
10 DISTORSIONS COGNITIVES QUI ENTRETIENNENT DES EMOTIONS NEGATIVES

Le terme distorsion cognitive a été défini en 1967 par le psychologue américain Aaron Beck comme désignant des façons de traiter l'information qui résultent en erreurs de pensée prévisibles et qui ont souvent pour conséquence d'entretenir des pensées et des émotions négatives. Les distorsions cognitives contribuent ainsi aux troubles émotionnels tels que la dépression et l'anxiété ainsi qu'aux troubles de la personnalité.

Dans son travail avec des personnes atteintes de dépression, Beck a identifié six erreurs systématiques de pensée:

LA PENSEE "TOUT OU RIEN"

Penser de façon dichotomique (polarisée): tout ou rien, noir ou blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais... quand cela ne correspond pas à la réalité. Ex. Se voir comme un raté suite à une performance moins que parfaite.

L'INFERENCE ARBITRAIRE

Tirer des conclusions hâtives (habituellement négatives) à partir de peu d'évidence. Par ex., la lecture de la pensée d'autrui consiste à inférer les pensées possibles ou probables d'une personne; l'erreur de prévision consiste à prendre pour des faits des attentes sur la tournure des événements avant qu'elles ne se produisent.

LA SURGENERALISATION

Tirer une conclusion générale sur la base d'un seul (ou de quelques) incident(s). Ex. Si un événement négatif (p. ex. un échec) se produit, s'attendre à ce qu'il se reproduise constamment.

L'ABSTRACTION SELECTIVE

Ne porter attention qu'aux détails négatifs en excluant les détails positifs.

LA DRAMATISATION (OU AMPLIFICATION) ET LA MINIMISATION

Donner un poids plus grand à un échec, une vulnérabilité ou une menace qu'à un succès, une force ou une opportunité; s'attendre au pire alors qu'il est moins probable que d'autres possibilités; vivre une situation comme intolérable alors qu'elle n'est qu'inconfortable...

LA PERSONNALISATION

Penser à tort être responsable d'événements fâcheux hors de son contrôle; penser à tort que ce que les autres font est lié à soi.

En 1980, le psychologue David Burns a identifié quatre autres distorsions:

LE RAISONNEMENT EMOTIONNEL

L'utilisation prédominante d'un état émotionnel pour tirer des conclusions concernant soi-même, les autres ou des situations; la croyance que les émotions correspondent à la réalité (ex. la peur qui est une attestation du danger; les pensées liées aux émotions prises pour la réalité: je suis stupide plutôt que je pense que je suis stupide).

LES CROYANCES SUR CE QUI DEVRAIT ETRE FAIT

Des attentes sur ce que la personne ou les autres devraient faire sans examen du réalisme de ces attentes étant données les capacités et les ressources disponibles dans la situation.

L'ETIQUETAGE

Limitation de la pensée due à l'utilisation d'une étiquette. Plutôt que de décrire le comportement spécifique, un qualificatif pose un jugement. Par ex. "Je suis un perdant".

LE BLAME

Tenir à tort les autres responsables de ses émotions ou au contraire se blâmer pour celles des autres.

D'autres distorsions ont par la suite été définies telles que l'attente ou l'illusion de justice, l'illusion de pouvoir contrôler autrui ou l'illusion d'être contrôlé, la tendance à se comparer négativement aux autres, etc....

Les distorsions cognitives sont manifestes dans les [pensées automatiques](#) qui sont des interprétations de l'expérience du quotidien basées sur des [schémas cognitifs](#) qui sont des croyances de base souvent profondément ancrées.