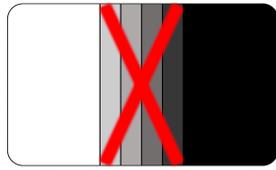
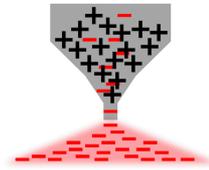


MAUVAIS RÉFLEXES DE PENSÉE

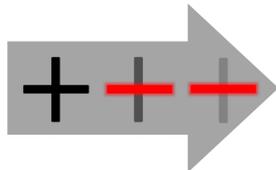
Par le Dr Igor THIRIEZ
Version 1.0 (01/05/2016)



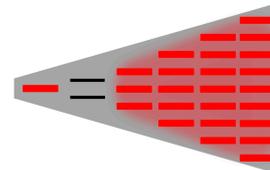
1. Raisonnement en « tout ou rien »



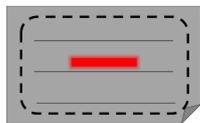
2. Filtrage mental



3. Disqualification du positif



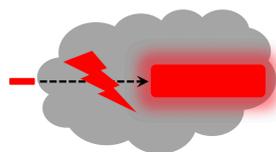
3. Généralisation abusive



5. Étiquetage



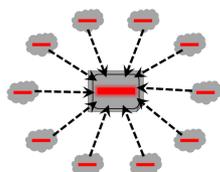
6. Prophétie/Divination



7. Pensée catastrophique



8. Raisonnement émotif



9. Personnalisation



10. Obligation

1. RAISONNEMENT EN « TOUT OU RIEN »

Pensée dichotomique, en « tout blanc, tout noir »



Conclusion basée sur une opposition entre deux extrêmes sans prise en compte des nuances.

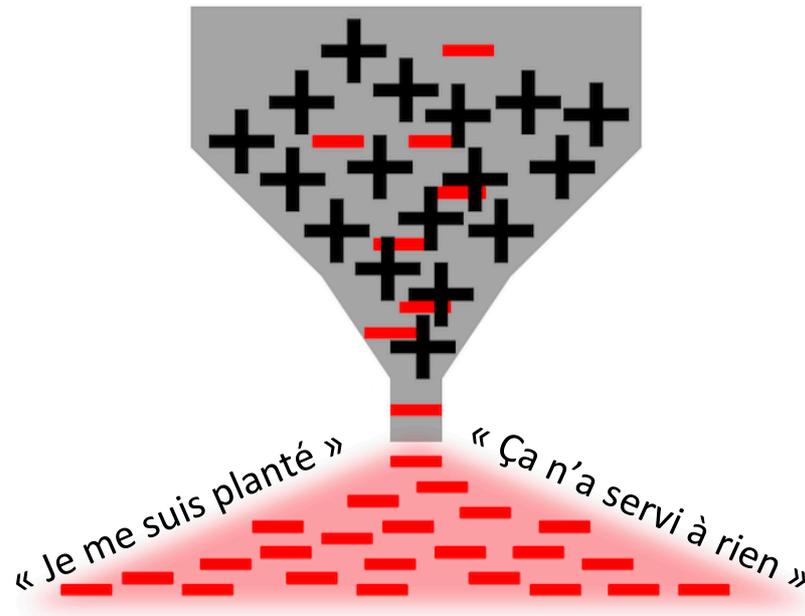
Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi

J'ai fait un écart, ça ne vaut plus la peine de continuer le régime

L'employeur ne m'a pas recruté, je ne suis pas fait pour ce boulot

2. FILTRAGE MENTAL

Abstraction sélective



Mémorisation sélective en faveur des détails les plus déplaisants d'un événement ou d'une expérience.

