

Distorsions Cognitives

PIÈGES DE PENSÉE COURANTS



Pensement Tout ou Rien

Voir les choses en catégories noir et blanc sans point milieu.

"Si je ne suis pas parfait, je suis un échec total."



Catastrophisme

S'attendre au pire résultat possible comme s'il était certain.

"Ce mal de tête doit être une tumeur au cerveau."



Filtre Mental

Se concentrer uniquement sur les négatifs tout en filtrant tous les positifs.

Rumine une seule critique malgré de nombreux compliments.



Sauter aux Conclusions

Supposer que vous savez ce que les autres pensent ou prédire l'avenir négativement.

"Elle n'a pas répondu - elle doit me détester."



Raisonnement Émotionnel

Croire que quelque chose est vrai parce qu'il se sent vrai.
"Je me sens stupide, donc je dois être stupide."



Impératifs et Devoirs

Règles rigides sur comment les choses "devraient" ou "doivent" être.

"Je ne devrais jamais faire d'erreurs."



Étiquetage

Attacher une étiquette négative à vous-même ou aux autres basée sur un événement.

"Je suis un perdant" après une seule erreur.



Personnalisation

Prendre la responsabilité de choses hors de votre contrôle.

"La réunion s'est mal passée - ça doit être ma faute."



Sur-généralisation

Tirer des conclusions larges d'un seul événement.

"J'ai échoué une fois, donc j'échouerai toujours."



Amplification/Minimisation

Gonfler les négatifs hors de proportion tout en réduisant les positifs.

Amplifier une petite erreur tout en rejetant un grand succès.



COMMENT UTILISER CECI

Quand vous remarquez une forte émotion, pausez et demandez : "Quel piège de pensée suis-je en train de subir ?" Nommer la distorsion est la première étape pour la défier. Utilisez ceci avec le Registre de Pensées en 7 Colonnes pour un travail plus approfondi.