

Inférences dysfonctionnelles

(d'après Aaron Beck)

1. Mésattribution

Erreur d'imputation causale. Peut être radicale ou partielle (par simplification)

2. Abstraction sélective

Sélection arbitraire d'un ou de quelques éléments

Abstraction du contexte, de la fréquence ou de l'évolution

3. Minimisation

Réduction de l'importance d'un fait ou de ses implications

4. Amplification

Exagération de l'importance d'un fait ou de ses implications

5. Personnalisation

Interprétation centrée sur soi

Amplification de faits ou des significations se rapportant à soi

6. Dramatisation (ou « catastrophisation », Ellis)

Amplification du désagrément ou du danger que présente un événement

7. Surgénéralisation

Généralisation outrancière ou fallacieuse de l'occurrence d'événements

8. Absolutisation

Croire absolu ce qui est étroitement relatif à un point de vue et/ou limité dans le temps

9. Essentiaisation

Détermination de l'« essence » d'une personne, à partir d'un comportement ou d'un aspect de sa personne

10. Dichotomisation

interprétation sans gradation,

en fonction de deux catégories diamétralement opposées

(bon-mauvais, tout-rien, calme-tendu, heureux-malheureux...)

11. Ancrage (Tversky & Kahneman)

Application rigide d'un schéma de pensée, sans tenir compte de particularités individuelles, d'informations contradictoires ou d'incohérences logiques

12. Polarisation

Adoption d'une position extrême. Fréquent dans les conflits qui durent.

Pour des illustrations, voir

J. Van Rillaer (2003) *Psychologie de la vie quotidienne*. Odile Jacob, p. 115-119.