



Et si c'était une **Erreur de pensée ?**

Les distorsions cognitives



@PsychEspoir



Ton esprit : un miroir déformant ?

Lorsque nous sommes **submergés** par des **émotions désagréables**, parfois notre **cerveau** a tendance à produire des **pensées automatiques négatives**.

Alors ton **miroir interne** peut renvoyer une **image biaisée** de **toi-même**, des **autres**, du monde.



@PsychEspoir



Et alors ?

Ce miroir déformant peut :

- Amplifier les défauts,
- Minimiser les qualités,
- Généraliser les échecs,
- Personnaliser les événements...

**Première étape pour redresser ce miroir :
apprendre à identifier et nommer ces
distorsions de pensée.**





La catastrophisation

Imaginer systématiquement **le pire scénario possible.**

Exemple : “Si je dis une bêtise pendant cette réunion, tout le monde va penser que je suis incompetent, je vais perdre mon travail.”



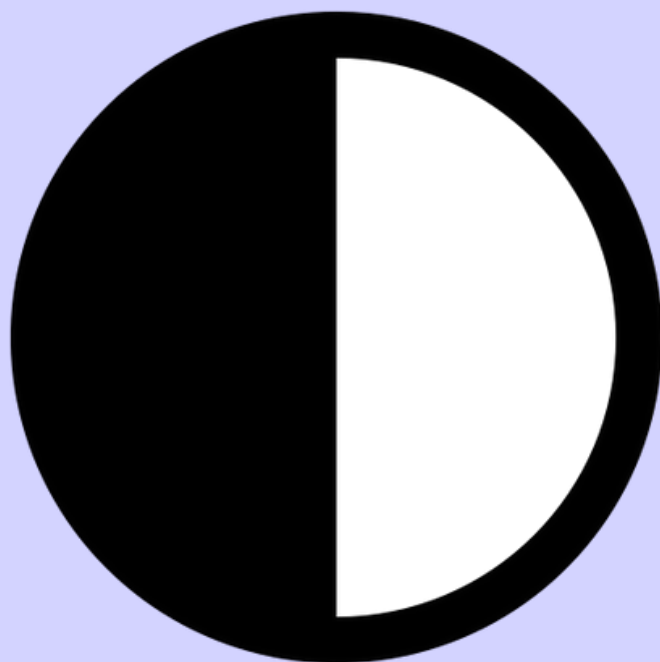
@PsychEspoir



Pensée dichotomique (tout ou rien)

Voir les **situations en noir ou blanc**,
de manière **extrême**

Exemple : “Je n’ai pas eu de compliment sur mon apparence aujourd’hui => je suis moche.”



@PsychEspoir



La lecture de pensée

Penser savoir / interpréter ce que les autres pensent de nous sans preuve.

Exemple : “Il/elle ne m’a pas dit « je t’aime » ce matin en partant => il/elle ne m’aime plus.”



@PsychEspoir



La personnalisation

Se sentir responsable de ce qui ne nous incombe pas.

Exemple : “Si mon enfant est en difficulté à l'école, c'est entièrement de ma faute en tant que parent.”



@PsychEspoir



L'abstraction sélective

Se **focaliser uniquement** sur les **aspects négatifs d'une situation**.

Exemple : "Sur 10 avis positifs, une personne a émis une critique => je pense alors que je suis incapable."



@PsychEspoir



La sur-généralisation

Tirer une **conclusion globale** à **partir d'un seul événement**.

Exemple : "J'ai eu du mal à gérer ce repas en famille => je ne réussirai jamais à être à l'aise en société."

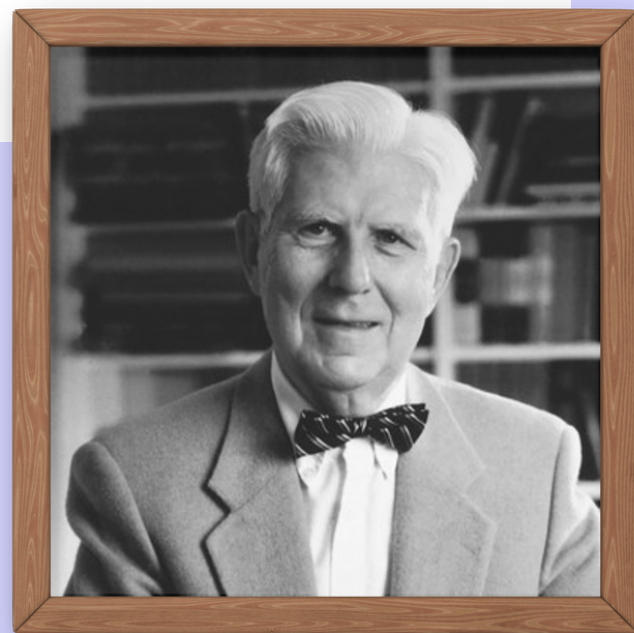
"J'ai échoué à cet examen=> je n'aurai jamais mon diplôme."



@PsychEspoir



Aaron Beck (1976), pionnier de la thérapie cognitive, a montré que les **personnes souffrant de troubles émotionnels adoptent souvent ces biais systématiques dans leur manière de penser.**



Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy: Basics and beyond. Guilford Press.



@PsychEspoir



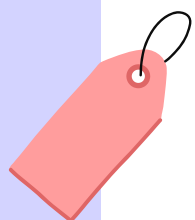
Alors que faire ?

Lorsqu'une **pensée automatique négative** surgit :



1. Pose-toi la question :

"Quelle erreur de pensée suis-je en train de faire ?"



2. Étiquette-la :

Ex : "Tout ce que je fais finit mal" = sur-généralisation.



3. Formule une réponse plus rationnelle et nuancée :

Ex : "Je n'ai pas réussi cette fois-ci, mais souvent je m'en sors bien dans ce type de situation."

Ce processus permet d'amorcer une **prise de distance avec les pensées négatives** et de **réduire leur pouvoir émotionnel**.



@PsychEspoir



Rappel important

- En cas de **grandes difficultés**, la meilleure option reste de **consulter un professionnel de santé : médecin psychiatre ou psychologue**.
- Si tu souhaites **travailler spécifiquement sur tes pensées automatiques négatives**, oriente-toi vers un professionnel formé aux **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)**.
- Et toi, **connais-tu d'autres formes de distorsions cognitives ?** Si tu le souhaites tu peux les **partager en commentaire !**



@PsychEspoir



PsychEspoir

**Pour plus de contenus fiables et
accessibles sur la santé mentale
sur instagram : @PsychEspoir**



@PsychEspoir