

# Guide pour identifier les distorsions cognitives ou pensées automatiques

LA BOÎTE À PSY



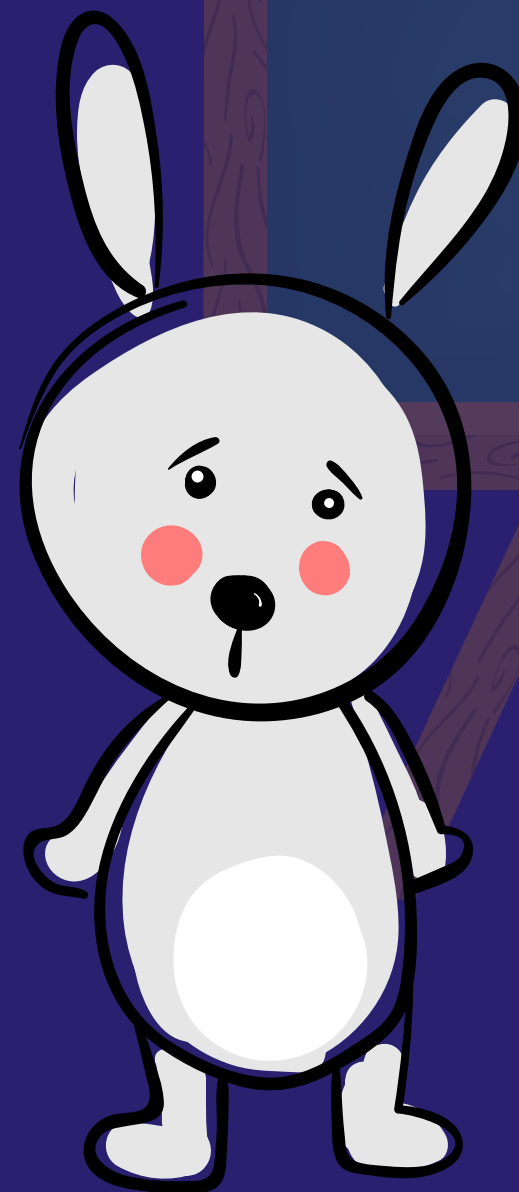
# C'est quoi, ça?

Une **distorsion cognitive** est une pensée qu'on génère automatiquement et qui trompe notre cerveau puisqu'elle est erronée et entretient généralement des émotions négatives (ex.: stress, colère, anxiété, culpabilité, etc.)

Les distorsions cognitives doivent être identifiées et déconstruites pour arriver à s'en détacher et reconnaître qu'elles avaient tort et qu'elles ne nous étaient pas utiles.

# Le filtre mental

Je m'identifie au filtre mentale quand j'ai tendance à **EXAGÉRER** les éléments négatifs, malheureux ou choquants et **MINIMISER** (ou banaliser) les éléments positifs, heureux et encourageants.



Même si le professeur m'a félicité pour ma belle performance, je sais que je me suis trompé dans une phrase.

# La pensée « tout ou rien »

Je m'identifie à la pensée « tout ou rien » lorsque je perçois les choses de manière très polarisée, dichotomique. C'est comme lorsqu'on me dit que j'ai tendance à penser « tout noir » ou « tout blanc ». Sans aucune nuance, je classe les événements dans seulement deux catégories opposées ; la bonne et la mauvaise.



J'ai oublié d'acheter un aliment sur la liste d'épicerie que ma mère m'a donnée. Je ne peux rien faire de bon.

# Sur généralisation

Je m'identifie à la sur généralisation lorsque je tire facilement des conclusions en me basant sur un seul évènement survenu. C'est également comme si je m'imaginais que si c'est arrivé une fois, cela se produira nécessairement jusqu'à la fin de mes jours.

