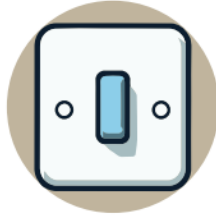


# Liste de Distorsions Cognitives

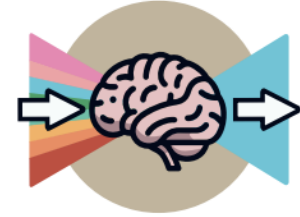
## La pensée "tout ou rien" ou raisonnement dichotomique

Vous pensez de manière extrême à propos des situations, des autres personnes ou de vous-même. Vos pensées peuvent être polarisées : les choses sont soit "parfaites" soit "terribles". Vous pouvez également agir de manière tout aussi extrême, passant d'un effort extrême à aucun effort du tout.



## Filtre mental ou abstraction sélective

Vous basez vos conclusions sur un détail pris hors contexte et pouvez ignorer ou minimiser d'autres informations. Les gens ont tendance à filtrer lorsqu'ils sont confrontés à des preuves qui ne correspondent pas à leurs croyances.



## Le catastrophisme

Vous tirez la pire conclusion possible. Vous vous posez des questions du type « Et si... ? » et pensez aux résultats les plus catastrophiques. Vous présumez que ces scénarios vont se produire.



## Surgénéralisation

Vous tirez une conclusion générale ou un jugement basé sur une seule expérience ou un petit nombre d'incidents. Vous croyez qu'un événement isolé deviendra un schéma et se répétera à l'avenir.



## Disqualification du positif

Vous ignorez, rejetez ou minimisez vos qualités et expériences positives. Recevoir des retours positifs peut vous sembler étrange ou inconfortable, vous les rejetez donc automatiquement.



## La culpabilisation

Vous vous incriminez pour des situations qui ne sont ni de votre faute ni de votre responsabilité. Vous culpabilisez d'être un certain type de personne, d'avoir des problèmes dans une relation ou d'être responsable de choses indépendantes de votre volonté.



# Liste de Distorsions Cognitives

## Raisonnement émotionnel

Vous supposez que quelque chose doit être vrai parce que vous le ressentez fortement. Vos sentiments, intuitions ou instincts guident votre interprétation d'une situation.



## Fausse obligations / pensées de style « Je dois/il faut »

Votre style de pensée se concentre sur les déclarations "il faut", "tu devrais", "je dois". Cela conduit à des idées fixes sur la façon dont vous, les autres personnes et le monde devraient être.



## Conclusion hâtive ou inférence arbitraire

Vous portez des jugements ou prenez des décisions hâtives basés sur un nombre limité d'informations. Vous pourriez supposer que vous savez ce que les autres pensent, ou utiliser votre intuition pour prendre des jugements rapides.



## La comparaison sociale

Vous vous comparez aux autres. Ces comparaisons problématiques ont tendance à attirer l'attention sur vos défauts et vos faiblesses plutôt que sur vos talents et vos capacités.



## Étiquetage

Vous donnez à vous-même, aux autres personnes ou à vos expériences une étiquette en un seul mot. Ces étiquettes sont généralement fixes, extrêmes et négatives - elles suscitent de fortes réactions émotionnelles et vous empêchent de remarquer d'autres aspects de votre expérience.



## La fusion pensée-action

Vous croyez que vos pensées peuvent influencer directement le monde qui vous entoure. Vous croyez que penser à une mauvaise action est aussi répréhensible que de la faire commettre. C'est ce que l'on appelle parfois la « pensée magique ».



# Exercice : Identifier les distorsions cognitives

Lisez chaque pensée et indiquez quelle **distorsion cognitive** elle illustre.

- 1.« Si je fais une erreur à l'examen, toute ma vie sera ruinée. »
- 2.« Tout le monde me trouve ennuyeux. »
- 3.« Si quelqu'un ne répond pas à mon message, c'est parce qu'il m'en veut. »
- 4.« Je dois réussir parfaitement, sinon je suis un raté. »
- 5.« Mon patron a dit que ma présentation était correcte... il voulait sûrement dire qu'elle était mauvaise. »
- 6.« Il a haussé les sourcils... il doit penser que je suis stupide. »
- 7.« Ça ne s'est pas bien passé aujourd'hui, donc rien ne se passera jamais bien pour moi. »
- 8.« Les autres réussissent tout, moi je rate toujours tout. »