

# Les distorsions cognitives

**Le tout et le rien:** tendance à penser en blanc ou noir, bon ou mauvais.

**La généralisation à outrance:** un seul événement malheureux semble faire partie d'un ensemble sans fin d'échec.

**Le filtre:** tellement s'attarder à un détail négatif que l'ensemble de la vision de la réalité est faussée.

**Le rejet du positif:** rejet des événements neutres ou positifs pour préserver une image négative des choses même si elle entre en contradiction avec la réalité.

**Les conclusions hâtives:**

a) l'interprétation induite: décider qu'une personne a une attitude négative à votre égard arbitrairement sans vérifier si c'est vrai.

b) l'erreur de prévision: vous prévoyez le pire et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.

**L'exagération et la minimisation:** amplifier l'importance de certaines choses (vos erreurs ou les succès des autres) et minimiser l'importance d'autres choses (vos qualités ou les imperfections du voisin).

**Les raisonnements émotifs:** présumer que nos sentiments négatifs reflètent nécessairement la réalité des choses.

**Les "je dois" et les "je devrais":** comme s'il fallait vous battre ou vous punir pour vous convaincre de faire quelque chose, cela éveille beaucoup de culpabilité

**L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage:** Je suis un perdant (généralisation à l'extrême). C'est un malpropre, qualifier par des mots très colorés et chargé d'émotion.

**La personnalisation:** se considérer responsable d'un événement fâcheux dont vous n'êtes pas le seul responsable.

Burns, D. D. (1994). Être bien dans sa peau. Les éditions Héritage inc., pp. 46-56.