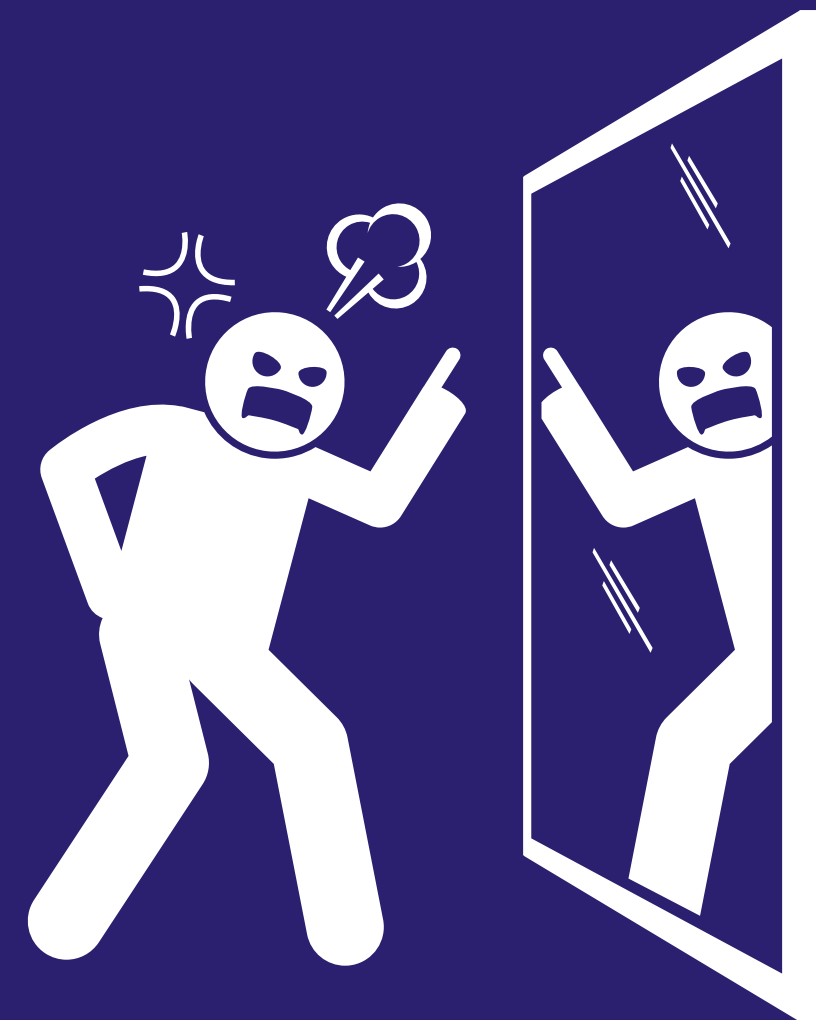
J'ai échoué un examen de sciences. Je ne réussirai jamais mon année, ni à me trouver un emploi ou à réussir quoi que ce soit.



# Personnalisation

Je m'identifie à la personnalisation lorsque je m'attribue des évènements qui sont généralement extérieurs à moi ou hors de mon contrôle. Je pense donc à tort que je suis responsable de certaines choses et que la faute est la mienne, même parfois ce que les autres font.

Mes parents se sont séparés. C'est assurément parce que je leur rend la vie trop difficile.





# Dramatisation

Je m'identifie à la dramatisation quand j'anticipe des catastrophes et les pires scénarios. J'exagère ainsi la probabilité, l'importance, la gravité ou les conséquences d'un évènement que je m'imagine. Il m'arrive aussi de penser que mes erreurs et mes difficultés sont intolérables.



Tout le monde va rire de moi, c'est certain. Je vais perdre mes amis.

# Blâme

Je m'identifie au blâme dans deux situations : (1) lorsque j'ai tendance à attribuer la faute de mon erreur/échec aux autres, ou (2) lorsque je blâme ma personnalité ou mes propres caractéristiques pour une difficulté complètement autre à moi.

Elle s'est mise en équipe avec une autre personne que moi. Je dois avoir fait quelque chose de mal ou être une mauvaise personne.





# Raisonnement émotionnel

Je m'identifie au raisonnement émotionnel lorsque je pense que mes émotions représentent véritablement ce que je suis ou correspondent à la réalité. C'est comme si je considère parfois que mes émotions sont des faits.



J'ai peur des chiens. Ils doivent être réellement dangereux si j'ai autant peur.

Je me sens ridicule. Je dois vraiment l'être.

# L'étiquetage

Je m'identifie à l'étiquetage quand j'ai tendance à attribuer une caractéristique négative et permanente aux autres, mais aussi à moi-même. C'est aussi quand je porte un jugement global et stable à partir d'un seul comportement pour me dénigrer.



J'ai tellement mal joué  
durant ma partie de  
hockey, je suis un  
perdant.

# Conclusions hâtives

Je m'identifie à la conclusion hâtive lorsque je tire des conclusions ou j'anticipe qu'un événement survienne sans aucune preuve ou arguments valables. Il existe plusieurs types :

## Lecture des pensées

Je m'identifie à la lecture des pensées lorsque je prétends connaître ce que les autres pensent ou que je prévois comment ils réagiront.

Je suis certaine qu'elle ne veut plus être mon amie.

## La prévision erronée

Je m'identifie à la prévision erronée lorsque je m'imagine que mes attentes se sont réalisées, alors qu'aucune preuve ne permet de l'affirmer.

Ma mère félicite toujours mon jeune frère. Je suis certaine qu'elle l'aime plus que moi.

# La fausse obligation

Je m'identifie à la fausse obligation lorsque je m'impose des comportements et des lois en utilisant un langage comme « je dois » et « il faut », par exemple.

Je dois réussir cet examen à tout prix.

Il ne faut absolument pas parler de ma passion pour les poupées à mes amis du secondaire.

Je ne peux pas arriver en retard.



L'essentiel n'est pas d'identifier le bon type de distorsion cognitive, mais bien de reconnaître que notre pensée est erronée.

Il sera ensuite possible de réfléchir à la façon de voir la situation d'une autre manière, de sorte à adopter une perception plus réaliste et aidante.

Questionner cette pensée erronée et la remettre en doute aidera également à lui faire perdre de la valeur et ainsi entretenir moins d'émotions négatives face à une certaine situation.