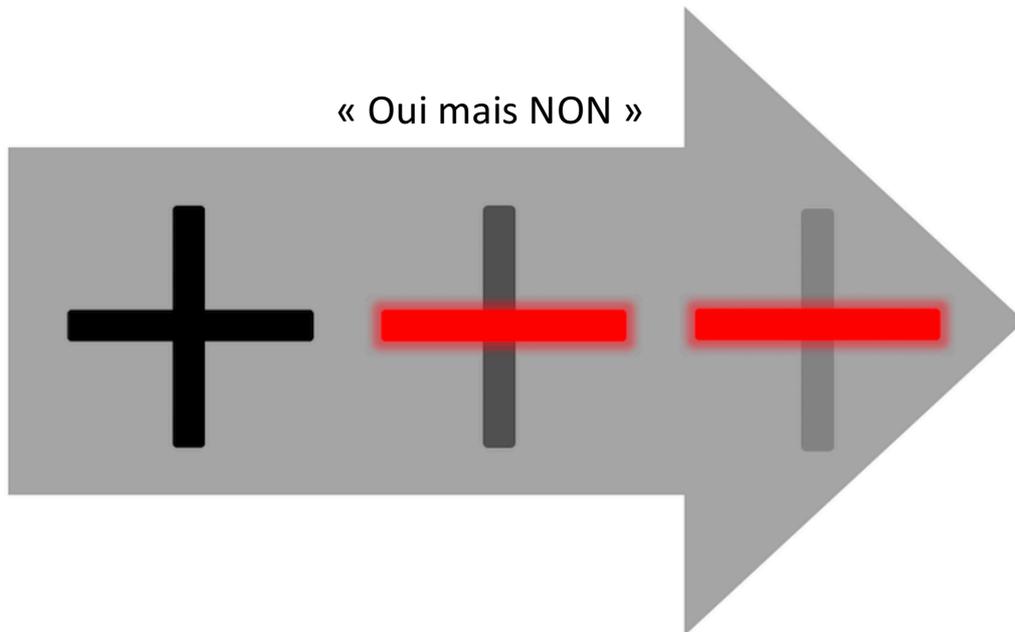
J'ai gâché mon RDV avec lui car en l'embrassant, je lui ai marché sur le pied

Mon exposé est raté, j'ai vu quelqu'un rire dans le public

Ce médecin a consulté le Vidal pendant la consultation, il n'est pas compétent

3. DISQUALIFICATION DU POSITIF

Dévalorisation, discrédit et transformation du positif



Minimisation du caractère positif d'un événement ou d'une expérience jusqu'à sa transformation neutre ou négative.

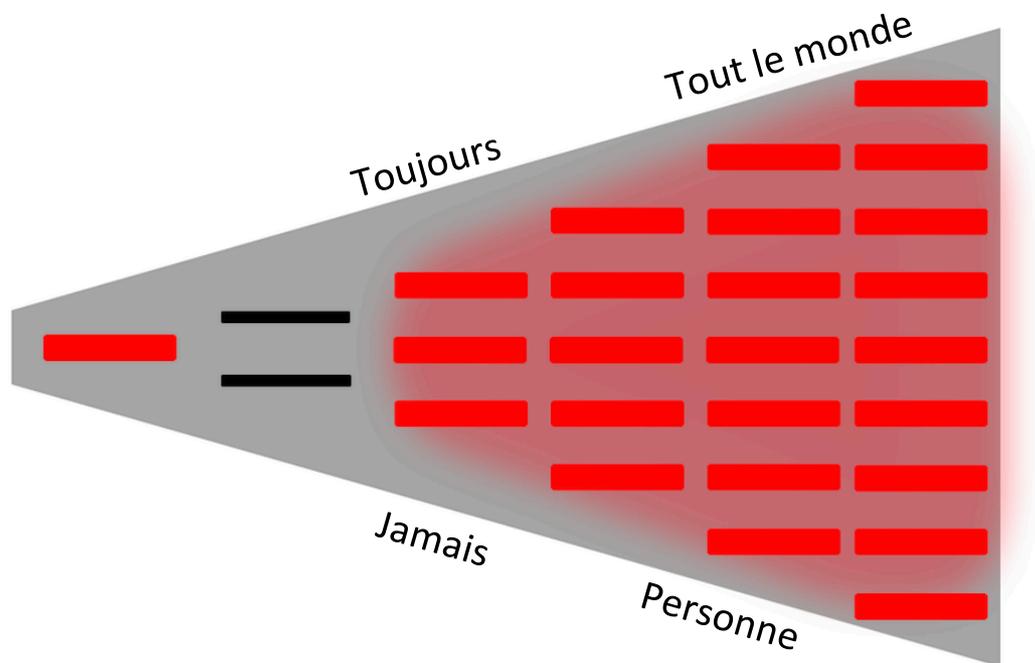
Oui j'ai eu mon diplôme cette année, mais c'est un coup de chance

