

# Distorsions cognitives

Karim Benhsain, Psychologue

## 1- Le tout ou rien

Vous percevez la situation en termes de « tout blanc ou tout noir », sans voir les zones grises. (Bon ou mauvais, parfait ou nul, réussite ou échec, etc.)

*Ex : « Tout va mal aujourd'hui », « Je n'ai pas de chance dans la vie », « je suis incompetent »*

## 2- La surgénéralisation

Vous percevez cette situation comme si c'était toujours ou jamais comme ça. Vous avez l'impression de vivre une situation qui se répète sans cesse ou qui ne se terminera jamais.

*Ex : « Je gagne jamais » « c'est toujours à moi que ça arrive » « Encore moi ! »*

## 3- Le filtre (attention sélective)

Vous fixez seulement sur un seul aspect négatif de la situation en négligeant de considérer le reste.

*Ex : Ne voir que les « mauvais coups » de son conjoint et ne pas voir les « bons coups »*

## 4- Rejet du positif

Vous n'accepter pas ce qui peut être positif en minimisant ou en affirmant que ça ne compte pas.

*Ex : « Il dit ça pour me faire plaisir » « n'importe qui aurait fait pareil » « Il n'y a rien là ! », « Tout le monde est capable »*

## 5- Sauter à des conclusions

A) Vous êtes persuadé de votre prédiction sans preuves suffisantes.

B) Vous êtes persuadé de votre interprétation sans preuves suffisantes.

*Ex : A) « ça va être une mauvaise journée » « je vais être triste pour le reste de ma vie » « Je vais paniquer »*

B) « il est fâché après moi » « elle veut rien savoir de moi » « Il me prend pour une idiote »

## 6- Catastrophisation

Vous exagérez les conséquences d'un événement sans relativiser.

*Ex : « Si j'échoue mon examen ça va être terrible »*

## 7- Raisonnement émotif

Vous arrivez à une conclusion en vous basant seulement et aveuglement sur vos émotions.

*Ex : Avoir un pressentiment, comme par exemple croire que l'avion va s'écraser parce qu'on «le sent»*

## 8- « Je dois, je devrais », « il faut que, il faudrait, etc. »

Vous tentez de vous motiver par la culpabilité et par la pression.

## 9- Étiquetage

Plutôt que de qualifier un comportement ou un aspect spécifique, vous apposez une étiquette générale à une personne.

*Ex : Se dire « Je suis stupide » parce qu'on a commis une erreur ou bien, avoir un préjugé sur une personne*

## 10- Personnalisation

Vous exagérez votre responsabilité par rapport à un événement.

*Ex : « C'est de ma faute »*

## Questions :

- 1- Y a-t-il une ou des distorsions dans ma pensée ? Lesquelles ?
- 2- Quelles sont les preuves qui supportent cette pensée ? Est-ce que j'ai assez de preuves ?
- 3- Quelles sont les preuves qui vont à l'encontre de cette pensée ?
- 4- Mes sources d'information sont-elles valides et fiables ?
- 5- Est-ce qu'il peut y avoir d'autres façons de voir cette situation ?
- 6- Qu'est-ce que je dirais à un être cher qui penserait ainsi ?
- 7- C'est quoi le pire qui pourrait arriver ?
- 8- Quelles sont les probabilités que ça arrive ?
- 9- Est-ce que ça serait si grave que ça ?
- 10- Comment je pourrais y faire face si ça arrivait ?