

# Liste de 10 distorsions cognitives (ou biais cognitifs)

Les distorsions cognitives sont des pensées irrationnelles qui peuvent influencer nos émotions. Tout le monde fait l'expérience de distorsions cognitives, mais lorsqu'elles sont importantes et fréquentes, elles influencent négativement et durablement les émotions ressenties.

## Amplification / Minimisation



Exagérer ou minimiser l'importance des événements

*J'ai échoué à l'épreuve, je ne suis bon.ne à rien.  
J'ai réussi mais l'examen était facile.*

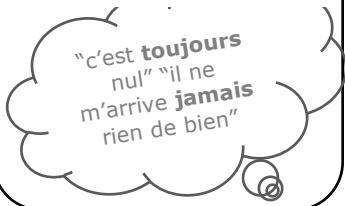
## Catastrophisme



Ne voir que les pires résultats possibles d'une situation.

*Si je rate mes examens, je finirai SDF.  
Si je n'ai pas ce poste, ma carrière est foutue.*

## Surgénéralisation



Faire des interprétations générales à partir d'un seul événement.

*Il n'arrive jamais à l'heure.  
Je suis toujours maladroit.e.*

## Personnalisation

« C'est de ma faute »

Croire que l'on est responsable d'événements hors de son contrôle.

*Ma mère est contrariée, j'ai sûrement dit quelque chose de mal.*

## Pensée en « tout ou rien »



Également appelé pensée en noir ou blanc.

*Si ce n'est pas parfait, c'est un échec.  
Soit je le fais bien, soit je ne le fais pas.*

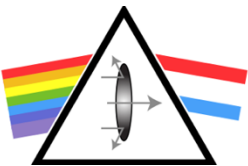
## Raisonnement émotionnel



Partir du principe que les émotions reflètent la réalité des choses.

*Je me sens stupide, donc je dois être stupide.*

## Disqualification du positif



Filtre mental : ne reconnaître que les aspects négatifs d'une situation, en ignorant les aspects positifs.

*Soirée épouvantable : j'ai cassé mon verre.*

## Auto-injonction

Je dois  
Il faut que

S'imposer des obligations, ou croire que les choses devraient être d'une certaine manière.

*Je dois toujours être content.e  
Il devrait être irréprochable*

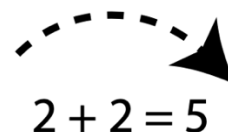
## Étiquetage



Étiqueter/ juger autrui ou soi-même à partir de peu d'informations.

*Je suis nul.le.  
Il est incompétent.*

## Inférence arbitraire



Sauter aux conclusions : interpréter une situation avec peu de preuves.

*Ça ne sert à rien de demander, il dira non.  
Elle me regarde de travers, elle ne m'aime pas.*