Elle m'a fait un compliment sur ma cuisine, mais c'est parce qu'elle a pitié de moi

Le patron m'a offert une promotion mais c'est parce qu'il n'avait personne d'autre à qui la donner

4. GÉNÉRALISATION ABUSIVE

Dissémination, « surgénéralisation »



Extrapolation d'un ou de quelques évènements négatifs à l'ensemble des expériences des performances d'un individu.

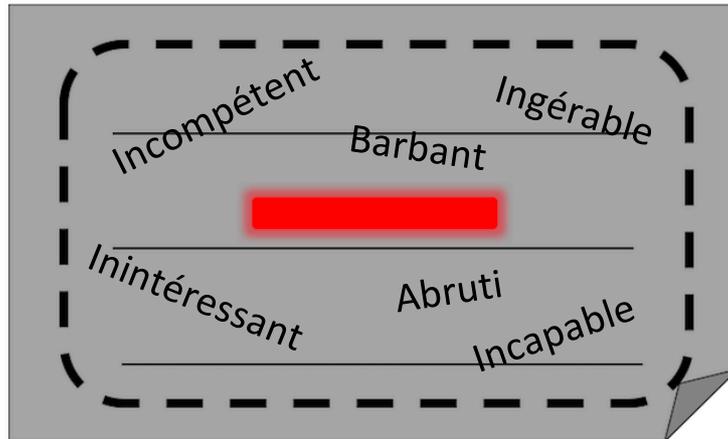
J'ai été licencié, j'ai toujours été incapable de garder un boulot

*Aucune fille ne m'a invité à danser hier, et de toute façon
personne ne s'intéresse à moi*

*Je suis encore tombé sur un homme marié, c'est sûr, je resterai
seule toute ma vie*

5. ÉTIQUETAGE

Jugement définitif



Catégorisation ou jugement définitif d'un individu sur la base d'un ou de quelques comportements.

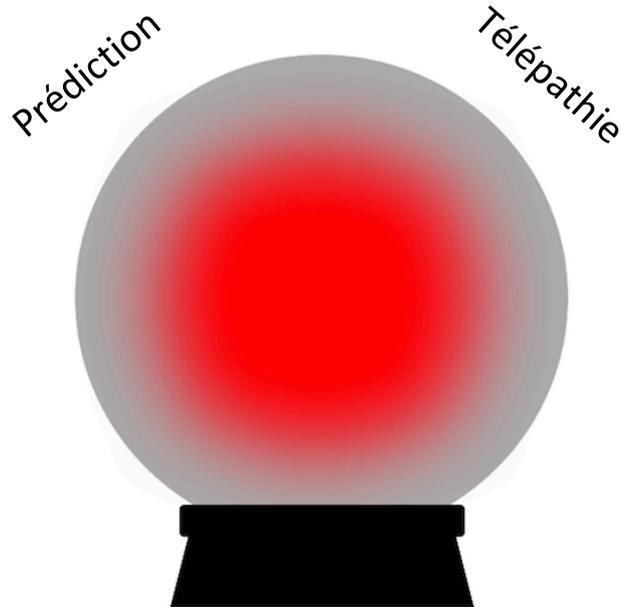
J'ai oublié mon RDV, je ne suis pas quelqu'un de fiable

Il m'a doublé par la droite, c'est un chauffard !

Je me suis énervé contre lui, je ne sais pas garder mon sang froid

6. PROPHÉTIE/DIVINATION

Inférence arbitraire, boule de cristal, saut à la conclusion



Conclusion trop vite tirée sur la base d'une intuition, le plus souvent concernant l'avenir ou la pensée d'autrui.

