LES DISTORSIONS COGNITIVES

Les distorsions cognitives (pièges cognitifs) sont des modes de pensée courants auxquels nous avons recours de temps à autre. Cependant, les distorsions cognitives peuvent nous amener à nous inquiéter ou à déprimer plus que nécessaire. Il est donc aidant d'être en mesure d'identifier quand nous pensons de cette façon.

	DÉFINITION	EXEMPLES
LA CATASTROPHISATION (S'IMAGINER LE PIRE)	Penser que le pire va arriver et s'imaginer les catastrophes à venir. On dramatise une situation lorsqu'on surestime la probabilité qu'un malheur va se produire.	○ Mon anxiété va me tuer. ○ J'ai fait une erreur… Je vais perdre mon emploi! ○ Mon conjoint va mourir.
PENSÉE DICHOTOMIQUE OU « TOUT OU RIEN »	Classer ses expériences dans l'une ou l'autre de deux catégories opposées. Vous voyez les situations tout en noir ou tout en blanc, sans nuance de gris.	○ Je suis un raté (ou je suis parfait). ○ Elle est méchante (ou parfaite). ○ Ma vie était idéale, maintenant c'est un désastre.
LA SOUS-ESTIMATION DE SES CAPACITÉS	Sous-estimer notre capacité à gérer une situation.	○ Je ne pourrai pas m'en sortir. ○ Je n'y arriverai jamais.
LIRE DANS LES PENSÉES D'AUTRUI	Tenir pour acquis qu'on sait ce que les autres pensent, sans même leur demander.	○ Il pense que je suis stupide. ○ Elle pense que je deviens fou. ○ Elle ne m'aime pas.
SE SENTIR PERSONNELLEMENT VISÉ	S'attribuer la responsabilité d'un évènement désagréable ou négatif et s'en blâmer, même si nous ne sommes pas responsables.	○ C'est de ma faute. ○ C'est à cause de moi qu'elle s'inquiète.
LA VOYANCE	Prévoir que les évènements vont mal tourner, et considérer cette prédiction comme un fait établi.	○ Ça va être une catastrophe. ○ Je vais échouer à mon examen.
LE FILTRE NÉGATIF (DISQUALIFIER LE POSITIF)	Se concentrer sur les aspects négatifs d'une situation, en ignorant son côté positif ou réaliste.	○ Ne pas reconnaître mes forces. ○ Considérer ses réalisations comme des «coups de chance».
SE FIXER DES NORMES IRRÉALISTES	Entretenir des attentes élevées et inatteignables pour soi-même et pour autrui.	○ Je ne suis pas assez bon. ○ Je devrais pouvoir le faire parfaitement.
L' ÉTIQUETAGE	Attribuer catégoriquement des traits négatifs à soi-même ou à autrui.	○ Je ne suis bon à rien. ○ C'est un raté.
LES CONCLUSIONS HÂTIVES OU SAUTER AUX CONCLUSIONS	Tirer des conclusions sans preuve pour réellement les supporter.	○ J'ai mal à la gorge… c'est sûrement le cancer.
LE RAISONNEMENT ÉMOTIONNEL	Avoir tendance à supposer que nos propres émotions négatives reflètent la réalité ou comment les choses sont véritablement.	○ Je me sens mal, donc cela doit dire que les choses vont réellement mal. ○ Je me sens déprimé, donc me marier était une erreur.

Copyright © St Vincent's Hospital Sydney Limited | THIS WAY UP | Traduction et adaptation par ēquilia