



PENSÉES PIÈGES COURANTES

Voici une liste des certaines « pensées pièges » ou « erreurs cognitives » courantes dans lesquelles on a l'habitude de tomber (tiré de Leahy, 1996). Une fois que vous avez cerné les « pensées sensibles » qui causent vos émotions négatives à l'aide de la boîte à outils « Surmonter les pensées négatives », il peut vous être utile de définir dans quelle pensée piège vous êtes tombée. Essayez! Avez-vous tendance à tomber dans le même piège à maintes reprises? Si c'est le cas, tentez de vous en rendre compte, afin que vous puissiez être plus réaliste dans votre pensée avant de tomber dans le piège!

- 1. La capacité à lire dans les pensées :** Vous présumez savoir ce que les gens pensent alors que vous ne disposez pas d'assez de moyens de le savoir. Par exemple: « Il croit que je suis un(e) perdant(e). »
- 2. La capacité à voir l'avenir :** Vous vous avancez à prédire l'avenir, en pensant que les choses se détérioreront ou qu'il y a un danger imminent. Par exemple: « J'échouerais cet examen » ou « je ne décrocherai pas cet emploi ».
- 3. La pensée catastrophe :** Vous croyez que ce qui est arrivé ou est sur le point d'arriver est tellement terrible et insoutenable que vous ne serez pas en mesure de le tolérer. Par exemple : « Si j'échouais, cela serait épouvantable ».
- 4. L'étiquetage :** Vous attribuez des traits négatifs généraux aux autres et à vous-même. Par exemple: « Je ne suis pas du tout attirant(e) » ou : « Il est une personne dégoûtante ».
- 5. L'écartement du positif :** Vous affirmez que vos propres réussites et celles des autres sont sans importance. Par exemple: « C'est ce que les gens mariés sont sensés faire, alors il m'importe peu qu'elle soit gentille avec moi » ou : « Ces réussites étaient faciles, alors elles ne sont pas vraiment dignes qu'on s'y attarde ».
- 6. Le filtre négatif :** Vous vous concentrez presque uniquement sur le négatif et remarquez rarement le positif. Par exemple: « Porte attention à tous ces gens qui ne m'aiment pas! »
- 7. La généralisation grossière :** Vous percevez une tendance d'éléments négatifs en ne vous basant que sur un seul incident. Par exemple: « Cela m'arrive très souvent. On dirait que j'échoue beaucoup de choses. »
- 8. La pensée dichotomique :** Vous voyez les situations, ou alors les gens, avec une perspective « tout ou rien ». Par exemple: « Je suis rejeté(e) par tout le monde » ou : « C'était une perte de temps. »

9. Les « je devrais » : Vous interprétez toute situation en fonction de ce qu'elle devrait être, au lieu de vous concentrer sur ce qu'elle est réellement. Par exemple: « Je devrais réussir. Si je ne réussis pas, je suis un(e) raté(e).

10. Les reproches personnels : Vous vous attribuez une partie disproportionnée du blâme pour toute situation négative et vous perdez de vue que certaines erreurs sont commises par les autres. Par exemple : « Mon mariage a pris fin car j'ai échoué. »

11. Le blâme : Vous vous concentrez sur les autres, vous déclarez qu'ils sont la cause de vos sentiments négatifs et vous refusez d'être responsable de changer quoi que ce soit à propos de vous-même. Par exemple: « Elle/il est à blâmer pour la manière dont je me sens » ou : « Mes parents ont causé tous mes problèmes. »

12. Les comparaisons injustes : Vous interprétez toute situation à l'aide de standards irréalistes, en vous concentrant principalement sur ceux qui réussissent mieux que vous et en vous jugeant inférieur(e) dans cette comparaison. Par exemple: « Elle a beaucoup plus de succès que moi » ou : « Les autres ont mieux réussi ce test que moi. »

13. L'orientation vers les regrets : Vous vous concentrez sur l'idée selon laquelle vous auriez pu faire mieux dans le passé, au lieu de vous attarder à ce que vous pouvez faire de mieux maintenant. Par exemple: « J'aurais pu obtenir un meilleur rendement si j'avais essayé » ou : « Je n'aurais jamais dû dire cela. »

14. Les « et si...? » : Vous vous posez toutes sortes de questions débutant par « et si » quelque chose arrive, et vous n'êtes satisfait avec aucune des réponses. Par exemple: « Et si je devenais anxieux/euse? » ou : « Et si j'étais incapable de respirer ? »

15. Le raisonnement émotif : Vous laissez vos sentiments forger votre interprétation de la réalité. Par exemple : « Je suis déprimé(e); mon mariage ne fonctionne donc pas. »

16. L'incapacité à infirmer : Vous rejetez toute preuve ou argument qui contredit vos pensées négatives. Par exemple, une fois que vous avez pensé : « je ne peux pas être aimée(e) », vous rejetez systématiquement n'importe quel élément de preuve qui entrerait en contradiction avec cette pensée. Conséquemment, votre pensée ne peut être réfutée. Un autre exemple : « Ce n'est pas la vraie question. Il y a de plus gros problèmes. Il y a d'autres facteurs. »

17. Le jugement ciblé : Vous vous voyez vous-même, vous voyez les autres, ainsi que toute situation en les jugeant à l'aide d'évaluation noir/blanc (bien/mal, supérieur/inférieur) au lieu de simplement décrire, accepter, ou comprendre. Vous vous mesurez vous-même et jugez des autres à l'aide de standards arbitraires et vous vous rendez compte que ni vous, ni les autres n'êtes à la hauteur. Vous vous concentrez sur les jugements des autres, ainsi que sur les jugements que vous faites de vous-même. Par exemple: « Mon rendement à l'université a été faible » ou : « Si je commence le tennis, je ne réussirai pas très bien » ou alors : « Regarde l'ampleur de son succès. Moi, je n'ai pas le moindre succès. »