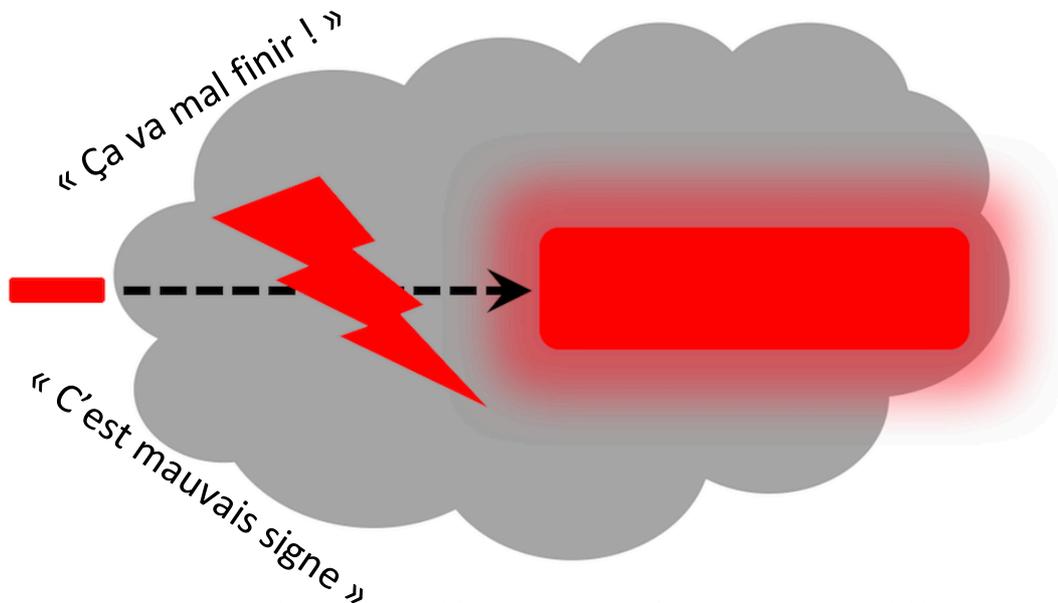
ça ne sert à rien de lui demander une augmentation car si je la méritais, il me l'aurait donnée

Je ne serai jamais suffisamment solide pour pouvoir me passer des médicaments

Si elle ne m'a pas rappelé, c'est qu'elle n'a pas envie de me voir

7. PENSÉE CATASTROPHIQUE

Dramatisation, « catastrophisation », amplification



Construction d'un scénario désastreux sur la base d'un ou de plusieurs incidents sans gravité.

Ma fille n'est toujours pas rentrée, elle a dû se faire kidnapper, violer, assassiner...

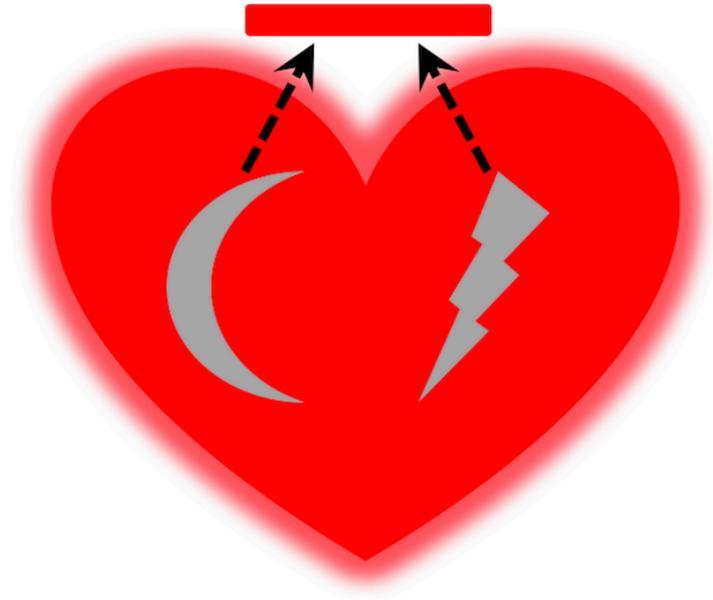
J'ai laissé ma braguette ouverte toute la matinée, ils doivent tous se moquer de moi, ma réputation est fichue, je n'ai plus qu'à changer de boulot, à déménager, loin...

