

## *Distorsions cognitives les plus fréquentes*

Vous trouverez ci-dessous une liste des principales distorsions que nous pouvons retrouver dans nos « raccourcis » et qui peuvent parfois biaiser nos interprétations. Dans le jargon de la thérapie cognitive, nous employons le terme « *distorsions cognitives* ». Si cela vous intéresse de mieux les connaître, vous pouvez identifier dans la liste suivante les distorsions cognitives que vous reconnaissez le plus souvent dans votre discours interne. Des questionnements sont suggérés pour vous aider à prendre un recul et nuancer vos pensées lorsque celles-ci sont teintées de ces distorsions.

<u><i>Distorsions cognitives<sup>1</sup></i></u>	<u><i>Questionnements</i></u>
<p><b>1- LE TOUT-OU-RIEN :</b> Ceci réfère à la tendance à classer les choses en deux catégories opposées, comme étant à l'une ou l'autre des extrémités d'un continuum (par exemple : c'est bon ou c'est mauvais, c'est une réussite ou bien un échec, les gens sont soit gentils ou méchants). Dans cette distorsion, nous faisons abstraction des nuances ou des « zones grises » possibles entre ces deux extrêmes. C'est « une pensée dichotomique » présente dans le perfectionnisme.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Une personne qui nous déçoit est subitement perçue comme étant de nature mauvaise.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si je me positionne quelque part entre ces extrêmes, à quoi est-ce que cela pourrait ressembler ?</li> <li>2. Quels sont TOUS les autres aspects à considérer dans la situation ?</li> <li>3. En tenant compte de TOUS les aspects, puis-je amener des nuances à l'aspect qui m'obsède ?</li> </ol>
<p><b>2- LA SURGÉNÉRALISATION :</b> Dans cette distorsion, nous sommes portés à tirer une règle générale ou une conclusion à partir de cas particuliers. C'est également la tendance à conclure arbitrairement que lorsqu'une chose arrive une fois, elle surviendra de façon récurrente. Portez attention aux mots « jamais » et « toujours ».</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Votre partenaire vient de rompre la relation. Vous vous dites « Je n'aurai jamais de relation durable. Jamais personne ne m'aimera réellement pour qui je suis ».</i></li> <li>- <i>Vous entendez dans les nouvelles médiatiques qu'un acte criminel a été commis par quelqu'un d'une autre nationalité. Vous vous dites « Ils sont tous pareils ces gens-là » et vous commencez à vous méfier de toute personne originaire de ce pays.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Est-ce que je pose un jugement qui se fonde seulement sur UN événement (ou quelques événements isolés) ?</li> <li>2. Quels sont les autres aspects que j'ai tendance à ignorer ?</li> <li>3. Existe-t-il des exceptions ?</li> <li>4. Est-ce possible que des situations ou des contextes différents mènent à des conséquences différentes ?</li> <li>5. Suis-je capable de juger seulement cet événement sans l'appliquer aux autres événements de ma vie et en tenant compte du contexte ?</li> </ol>
<p><b>3- LE FILTRE / FOCALISER SUR LE NÉGATIF :</b> C'est la tendance à focaliser notre attention uniquement sur les aspects négatifs d'une situation et à ignorer les aspects positifs. Cela vous fait percevoir toute la situation de façon négative. C'est un effet de loupe centré sur ce qui est négatif ou sur ce qui « confirme » nos craintes, nos croyances ou nos interprétations négatives.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vous n'aimez pas votre nez. C'est la première chose que vous remarquez dans le miroir et vous en concluez que cela rend votre visage indésirable.</i></li> <li>- <i>Vous ressassez vos défauts plutôt que de considérer également l'ensemble de vos points forts.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quel est le détail sur lequel je m'attarde ?</li> <li>2. Quelles informations ce filtre m'empêche-t-il de prendre en considération ?</li> <li>3. Si je prends un recul sur la situation, quels autres aspects de mon expérience est-ce que je pourrais aussi prendre en considération ?</li> <li>4. Comment est-ce que mon/ma meilleur(e) ami(e) verrait la situation ?</li> </ol>
<p><b>4- LE REJET DU POSITIF :</b> Cette distorsion va souvent de pair avec « Le filtre ». Il s'agit de la tendance à rejeter les expériences ou les informations positives qui vont à l'encontre de nos croyances ou de nos anticipations négatives en se disant qu'elles ne comptent pas. C'est aussi la tendance à transformer les expériences neutres ou positives en expériences négatives.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Une amie complimente votre gilet. Plutôt que d'accueillir le compliment, vous lui répondez « Ah cette vieille affaire ? J'avais trouvé ça à prix modique ».</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si je prends un recul, que puis-je soulever de positif ?</li> <li>2. Au lieu de neutraliser les informations positives ou ces informations qui infirment mes craintes, comment puis-je les prendre en considération ?</li> <li>3. Comment puis-je m'entraîner à mieux accepter les compliments et les aspects positifs de ma vie ?</li> </ol>

<sup>1</sup> Cette grille-résumée a été adaptée par Michaël Rousseau et Isabelle Soucy, inspirés des livres « Être bien dans sa peau » et « Exercices de thérapies comportementales et cognitives pour les nuls »<sup>1</sup>.

