

Jean-Marc Timmermans. Traduit et librement adapté de Heimberg & Becker, 2002

L'ANXIÉTÉ SOCIALE & LES PENSÉES DYSFUNCTIONNELLES

Les erreurs de pensées constituent simplement des manières de penser que les gens utilisent pour comprendre leur monde, mais qui vont à l'encontre de leur intérêt. Ces pensées sont souvent décrites comme « irrationnelles » car elles sont basées sur des erreurs de logique et ne résistent pas à une analyse attentive. Comme ces erreurs sont souvent associées à une détresse émotionnelle, **leur identification** constitue une étape importante pour y faire face efficacement. Le fait de devenir familier avec les erreurs logiques auxquelles vous êtes les plus vulnérables, vous aidera en fin de compte à repérer rapidement vos pensées problématiques et à intervenir dessus avant que l'anxiété ou la dépression ne prenne trop d'importance.

Pour vous aider à identifier les erreurs logiques dans les pensées automatiques, nous allons vous présenter et décrire les plus communes et vous en fournir des exemples. Avant d'aller plus loin, gardez à l'esprit que ces erreurs de pensées ne sont pas mutuellement exclusives. **Une seule pensée automatique peut contenir plusieurs erreurs logiques ou peut être classée dans différentes catégories selon l'aspect que l'on désire mettre en évidence.**

Pensée en tout ou rien (pensée dichotomique ou pensée en noir et blanc)

Cette erreur logique est caractérisée par une vue de la réalité en deux catégories discrètes et opposées. Chaque chose est vue soit comme noire soit comme blanche, et jamais dans des nuances de gris. Des affirmations incluant des termes tels que « *toujours* », « *jamais* », « *complètement* », « *totalemment* » ou « *parfaitement* » impliquent très probablement une pensée en tout ou rien, alors que des affirmations qui contiennent des termes tels que « *parfois* », « *habituellement* », « *fréquemment* », « *en partie* », « *généralement* », « *souvent* », « *un peu* », ou « *occasionnellement* » ont plus de chance de refléter une pensée plus adaptée.

La pensée dichotomique implique habituellement un double processus :

- 1° D'abord la personne se perçoit elle ou le monde en des termes dichotomiques, avec une catégorie ayant une valence positive et l'autre ayant une valence négative. Des exemples pourraient inclure les dichotomies « bon-mauvais », « succès-échec » (ou « gagnant-raté »), « beau-laid », « intelligent-stupide ».
- 2° Deuxièmement les deux catégories sont de taille inégale. La catégorie positive est très petite et la négative très grande.

Posez-vous les questions suivantes en essayant d'y répondre : « *Si nous divisions le monde en deux catégories, une intelligente et l'autre stupide, ou l'une belle et l'autre laide, auriez-vous autant de facilité à remplir l'une que l'autre ? Où vous mettriez-vous la plupart du temps ? Quel type de problèmes est-ce que cela vous pose ?* »

Comme vous le voyez, en raison de ce double processus, il est plus facile de s'attribuer le pôle négatif que le positif. Il est plus facile de se voir comme mauvais, raté, laid ou stupide que de se voir bon, gagnant, beau et intelligent. Comme les jugements neutres ou non biaisés deviennent impossibles, la pensée en tout ou rien peut alors avoir des effets extrêmement nocifs sur les émotions et la motivation de la personne. Par exemple une femme croyait qu'elle était laide et n'avait rien à offrir à un homme. Évidemment elle était alors très anxieuse dans toutes les interactions sociales avec les personnes de l'autre sexe parce qu'elle croyait que cela ne pouvait que mal se passer. En fait, elle fonctionnait en tout ou rien. Elle se trouvait laide, mais lorsqu'on lui demandait ce que « jolie » signifiait, elle donnait comme exemple des modèles ou des stars de cinéma. Une apparence moyenne ou même « une bonne présentation » n'étaient pas suffisantes.

