

# DISTORSIONS COGNITIVES

 RAISONNEMENT EN TOUT OU RIEN	 PENSÉE CATASTROPHIQUE	 DISQUALIFICATION DU POSITIF	 GÉNÉRALISATION ABUSIVE	 RAISONNEMENT ÉMOTIF
<p>Conclusion basée sur une opposition entre deux extrêmes sans prise en compte des nuances</p> <p><i>Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi</i></p> <p><i>J'ai fait un écart, ça ne vaut plus la peine de continuer ce régime</i></p> <p><i>Je n'ai pas été recruté·e, je ne suis pas fait·e pour ce boulot</i></p>	<p>Construction d'un scénario désastreux sur la base d'un ou de plusieurs incidents sans gravité</p> <p><i>Ma fille n'est toujours pas rentrée, elle a dû se faire kidnapper</i></p> <p><i>J'avais ma bragette ouverte toute la matinée, ma réputation est fichue, je n'ai plus qu'à changer de boulot, et déménager, loin...</i></p> <p><i>Ma femme rigole en lisant un sms, elle me trompe, ne m'aime plus, je vais finir seul·e</i></p>	<p>Minimisation du caractère positif d'un évènement jusqu'à sa transformation neutre ou négative</p> <p><i>J'ai eu mon diplôme cette année mais c'est un coup de chance</i></p> <p><i>iel m'a fait un compliment sur ma cuisine parce qu'iel a pitié de moi</i></p> <p><i>On m'a offert une promotion, mais il n'y avait personne d'autre à qui la donner</i></p>	<p>Extrapolation d'un ou de quelques évènements négatifs à l'ensemble des performances d'un individu</p> <p><i>J'ai été licencié·e, je suis vraiment incapable de garder un boulot</i></p> <p><i>Personne ne m'a invitée à danser, en fait personne ne s'intéresse à moi</i></p> <p><i>Je me retrouve encore avec une personne mariée, je resterai seul·e toute ma vie</i></p>	<p>Conclusion tirée sur la base d'une émotion ou d'un sentiment plutôt que sur des éléments plus rationnels</p> <p><i>S'iel a réussi à m'énerver à ce point, c'est qu'iel cherche les problèmes</i></p> <p><i>Je suis convoqué·e dans son bureau, ça m'inquiète, iel a certainement quelque chose à me reprocher</i></p> <p><i>J'étais mal à l'aise au diner, je suis sûr·e qu'on m'a trouvé·e ridicule</i></p>
 PROPHÉTIE/DIVINATION	 FILTRAGE MENTAL	 ÉTIQUETAGE	 PERSONNALISATION	 OBLIGATION
<p>Conclusion trop vite tirée sur la base d'une intuition, le plus souvent concernant l'avenir ou la pensée d'autrui</p> <p><i>Ça ne sert à rien de demander une augmentation car si je la méritais, on me l'aurait donnée</i></p> <p><i>Je ne serai jamais suffisamment solide pour me passer de médicaments</i></p> <p><i>Si iel ne m'a pas rappelé·e, c'est qu'iel n'a pas envie de me voir</i></p>	<p>Mémorisation sélective en faveur des détails les plus déplaisants d'un évènement ou d'une expérience</p> <p><i>J'ai gâché mon RDV car en l'embrassant, je lui marché sur le pied</i></p> <p><i>Mon exposé est raté, j'ai vu quelqu'un rire dans la salle</i></p> <p><i>Ce médecin n'est pas compétent, iel a dû demander conseil à un·e collègue pendant la consultation</i></p>	<p>Catégorisation ou jugement définitif d'un individu sur la base d'un ou de quelques comportements</p> <p><i>J'ai oublié mon RDV, je ne suis pas une personne fiable</i></p> <p><i>iel a osé me doubler par la droite ce danger public !</i></p> <p><i>Je me suis énervé·e contre lui, je n'ai aucun sang froid</i></p>	<p>Surestimation ou attribution erronée de responsabilité qui conduit souvent à des reproches injustifiés</p> <p><i>Mon fils a encore raté ses examens, son père n'a jamais réussi à lui donner le goût des études</i></p> <p><i>iel semble contrarié·e, j'ai forcément fait quelque chose de mal</i></p> <p><i>Mon père fait une dépression, c'est ma faute, je n'ai jamais été à la hauteur de ses attentes</i></p>	<p>Fixation de règles correspondant à des principes rigides ou à des exigences de perfection</p> <p><i>Je dois lui prêter de l'argent, il faut toujours aider ses ami·e·s</i></p> <p><i>C'est indispensable d'être apprécié de ses voisin·e·s, je ne dois pas râler pour le bruit</i></p> <p><i>Après tout ce que j'ai fait pour cette personne, comment peut-iel refuser de me prêter sa voiture ?</i></p>