

LES DISTORSIONS COGNITIVES

1. **Le tout ou rien**

Vous voyez les choses en noir ou en blanc; en deux seules catégories, les bonnes et les mauvaises.

2. **La généralisation à outrance**

Un seul événement vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin « toujours », « jamais ».

3. **Le filtre mental**

Vous mettez l'accent sur le négatif et ignorez le positif.

4. **Le rejet du positif**

Vous rejetez toutes vos qualités ou expériences positives, en affirmant qu'elles ne comptent pas.

5. **Les conclusions hâtives**

Vous arrivez à une conclusion négative, même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation.

a. **L'interprétation indue**

Vous assumez que quelqu'un a une attitude négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de voir si c'est vrai.

b. **L'erreur de prévision**

Vous prévoyez que le pire va se produire et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.

6. **L'exagération (dramatisation) et la minimisation**

Vous amplifiez l'importance de certaines choses (ex. : vos bévues) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce qu'elles vous semblent toutes petites (ex. : vos qualités).

7. **Le raisonnement émotif**

Vous présumez que vos sentiments reflètent nécessairement la réalité des choses.
« Je me sens idiot, je dois donc évidemment en être un. »

8. **Les « dois », les « devrais », les « faut », les « faudrait », etc.**

Vous vous critiquez ou vous critiquez les autres avec les « dois », « aurais dû », « faut », etc.

9. **L'étiquetage**

Au lieu de dire que vous avez fait une erreur, vous vous apposez une étiquette négative « je suis un bon à rien ». Quand le comportement de quelqu'un d'autre vous déplaît, vous lui accolez une étiquette négative « c'est un incapable ».

10. **Le blâme et la responsabilité**

Vous vous blâmez pour quelque chose dont vous n'êtes pas entièrement responsable ou vous blâmez les autres en minimisant votre responsabilité.

Source : *Être bien dans sa peau*, Dr David D. Burns, 1980