D'autres exemples de pensée en tout ou rien sont courants chez les patients souffrant d'anxiété sociale. Un homme ayant une peur de parler en public, voyait toute présentation au cours de laquelle il trébuchait sur des mots ou au cours de laquelle sa voix avait tremblé, comme un échec complet. Comme un évitement total de ces petites difficultés très fréquentes chez tout orateur n'est pas possible, il pensait ainsi que toutes ses futures présentations seront, de manière similaire, condamnées à l'échec et il décida qu'il devait quitter sa position de directeur sous risque de devoir faire face à des échecs répétés et inévitables.

Certaines personnes souffrant d'anxiété sociale rapportent également qu'elles s'abstiennent de se lancer dans de nouvelles activités parce qu'elles ne seraient pas capables de les effectuer parfaitement. Si une pensée automatique implique que seule la perfection est acceptable, il est alors probable qu'il s'agisse d'une pensée en tout ou rien.

Inférence arbitraire (ou la boule de cristal)

L'inférence arbitraire, désignée également sous le nom de la « boule de cristal », consiste à prédire l'avenir sans éléments de preuve suffisants. Quand une personne fait une telle erreur logique, elle anticipe qu'un événement ou effort futurs tourneront mal à l'avenir et elle est certaine que cette prévision est exacte. Par conséquent, pourquoi devrait-elle essayer d'entreprendre ou faire quelque chose de difficile? Elle ne récoltera de toute manière que douleur et souffrance. Tout comme la pensée en tout ou rien, les exemples d'inférence arbitraire sont nombreux chez les personnes anxieuses socialement.

Un exemple typique est le cas d'un monsieur d'une cinquantaine d'années qui présente la crainte d'écrire devant d'autres personnes. Il ne pouvait pas signer des chèques, employer des cartes de crédit, ou s'engager dans n'importe quelle sorte d'écriture si d'autres personnes pourraient l'observer, bien qu'il soit tout à fait capable de faire ces choses quand il était seul. Il prédisait que dans des situations d'écriture en public, sa main tremblerait, qu'il commencerait à transpirer abondamment, à avoir des palpitations cardiaques, et aurait peur de s'évanouir. Il rapporte ainsi un certain nombre de pensées automatiques telles que « *Ma main tremblera* », « *Je serai absolument incapable d'écrire quelque chose* », « *Je passerai pour un imbécile* » et « *Je vais avoir une panique* ». Naturellement, l'élément perturbant pour ce monsieur était que son expérience antérieure avait confirmé ces prévisions (voyez la discussion sur la prédiction basée sur les expériences avant traitement dans la section consacrée à la surgénéralisation). Et il est clair que ces prédictions effrayantes ont joué un rôle important dans production même des symptômes qu'il craint. Pour cette personne et pour d'autres, un moyen important pour saper cette distorsion a été au cours de la thérapie, d'apprendre à remettre en cause ses pensées : « *Comment sais-je que mes mains vont trembler ?* », « *Est-ce que cela s'est déjà aussi mal passé que je le prévois ?* », « *Et même si ma main tremble et que j'ai des difficultés à écrire, est-ce que cela a la signification aussi terrible que celle que j'y attache ?* ».

Voici un autre exemple classique d'inférence arbitraire qui est relevé chez les personnes souffrant d'une anxiété dans les interactions sociales. Elles rapportent fréquemment avoir des pensées automatiques telles que « *Je vais être paralysé(e)* », « *Je serai incapable de penser à ce que je dois dire* », « *J'aurai l'air d'un fou (folle)* », « *Je serai incapable de l'intéresser* » ou « *De nouveau elle (il) ne voudra pas sortir avec moi* ». Un thème commun pour ces personnes est que leur anxiété sera apparente et bien perçue par les autres et que cela aura un impact négatif sur le devenir de leurs interactions sociales.

