

## PIÈGES DE LA PENSÉE

Pièges de la pensée	Exemples
<p><b>La capacité à prédire l'avenir :</b> Ce piège se produit lorsque nous prédisons que les choses vont tourner mal. Cependant, en réalité, nous ne pouvons pas prédire l'avenir, car nous n'avons pas une boule de cristal !</p>	<p>« <i>Je sais que je vais tout gâcher.</i> »</p> <p>« <i>Je ne serai jamais capable de gérer mon anxiété.</i> »</p>
<p><b>La pensée « tout ou rien » (ou « noir ou blanc ») :</b> Ce piège se produit lorsque nous voyons les situations uniquement en termes d'extrêmes. Par exemple, les choses sont soit bonnes ou mauvaises, un succès ou un échec. Cependant, en réalité, la plupart des événements nécessitent une explication plus « modérée ». Par exemple, tricher une fois sur votre régime ne signifie pas que vous avez complètement échoué. Vous avez eu un petit contretemps, et tout ce que vous avez à faire est de reprendre votre régime demain.</p>	<p>« <i>Tout ce qui n'est pas parfait est un échec.</i> »</p> <p>« <i>J'avais prévu de ne manger que des aliments sains, mais j'ai mangé un morceau de gâteau au chocolat. Maintenant mon régime est complètement ruiné !</i> »</p>
<p><b>La capacité à lire dans les pensées :</b> Ce piège se produit lorsque nous croyons savoir ce que les autres pensent et que nous supposons qu'ils pensent le pire de nous. Le problème est que personne ne peut lire dans les pensées, donc nous ne savons pas vraiment ce que pensent les autres !</p>	<p>« <i>Les autres croient que je suis stupide.</i> »</p> <p>« <i>Elle ne m'aime pas.</i> »</p>
<p><b>La surgénéralisation :</b> Ce piège se produit lorsque nous utilisons des mots comme « toujours » ou « jamais » pour décrire des situations ou des événements. Ce type de pensée n'est pas utile, car il ne tient pas compte de toutes les situations ou de tous les événements. Par exemple,</p>	<p>« <i>Je commets toujours des erreurs.</i> »</p> <p>« <i>Je ne serai jamais doué(e) pour parler en public.</i> »</p>

<p>nous commettons parfois des erreurs, mais nous ne commettons pas toujours des erreurs.</p>	
<p><b>L'étiquetage :</b> Parfois, nous nous parlons à nous-mêmes de manière méchante et utilisons un seul mot négatif pour nous décrire. Ce type de pensée est inutile et injuste. Nous sommes trop complexes pour être résumés en un seul mot !</p>	<p>« <i>Je suis stupide.</i> »</p> <p>« <i>Je suis un(e) raté(e).</i> »</p>
<p><b>La surestimation du danger :</b> Ce piège se produit lorsque nous croyons que quelque chose qui est improbable de se produire est sur le point de se produire. Il n'est pas difficile de voir comment ce type de pensée peut entretenir votre anxiété. Par exemple, comment pouvez-vous ne pas avoir peur si vous pensez que vous pouvez avoir une crise cardiaque à tout moment ?</p>	<p>« <i>Je vais m'évanouir.</i> »</p> <p>« <i>Je vais devenir fou(ille).</i> »</p> <p>« <i>Je meurs.</i> »</p>
<p><b>Le filtre cognitif négatif :</b> Ce piège se produit lorsque nous ne prêtons attention qu'aux mauvaises choses qui arrivent mais ignorons toutes les bonnes choses. Cela nous empêche de voir tous les aspects d'une situation et d'en tirer une conclusion plus équilibrée.</p>	<p><i>Croire que vous avez fait un mauvais travail sur une présentation parce que certaines personnes avaient l'air de s'ennuyer, même si un certain nombre de personnes avaient l'air intéressées et que vous avez reçu plusieurs compliments sur votre performance.</i></p>
<p><b>Le catastrophisme :</b> Ce piège se produit lorsque nous imaginons que la pire chose possible est sur le point de se produire et nous prédisons que nous ne pourrions pas faire face à cette situation. Cependant, le pire scénario imaginé se produit rarement et même s'il se produisait, nous sommes très probablement capables d'y faire face.</p>	<p>« <i>Je vais paniquer et personne n'aidera.</i> »</p> <p>« <i>Je vais tellement me ridiculiser que tout le monde va se moquer de moi et je ne serai pas capable de survivre à l'embarras.</i> »</p>

**Idéaux (les « devrait ») :**

Ce piège se produit lorsque vous vous dites comment vous « devriez », « devez » ou « devrez » vous sentir et vous comporter. Cependant, ce n'est PAS ainsi que vous vous sentez ou vous comportez réellement. Le résultat est que vous êtes constamment anxieux(se) et déçu(e) de vous-même et/ou des autres qui vous entourent.

*« Je ne devrais jamais me sentir anxieux(se). »*

*« Je dois contrôler mes sentiments. »*

*« Je ne devrais jamais commettre d'erreurs. »*