
  
**Passo 4** - Neste momento a pessoa vai criar uma justificação citando os motivos e as razões pelas quais não cometeu o crime (ou do que é acusada). Geralmente quando a pessoa cria um conceito secundário para explicar por que não tinha o motivo de fazer o que fez significa que é culpado (ver nas ligações relacionadas a explicação em detalhe).  
  
**Passo 5** - Mostrar sinceridade, a intenção é criar um vínculo com o indivíduo mostrando-lhe sinceridade e compreensão. O fim deste passo é aumentar o nível de receptividade da pessoa e diminuir as suas defesas fazendo-a crer que apesar da pressão ela é entendida e apoiada.  
  
**Passo 6** - O indivíduo tranquiliza-se e começa a escutar; o contraste de pressão e apoio na entrevista faz com que veja o entrevistador como uma figura paternal. No caso dos culpados é normal o choro contido por causa da pressão. É importante dar-lhe alternativas neste passo já que, no caso dos culpados, ter alternativas abstrai-os da situação que enfrentam e procuram “sair-se de maneira fácil” aceitando o “mal menor”.  
  
**Passo 7** - Alternativas: neste ponto faz-se uma pergunta alternativa onde só pode haver duas respostas e onde em ambas se assume a culpabilidade. A diferença entre as respostas é que uma é socialmente mais aceitável que a outra, fazendo os culpados sentir que dessa maneira a sua culpa é atenuada.   
  
Um exemplo simples poderia ser «O que fizeste foi por vontade própria ou obrigaram-te?»  
  
Um inocente responderia que nada tinha feito ou iria aborrecer-se com a pergunta, mas a pressão leva o culpado a tentar justificar-se novamente sem prestar atenção à dupla intenção da pergunta.  
  
**Passo 8** - Neste ponto deixa-se falar sobre o ocorrido e pedem-se opiniões e ideias. É muito normal que nesta altura, se ainda não confessou no passo 7, que a pressão o leve a confessar ao ver que o seu álibi já não existe.  
  
**Passo 9** - A confissão.