Posez-vous les questions suivantes : « *Qui peut vraiment prédire l'avenir ? Avez-vous fait fortune sur le marché boursier ou au tiercé ? N'est-il pas vrai que nous agissons comme si nous pouvions dire l'avenir quand il s'agit des situations sociales ? À quel point cela s'est-il avéré réellement efficace pour vous ?* ». Répondre à ces questions vous permet de mieux comprendre l'inanité de ce qu'on entend par inférence arbitraire ou "boule de cristal" et ses conséquences.

Dramatisation

Tout comme la "boule de cristal", la dramatisation concerne l'anticipation injustifiée de conséquences catastrophiques à la survenue d'évènements négatifs. Se voir refuser un rendez-vous signifie pour la

personne qu'elle n'aura jamais une autre opportunité d'avoir un rendez-vous. Dès lors, elle n'aura jamais une relation significative avec un(e) partenaire potentiel(le), ne se mariera jamais, n'aura jamais d'enfant, ni de petits-enfants, qu'elle mourra toute seule de manière inaperçue et sans avoir été aimée. Faire une erreur dans son travail signifie qu'elle va être humiliée publiquement, licenciée, et qu'elle ne sera jamais capable de retrouver du travail, car tout le monde saura qu'elle est incompétente, et qu'elle restera sans emploi le reste de sa vie. Un autre bon exemple de dramatisation est le cas d'une jeune fille attirante qui était très anxieuse à l'idée d'engager une conversation avec des hommes de son âge qu'elle trouve séduisants. Elle évitait les contacts avec les jeunes hommes et n'entrait en interaction avec eux que lorsqu'ils en prenaient l'initiative. Elle trouvait alors une excuse pour couper court à la conversation et s'éloigner. Au début du traitement, elle avait eu peu de rendez-vous et souffrait d'une anxiété anticipatoire élevée. Lorsqu'elle parlait de ses peurs, elle rapportait avoir des pensées automatiques telles qu'"*Il serait capable de voir que je suis nerveuse et me trouver anormale*". Bien que son anxiété soit élevée, il était toutefois douteux qu'un observateur même fin ait pu la percevoir, car la patiente était non seulement attirante, mais était également capable de tenir une conversation plaisante malgré son anxiété. L'effet "boule de cristal" et la dramatisation apparaissent clairement dans la discussion suivante:

T(hérapeute) : En quoi est-il si important pour vous que le jeune homme puisse voir que vous êtes anxieuse?

P(atiente): Il pensera qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez moi.

T: Que pourrait-il penser s'il le voit?

P: Oh, il pourrait penser qu'il y a quelque chose d'anormal, par exemple que je suis une malade mentale ou quelque chose comme ça.

T: Vous ne semblez pas aimer cette idée. Qu'est-ce que cela signifierait pour vous s'il pensait que vous êtes malade mentale?

P: Il ne voudrait plus me rencontrer. Il pensera que je suis anormale.

T: Anormale?

P: Oui, que je suis faible, incompétente et il ne voudra plus rien faire avec moi

T: Je comprend que cela semble important pour vous. Qu'est-ce que cela signifierait s'il pensait vraiment que vous êtes anormale?

P: Ce sera encore un de plus parmi d'autres

T: D'autres qui pensent que vous êtes anormale? (la patiente incline la tête et commence à pleurer). Si beaucoup d'hommes pensent que vous êtes anormale, qu'est-ce que cela signifierait pour vous?

*P: **Personne ne voudra de moi. Je resterai toute seule pour le reste de ma vie!***

Une bonne manière de mettre en évidence le processus de dramatisation est de vous imaginer que vous faites une présentation lors d'une réunion au travail, que vous laissez tomber vos notes et vous ne dites qu'une partie de ce que vous désiriez dire parce que vous devenez vraiment anxieux(se). En restez-vous là ou bien vos pensées continuent-elles leur chemin? Où vous conduisent-elles? Pensez-vous perdre votre travail? Quelles sont ensuite les autres choses auxquelles vous pensez qui pourraient arriver? Et alors? Et après cela? Est-ce que cette manière de penser vous aide?

