

# DISTORSIONS COGNITIVES

**Par Bob Bodenhamer, D. Min.**

*Suite à des échanges entre deux membres de son forum de discussions, (<http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/>), Bob Bodenhamer a énuméré les définitions des diverses distorsions cognitives. Comme cela nous concerne directement, j'ai cru à propos de l'ajouter ici, dans le glossaire. Nous devrions tous nous reconnaître, à certains moments de notre vie, en regard de plusieurs définitions. Cela n'est pas sans me rappeler l'article de John Harrison dans son livre, « La dernière partie. » R.P.*

Antony,

« Bien sûr, tout comme toute personne fluide, les PQB interagissent avec leurs semblables en posant des hypothèses, en portant des jugements et selon leur vécu personnel. Mais je crois que nous, les PQB, ajoutons un élément supplémentaire (en tout cas, pour moi) en introduisant dans nos vies un schème de pensée catastrophique. J'avais l'habitude de toujours penser au bégaiement ; dernière chose le soir, première pensée en me levant ; je considérais comme catastrophique tout ce qui était moindre qu'une parole fluide ; je considérais le bégaiement comme une composante omniprésente dans presque tous les aspects de mon existence quotidienne. Cela, heureusement, appartient maintenant au passé. »

Jai Darshanand

Jai,

---

« La **Pensée catastrophique** fait partie des distorsions cognitives du père de la Psychologie cognitive, Aaron Beck.<sup>1</sup>

Nous avons déjà discuté de cela par le passé. Ces pensées sont tellement centrales à la « pensée contaminée »<sup>2</sup> que nous avons intérêt à les examiner une à une afin de déterminer, le plus honnêtement possible, si nos schèmes de pensée font de nous des coupables. »

Bob (Bodenhamer)

---

<sup>1</sup> **Aaron Temkin Beck**, né en [1921](#), est un [psychiatre américain](#), professeur émérite du département de psychiatrie de l'[Université de Pennsylvanie](#), et considéré comme le père de la [thérapie cognitive](#) et de critères d'évaluation mondialement utilisés (dont *Beck Depression Inventory* (BDI), *Beck Hopelessness Scale*, *Beck Scale for Suicidal Ideation* (BSS), *Beck Anxiety Inventory* (BAI) et *Beck Youth*). En 2006, il reçoit le [Prix Albert Lasker pour la recherche médicale clinique](#). On lui attribue la « triade de Beck », décrivant les facteurs alimentant la dépression majeure, soit des idées négatives sur soi-même (1), le monde (2) et le futur (3). Il est le président de l'institut Beck pour la recherche et la thérapie cognitive.

<sup>2</sup> Stinking thinking. Littéralement, stinking se traduirait par puanteur. J'ai préféré utiliser un autre mot.

## **Distorsions cognitives**

Les distorsions cognitives sont à la base du travail qu'effectuent plusieurs comportementalistes-cognitifs et autres thérapeutes auprès de leurs clients en psychothérapie afin de les aider à modifier ces schèmes de pensée. En identifiant adéquatement ce genre de « pensée contaminée, » l'individu peut alors s'attaquer à ces pensées négatives pour, ensuite, les réfuter. En réfutant sans cesse ses pensées négatives, elles diminueront graduellement avec le temps pour être automatiquement remplacées par des pensées plus rationnelles et mieux équilibrées.

### **Distorsions cognitives**

C'est Aaron Beck qui, le premier, proposa la théorie à l'origine des distorsions cognitives alors que David Burns devait les identifier et leur attribuer des exemples concrets.

#### **1. Filtrant (filtering)**

Nous retenons les détails négatifs/pénibles d'une situation en leur donnant des proportions démesurées et en rejetant tout élément positif. Par exemple, l'individu retiendra un seul détail déplaisant et s'attardera exclusivement sur ce dernier de telle sorte que sa vision de la réalité en sera assombrie ou tordue.

