

Biais d'interprétation (Distorsions cognitives)

Certaines pensées automatiques sont vraies, certaines sont fausses et d'autres ont un grain de vérité. Les biais d'interprétation les plus fréquents sont:

1. **Tout ou rien** (ou blanc ou noir, pensée dichotomique): classer une situation dans l'une de deux catégories polarisées au lieu d'un continuum.
Ex. si je n'ai pas 100%, je ne suis rien
2. **Dramatisation**: Mettre les choses au pire.
Ex. Personne ne m'adressera la parole.
3. **Disqualification le positif**: Se dire que les expériences positives et les qualités ne comptent pas.
Ex. J'ai eu une bonne note mais ça ne veut rien dire, j'ai été chanceuse...
4. **Raisonnement émotif**: Penser que quelque chose est vrai parce qu'on le sent vraiment, en ne tenant pas compte des faits qui le contredisent.
Ex. Je sais que je ne suis pas nulle, mais je me sens nulle
5. **Étiquetage**: Assigner une étiquette globale à quelqu'un sans considérer des alternatives plus plausibles
Ex. Je suis un nul. C'est un écoeurant.
6. **Magnification/minimisation**: Quand on évalue une personne ou une situation, on se penche sur le négatif et on minimise le positif.
Ex. Cette mauvaise évaluation prouve que je suis nulle. Les autres évaluations, toutes bonnes, ne veulent rien dire.
7. **Filtre mental**: Focus sur un détail négatif plutôt que le portrait global.
Ex. Comme j'ai une cote négative dans toute mon évaluation, ça veut dire que je suis incompetent.
8. **Lecture de la pensée**: Etre certain de savoir ce que les autres pensent, en ne considérant pas des alternatives plus plausibles.
Ex. Il pense que je ne sais pas ce que je fais.
9. **Généralisation à outrance**: En arriver à une conclusion négative qui dépasse les faits.
Ex. Comme je me suis senti inconfortable dans cette situation, ça prouve que je suis incapable de me faire des amis
10. **Personnalisation**: "Prendre ça personnel".
Ex. mon patron était de mauvaise humeur à cause de moi
11. **Dois et devrais**: Avoir une idée fixe des règles qui régissent son propre comportement et celui des autres et surestimer les conséquences d'une dérogation aux règles.
Ex. C'est terrible de ne pas avoir 100%. Je devrais toujours faire mon possible.
12. **Vision en tunnel**: Ne voir que les aspects négatifs d'une situation.
Ex. Le prof de mon fils est un incompetent. Il est critique et insensible.

Traduit par Thanh-Lan Ngô, M.D.