Minimisation (ou suppression) du positif

Cette erreur de pensée consiste en un rejet de l'expérience positive. La personne minimise les expériences ou résultats positifs en avançant des explications qui n'ont rien à voir avec ses propres capacités ou efforts. Avec cette invalidation de l'information positive, le système de croyances négatives de la personne est corroboré et maintenu. Cette distorsion est l'une de celles les plus fréquemment rencontrées et constitue une menace réelle pour le progrès thérapeutique si elle n'est pas travaillée. Voici trois exemples tirés d'un groupe thérapeutique qui illustrent la manière dont les personnes souffrant d'anxiété sociale minimisent le positif:

1° Certains patients justifient la réussite de la réalisation de leurs tâches à domicile ou dans la gestion d'évènements survenus naturellement en disant "*C'était facile à faire. Je ne sais pas pourquoi. Je devais être dans un bon jour*". Ils attribuent dès lors leurs succès au hasard, à la chance, ou à tout autre facteur qu'eux-mêmes.

- 2° D'autres peuvent minimiser leurs réalisations en disant "*Je ne sais pas pourquoi je me tracassais à ce sujet. C'était facile*" et attribuer leur succès à une mauvaise évaluation des difficultés de la tâche plutôt qu'à leurs efforts personnels.
- 3° La personne peut attribuer le succès au bon cœur et au soutien des autres personnes. Ceci constitue la forme la plus commune de minimisation chez les personnes souffrant de phobie sociale, elle est illustrée par l'exemple suivant. Un patient qui avait peur des interactions sociales, prit des risques significatifs et demanda à une femme un rendez-vous. Elle accepta, et la séance suivante, il raconta qu'ils avaient passé un moment merveilleux. Lorsqu'il lui fut demandé ce qui a pu jouer pour que cela se passe ainsi, il répondit que cette magnifique soirée avait pu se dérouler parce que la femme était très gentille et qu'elle conversait très facilement. Bien que cela soit un compliment honnête de sa part, cela signifiait donc que si elle n'avait pas été gentille, la soirée aurait été un désastre total. Son acceptation de prendre un risque, de faire la demande d'un rendez-vous ainsi que l'amélioration de ses habiletés sociales n'avait donc rien à voir. Il allait jusqu'à dire qu'elle ne voudrait probablement pas le revoir et que son intention n'était pas de la rappeler si c'est pour courir le risque d'être rejeté. Elle était très gentille, mais la gentillesse a ses limites.

Raisonnement émotionnel

Dans le raisonnement émotionnel, la personne fait une inférence sur elle-même ou le monde sur la base d'un sentiment ou d'un état émotionnel. Elle pense que quelque chose doit être vrai parce qu'elle le "sent" (en fait, elle le croit) si fort, qu'elle ignore ou minimise la preuve du contraire. À nouveau, le raisonnement émotionnel constitue une erreur de pensée courante chez les personnes souffrant d'anxiété sociale. Une affirmation typique est celle d'une personne qui devient nerveuse lorsqu'elle doit manger ou boire face à d'autres personnes: "*Je suis si nerveuse que les gens doivent penser des choses négatives sur moi*". Un autre exemple est celui d'un homme qui présente une anxiété hétérosexuelle et qui se dit "*Je me sens si idiot que je dois paraître idiot*". Un autre encore qui a peur de parler en public, se dit "*Je deviens si anxieux que je sais que je dois paraître inadéquat, inadapté*".

Les personnes qui utilisent le raisonnement émotionnel ne réalisent pas que leurs sentiments n'équivalent pas à la réalité. Elles font une erreur fondamentale en assumant que l'autre personne a accès aux mêmes informations qu'elles-mêmes. En fait seul la personne peut vraiment connaître son état subjectif interne ou le degré de son activation physiologique. Bien que cette activation puisse être visible aux autres (par exemple rougir ou transpirer), ce n'est pas toujours le cas (par exemple une tachycardie), et même si cette activation est visible, elle a rarement la même signification pour les autres que celle que lui donne la personne concernée.