#### **2. Pensée polarisée (ou pensée « Blanc ou Noir »).**

Avec la pensée polarisée, tout est « noir-ou-blanc. » À défaut d'être parfaits, nous sommes des ratés – pas de place pour un juste milieu. Vous placez les gens et les situations dans la catégorie du « l'un ou l'autre, »<sup>3</sup> sans aucune nuance ni considération pour les complexités humaines et situationnelles. Votre performance a été moins que parfaite ? Vous êtes alors, à vos yeux, rien de moins qu'un échec.

#### **3. Excès de généralisation.**

Dans cette distorsion cognitive, nous tirons une conclusion générale en nous basant sur un seul incident ou sur un seul indice le moins significatif. Si un événement négatif se produit une seule fois, nous nous attendons à ce qu'il se répète. La personne pourrait considérer un seul événement déplaisant comme faisant partie d'une suite ininterrompue d'habitudes défaitistes.

#### **4. Sauter aux conclusions (prêter des intentions).**

Sans que nos interlocuteurs ne nous le disent, nous pensons savoir ce qu'ils ressentent et pourquoi ils agissent comme ils le font. Pire, nous pensons savoir ce qu'ils pensent de nous.

Prenez, par exemple, celui qui croit qu'une personne a réagi négativement à lui sans même se donner la peine de valider son jugement. Un autre exemple serait la personne qui anticipe qu'une situation tournera mal tout en étant déjà convaincue que sa prédiction est déjà un fait accompli.

---

<sup>3</sup> « Either/or. »

## 5. Anticiper le pire (catastrophizing).

Nous anticipons un désastre, peu importe les circonstances. On y réfère également comme « amplification ou minimisation. » Si on nous parle d'un problème, on se posera des questions du genre *Que se produira-t-il si* (« Que se produira-t-il si la tragédie frappe ? » « Et si cela m'arrivait à moi ? »)

Par exemple, l'individu exagèrera l'importance d'un évènement pourtant insignifiant (tels qu'une erreur de sa part ou les accomplissements de quelqu'un d'autre). Ou il diminuera volontairement l'importance d'évènements significatifs jusqu'à les faire paraître sans intérêt (par exemple, les qualités désirables d'une personne ou les imperfections d'une autre).

---

## Avec de la pratique, on peut combattre ces distorsions cognitives

---

## 6. Personnalisation.

La personnalisation est la distorsion selon laquelle l'individu croit que tout ce que les autres font ou disent est, de quelque manière que ce soit, une réaction directe et personnelle face à lui. Nous nous comparons aussi aux autres afin de déterminer qui est le plus intelligent, lequel paraît le mieux, etc.

L'individu qui personnalise peut également se considérer comme responsable d'évènements externes malheureux pour lesquels il n'est pourtant pas responsable. Par exemple, « *Parce* que nous sommes arrivés en retard au dîner, notre hôtesse a brûlé sa cuisson. Cela ne serait pas arrivé si j'avais insisté auprès de mon mari pour arriver à temps. »

## 7. Fausses impressions de contrôle (Control Fallacies).

Si nous avons l'impression d'être *contrôlé de l'extérieur*, nous nous considérons impuissant, victime du destin. Par exemple, « Je n'y peux rien si la qualité de ce travail laisse à désirer ; c'est (la faute de) mon patron qui a insisté pour que j'y travaille en surtemps. » La fausse impression de *contrôle interne* nous amène à nous sentir responsables des déceptions et des joies des personnes de notre entourage immédiat. Par exemple : « Pourquoi n'es-tu pas heureux ? T'ai-je fait quelque chose ? »

## 8. La fausseté de l'équité/justice (Fallacy of Fairness).

Nous avons du ressentiment parce que nous pensons savoir ce qui est juste alors que les autres ne sont pas d'accord avec nous. Comme nous l'ont appris nos parents, « la vie est toujours juste. » Alors, l'individu qui vivra en ayant sur lui une règle pour mesurer chaque situation afin d'en estimer le degré de « justice » sera souvent déçu et négatif face aux résultats.

