

## LES DISTORSIONS COGNITIVES

DAVID D. BURNS<sup>1</sup>

DISTORSIONS COGNITIVES	EXEMPLES
<p><b>1) LES PENSÉES « TOUT OU RIEN » :</b> Tendance à catégoriser dans les extrêmes - blanc-noir, bon-mauvais, sans nuance. Modes de pensée extrémistes à la base du perfectionnisme, qui amènent la personne à craindre toute erreur ou imperfection et qui incitent à se considérer comme incapable, perdant, déchet, raté.</p>	<p>Un étudiant qui obtient toujours des A dans ses cours et qui obtient un jour un B à un examen arrive à la conclusion suivante : « Maintenant je sais que je suis un raté. » (p. 46)</p>
<p><b>2) LA GÉNÉRALISATION À OUVRANCE :</b> Tendance à conclure arbitrairement que lorsqu'une chose arrive une fois, elle arrivera toute la vie et entraîne la douleur de rejet.</p>	<p>Un jeune homme timide réussit à faire une invitation à une jeune fille. Cette dernière refusa poliment son offre en lui expliquant qu'elle avait déjà planifié quelque chose ce jour-là. Le jeune homme se dit alors : « Je n'arrivera jamais à sortir avec une fille. Aucune n'acceptera un rendez-vous avec moi. Je serai malheureux et solitaire toute ma vie. » (p. 47)</p>
<p><b>3) LE FILTRE :</b> Tendance à s'attarder négativement sur un petit détail dans une situation qui fait percevoir négativement l'ensemble de cette situation. C'est un processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité.</p>	<p>« [...] une étudiante déprimée entendit d'autres étudiantes se moquer de sa meilleure amie. Elle en fut outragée parce qu'elle pensa : « C'est bien la race humaine ! Cruelle et insensible ! » [...] À une autre occasion, après avoir présenté son dernier examen de mi-session, elle fut convaincue qu'elle avait donné une mauvaise réponse à 17 questions sur 100. Obsédée par ces 17 malheureuses questions, elle finit par conclure qu'il ne lui restait plus qu'à abandonner les études universitaires. » (p.47)</p>
<p><b>4) LE REJET DU POSITIF :</b> Tendance persistante à transformer des expériences neutres ou même positives en expériences négatives. Il ne s'agit plus de se contenter d'ignorer les expériences positives, mais de les transformer très habilement en événements tout à fait cauchemardesques.</p>	<p>Lorsqu'une expérience négative est vécue, une personne retourne le couteau dans la plaie en se disant : « Voilà qui prouve ce que j'ai toujours pensé ». Au contraire, lorsque qu'elle vit une expérience positive, elle se dit : « C'était par hasard, ça ne compte pas. » (p. 48)</p>
<p><b>5) LES CONCLUSIONS HÂTIVES :</b></p> <p><b>A) L'INTERPRÉTATION INDUE OU LA LECTURE DES PENSÉES D'AUTRUI :</b> Tendance à décider arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative envers soi sans prendre la peine de procéder à une vérification. Cette attitude défaitiste permet de répondre à des réactions négatives imaginaires par la retraite ou la contre-attaque. Elle permet aussi de justifier des appréhensions.</p> <p><b>B) L'ERREUR DE PRÉVISION :</b> Tendance à prévoir le pire et à se convaincre que la prédiction est confirmée par les faits. La prédiction est considérée comme un fait même si elle a peu de chances de se réaliser.</p>	<p><b>A)</b> Une personne croise un ami dans la rue et ce dernier ne la salue pas parce qu'il ne l'a pas vu et qu'il est perdu dans ses pensées. La personne conclue a tort : « Il m'ignore, c'est parce qu'il ne me considère plus comme son ami. » Votre conjoint se montre taciturne un soir parce qu'il a eu des reproches au travail et il se sent trop soucieux pour en discuter. Tout s'écroule autour de vous car, en raison de votre interprétation de son silence, vous vous dites : « Il est en colère contre moi, mais qu'ai-je donc fait de mal ? » (p. 49-50)</p> <p><b>B)</b> Vous téléphonez à un ami et ce dernier ne retourne pas votre appel dans un délai raisonnable. Vous vous dites : « Il a probablement reçu mon message et il ne s'est même pas donné la peine de me rappeler ! », ce qui vous vexe. En raison de votre interprétation, vous lui en voulez et vous décidez de ne pas le rappeler pour vous en assurer, car vous vous dites : « Il va trouver que je l'importune si je le rappelle et je vais me rendre ridicule. » (p.51)</p>

<sup>1</sup> Burns, D. D. (1994). *Être bien dans sa peau*. Les éditions Héritage inc., pp. 46-56.

<p><b>6) LE PHÉNOMÈNE DE LA LORGNETTE :</b></p> <p><b>A) L'EXAGÉRATION OU LA DRAMATISATION :</b></p> <p>Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections. On appelle « dramatiser » le fait de prendre un événement désagréable, mais banal, et en faire quelque chose d'extraordinaire, de cauchemardesque.</p> <p><b>B) LA MINIMISATION (SON CONTRAIRE) :</b></p> <p>Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits. Ces deux phénomènes amènent à se sentir inférieur aux autres.</p>	<p>« Mon Dieu ! Je me suis trompé. C'est terrible ! C'est effroyable ! Le monde entier va le savoir ! Je vais être déshonoré ! » (p. 51)</p>
<p><b>7) LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS :</b></p> <p>Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses. « C'est ce que je ressens, cela doit donc évidemment correspondre à la réalité. » (Burns, 1994, p. 55).</p>	<p>« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté. »  « Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. »  « J'ai du vague à l'âme et je n'ai pas le goût de rien faire aujourd'hui. Je suis donc aussi bien de rester au lit. »  Je suis fâché contre toi. Cela me prouve que tu t'es mal conduit avec moi, que tu as cherché à abuser de moi. » (p. 51)</p>
<p><b>8) LES «JE DOIS» ET LES «JE DEVRAIS» :</b></p> <p>Tendance à essayer de se motiver par des «je devrais» ou des «je ne devrais pas», comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité. Le fait d'attribuer ces obligations aux autres éveille des sentiments de frustration, de colère et de ressentiment, causant bien des crises émotives et déceptions inutiles dans le quotidien.</p>	<p>Utilisation des phrases suivantes pour se motiver : « <i>Je devrais</i> faire ceci... », « <i>Je dois</i> faire cela... », « Il faut que je fasse ceci... », « Il faudrait que je fasse cela ou qu'il fasse cela... ».</p> <p>Une personne arrive en retard à un rendez-vous. L'autre personne se dit : « Il <i>devrait</i> arriver à l'heure... » (p.52)</p>
<p><b>9) L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE :</b></p> <p>C'est une forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. Elle part d'un sentiment d'imperfection ou de faiblesse, comme «je suis un perdant», plutôt que de qualifier l'erreur. C'est aussi d'accoler une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions.</p>	<p>Une personne manque un coup au golf et se dit : « Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « J'ai raté mon dix-huitième trou ». (p. 53)</p>
<p><b>10) LA PERSONNALISATION :</b></p> <p>Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.</p>	<p>En lisant le bulletin de son enfant, une mère trouve une note de son professeur qui l'avise que son enfant ne travaillait pas bien à l'école. La mère conclut immédiatement : « Je dois être une mauvaise mère ! Voilà la preuve de mon échec. » (p. 54)</p>