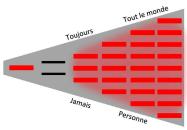


# LES PRINCIPAUX BIAIS DE PENSEE



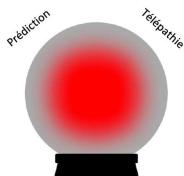
**La pensée dichotomique.** Voir la vie en noir et blanc, en tout ou rien, en bon ou mauvais. Il s'agit d'une perte totale de nuances. « *Je n'ai pas été embauché, car je ne vaux rien* », « *Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi* ».



**La surgénéralisation.** Extrapolation d'un ou de quelques événements négatifs à l'ensemble des expériences des performances d'un individu. « *Mon copain m'a trompé, tous les hommes sont pareils* », « *j'ai été licencié, j'ai toujours été incapable de garder un boulot* ».



**La minimalisation / maximisation.** Minimiser ses réussites. « *J'ai eu mon bac, mais c'était uniquement de la chance* »  
Maximiser ses échecs. « *j'ai raté ce plat, je suis un très mauvais cuisinier* ».

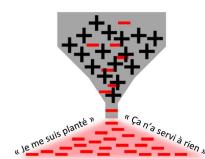


**La lecture de pensées :** Penser savoir ce que l'autre pense dans sa tête.

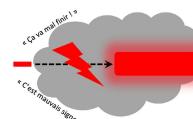
« *Il a froncé les sourcils, il ne m'aime pas* ».

**La lecture dans l'avenir :** Penser savoir ce qui va se produire dans l'avenir

« *La thérapie ne fonctionnera jamais, je ne vais pas m'en sortir* »



**L'abstraction sélective.** Réfléchir à travers un filtre mental qui ne laisse percevoir que le côté négatif des choses. On se focalise sur les détails déplaisants, ce qui nous conduit à voir l'ensemble en négatif. « *J'ai gâché mon RDV avec lui, car en l'embrassant, je lui ai marché sur le pied* », « *Mon exposé est raté, j'ai vu quelqu'un rire dans le public* ».



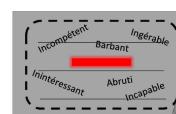
**La pensée catastrophique.** Construction d'un scénario désastreux sur la base d'un ou de plusieurs incidents sans gravité. « *J'ai fait une erreur, tout le monde va le savoir et je vais être ridicule aux yeux de tous* », « *Ma femme a rigolé en lisant le SMS d'un collègue, elle me trompe, elle ne m'aime plus, elle va me quitter...* ».



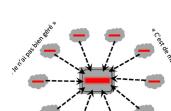
**Le raisonnement émotionnel.** Conclusion tirée sur la base d'une émotion ou d'un sentiment plutôt que sur des éléments plus rationnels. « *Je suis un looser, car je ne me sens pas de taille à affronter la situation* », « *s'il a réussi à m'énerver à ce point, c'est qu'il cherche les problèmes* ».



**Les fausses obligations.** On se fixe arbitrairement des buts à atteindre. Si on n'atteint pas nos objectifs, on se sent vite coupable. « *Je dois avoir 20/20 à mon contrôle de biologie coûte que coûte* », « *Il faut toujours aider ses amis, je ne peux donc pas refuser de lui prêter de l'argent* ».



**L'étiquetage.** Accorder des jugements définitifs et chargés émotionnellement sur les autres ou sur soi-même. « *J'ai oublié mon RDV, je ne suis pas quelqu'un de fiable* », « *Il arrive toujours en retard, je ne peux pas lui faire confiance* ».



**La personnalisation.** Se sentir responsable du comportement des autres. Tendance à assumer la responsabilité d'un évènement fâcheux sans en être la cause. « *Tout ce qui arrive est particulièrement ma faute* », « *ma femme semble contrariée, j'ai forcément dit quelque chose de mal* ».