

Biais d'interprétation

Certaines pensées automatiques sont vraies, certaines sont fausses et d'autres ont un grain de vérité. Les biais d'interprétation les plus fréquents sont:

1. **Tout ou rien** (ou blanc ou noir, pensée dichotomique): classer une situation dans l'une de deux catégories polarisées au lieu d'un continuum. *Ex.* si je n'ai pas 100%, je ne suis rien
2. **Dramatisation**: Mettre les choses au pire. *Ex.* Personne ne m'adressera la parole.
3. **Disqualification le positif**: Se dire que les expériences positives et les qualités ne comptent pas. *Ex.* J'ai eu une bonne note mais ça ne veut rien dire, j'ai été chanceuse...
4. **Raisonnement émotif**: Penser que quelque chose est vrai parce qu'on le sent vraiment, en ne tenant pas compte des faits qui le contredisent. *Ex.* Je sais que je ne suis pas nulle, mais je me sens nulle
5. **Etiquetage**: Assigner une étiquette globale à quelqu'un sans considérer des alternatives plus plausibles *Ex.* Je suis un nul. C'est un écœurant.
6. **Magnification/minimisation**: Quand on évalue une personne ou une situation, on se penche sur le négatif et on minimise le positif. *Ex.* Cette mauvaise évaluation prouve que je suis nulle. Les autres évaluations, toutes bonnes, ne veulent rien dire.
7. **Filtre mental**: Focus sur un détail négatif plutôt que le portrait global. *Ex.* Comme j'ai une cote négative dans toute mon évaluation, ça veut dire que je suis incompétent.
8. **Lecture de la pensée**: Etre certain de savoir ce que les autres pensent, en ne considérant pas des alternatives plus plausibles. *Ex.* Il pense que je ne sais pas ce que je fais.
9. **Généralisation à outrance**: En arriver à une conclusion négative qui dépasse les faits. *Ex.* Comme je me suis senti inconfortable dans cette situation, ça prouve que je suis incapable de me faire des amis
10. **Personnalisation**: "Prendre ça personnel".
Ex. mon patron était de mauvaise humeur à cause de moi
11. **Dois et devrais**: Avoir une idée fixe des règles qui régissent son propre comportement et celui des autres et surestimer les conséquences d'une dérogation aux règles. *Ex.* C'est terrible de ne pas avoir 100%. Je devrais toujours faire mon possible.
12. **Vision en tunnel**: Ne voir que les aspects négatifs d'une situation. *Ex.* Le prof de mon fils est un incompétent. Il est critique et insensible.