<p>- <i>Votre amoureux(se) vous dit que vous êtes belle/beau. Vous vous dites que venant de lui/d'elle, ça ne compte pas, car il (elle) n'a pas vraiment le choix de dire ça.</i></p>	
<p><b>5- LES CONCLUSIONS HÂTIVES (SAUTER AUX CONCLUSIONS) :</b> Dans cette distorsion, vous tirez une conclusion en absence d'une quantité suffisante d'informations qui seraient requises pour réellement permettre de conclure quoi que ce soit. Il y a deux types de conclusions hâtives :</p> <p><b>A- L'interprétation indue / la télépathie / la lecture de pensées :</b> C'est ici l'impression de savoir ce qu'une autre personne pense ou l'impression de connaître son attitude envers vous ou envers une situation, sans toutefois avoir validé vos impressions. Vous réagissez alors à ces pensées imaginaires, qui peuvent être ou ne pas être un reflet de la réalité.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>- « <i>C'est certain qu'il me trouve moins attirant(e) que mes ami(e)s. Ça ne vaut même pas la peine d'aller lui parler.</i> ».</p> <p><b>B- La pensée catastrophique / l'erreur de prévision / la « divination » :</b> Vous anticipez le pire, ou bien vous prévoyez la réaction de quelqu'un, en étant convaincus que votre prédiction est déjà confirmée par des faits. Lorsque vous tombez dans ce piège, vous pouvez parfois avoir l'impression de connaître ce que l'avenir vous réserve. Vous anticipez un futur exagérément négatif.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>- « <i>Si je lui dis que je ne peux pas aller la visiter ce weekend, elle va m'en vouloir et me jugera comme étant un(e) mauvais(e) ami(e)</i> ».</p> <p>- « <i>Il est en retard. Il n'est jamais en retard ! Quelque chose de grave doit être arrivé !</i> »</p>	<p><b>Interprétation indue :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Excluant ma croyance face à l'attitude actuelle de l'autre, quelles sont les autres attitudes possibles qu'il(elle) peut avoir à mon égard ?</li> <li>2. Est-ce que je peux vraiment savoir ce que les autres pensent ou vivent ?</li> <li>3. Est-il possible que je me trompe ?</li> <li>4. Si je me mets à leur place ou si j'inverse les rôles, comment est-ce que je réagis ?</li> <li>5. Si mon enfant pensait comme ça, que lui dirais-je ?</li> <li>6. Comment puis-je vérifier mon intuition ou valider mes impressions ?</li> </ol> <p><b>Erreur de prévision :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puis-je, avec certitude, prédire que... ?</li> <li>2. Quelles sont les probabilités que ça arrive réellement ? Puis-je tester ma prédiction ?</li> <li>3. Que puis-je gagner en osant passer à l'action malgré mes craintes et anticipations ?</li> <li>4. Quel(s) événement(s) de mon passé peut(peuvent) influencer ma façon de prévoir l'événement futur ?</li> <li>5. Quel est le pire scénario et pourrais-je m'y adapter ? Quel est le meilleur scénario ? Quel est le scénario le plus probable ?</li> </ol>
<p><b>6- L'EXAGÉRATION (LA DRAMATISATION) ET LA MINIMISATION :</b> Vous exagérez l'importance de certaines choses (par exemple : vos défauts, vos erreurs, vos craintes, vos imperfections, etc.) ou bien vous minimisez l'importance d'autres choses (par exemple : vos qualités ou celles des autres, vos progrès, etc.).</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>- « <i>Ça fait déjà trois semaines que je pratique la méditation et j'ai du mal à maintenir mon attention même pour une minute. Je suis médiocre là-dedans !</i> » (Sans considérer le fait que vous parvenez mieux qu'avant à prendre du temps pour ralentir, à respirer de manière diaphragmatique, à revenir au calme après un moment d'impatience, etc.).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quels faits justifient ma conclusion ?</li> <li>2. Quels faits invalident ma conclusion ?</li> <li>3. Puis-je adopter un point de vue différent sur l'événement ?</li> <li>4. Comment puis-je nuancer ma perception ?</li> <li>5. Si j'écoutais ma/mon meilleur(e) ami(e) se parler comme je me parle, que lui dirais-je ?</li> </ol>
