

Les biais cognitifs

Un biais cognitif est un schéma de pensée trompeur et faussement logique.

Cette forme de pensée permet à l'individu de porter un jugement, ou de prendre une décision rapidement.

En revanche, les biais cognitifs sont générateurs de souffrance

Etiquetage	Jugement définitif et négatif sur soi-même ou les autres. Ainsi, on ne prend pas en compte la complexité de l'être humain. <i>« Je suis nul » « c'est écœurant »</i>
Minimalisation / Maximalisation (lié à la performance)	Minimiser ses propres réussites / les erreurs d'autrui Maximaliser ses propres erreurs <i>Ex. Cette mauvaise évaluation prouve que je suis nulle. Les autres évaluations, toutes bonnes, ne veulent rien dire</i>
Pensée dichotomique « le tout ou rien »	Evaluation des situations de façon extrême. Pas de prise en compte des valeurs intermédiaires. C'est soit noir, soit blanc. <i>Ex : si je n'ai pas 100 % de bonnes réponses je ne suis rien</i>
Sur-généralisation	Un évènement a lieu une fois et on pense qu'il va forcément se reproduire (« photocopieuse d'évènements »). <i>Ex : comme je me suis senti inconfortable dans cette situation, ça prouve que je suis incapable de me faire des amis</i>
Abstraction sélective	Dans une situation on hyper focalise sur un détail avec des lunettes. On garde le négatif et on oublie le positif. <i>Ex : je suis tombé, j'ai passé une très mauvaise soirée</i>

Boule de cristal	<p>Prédire le futur en supposant que ça va mal se passer (pas d'avenir positif imaginé)</p> <p><i>Ex : je vais me planter</i></p>
Effet télépathe « le mentaliste »	<p>Se préoccuper de ce que les autres pensent et s'imaginer que l'on sait ce qu'ils pensent</p> <p><i>Ex : il pense que je ne sais pas ce que je fais</i></p>
Les fausses obligations	<p>Se sentir obligé de faire quelque chose. Façon inflexible de penser qui commence souvent par « il faut ... » « je dois... ». Ça met la pression.</p> <p><i>Ex : je vois une tâche sur mon carreau, je dois la nettoyer tout de suite</i></p>
Personnalisation « Le poids du monde sur les épaules »	<p>Se sentir responsable à 100 %</p> <p><i>Ex : il était de mauvaise humeur à cause de moi</i></p>
Le raisonnement émotionnel	<p>Imaginer que nos sensations / émotions reflètent la réalité</p> <p><i>Ex : j'ai mal à la tête, je vais faire un AVC</i></p>