

GUIDE D'IDENTIFICATION

DES DISTORSIONS COGNITIVES

✓	COGNITION	DÉFINITION	EXEMPLES
	Les pensées « Tout ou rien »	Tendance à classer les choses et les événements selon deux catégories opposées et extrêmes; tendance à voir tout en noir ou blanc, en bon ou mauvais, et ce, sans aucune nuance.	« J'ai eu 85 % à l'examen plutôt que 100 %. Je suis nulle et incompétente dans mon programme d'études. »
	Généralisation excessive (surgénéralisation)	Tendance à conclure que lorsqu'une situation se produit une fois, elle se répétera toute la vie. Tendance à former une règle à partir d'un petit nombre d'incidents isolés et étendre cette règle à d'autres situations semblables.	« J'ai échoué à un examen. Je ne réussirai jamais rien. » « Cette fille ne veut pas sortir avec moi. Aucune autre ne le voudra et je serai célibataire pour le reste de ma vie. »
	Exagération/Dramatisation	Tendance à surévaluer la probabilité, la gravité ou l'importance d'un événement indésirable.	« J'ai eu l'air stupide. Tout le monde me laissera tomber. »
	Lecture de pensée	Tendance à prétendre connaître ce que les autres pensent de nous ou à deviner leurs réactions négatives en l'absence de preuves. Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative à votre égard sans même chercher à savoir si c'est vrai.	« Il ne m'a pas salué. Il doit me trouver stupide. » « Il ne répond pas au texto que je lui ai envoyé. Il ne veut plus être mon ami. »

GUIDE D'IDENTIFICATION

DES DISTORSIONS COGNITIVES – SUITE

✓	COGNITION	DÉFINITION	EXEMPLE
	Prémonition – Erreur de prévision	Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est déjà confirmée par les faits.	Mon copain parle toujours à la même fille dans sa classe; ils sont probablement amoureux et il me laissera bientôt.
	Étiquetage et erreur d'étiquetage	Tendance à se décrire en des termes globaux et à se dénigrer à outrance au lieu de se décrire de façon réaliste.	« Je ne suis pas bon, je suis paresseux, je suis niaiseux... » au lieu de « J'ai fait une erreur. » ou « J'ai de la difficulté avec ce type de tâche. »
	Obligation de performance	Perception inappropriée ou excessive d'une obligation morale et arbitraire dans le but d'essayer de se motiver. Ce sont les « Il faut... » et les « Je dois... » qui suscitent la culpabilité. Tendance à attribuer aux autres des responsabilités, en se disant « ils doivent » ou « ils devraient », éveillant alors chez soi des sentiments de colère, de frustration ou de ressentiment.	« Je dois avoir 95 % et plus. » « Mes amis devraient m'inviter, car ce n'est pas à mon tour de le faire. »
	La personnalisation	Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être responsable. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.	« Ce qui arrive est ma faute. » « Je dois être une mauvaise blonde. »