Les personnes qui raisonnent émotionnellement peuvent aussi faire une confusion entre les sentiments et les pensées. Prenons l'exemple de cette jeune femme qui a peur d'entrer en interaction avec autrui et qui se dit "*Je me sens si stupide, je dois paraître stupide*". "Stupide" n'est pas un état émotionnel. En fait la patiente se sent angoissée parce qu'elle a des pensées négatives relatives à être stupide qui lui traversent l'esprit. L'approche thérapeutique du raisonnement émotionnel avec cette jeune femme a été de l'aider à comprendre qu'elle faisait une confusion entre pensée et sentiment et de l'aider à se questionner sur la signification, la véracité et les implications de s'étiqueter elle-même comme stupide (voir la section suivante).

En résumé : "se sentir ridicule" n'est pas égal à [≠] "être ridicule"
 "se sentir nerveux" [≠] "paraître nerveux"
 "avoir peur" [≠] "être en danger"

Étiquetage

Cette erreur de pensée consiste à résumer sommairement les sentiments que l'on a sur nous -même ou sur autrui par une étiquette négative. Procéder de cette manière ne peut qu'attiser nos sentiments négatifs envers la personne étiquetée. Bien que les personnes présentant une anxiété sociale puissent étiqueter les autres, elles le font plus souvent et facilement sur elles-mêmes. Elles observent leur comportement, le jugent de manière négative et se collent des étiquettes. Elles peuvent par exemple se décrire comme étant des perdantes, des idiots ou stupides, des folles, des ennuyeuses, des incompetentes ou des inadaptées. La personne impliquée dans le dialogue présenté plus haut (dans la section "Dramatisation"), s'étiquetait comme "une anormale".

Un effet de ce processus d'étiquetage est de prendre une observation relative au *comportement* d'une personne et de la transformer en une observation sur la *personnalité* ou le *caractère* de cette personne. Il en résulte que la personne peut se sentir impuissante en ce qui concerne ses capacités de changer ("*Je ne sais rien faire, c'est dans mon caractère, je suis comme ça*") et elle peut penser que ses efforts de changement seront vains. S'étiqueter de cette manière peut inhiber les efforts de résolution de problèmes parce que les problèmes peuvent être perçus comme insolubles.

La plupart du temps lorsqu'une personne applique une étiquette à une autre personne, c'est en raison (parfois légitime) d'une colère portant sur les comportements problématiques que l'autre a émis. Les personnes socialement anxieuses appliquent parfois des étiquettes négatives aux autres parce que ces derniers peuvent les mettre dans une position de vulnérabilité anxieuse. Prenons l'exemple de cet étudiant qui désignait un de ses professeurs comme un "idiot" ou "incompétent" parce que ce professeur insistait pour qu'il fasse sa présentation requise devant la classe. Évidemment ces étiquettes constituent un reflet des préoccupations de l'étudiant par rapport à l'évaluation que les autres membres de la classe pourraient faire de sa performance et ont en réalité peu à voir avec le caractère ou les qualifications du professeur. En outre, la focalisation de l'étudiant sur le caractère du professeur ne l'aide en rien, car elle ne lui permet pas d'aborder les causes réelles de ses préoccupations.

Abstraction sélective (ou filtre mental)

Dans l'abstraction sélective (ou filtre mental), la personne se focalise de manière obsessionnelle sur un aspect négatif spécifique d'une situation et perd sa capacité de voir objectivement la situation dans son ensemble. L'homme présenté plus haut avec une peur de parler en public, procédait également à une abstraction sélective dans la mesure où il était incapable de voir que malgré des hésitations sur ses mots ou d'avoir une voix basse, il avait fait une présentation cohérente, relevé un certain nombre de points importants et tenu en attention son public pendant toute sa présentation. Son évaluation négative était basée entièrement sur des détails négatifs sans considérer le tableau global. Voici d'autres exemples: le professeur qui lit un texte devant une classe de 75 étudiants et qui devient stressé lorsqu'il remarque qu'un étudiant bâille, la dame qui organise un cocktail pour les associés de son mari et qui juge que cela a été un fiasco parce qu'elle a renversé un verre, le jeune homme qui pense que sa relation avec une femme est condamnée à l'échec parce qu'il a eu une seule dispute, et de nombreux patients qui pensent que leur comportement dans les situations sociales ou les situations de performance sont défaillants parce qu'ils deviennent anxieux.

