

## « Comment vos pensées vous jouent des tours! »

### Une déformation de la pensée accroît l'anxiété et la dépression

- **Pensée en noir et blanc** : Vous classez tout en seulement deux catégories : noir et blanc, tout ou rien, bon ou mauvais, intelligent ou stupide, beau ou laid, etc. [Vous percevez difficilement les nuances de gris](#). Cette distorsion cognitive est la plus courante et [forme l'assise du perfectionnisme](#).
- **Catastrophisme** : Vous exagérez grandement les possibles conséquences négatives d'un incident, d'une maladie ou d'une gaffe. Vous supposez à tort qu'un problème mineur aura des conséquences catastrophiques. [Vous faites une montagne d'un rien!](#) Vous amplifiez vos imperfections et votre capacité à faire face, tout en minimisant vos points forts.
- **Les phrases en « devrait »** : Vous avez une série de règles strictes sur la manière dont vous et les autres devraient ou ne devraient pas agir. Vous exagérez les conséquences d'une infraction aux règles. [Arrêtez de vous imposer et d'imposer à autrui les « devrait »](#), qui débouchent sur le mépris de soi, la honte et la culpabilité. Adressé à autrui, ce mot vous causera de la colère, de la frustration et du ressentiment.
- **Personnalisation** : Vous vous sentez trop responsable [« Tout ça c'est de ma faute! »]. Vous vous blâmez pour quelque chose de négatif, ou pour les actions inappropriées d'autrui, alors que vous n'aviez pas grand-chose ou rien à y voir. C'est la [cause première de la culpabilité paralysante!](#)
- **Étiquetage** : Vous vous adonnez à un dénigrement hostile et destructeur en vous étiquetant, ou en étiquetant autrui, de termes globaux très colorés et émotionnellement chargés (p. ex. « stupide », « idiot », « perdant », « pauvre type »).
- **Disqualifier le positif** : Vous rejetez les expériences et les traits positifs en soulignant qu'ils « ne comptent pas », pour une quelconque raison. Votre esprit comporte un filtre mental qui ne permet de croire que les points de vue négatifs.
- **Sauter aux conclusions** : Vous présumez que vous connaissez les pensées ou les intentions des autres personnes, sans le vérifier. Vous [« lisez dans leurs pensées »](#) et postulez à tort (sans aucune preuve) qu'ils sont en colère ou qu'ils réagissent

négativement à votre égard. Ou encore, vous prédisez l'avenir comme étant empreint de misère ou de mauvaises surprises, en supposant à tort que c'est un fait établi.

- **Raisonnement émotionnel** : Vous croyez à tort que « Si je le ressens, c'est parce que c'est vrai! » Vous supposez que vos pensées négatives reflètent la réalité des choses. [Cela peut mener à la procrastination](#) [« Je ne me sens pas en forme, alors je ferais aussi bien de rester au lit! »].
- **Généralisation excessive** : Vous percevez un seul événement négatif comme étant un modèle incessant de défaite. Ça vous est arrivé une fois, donc ça se reproduira toujours dans le futur [« Il ne m'arrive jamais rien de bon! »]. Vous avez l'impression que tout le monde veut « vous faire du tort », alors que ça ne peut impliquer qu'une ou deux personnes.
- **L'effet projecteur** : Vous êtes excessivement « gêné » et vous surestimez l'attention qu'on vous porte (vous croyez à tort que vous êtes toujours « sous les projecteurs »).
- **Post-mortem** : Vous vous flagellez émotionnellement en ressassant ou en ruminant votre perception de ce qui s'est passé (vos actions ou vos paroles) dans une situation sociale. Votre auto-discréditation « post-mortem » peut durer des heures, des semaines, des mois ou même des années – se manifestant longtemps après la situation.
- **Sentiment d'imposture** : Vous doutez de vos compétences, de vos talents ou de vos réalisations, avec une constante crainte intérieure d'être démasqué par autrui comme étant un « charlatan », peu importe vos réussites.

[Ellis, 1994; Burns, 1980; Fleming et Kocovski, 2013; Bourne, 2020]