

# Biais Cognitifs ou Distorsions Cognitives

## Pensée Dichotomique



Parfois aussi appelée  
Clivage de la pensée ou  
pensée en Noir ou Blanc

Ex: Si ce n'est pas parfait,  
c'est que c'est nul

Toujours...

## Surgénéralisation

Jamais...

Faire de la généralisation  
abusive à partir d'un  
événement unique ou  
répété

Ex: tu ne ranges jamais  
ta chambre

## Filtre Mental



Filterer une situation et ne  
retenir que le négatif

Ex: Ne se rappeler que de  
ses échecs ou ratés mais  
ne pas retenir ce qui a  
marché

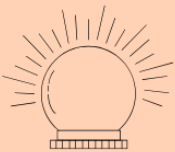
## Dévaloriser le Positif



Donne la main au  
"Filtre Mental" car  
dévalorise le positif qui  
est mis en avant

Ex: Tu dis que je suis  
jolie car tu es ma mère

## Conclusions hâtives



Avoir sa boule de cristal  
personnelle avec laquelle  
nous:

- Prédisons le futur
- Lisons dans les  
pensées de l'autre

## Amplification



Sortir les choses de  
leur proportion  
normale:

- Catastrophisme  
Ex: Ma femme va me  
quitter

- Minimisation  
Ex: Il n'y a pas de  
problème

## Raisonnement Emotionnel



Penser que ce nous  
vivons est la réalité

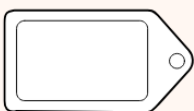
Ex: Si je me sens déprimé  
c'est qu'il n'y a rien de  
bon pour moi

## Je dois Il faut

Les Fausses  
obligations:

"Je dois" et "il faut que"  
qui impliquent  
Culpabilité et  
Frustration

## Etiquetage



Mettre des étiquettes sur  
soi-même ou les autres

Ex: Je suis nul / Je suis  
gros  
C'est un monstre

## C'est de ma faute



Personnalisation:  
Se rendre responsable  
de quelque chose sur  
lequel nous n'avons  
pas la main  
ou à l'opposé rendre les  
autres responsables de  
ce qui nous arrive