Lecture de la pensée

Dans la lecture de pensée, l'individu conclut arbitrairement qu'une personne réagit négativement à son égard. En outre, plutôt que de vérifier auprès de cette personne, il part de l'idée que sa conclusion est exacte. Les exemples pleuvent :

"Il (elle) ne m'aime pas"

"Mon patron et mes collègues pensent que je suis incompetent(e)"

"Il (elle) doit me trouver ennuyeux (se)"

" Il (elle) n'est pas intéressé(e) par ce que je dis"

"Il (elle) doit penser que je ne suis pas aimable, bizarre, malade mentalement, anormal(e)"

Comme ces conclusions sont basées sur ce que pensent les personnes elles-mêmes (traitement interne des informations) et non sur ce que pensent réellement les autres, elles sont souvent loin de la vérité. Toutefois elles peuvent être irrésistibles pour la personne qui fait de la lecture de pensée et réduire son envie d'entrer en interaction avec autrui. Les personnes peuvent être aidées à faire face à cette lecture de pensée en se demandant d'examiner les arguments à partir desquels elles tirent leurs conclusions.

Surgénéralisation

Dans la surgénéralisation, la personne généralise la signification d'un événement. Elle tire des conclusions injustifiées en ce qui concerne la représentativité de cet événement pour des situations ou événements similaires futurs. Par exemple, un homme qui souffrait d'une anxiété dans ses relations avec les femmes, avait envie malgré sa peur d'approcher une femme et de lui demander de l'accompagner à une soirée. Après beaucoup d'anticipation anxieuse, il se força à le lui demander et il se vit opposer un refus. Il en parla dans la séance thérapeutique suivante et était tout à fait abattu : "*Elle ne voudra jamais sortir avec moi. Jamais personne ne le voudra*". Et il enchaîna sur l'idée qu'il resterait seul toute sa vie. Évidemment, la seule chose que ce refus prouve, c'est qu'il ne sortira pas avec cette femme-là ce soir-là. Cela ne présage en rien des réponses des autres femmes auxquelles il pourrait faire ce type de demande, ni même de la réponse de cette même femme dans l'avenir pour une autre soirée.

Une autre version de surgénéralisation qui est fréquente chez les personnes souffrant d'anxiété sociale est celle de la généralisation d'expériences passées à des expériences dans des situations similaires qui pourraient être proposées au cours du traitement. Après plusieurs semaines de traitement, un patient, lors de la discussion relative à une tâche potentielle consistant à participer à une situation anxiogène (un événement social lié à son travail), affirmait qu'il savait qu'il allait être submergé par l'anxiété et qu'il préférerait ne pas accepter cette tâche qui était vouée à l'échec. Lorsqu'il fut questionné sur les raisons qui l'amenaient à prédire cet échec, il répondit "*Je deviens toujours anxieux!*" (Notez également le raisonnement en tout ou rien dans cette affirmation, car selon lui cela se passe toujours comme cela et il décrit son anxiété comme un phénomène qui est soit présent de manière intense soit absent). Il s'agit d'une surgénéralisation inappropriée, car il avait pu procéder au cours du traitement à un certain nombre d'expériences avec succès et qu'il avait pu développer de nouvelles habiletés.