<p><b>7- LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS :</b> Vous tirez une conclusion basée sur les émotions que vous ressentez : « Je le sens, alors ça doit être vrai ».</p> <p><i>Exemples :</i></p> <p>- <i>Vous vous promenez dans un nouvel endroit. Vous commencez à avoir peur dans cette absence de familiarité. Vous commencez à scruter les visages des gens qui vous entourent et à vous croire en danger. Même les sourires des gens qui vous sont destinés sont perçus comme mesquins ou menaçants.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quelles sont les émotions que je ressens ?</li> <li>2. Si j'étais reposé(e), aurai-je une interprétation et réaction différente ?</li> <li>3. Que me dirait mon père ? Ma mère ? Mon ami(e) ?</li> <li>4. Si j'écoute ma partie rationnelle-analytique, que dit-elle ?</li> </ol>
<p><b>8- LES RÈGLES RIGIDES DE TYPE « JE DOIS », « JE DEVRAIS » ET « IL FAUT » :</b> Votre dialogue interne est teinté de « il faut », « il ne faut pas », « je dois », « je devrais », « je ne devrais pas » et leurs variantes. Ces pensées créent une illusion de source de motivation. Nous croyons que sans eux, nous serions moins productifs, moins rigoureux et moins persévérants. Toutefois, les règles qui en découlent sont souvent inflexibles et exigeantes. Elles créent de la pression et provoquent un sentiment de culpabilité lorsque ces exigences ne sont pas comblées. Elles laissent peu de place à vos envies, à vos fluctuations d'énergie et à vos ressources personnelles. Paradoxalement, elles tendent à miner la motivation. Observez comment vous vous sentez en lisant les exemples suivants, et ensuite relisez-les en remplaçant les « il faut » et « je dois » par « idéalement, j'aimerais ». Vous pouvez aussi les remplacer</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Est-ce que j'emploie des mots comme « je dois, je devrais, il faut, il faudrait, il est nécessaire de » ?</li> <li>2. Est-ce une règle absolue (par exemple : mandatée par la loi) ?</li> <li>3. Qui me dicte que « je dois » ou bien « qu'il faut » ?</li> <li>4. Est-ce que je me laisse (et aux autres) une certaine souplesse dans l'application de mon principe ?</li> <li>5. Mon exigence est-elle réaliste ? Utile ?</li> </ol>

<p>par « je choisis librement de... », « je pourrais peut-être... » ou « ce serait plaisant de... ». Observez la différence.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Si je veux perdre du poids, je ne dois plus manger aucun dessert.</i> »</li> <li>- « <i>Pour être une bonne mère, il faudrait que j'assiste à tous les matches de mon fils.</i> »</li> </ul> <p><i>Voici les exemples modifiés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « <i>Idéalement, j'aimerais ne pas manger de dessert ce soir si je désire perdre du poids.</i> »</li> <li>- « <i>Pour être une bonne mère, idéalement j'aimerais assister à tous les matches de mon fils.</i> »</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Comment puis-je conserver mes principes et mes objectifs, en transformant mes exigences en préférences (possibilités) ?</li> <li>7. Comment est-ce que je me sens lorsque je remplace mon « je dois » ou « il faut » par « idéalement, j'aimerais... » ou « je choisis librement de... » ?</li> <li>8. Si je dis « non » à ces exigences (« il faut / je dois ») dans le moment, je dis « oui » à quoi ?</li> </ol>
<p><b>9- L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE :</b> L'étiquetage implique d'apposer un titre ou une « étiquette » à soi ou à quelqu'un. C'est la tendance à juger quelqu'un selon une action, une réaction ou une situation. Nous imaginons que cela est un reflet d'une partie fondamentale de la personne et nous en perdons les nuances liées au contexte. Nous critiquons la personne plutôt que son comportement (« Je suis... », « il est... »). Nous attribuons donc quelque chose de temporaire (par exemple : un comportement) à quelque chose de permanent (par exemple : la personnalité). Ces « étiquettes » sont souvent négatives, inexactes et chargées d'émotions.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Une femme déroge de son régime alimentaire. Elle se dit « Je suis lâche et sans volonté. Je suis stupide d'avoir succombé à la tentation ».</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Est-il nécessaire d'apposer cette étiquette dans les circonstances actuelles ou suis-je influencé(e) par mes émotions ?</li> <li>2. Est-ce que je reconnais qu'il existe chez moi, chez les autres, ou au sein d'autres situations différentes nuances (il existe plutôt un continuum : mauvais, acceptable, bon, très bon, excellent) ?</li> <li>3. Quels sont les autres aspects de moi-même, des autres ou des situations que je ne considère pas avant de coller cette étiquette ?</li> <li>4. Serait-il possible de commenter sur la situation ou le comportement plutôt que la personne ?</li> </ol>
