**DISTORSIONS COGNITIVES**

**La pensée "tout ou rien"**

Penser de façon dichotomique (polarisée): tout ou rien, noir ou blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais… quand cela ne correspond pas à la réalité. Ex. Se voir comme un raté suite à une performance moins que parfaite.

**L'inférence arbitraire**

Tirer des conclusions hâtives (habituellement négatives) à partir de peu d'évidence. Par ex., la *lecture de la pensée d'autrui* consiste à inférer les pensées possibles ou probables d'une personne; l'*erreur de prévision* consiste à prendre pour des faits des attentes sur la tournure des événements avant qu'elles ne se produisent.

**La surgénéralisation**

Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul (ou de quelques) incident(s). Ex. Si un événement négatif (p. ex. un échec) se produit, s'attendre à ce qu'il se reproduise constamment.

**L'abstraction sélective**

Ne porter attention qu'aux détails négatifs en excluant les détails positifs.

**La dramatisation (ou amplification) et la minimisation**

Donner un poids plus grand à un échec, une vulnérabilité ou une menace qu'à un succès, une force ou une opportunité; s'attendre au pire alors qu'il est moins probable que d'autres possibilités; vivre une situation comme intolérable alors qu'elle n'est qu'inconfortable…

**La personnalisation**

Penser à tort être responsable d'événements fâcheux hors de son contrôle; penser à tort que ce que les autres font est lié à soi.

En 1980, le psychologue David Burns a identifié quatre autres distorsions:

**Le raisonnement émotionnel**

L'utilisation prédominante d'un état émotionnel pour tirer des conclusions concernant soi-même, les autres ou des situations; la croyance que les émotions correspondent à la réalité (ex. la peur qui est une attestation du danger; les pensées liées aux émotions prises pour la réalité: je suis stupide plutôt que je pense que je suis stupide).

**Les croyances sur ce qui devrait être fait**

Des attentes sur ce que la personne ou les autres devraient faire sans examen du réalisme de ces attentes étant données les capacités et les ressources disponibles dans la situation.

**L'étiquetage**

Limitation de la pensée due à l'utilisation d'une étiquette. Plutôt que de décrire le comportement spécifique, un qualificatif pose un jugement. Par ex. "Je suis un perdant".

**Le blâme**

Tenir à tort les autres responsables de ses émotions ou au contraire se blâmer pour celles des autres.