Les « je dois ... il faut » (les impératifs catégoriques)

Les "je dois ... il faut" constituent des règles que la personne a sur la manière dont elle-même ou les autres doivent vivre leur vie, comment on doit se comporter. Quoique ces règles puissent être utiles pour les personnes qui ne sont pas prédisposées à l'anxiété ou la dépression, ces impératifs catégoriques sont extrêmes et souvent liés au perfectionnisme. Dans le cas de personnes souffrant d'anxiété sociale, ces affirmations sur soi-même peuvent être résumées par un "*Je devrais toujours être parfait*". Ces règles sont solidement implantées, mais bien sûr impossibles à suivre. Dès lors elles peuvent constituer une source importante de pensées et sentiments négatifs sur soi. Des exemples d'impératifs catégoriques chez les personnes souffrant d'anxiété sociale peuvent être "*Je devrais être capable d'utiliser les bons mots*", "*Je devrais toujours être maître de moi, pouvoir me contrôler*", "*Je ne devrais pas montrer mon anxiété face aux autres*", "*Je dois être parfait*", "*Je devrais toujours être adéquat; il y a des règles qui disent comment je devrais me comporter*". Dans chaque cas, ces impératifs catégoriques encouragent la personne à se focaliser de manière excessive sur elle-même, à vérifier constamment son comportement et ses réactions face aux autres, à devenir une observatrice distante plutôt qu'une participante dans les interactions sociales.

Les impératifs catégoriques peuvent aussi être orientés vers les autres. Les autres devraient agir de telle ou telle manière. De tels impératifs conduisent à ressentir de la colère ou de l'hostilité envers les autres. La recherche ainsi que la clinique montrent que de tels impératifs peuvent être retrouvés chez les personnes

souffrant d'anxiété sociale. Plus que les personnes souffrant de trouble panique ou sans trouble anxieux, elles ont tendance à penser que les bonnes choses dans la vie dépendent des autres qui sont ainsi gratifiés d'un pouvoir important sur leur vie. Elles ont aussi tendance à croire que ces personnes qui ont du pouvoir vont les ignorer et ne pas tenir compte d'eux. L'étudiant qui a été décrit plus haut et qui étiquette négativement son professeur qui l'oblige à faire sa présentation devant la classe, se disait "*Il ne devrait pas me demander de le faire. Il sait que je ne saurai pas*".

Autres pensées inadaptées

Il existe une autre catégorie supplémentaire de pensées, celle des "pensées inadaptées". Ces pensées ne sont pas nécessairement irrationnelles ou biaisées par des erreurs logiques. Néanmoins elles peuvent causer du tort si la personne y accorde de l'importance. Des exemples en sont "*Je n'ai encore jamais fait cela auparavant*", "*C'est le président de la compagnie*", et "*Ce n'est pas juste que ce soit si difficile pour moi de surmonter mon anxiété*". Ces pensées sont souvent des critiques sur soi-même et font l'objet de ruminations. Elles détournent la personne de son objectif ou diminuent ses chances d'expérimenter de nouveaux comportements.

Plusieurs questions peuvent aider à savoir si une pensée est inadaptée : "*Est-ce que cette pensée m'aide au niveau de l'humeur ? Est-ce que cette pensée m'aide à réfléchir de manière productive à ma situation ?? Est-ce que cette pensée m'aide à me comporter de manière appropriée ? Est-ce que cette pensée renforce mes croyances irrationnelles ?*". Il est utile d'adopter cette approche lorsque les modes de pensées ne paraissent pas liés clairement à des erreurs logiques.

Bien que ces questions puissent aider à déterminer si une pensée est inadaptée plutôt que basée sur une erreur logique, cette distinction n'est pas toujours facile à effectuer. Une pensée ne devrait pas être mise dans cette catégorie tant qu'il n'apparaît pas qu'aucune erreur logique décrite ci-dessus ne s'y applique. Trop rapidement les personnes ont tendance à classer dans cette catégorie des pensées telles que "*Je vais avoir une panique*" ou "*Je ne sais pas parler en public*" (la première en fait constitue une lecture dans la boule de cristal et la seconde un bel exemple de pensée dichotomique). Parfois les personnes ont tendance à ranger une pensée automatique dans la catégorie "pensées inadaptées" parce qu'elle est vraie. La pensée peut ne pas être du tout vraie, mais vécue comme vraie par la personne. Il arrive aussi que des pensées apparemment inadaptées, cachent des pensées illogiques et il est alors utile d'aller sonder ces pensées avant de poursuivre. Par exemple la pensée "*Je n'ai jamais fait cela auparavant*" pourrait facilement constituer une expression déguisée de "*Je vais paraître idiot*".

