

Remettez en question les pièges de la pensée

Les pièges de la pensée sont des schémas de pensée qui peuvent limiter notre capacité à atteindre nos objectifs. Par exemple, si nous sommes contrariés, nous risquons de surestimer la possibilité que les choses tournent mal, d'envisager immédiatement le pire ou de considérer chaque pensée anxieuse comme un fait. Même si les

pièges de la pensée, également connus sous le nom de distorsions de la pensée, ne sont pas fondés sur la réalité, il n'est pas toujours facile de les éliminer. La première étape consiste à reconnaître nos schémas de pensée nuisibles afin de commencer à les remettre en question et à les modifier.

| Distorsion de la pensée ou piège de la pensée | Manifestations possibles | Exemples de pensées |
|---|--|--|
| Tout ou rien | <ul style="list-style-type: none"> Voir les choses en noir ou en blanc Manque de flexibilité et incapacité à voir qu'il existe des exceptions | <p>« Si tout n'est pas parfait, je suis un raté. »</p> <p>« Si cette personne m'a contrarié, c'est forcément quelqu'un de mauvais. »</p> |
| Généralisation excessive | <ul style="list-style-type: none"> Pessimisme Discours interne négatif Penser qu'une erreur signifie que toutes les tentatives se solderont par un échec | <p>« Si je n'ai pas réussi le test la première fois, je ne le réussirai jamais. »</p> <p>« Je suis un piètre orateur et je me plante toujours. »</p> <p>« Un ami m'a menti une fois, je ne peux donc faire confiance à personne. »</p> |
| Ignorer les résultats positifs | <ul style="list-style-type: none"> Trouver des raisons d'ignorer les résultats positifs Se concentrer uniquement sur les aspects négatifs de la situation en ignorant les aspects positifs | <p>« J'ai bien réussi ma présentation, mais ça doit être un coup de chance. »</p> <p>« J'ai reçu un seul commentaire négatif lors de mon évaluation, donc je ne fais rien de bien. »</p> |
| Tirer des conclusions hâtives | <ul style="list-style-type: none"> Interpréter les choses de manière négative sans preuve réelle Lorsque vous pensez que l'avenir est gravé dans le marbre et que l'issue est inévitable | <p>Lire dans les pensées : « Je vois bien qu'elle ne m'apprécie pas. »</p> <p>Prédire l'avenir : « Je sais qu'il va se passer quelque chose de terrible »</p> |
| Pensées catastrophistes | <ul style="list-style-type: none"> Toujours s'attendre au pire | <p>« Je vais me planter et tout le monde aura une mauvaise image de moi. »</p> |
| Raisonnement émotionnel | <ul style="list-style-type: none"> Croire que ce que vous ressentez reflète la réalité Tirer des conclusions en vous basant uniquement sur ce que vous ressentez | <p>« Je le ressens, donc c'est forcément vrai. »</p> <p>« J'ai un mauvais pressentiment pour cette présentation. Je vais certainement me planter. »</p> |
| Étiquetage | <ul style="list-style-type: none"> Vous critiquer sur la base de vos erreurs et de vos lacunes perçues Utiliser un mot négatif pour vous décrire | <p>« Je suis un raté. Je suis un idiot. »</p> <p>« Je ne mérite pas d'être heureux. »</p> |
| Personnalisation | <ul style="list-style-type: none"> Assumer la responsabilité de choses qui sont hors de votre contrôle | <p>« Mon ami a annulé notre rendez-vous. Il ne doit pas avoir envie de passer du temps avec moi. »</p> <p>« Mon partenaire semble distant aujourd'hui. J'ai dû faire quelque chose de mal. »</p> |
| Idéaux irréels | <ul style="list-style-type: none"> Vous imposer des exigences irréalistes ou perfectionnistes | <p>« Je ne devrais jamais faire d'erreur au travail. Si j'en fais, c'est que je suis incompetent. »</p> |



Si vous avez du mal à vous libérer des pensées négatives, contactez votre programme d'aide aux employés. Nous disposons de conseils, d'outils et de ressources pour vous aider à adopter une attitude plus positive.

COMPSYCH
GuidanceResources® Worldwide

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | Service de relais téléphonique : composez le 711

En ligne : guidanceresources.com | Application : GuidanceNow™ | Identifiant Web :