Ma femme rigole en lisant le SMS d'un collègue, elle me trompe, elle ne m'aime plus, nous allons devoir divorcer et je me retrouverai seul, personne ne voudra d'un cocu comme moi...

8. RAISONNEMENT ÉMOTIF

Preuve par le sentiment

« Si je le ressens comme ça, c'est que... »



Conclusion tirée sur la base d'une émotion ou d'un sentiment plutôt que sur des éléments plus rationnels.

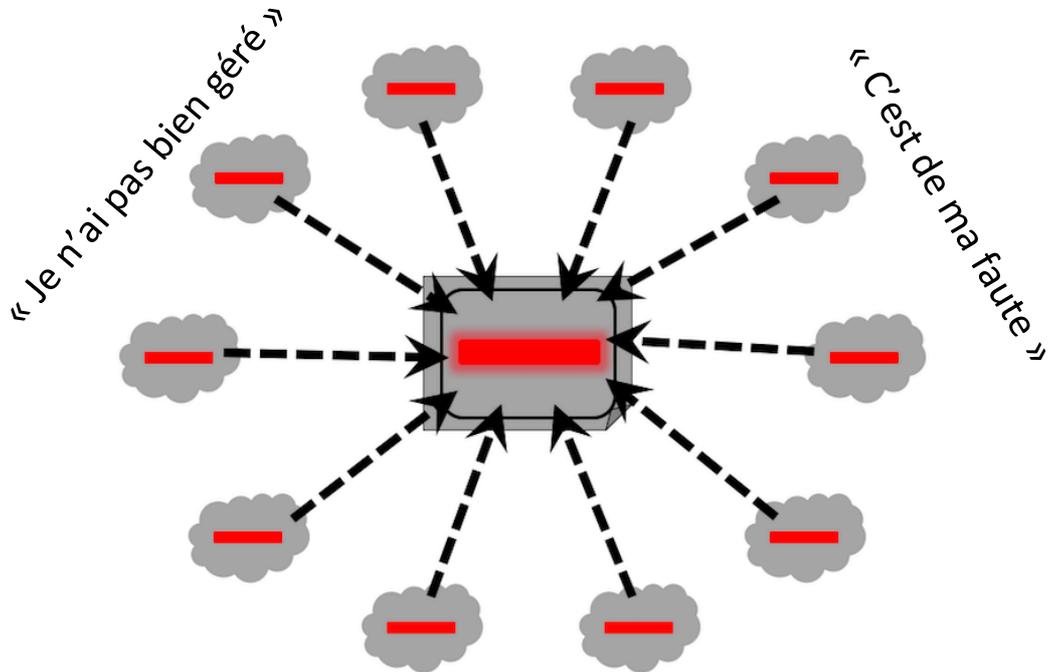
S'il a réussi à m'énerver à ce point, c'est qu'il cherche les problèmes

Le patron m'a convoqué dans son bureau, je ne suis pas tranquille, il a certainement quelque chose à me reprocher

J'étais mal à l'aise au dîner, je suis sûr qu'ils m'ont trouvé ridicule

9. PERSONNALISATION

Flagellation



Attribution erronée ou surestimation de responsabilité qui conduit souvent à des reproches injustifiés.

Mon fils a encore raté ses examens, son père n'a jamais réussi à lui donner le goût des études

Ma femme semble contrariée, j'ai forcément dit quelque chose de mal

Mon père fait une dépression, c'est de ma faute, je n'ai pas été à la hauteur de ses attentes

10. OBLIGATION

« Musturbation »



Fixation de règles correspondant à des principes rigides ou à des exigences de perfection.

Il faut toujours aider ses amis, je ne peux donc pas refuser de lui prêter de l'argent

Il est indispensable d'être apprécié de ses voisins, je ne dois donc pas leur faire de reproches quand ils font du bruit

Après tout ce que j'ai fait pour elle, comment ose-t-elle refuser de me confier sa voiture ?