RÉSUMÉ

Erreurs logiques (distorsions cognitives)	Définition
Pensée en tout ou rien (pensée dichotomique ou pensée en noir et blanc)	Envisager les choses en termes opposés et extrêmes, sans nuance. Vous placez la situation dans une des deux catégories plutôt que sur un continuum

La boule de cristal (ou inférence arbitraire)	Vous prédisiez que quelque chose de négatif va se produire à l'avenir comme si vous lisiez dans une boule de cristal, sans considérer d'autres possibilités qui peuvent être plus probables et/ou moins négatives
Dramatisation	Tendance à tout dramatiser, à penser que les événements négatifs sont plus graves que ce qu'ils sont en réalité, et qu'en conséquence que la situation est bloquée. Vous pensez que le pire est arrivé ou est en train de se produire, sans considérer d'autres possibilités qui peuvent être plus probables et/ou moins négatives
Maximalisation du négatif et minimisation (ou suppression) du positif	Vous avez tendance à attribuer une plus grande importance aux échecs et aux événements négatifs et à minimiser les réussites et les situations heureuses. Vous pensez que les expériences, actions positives ou vos qualités ne comptent pas ou peu
Raisonnement émotionnel	Vous utilisez l'existence d'une émotion comme la preuve de l'existence d'une situation objective. Vous pensez que quelque chose est vrai parce que vous le « sentez » (en réalité le croyez) fortement, en ignorant ou en écartant toute preuve du contraire
Étiquetage	Vous étiquetez de manière rigide et globale les autres personnes ou vous-mêmes sans tenir compte des preuves qui pourraient vous conduire à des conclusions moins désastreuses
Filtre mental (abstraction sélective)	Vous vous centrez sur un détail négatif plutôt que de voir l'ensemble de la situation. Se centrer sur un détail du contexte en faisant abstraction d'autres éléments pertinents de la situation
Lecture dans la pensée	Vous supposez que vous connaissez les intentions et les pensées des autres sans considérer d'autres possibilités et sans chercher à vérifier
Surgénéralisation	Vous tirez une conclusion générale négative à partir d'une seule situation malheureuse
Les « Je dois... il faut » (impératifs catégoriques)	Vous avez tendance à avoir des idées précises, fixes sur comment vous (ou les autres) devez vous comporter, et vous exagérez la gravité de ne pas avoir répondu à ces exigences. Vous avez tendance à vous imposer beaucoup d'impératifs, à vouloir tout assumer et à exiger de vous-même l'impossible. Vous utilisez des formules telles que « Je dois..., il faut que ..., je devrais ... »
Pensées inadaptées	Ces pensées ne sont pas nécessairement irrationnelles ou biaisées par des erreurs logiques. Néanmoins elles peuvent vous causer du tort si vous y accordez de l'importance. Ces pensées sont souvent des critiques sur soi-même et font l'objet de ruminations. Elles vous détournent de votre objectif ou diminuent vos chances d'expérimenter de nouveaux comportements.
On pourrait encore en rajouter deux autres assez fréquentes ...	
Double standard	Vous êtes plus exigeant envers vous qu'envers les autres. Vous avez des standards plus élevés pour vous-mêmes que pour les autres
Attribution interne du négatif, Attribution externe du positif	Vous avez tendance à vous rendre responsable des événements négatifs Vous avez tendance à attribuer à d'autres facteurs qu'à vous-mêmes les événements positifs