<p><b>10- LA PERSONNALISATION :</b> On parle ici de la tendance à vous sentir responsables ou coupables de quelque chose qui, dans les faits, n'est pas de votre entière responsabilité. Il nous arrive de nous sentir responsables du bonheur, du malheur ou des réactions des autres. Nous pouvons donc être portés à vouloir sauver, aider sans sollicitation, accommoder, épargner, ou ne pas déranger les autres. Cette distorsion alimente la peur de décevoir ou de blesser, la difficulté à imposer des limites ou la difficulté à dire non.</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Une mère se sent soudainement inadéquate et responsable lorsque son fils est intercepté par la police pour un vol mineur dans un dépanneur.</i></li> <li>- <i>Votre conjoint(e) est plutôt irritable ce soir. Vous êtes persuadé(e) qu'il (elle) vous en veut pour quelque chose. Vous vous sentez responsable de son état.</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suis-je vraiment responsable de ce qui est arrivé ?</li> <li>2. En dehors de moi, quels autres facteurs ont contribué à ce résultat ? À quel pourcentage est-ce que chacun de ces facteurs peut contribuer à la situation ?</li> <li>3. Ne suis-je pas qu'une variable dans la situation ? L'autre n'est-il pas responsable de ses réactions, ses interprétations, ses émotions et ses comportements ? Quelle était mon intention ? Avais-je l'intention de faire du tort ? Suis-je donc réellement coupable ?</li> <li>4.</li> </ol>
<p><b>11- FAIBLE TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION :</b> Cette distorsion vous mène à juger d'emblée insupportable ce qui est temporairement désagréable. Cette erreur de pensée peut vous inciter à renoncer à vos objectifs dès que la tâche devient ardue ou pénible. C'est la difficulté à perdurer en présence d'inconforts ou de désagréments. Elle peut également contribuer à la procrastination lorsque la tâche vous paraît désagréable, exigeante ou ennuyante. Elle contribue au besoin de gratification immédiate (vouloir tout rapidement) et rend difficile la capacité à accepter la gratification différée (mettre les efforts maintenant pour récolter plus tard).</p> <p><i>Exemples :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vous êtes dans une file d'attente et elle semble progresser péniblement lentement. Vous vous dites « Mais voyons, pour quelle raison ça n'avance pas ? Je n'ai pas juste ça à faire, moi, attendre ? Quelle perte de temps ! » Vous pensez quitter et revenir une autre fois.</i></li> <li>- <i>Vous êtes en couple et vous vivez votre premier conflit amoureux. « C'est signe que ça ne peut pas marcher entre nous. Je ne veux pas vivre ça toute ma vie, des crises comme ça ! Je ne veux pas me sentir comme ça ! Je devrais le quitter maintenant. »</i></li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La présente situation est-elle INSUPPORTABLE ?</li> <li>2. Suis-je en train de catastrophiser mon émotion et de prédire qu'elle durera longtemps et m'affectera négativement pour une durée prolongée ?</li> <li>3. Quelle est la raison qui me pousse à endurer cet inconfort temporaire ? Qu'ai-je à y gagner ?</li> <li>4. Qu'est-ce qui me prouve que je peux tolérer cet inconfort (exemples du passé, exemples de ressources personnelles utiles, etc.) ?</li> <li>5. Suis-je en train de juger ou d'alimenter ma frustration ou mon émotion ? Plutôt, quel exercice d'acceptation et de pleine conscience puis-je faire pour m'aider à créer de l'espace pour vivre et laisser passer cette émotion temporaire ?</li> <li>6. Comment puis-je décortiquer la tâche en petites étapes plus acceptables ?</li> </ol>