

uf Les distorsions cognitives

LES PIÈGES DE PENSÉE — UN OUTIL DE LA TCC



Pensée tout-ou-rien

Voir les choses en noir ou blanc, sans nuances.

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

Surgénéralisation

Faire d'un seul événement une règle générale.

« J'ai échoué une fois : j'échoue toujours. »

Filtre mental

Ne retenir que le négatif et ignorer le reste.

« Dix compliments, une critique... je ne vois que la critique. »

Disqualification du positif

Rejeter le positif comme s'il ne comptait pas.

« J'ai réussi, mais c'était juste de la chance. »

Lecture de pensée

Croire deviner ce que les autres pensent.

« Il ne répond pas : c'est qu'il me juge. »

Erreur de prévision

Prédire le pire comme une certitude.

« Je sais déjà que ça va mal tourner. »

Catastrophisme

Imaginer le pire scénario et l'amplifier.

« Si je rougis, ce sera une humiliation totale. »

Raisonnement émotionnel

Prendre ce qu'on ressent pour la réalité.

« Je me sens nul, donc je le suis. »

« Je dois / il faut »

Se dicter des règles rigides et culpabilisantes.

« Je devrais toujours y arriver seul. »

Étiquetage

Se réduire (ou réduire l'autre) à une étiquette.

« Je suis un raté. »

Personnalisation

Se croire responsable de ce qui ne dépend pas de soi.

« S'il va mal, c'est forcément ma faute. »

Blâme

Rejeter toute la faute sur soi ou sur les autres.

« Tout est de leur faute. »