## 9. Blâmer.

Nous tenons les autres responsables de nos malheurs. À l'inverse, nous nous blâmons pour tous les problèmes. Par exemple, « Arrête de me faire sentir mal ! » Personne ne peut nous

« faire » sentir de quelque façon que ce soit – nous sommes les seuls à pouvoir contrôler nos émotions et nos réactions émotives.

#### **10. Se sentir obligé (Shoulds).**

On nous a inculqué les bonnes manières. Ceux qui ne respectent pas ces règles nous déçoivent et nous nous sentons coupables lorsque nous les transgressons. Un individu pourra être motivé par ce qu'il doit faire autant que ce qu'il ne doit pas faire, comme s'il devait être puni avant de faire quoi que ce soit.

Par exemple, « Je devrais vraiment faire de l'exercice. Je ne devrais pas être aussi paresseux. » Les *je dois* et *je suis tenu de* sont aussi coupables. La conséquence émotive en est la culpabilité. Lorsqu'un individu *ordonne* des choses aux autres, ces derniers ressentent souvent de la colère, de la frustration et du ressentiment.

#### **11. Raisonnement émotif (Emotional Reasoning).**

Nous croyons que ce que nous ressentons est automatiquement vrai. Nous nous sentons stupide et ennuyeux ? Alors, c'est que nous le sommes. Vous prenez pour acquis que vos émotions malsaines reflètent la réalité telle qu'elle est – « Je le ressens ; alors, ça doit être vrai. »

#### **12. Fausse impression de changement (Fallacy of Change).**

En insistant ou en les cajolant suffisamment, on espère que les autres changeront pour s'adapter à nous. Ce besoin que nous avons de changer les autres découle de ce que notre bonheur dépend, selon nous, de leur bon vouloir.

#### **13. Catégorisation globale (Global Labeling).**

Nous généralisons (transformons) une ou deux qualités en un jugement général négatif. Il s'agit de généralisations extrêmes ; on y réfère souvent comme « catégorisation » et « étiquetage erroné. » Plutôt que de qualifier une erreur selon le contexte d'une situation précise, l'individu s'identifiera par un qualificatif malsain.

L'individu peut, par exemple, se dire : « Je suis un perdant » dans une situation où il a échoué à effectuer une tâche spécifique. Lorsque le comportement d'une personne en dérange une autre, on collera à cette personne une étiquette négative du genre « C'est vraiment un crétin. » la catégorisation erronée implique la description d'un évènement en utilisant un langage très coloré et émotivement chargé. Par exemple, au lieu de dire qu'un parent amène ses enfants à la garderie tous les jours, une personne qui utiliserait un langage trompeur dirait « qu'elle confie ses enfants à des étrangers. »

#### **14. Avoir toujours raison.**

Nous sommes toujours défiés pour démontrer la rectitude de nos actions et de nos opinions. Parce qu'il nous est impensable d'être dans l'erreur, nous ferions n'importe quoi pour prouver que nous avons raison. Par exemple : « Je ne me soucie guère que notre argumentation te dérange à ce point ; de toute façon, j'en sortirai vainqueur car j'ai raison. » Pour un individu

qui n'hésite pas à utiliser cette distorsion cognitive, avoir raison sera souvent plus important que les sentiments qu'il éveillera dans son entourage, y compris chez ceux qu'il aime.

### **15. Fausseté relative à la récompense divine (Heaven's reward fallacy).**

Comme si quelqu'un tenait un décompte à cet égard, nous espérons que nos sacrifices et notre renoncement personnel portent fruit. Nous sommes amers lorsque les récompenses ne sont pas au rendez-vous.

