

# Les distorsions cognitives



## Le filtre mental

Tendance à exagérer les éléments négatifs et à minimiser les éléments positifs.

## « Tout ou rien »

Tendance à voir les choses de manière très polarisée, et sans nuance (penser tout noir ou tout blanc).



## Surgénéralisation

Tendance à tirer des conclusions sur la base d'un seul incident.

## Personnalisation

Tendance à s'attribuer personnellement des éléments extérieurs à soi ou hors de contrôle.



## Catastrophisation

Tendance à rechercher les pires scénarios ou conséquences possibles d'une situation ou exagérer l'ampleur d'une situation.

## Blâme

Tendance à blâmer les autres pour sa détresse OU à se blâmer soi-même pour toute difficulté rencontrée.



## Raisonnement émotionnel

Tendance à assumer que nos sentiments reflètent ce que l'on est.

## L'étiquetage

Tendance à attribuer des étiquettes négatives, permanentes et caricaturées aux autres ou à soi-même.



## Conclusions hâtives

Tendance à tirer des conclusions rapidement en l'absence d'arguments valables.