Les distorsions cognitives

Des raccourcis de pensée qui peuvent modifier notre lecture d’une situation, surtout lorsque l’émotion est forte.

Une pensée automatique peut sembler être un fait. La repérer aide à distinguer ce qui s’est passé de l’interprétation que l’on en fait, sans nier l’émotion ressentie.

Tout ou rien

« Si ce n’est pas parfait, c’est raté. »

Voir seulement deux extrêmes, sans nuance.

Filtre négatif

« Il y a eu une critique : tout s’est mal passé. »

Retenir un détail difficile et oublier le reste.

Lecture de pensée

« Elle ne répond pas : elle me rejette. »

Supposer savoir ce que l’autre pense.

Prédiction négative

« Je vais forcément échouer. »

Tenir une issue redoutée pour certaine.

Catastrophisation

« Cette erreur va tout gâcher. »

Imaginer le pire et surestimer ses effets.

Étiquetage

« J’ai échoué, donc je suis nul·le. »

Transformer un fait en jugement global sur soi.

« Il faut » / « je dois »

« Je devrais toujours être à la hauteur. »

S’imposer des règles rigides et culpabilisantes.

Personnalisation

« Il est de mauvaise humeur : c’est ma faute. »

S’attribuer une responsabilité sans élément suffisant.

Faire une pause et élargir le regard

Que sais-je avec certitude ? Quelles autres explications sont possibles ? Que dirais-je à un proche dans cette situation ?