Maintenant que vous savez ce que sont les distorsions cognitives, que pouvez-vous faire pour les mettre en échec ? Lisez ce qui suit.

## **RÉSOLUTION DES DISTORSIONS COGNITIVES**

**Par John M. Grohol, Psy.D.**

Les distorsions cognitives ont le don de chambouler nos vies. Si on les laisse faire. On peut « faire échec » à ce genre de « pensée contaminée » au prix d'efforts soutenus et de beaucoup de pratique – tous les jours. Si vous voulez mettre un terme à ces schèmes irrationnels de pensée, pourquoi ne pas commencer avec les exercices suivants.

### **1. Identifier notre distorsion cognitive.**

Il est nécessaire de dresser une liste de nos pensées troubles afin de les comparer avec la liste précédente de distorsions cognitives. Un examen de nos distorsions cognitives nous permettra d'identifier celles que nous préférons. De plus, ce processus nous amène à réfléchir à notre problème ou difficulté de façon plus naturelle et réaliste.

### **2. Examiner la preuve.**

L'observation minutieuse d'une expérience nous permettra d'identifier les origines de nos pensées contaminées. Si nous sommes, par exemple, très exigeants envers nous-même, on doit alors identifier un certain nombre d'expériences et de situations lors desquelles nous avons réussi.

### **3. La méthode de la double norme.**

Une manière de combattre nos durs et humiliants « dialogues internes » consiste à nous parler avec compassion et un véritable intérêt tout comme nous le ferions avec un ami qui se trouverait dans une situation similaire.

### **4. Penser en tons de gris.**

Plutôt que de penser à notre problème ou difficulté en polarité ou en termes de « l'un ou l'autre » (either-or), évaluez la situation sur une échelle de 0 à 100. Lorsqu'un plan ou un objectif n'a pas été entièrement atteint, pensez-y et évaluez l'expérience comme un succès partiel, toujours sur une échelle de 0 à 100.

## **5. La méthode par sondage.**

Nous avons besoin de l'opinion des autres afin de déterminer si nos pensées et nos attitudes sont réalistes. Si nous croyons que notre anxiété au sujet d'un évènement à venir est injustifiée, il est utile de valider avec quelques amis fiables ou des parents.

## **6. Définitions.**

Lorsque nous nous catégorisons comme « inférieur, » « perdant, » comme « personne stupide » ou « anormale, » qu'est-ce que cela signifie ? Un examen plus attentif de ces catégorisations et d'autres du même acabit pourrait bien nous faire prendre conscience qu'ils représentent en fait des comportements spécifiques ou une habitude identifiable plutôt que ce que vous êtes.

## **7. Réattribution.**

Trop souvent, nous nous blâmons systématiquement pour les problèmes et les difficultés que nous traversons. Identifiez les facteurs externes et les individus ayant contribué au problème. Peu importe la part de responsabilité qui nous incombe, nous ferons meilleur usage de nos énergies en recherchant des solutions à nos problèmes ou en identifiant les moyens de mieux composer avec ceux-ci.

## **8. Analyse coût/bénéfice.**

Il est utile de noter les avantages et les désavantages des sentiments, des pensées ou de nos comportements. Une analyse coût/bénéfice nous aidera à évaluer ce que nous gagnons à nous sentir mal, à entretenir des pensées contaminées et à maintenir des comportements inappropriés. Note : 1) concept clinique du bénéfice secondaire ; et 2) vous référer à l'analyse coût/bénéfice.

## **Références :**

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York: New American Library.

Burns, D.D. (1980). *Feeling good : The new mood therapy*. New York: New American Library.

Burns, D.D. (1989). *The feeling good handbook : Using the new mood therapy in everyday life*. New York : William Morrow.

Traduit de *Fixing Cognitive Distortions*, par John M. Grohol, Psy.D., tel que mis à jour le 6 juillet 2012; publié dans PsychCentral.com.

Traductions de Richard Parent, août 2012.

