DISTORSIONS COGNITIVES

COGNITION	DÉFINITION	EXEMPLE
1. LES PENSÉES "TOUT OU RIEN"	Tendance à catégoriser dans les extrêmes : blanc-noir, bon-mauvais, sans nuance. Votre vision de la situation se limite à 2 catégories plutôt qu'un continuum.	"Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vaux rien", "Si je n'ai pas 20 sur 20 à cet examen, c'est que je suis nul". « Si je ne réussis pas complètement, je suis un total perdant »
2. LA GÉNÉRALISATION À OUTRANCE (LA SURGÉNÉRALISATION)	Tendance à conclure que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraîne la douleur du rejet. Un seul événement négatif peut influer tout le comportement à venir d'une personne qui se voit alors vouée à l'échec.	"Elle n'a pas voulu sortir avec moi, aucune n'acceptera un rendez-vous avec moi. Je serai malheureux et solitaire toute ma vie. » « Parce que je ne me sens pas bien durant la rencontre, je n'ai pas ce qu'il faut pour me faire des amis. »
3. LE FILTRE (L'ABSTRACTION SELECTIVE)	Tendance à s'attarder négativement sur un petit détail dans une situation qui fait percevoir négativement l'ensemble de cette situation. C'est un processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité.	« Parce que j'ai eu une note plus basse dans mon évaluation (qui contient aussi plusieurs notes élevées), cela veut dire que mon travail est médiocre. »
4. LE REJET DU POSITIF	Tendance persistante à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives.	« J'ai bien fait ce projet, mais cela ne veut pas dire que je suis compétent, j'ai juste été chanceux.» «On me fait un compliment, mais tout le monde sait que c'est faux, on me dit ça juste pour me faire plaisir.»
5. LES CONCLUSIONS HÂTIVES : L'INFÉRENCE ARBITRAIRE A. **L'INTERPRÉTATION INDUE OU LA LECTURE DES PENSÉES** B. **L'ERREUR DE PRÉVISION**	**A.** Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi sans prendre la peine de procéder à une vérification. **B.** Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est confirmée par les faits. La prédiction est considérée comme un fait même si elle a peu de chances de se réaliser.	**A**. "Je lui ai laissé un message, mais il ne m'a pas rappelé, il ne me considère plus comme son ami.", ou bien : "Mon patron m'a regardé de travers, il pense certainement me licencier". **B.** "Je vais devenir folle.", "cette thérapie ne marchera pas, je suis incurable.", "je vais rester seul toute ma vie."

6. EXAGÉRATION (DRAMATISATION) ET MINIMALISATION	**Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections.** **Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits.**	**"J'ai fait une erreur au travail, tout le monde va le savoir et je serai complètement ridicule aux yeux de tous." Exemple de minimalisation : "J'ai trouvé la solution au problème, mais c'est simplement parce que j'ai eu un coup de chance".**
7. LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS	Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses.	« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté. » « Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. »
8. LES « JE DOIS » ET LES « JE DEVRAIS »	Tendance à essayer de se motiver par des «je devrais» ou des «je ne devrais pas», comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité.	« *Je devrais* faire ceci… », « *Je dois* faire cela… », « Il *devrait* arriver à l'heure… » "Après tout ce que j'ai fait pour lui, il devrait au moins être reconnaissant."
9. L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE	Forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. C'est aussi d'accoler une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions.	« Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « j'ai raté mon dix-huitième trou ». "Cette personne est un monstre."
10. LA PERSONALISATION	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.	« Ce qui arrive est ma faute.» « Je dois être une mauvaise mère.»

Références bibliographique

Lebel, G. (2013). *Guide d'autosoins pour la gestion du stress: Fou de soi, pas fou du stress*. Repéré à https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoinsÉquipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre