

# Santé mentale

## Approche cognitive et identification des distorsions qui polluent la pensée

Margot Phaneuf, inf., Ph.D.  
Septembre 2012

« *Rien ne nous trompe autant que notre jugement.* »  
Léonard de Vinci

Pour comprendre la réalité, nous faisons appel à notre expérience, à nos émotions, aux pensées qui nous habitent et à notre capacité de compréhension de ce qui nous entoure.



C'est de cette manière que nous interprétons le sens de tout ce que nous percevons et que nous jugeons tout ce dont nous faisons l'expérience. Ce sont ensuite ces jugements qui fondent notre agir. Mais dans certains cas, les comportements que nous extériorisons laissent découvrir la présence de distorsions dans notre manière d'exercer ce jugement.<sup>1</sup>

C'est comme si notre programme de traitement de l'information déviait dans son déroulement et ne saisissait plus que certaines données sélectionnées ou en déformait d'autres. Par exemple, dans les états dépressifs, à partir de cette défaillance du programme de gestion de l'information, la personne ne voit plus que les choses sombres, négatives de la vie; elle ne retient que ce qui lui prouve qu'elle n'est pas aimée, qu'elle est sans valeur personnelle, etc. Son schéma cognitif devient un filtre qui ne laisse passer que les perceptions négatives, tristes, dévalorisantes; sa vie est morose et ses raisonnements ne retiennent que les événements malheureux.<sup>2</sup>

### Des pensées parasites

Nous devons réaliser que tout ce que nous ressentons ou faisons est provoqué par ce qui se passe à l'intérieur de nous, c'est-à-dire « dans nos têtes » et si des distorsions cognitives viennent s'immiscer dans nos pensées, elles peuvent avoir des conséquences sérieuses sur

<sup>1</sup>. Image : [438799.jpg](#)

<sup>2</sup>. Margot Phaneuf (2002). Communication entretien, relation d'aide et validation. Montréal, Chenelière Education..

notre santé mentale. Elles donnent lieu à des pensées automatiques qui s'interposent entre nos perceptions et nos paroles, et même nos actions. Notre esprit décode sans cesse le monde de nos perceptions extérieures et intérieures et nos pensées ou cognitions sont le résultat de ce traitement de l'information. Celui-ci se réalise par un processus de sélection, d'organisation et d'évaluation des éléments significatifs que nous présente la réalité. Dans certains cas, ce processus dérape et ces pensées automatiques nous entraînent sur des pentes difficiles.

Nous utilisons tous à un moment ou à un autre certaines distorsions cognitives, des messages vagues, incomplets, pleins de sous-entendus et il n'y a rien de nécessairement pathologique à cela, mais il nous faut réaliser que ces distorsions prennent racine dans les mécanismes de défense que nous érigeons pour nous protéger de l'anxiété et de la souffrance et que leur utilisation fréquente est l'indice d'un problème plus profond. Image <sup>3</sup>



Les distorsions cognitives ne sont pas nécessairement pathologiques en elles-mêmes, mais elles indiquent certaines tendances de la personnalité. Si leur utilisation obnubile le jugement et se révèle source de croyances irréalistes ou de comportements inadaptés, la soignante doit aider la personne à en prendre conscience et tenter de l'amener à modifier son langage intérieur pour arriver ensuite à changer son comportement.

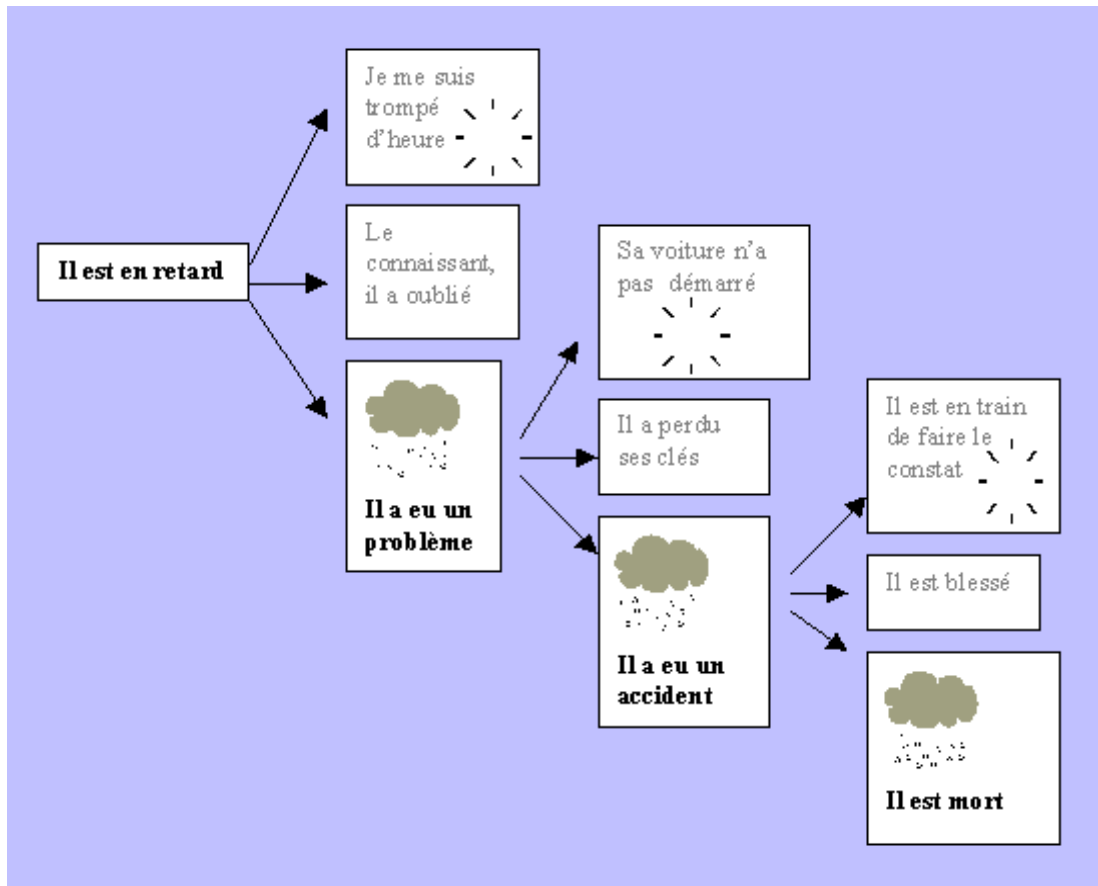
## **Des apparences révélatrices**

Ces pensées boiteuses conduisent à des conclusions fausses, négatives et dévalorisantes qui sont dirigées contre nous-mêmes, contre les autres, contre les événements et même la vie en général. Comme ces raisonnements sont à la base des croyances sur lesquelles s'appuient nos comportements, les conséquences ravageuses de ces distorsions pénètrent l'ensemble de l'existence des personnes qui les entretiennent. Bon nombre de nos croyances possèdent comme fondement ou comme renforçateur des distorsions cognitives dont les manifestations émaillent notre discours. Elles représentent la structure de surface de notre langage et dénotent notre tendance à nous voir de manière négative, à faire des exagérations, des déductions, des prédictions sans base réelle ou élaborée à partir de prémisses fausses ou encore à nous justifier de nos actes.

---

<sup>3</sup>. Image : [http://www.purepeople.com/media/la-douleur-de-mitch-winehouse-devant\\_m697604](http://www.purepeople.com/media/la-douleur-de-mitch-winehouse-devant_m697604)

La flèche descendante qui suit est une illustration des raisonnements boiteux d'une personne qui souffre de « catastrophisme », qui exagère tout ce qu'elle perçoit et le transforme en catastrophe. Toutes ses conclusions l'amènent à voir le pire : d'un banal retard d'un être cher, à partir de raisonnements de plus en plus inquiétants, la personne anxieuse choisit l'option la plus défavorable ou la plus pessimiste et en déduit un drame.<sup>4</sup>



## Des répercussions malheureuses

Ces distorsions exercent une influence très grande sur notre manière de communiquer avec les autres parce qu'elles conduisent à des erreurs d'interprétation, à des ruminations tristes ou rancunières, à des jugements de valeur qui prêtent à confusion et risquent d'introduire des biais pervers. Elles nous poussent à nous centrer sur des détails, à chercher la « petite bête ». Par exemple, la personne très perfectionniste est toujours, de manière irréaliste, à la recherche « du mieux » et se trouve rarement satisfaite de sa performance, de celle des

<sup>4</sup>. J. Boutillier (2004). Thérapie comportementale et cognitive : <http://psychodoc.free.fr/therapiecomportementalecognitive.htm>

autres ou encore de sa vie. Sa manière de fonctionner en se disant « Je dois tout faire sans aucune erreur. » devient très lourde à porter et à tolérer pour son entourage.

D'autres distorsions cognitives nous amènent à toujours prévoir le côté négatif des choses, ce qui conduit à la dévalorisation personnelle, au manque d'initiative et au défaitisme. À force de croire « qu'on n'y arrivera pas, que tout est trop difficile », ces prédictions pernicieuses finissent par se réaliser. Ces distorsions sont aussi la source de comportements regrettables, controversés, voire même de conflits. La personne, employée ou dirigeante, trop critique, pessimiste, aigrie, éternellement insatisfaite, qui voit tout en noir, qui manque de confiance dans les autres et d'enthousiasme devant le travail, est difficile à vivre et contreproductive. Dans sa vie personnelle, elle crée de la discorde, un climat malsain et se retrouve souvent isolée, ce qui vient encore renforcer ses jugements négatifs à son sujet et au sujet des autres.

**Nous sommes ce que nous pensons !**

### **Les distorsions cognitives et ceux qui en souffrent**

Ces distorsions cognitives se manifestent particulièrement lorsque la personne est stressée, lorsqu'elle sent une obligation peser sur elle ou quand elle vit une épreuve. Elles sont facilement décelables dans ce qu'expriment les clients tristes, dépressifs, anxieux, souffrant de peurs, de phobies, d'impulsions obsessionnelles. Ces distorsions sont également fréquentes chez les sujets qui manquent de confiance en eux. Leur langage est souvent émaillé de « Je ne vauds rien. », « Je ne suis qu'un incapable. », « Si les autres ne recherchent pas ma présence, c'est que je ne suis pas intéressante. ». Et



si elles obtiennent un certain succès, elles trouvent encore moyen de diminuer leur mérite en disant : « Ça c'était facile! Tout le monde aurait pu le faire. »

Dans les troubles alimentaires, ces distorsions cognitives sont fréquentes. Des affirmations telles que « Moi je mange mes émotions. », « La nourriture est ma seule consolation. », ou « Lorsque je mange, je dois absolument me faire vomir. » sont souvent entendues. Ces jugements erronés, ces idées inventées entretiennent le malaise face aux aliments et à la privation, et avant de pouvoir agir sur l'alimentation d'une personne, il faut réussir à contrer ses raisonnements « tordus ».

<sup>5</sup>. Image: [2770559-une-femme-de-manger-l](https://www.gettyimages.com/detail/photo/young-woman-eating-pasta-image-image461111111)

On peut aussi mettre certaines distorsions cognitives en lumière chez les personnes qui souffrent de dépendance, particulièrement face à leur résistance au changement ou à leur ambivalence devant de nouvelles habitudes à adapter. C'est le cas chez ceux qui prennent



de la drogue, qui sont dépendants au jeu ou à l'alcool. Il n'est pas rare, d'entendre par exemple un jeune habitué à la « mari » déclarer « Tous les jeunes en fument, il n'y a rien là! » ou « La jeunesse n'a qu'un temps, pourquoi ne pas en profiter ? » On entend aussi des clients alcooliques se dévaloriser en déclarant : « Je n'ai pas de volonté, je suis certain que je ne pourrai jamais arrêter de boire.» ou bien « Sans alcool, je ne réussis pas à bien travailler.» En

même temps, ils excellent à banaliser leurs habitudes en faisant des commentaires du genre « Après tout, ce ne sont que quelques verres, il n'y a rien là... », « Avec un petit coup, je suis plus intéressant pour les femmes, je « prends » davantage. » ou encore « Il n'y a que dans un verre que je vois la vie en rose. » De tels raisonnements rendent l'amélioration difficile et souvent improbable. De nombreuses études portant sur l'alcoolisme ou les dépenses compulsives mettent de l'avant le manque de confiance en soi et l'auto dévalorisation manifestés par ces distorsions cognitives.<sup>6</sup>

Ces distorsions peuvent aussi être à la base de raisonnements fautifs invoqués à la suite de comportements blâmables qui permettent à leurs auteurs de nier, minimiser, justifier et rationaliser même leurs actions répréhensibles, réduisant ainsi leur responsabilité. Ces



distorsions deviennent parfois un « laissez-passer » pour des actes crapuleux ; par exemple, la généralisation « Tout le monde le fait, pourquoi pas moi ? » devient une excuse plausible pour certains financiers véreux. Il en est de même pour l'attachement à l'argent : la personne persuadée qu'« Avec beaucoup d'argent, elle est quelqu'un d'important. » fera

tout pour en gagner le plus possible, quels que soient les moyens à employer. Image.<sup>7</sup>

Des recherches ont aussi démontré que les agresseurs de toutes sortes, pédophiles ou autres entretiennent de tels raisonnements par lesquels ils justifient leurs crimes.<sup>8</sup> Par

<sup>6</sup> . Image: [Fotolia\\_femme\\_alcool\\_ok.jpg](#)

<sup>7</sup>. Image : [prison1.jpg](#)

<sup>8</sup> . Olivier Vanderstukken1, Georgia Schiza, Evry Archer, Thierry Pham  
Évaluation des distorsions cognitives chez des agresseurs sexuels auprès d'une population carcérale française : [http://www.cifas.ca/PDF\\_livreCifas/17-DistorsionsCognitivesPP27.pdf](http://www.cifas.ca/PDF_livreCifas/17-DistorsionsCognitivesPP27.pdf)

exemple, lorsqu'un violeur croit que « Le besoin sexuel des hommes est incontrôlable. » ou lorsqu'il déclare que « Toutes les femmes sont des salopes; elles ne demandent que cela. » ou quand un pédophile exprime que « Toucher à un enfant n'est après tout que lui donner du plaisir. », il est alors facile de comprendre que ces hommes ont besoin d'être traités.<sup>9</sup>



Là aussi, il est nécessaire de travailler sur les perceptions et sur les raisonnements qui fondent ces distorsions cognitives. Il faut cependant comprendre que les distorsions cognitives ne sont pas la cause de leur délinquance. Les troubles de personnalité, le milieu familial, l'influence de l'entourage, certaines difficultés de la vie, etc. en sont des facteurs déterminants et les distorsions cognitives ne viennent qu'excuser ou justifier leur vision de leurs comportements. Image.<sup>10</sup>

## Les interventions infirmières et la restructuration cognitive

Devant des personnes vivant des difficultés psychologiques et qui manifestent des distorsions cognitives répétées, les actions de l'infirmière varient et s'adaptent selon les difficultés dont elles font l'expérience. L'infirmière doit d'abord comprendre les processus cognitifs auxquels la personne recourt pour former ses raisonnements et savoir qu'il en existe un assez large éventail. Les processus structurent le langage intérieur et habitent l'esprit et, comme de faux amis, ils viennent brouiller les raisonnements, pousser à certains comportements ou saper la joie de vivre. Il faut réaliser que ces distorsions cognitives polluent la vie de ceux qui les entretiennent. Image.

**« Il n'est rien qui soit pour un homme plus infinie torture que ses propres pensées. » John Webster**

Le travail sur ces distorsions se fait par le moyen de la restructuration cognitive qui consiste dans un premier temps à identifier avec la personne ses pensées automatiques ou distorsions cognitives, à cerner les occasions où elles se présentent et à l'amener à reconnaître leurs répercussions sur sa vie. Le questionnement socratique, les confrontations douces et les reflets sont des moyens utiles. Il est aussi possible de proposer au client l'utilisation d'un tableau d'enregistrement des distorsions cognitives, avec mention de la situation en cours et de l'intensité de l'émotion.

<sup>9</sup>. Olivier Vanderstukken, Georgia Schiza, Evry Archer, Thierry Pham Olivier Vanderstukken, Marc Hautekeete et Marion Robin (2008). Pensées dysfonctionnelles chez les auteurs d'agression sexuelle sur enfant. Adaptation du modèle de Beck : croyances anticipatoires, soulageantes et permissives : [http://www.cifas.ca/Cifas2009/PDF\\_livreCifas2009/11-198-213\\_PenseesDysfonctionnelles.pdf](http://www.cifas.ca/Cifas2009/PDF_livreCifas2009/11-198-213_PenseesDysfonctionnelles.pdf)

<sup>10</sup>. Image : [intelligence\\_brain.jpg](#)

Pour que la restructuration cognitive soit plus agissante, ce tableau peut se compléter par des pensées alternatives plus réalistes. Voici un exemple de tableau pour une personne anxieuse qui se donne des injonctions contraignantes. Elle doit noter ces détails afin de pouvoir analyser la fréquence, les circonstances et l'intensité de son problème.

### INJONCTIONS CONTRAIGNANTES

Situation / Hrs	Injonction	Émotions	Pensées alternatives
16h - Lundi. Mon patron me demande de terminer un travail important. Mon ami m'attend au restaurant à 17 h.	Je ne dois pas déplaire à mon patron. Je dois tout faire à la perfection. Je ne dois pas mécontenter mon ami.	Je suis très anxieuse, je crains de ne pas terminer à temps, de fâcher mon patron, d'indisposer mon ami et si je me hâte, de ne pas bien faire. Intensité : 3/5	Il se peut que je termine en retard. Ce ne serait pas dramatique ! Je vais faire aussi bien que possible. Au besoin, je préviendrai mon ami de mon retard.

D'autres stratégies sont aussi possibles pour combattre et modifier les distorsions cognitives, de même que les croyances qui y sont rattachées. Par exemple, pour la personne anxieuse qui ne voit que le pire dans une situation, l'utilisation de *la flèche descendante* comme stratégie d'aide conduit le client à pousser jusqu'au bout l'expérience qu'il redoute. Ceci permet d'en démonter le mécanisme avec lui et de faire ressortir la faiblesse de sa logique. Il faut suggérer au client de partir de la pensée dysfonctionnelle (Ex. : sentiment de dévalorisation généré par un commentaire de la part d'une collègue de travail) et de procéder comme si l'expérience était vraie; lui faire exprimer à chaque étape ce qu'il ressent et les conclusions qu'il en tire, comme dans la figure illustrant la flèche descendante qui précède.<sup>11</sup>



L'infirmière peut par exemple lui demander :

« Lorsque cette collègue dit cela, qu'est-ce que cela vous fait ? »

« Pourquoi est-ce si important pour vous ? »

<sup>11</sup>. Image : <http://blogue.centreeureka.org/blog/articles/congediement-fin-du-monde-2009-01-09.html>

« Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? »  
« Est-ce si terrible ? »  
« Que pourriez-vous vous dire à la place ? »

L'ajout d'autres questions vient compléter ces raisonnements, par exemple :

« Cette personne est-elle si importante à vos yeux ? »  
« Comment d'autres personnes réagiraient-elles dans ce cas ? »  
« Que vaut cette personne comme être humain ? »  
« Vaut-elle la peine de tant vous en faire pour ce qu'elle dit ? »

L'important est de démontrer à la personne la futilité de ses jugements. Une autre stratégie à utiliser est la *décentration* qui consiste à lui suggérer de ne pas se voir au cœur de toutes les situations critiques, de ne pas toujours se percevoir comme la cible des personnes qui l'entourent et particulièrement de celles qui sont malveillantes. Il faut pour cela lui proposer de se dissocier des situations problèmes et des événements susceptibles de la troubler.

---

#### Exemple de distorsion cognitive + restructuration cognitive

<b>Événement :</b>	Rencontre d'une amie qui ne la salue pas.
<b>Distorsion cognitive : inférence arbitraire</b>	« Je ne compte pas pour elle. »
<b>Émotion ressentie :</b>	Anxiété, sentiment de rejet.
<b>Restructuration cognitive : pensées alternatives plus rationnelles.</b>	« Croyez-vous qu'elle vous a vue ? » « Peut-être était-elle très pressée ? » « Est-ce possible qu'elle ait été distraite ? » « Est-elle si importante pour vous ? »

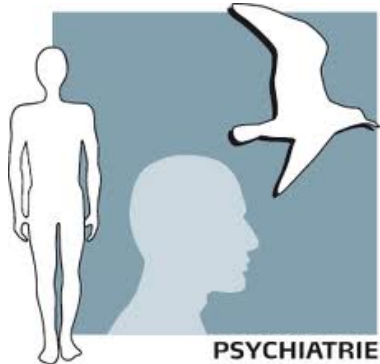
---

On peut aussi tenter d'amener la personne à développer des pensées alternatives. Elle pourrait même s'en préparer un petit registre, prêt à servir en cas de besoin dans des situations semblables.

Exemples : « Son jugement n'a pas d'importance pour moi. »; « Qui est-elle pour ne pas s'intéresser aux autres ? »; « Il n'y a que son nombril qui l'intéresse. »; « Ma valeur ne dépend pas de son attention. »; « Je n'ai pas besoin de son attention pour exister. »



La suggestion de changer les termes avec lesquels elle décrit un événement ou sa propre réaction est également susceptible de lui permettre de prendre ses distances avec ses habitudes d'exagération. L'infirmière peut, par exemple, lui demander de quelle autre manière elle pourrait décrire les commentaires de son patron ou les émotions provoquées par un événement donné. Image.<sup>12</sup>



**Voici quelques exemples de distorsions cognitives fréquemment rencontrées.**

**L'abstraction sélective ou globalisation.** C'est une manière de juger des situations ou des événements en fonction d'un élément isolé qui oriente le jugement et permet de passer du particulier au général. D'un fait singulier exagéré ou dont l'interprétation est biaisée, la personne tire une conclusion d'ensemble aussi distordue. La personne sélectionne et retient dans un dialogue ou dans une situation l'élément, le fait qui correspond à ses humeurs du moment. L'abstraction sélective est souvent négative, mais elle peut aussi être positive. Elle n'est dans ce cas ni plus logique ni plus réaliste. Par exemple, à partir d'une seule expérience, elle dira de quelqu'un qui commet une erreur « Comme il est négligent! » ou « Qui a bu boira! » ; pour une personne qui a le malheur d'être une fois en retard, elle dira « Elle n'est jamais là quand il le faut! » Cette tendance se retrouve souvent chez les personnes négatives, critiques, de personnalité narcissique qui se croient supérieures aux autres.

#### LES DISTORSIONS COGNITIVES

- L'abstraction sélective ou globalisation.**
- L'anticipation négative ou tendance à prévoir le pire.**
- L'attribution personnelle ou personnalisation narcissique du discours.**
- L'étiquetage.**
- Le faux rapport de cause à effet.**
- Le filtre et les raisonnements émotifs.**
- L'interprétation fautive ou inférence arbitraire.**
- Les injonctions paradoxales ou fausses obligations.**
- La généralisation.**

<sup>12</sup>. Image : [psychiatrie.gif](#)

**La lecture de pensée.**  
**La maximisation du négatif et la minimisation du positif.**  
**La pensée dichotomique, le tout ou rien.**  
**Les quantificateurs universels ou énoncés vagues.**

**L'anticipation négative ou tendance à prévoir le pire.** C'est la conviction et la prédiction d'un échec ou de la tournure négative d'un événement. L'expression de ces

**« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »**  
*Sénèque*

appréhensions se formule par rapport à des éléments futurs hypothétiques, des épreuves possibles, des aléas économiques, des décisions d'autrui comme s'ils étaient des faits objectivement établis. La personne prend ensuite sa prédiction pour une réalité et réagit en conséquence, car elle croit fermement que les faits confirment ses opinions. Exemple : cette étudiante qui déclare « Je suis certaine que je vais me tromper dans ce test. » ou bien, Odette qui dit de son époux « Je suis certaine qu'il va me laisser tomber pour

une autre. » et qui prend des décisions à partir de cette perception erronée. Cette tendance se retrouve souvent chez les personnes anxieuses et dépressives. Image.<sup>13</sup>

**L'attribution personnelle ou personnalisation narcissique du discours.** Il s'agit d'une manière de voir la réalité qui amène la personne à reporter sur elle les torts ou les responsabilités de certaines difficultés. Par ce mécanisme, elle surévalue le lien qui existe entre elle et un événement, elle se voit partout concernée, impliquée, visée, soit pour s'en glorifier, soit pour s'en culpabiliser, soit pour s'en montrer la victime. C'est comme si tout convergeait vers elle, comme si tout le monde se liguaient contre elle ou comme si tous les malheurs lui étaient destinés. La personne peut par exemple dire : « Cela n'arrive qu'à moi ! » ; « J'ai tous les malheurs. » ; « Tous les gens me regardaient. » ; « C'est de ma faute, j'ai tout gâché. » Cette personnalisation du discours se retrouve souvent chez les sujets de personnalité dépendante, histrionique ou hystérique qui cherchent à attirer l'attention des autres.<sup>14 15</sup>



<sup>13</sup> . Image : [7d9a14f2e4pleure.jpg](#)

<sup>14</sup> . Personne en quête permanente d'attention .

<sup>15</sup> . Personnalité hystérique : personne avide d'attention qui cherche toujours à plaire, à séduire, ses

**L'étiquetage.** C'est un jugement empirique, exagéré et catégorique au sujet d'une personne, d'un travail ou d'une situation, et qui est prononcé afin de marginaliser son objet. Exemple : « Cette personne est maléfique. »; « Ce travail est pourri »; « Cette politique est dérisoire ! » C'est une expression violente, proche du dénigrement que prononcent surtout les sujets négatifs, critiques, malveillants, passifs agressifs et même antisociaux.

---

### Exemple de distorsion cognitive + restructuration cognitive

<b>Événement :</b>	Travail inférieur aux attentes.
<b>Distorsion cognitive : attribution personnelle</b>	« C'est ma faute, j'ai tout gâché. »
<b>Émotion ressentie :</b>	Anxiété, peur de l'échec et d'une atteinte à l'estime de soi.
<b>Restructuration cognitive : pensées alternatives plus rationnelles.</b>	« Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? » « Est-ce que cette erreur est si grave que cela? » « Qu'est-ce qui serait gâché ? » « Pensez-vous qu'une seule erreur peut tout gâcher ? »

---

Le jugement de valeur est un autre mécanisme par lequel la personne porte des jugements négatifs sur elle-même ou sur les autres. Exemple, la personne qui déclare : « Je ne vois pas pourquoi vous vous intéressez à moi qui ne suis pas tellement morale ! »; « Il n'est jamais collaboratif. »; « Autour de moi, je ne peux compter sur personne, les gens sont tous individualistes. »; « C'est comme ça lorsqu'on manque de générosité. » ou encore « Ses vêtements sont très courts, elle est provocante. »

**Le faux rapport de cause à effet.** Il s'agit d'un jugement boiteux qui laisse entendre que le sujet n'est pas la cause des conséquences encourues. Par exemple, si une personne dit: « Cette idée me rend malade. » ou « Il me met en colère lorsqu'il arrive en retard. », c'est une manière de chercher des boucs émissaires à ses émotions, d'imputer à des causes extérieures la responsabilité de sentiments intérieurs ou de ses actions répréhensibles. Cette distorsion peut même montrer comment la personne se déresponsabilise par rapport à un geste posé disant par exemple : « Je l'ai fait, mais c'était plus fort que moi. »; « J'ai piqué ce porte-monnaie parce que cet étalage de luxe m'y forçait »; « J'ai violé cette femme parce

---

attitudes sont théâtrales, elle est impulsive, très émotive et instable.

que sa tenue était invitante.» On comprend facilement comment ces raisonnements peuvent être boiteux. On les retrouve chez les sujets de personnalité borderline ou état limite.<sup>16,17</sup>

**Le filtre et les raisonnements émotifs.** C'est une tendance à s'attarder sur un petit détail dans un travail ou dans une situation, d'une manière péjorative qui fait percevoir l'ensemble négativement. Ce processus de tamisage de la pensée teinte le jugement et fausse la vision de la réalité, à un point tel que toute notre perception de la réalité en est faussée. Un aspect négatif devient ainsi le centre de l'attention, alors que d'autres demeurent ignorés. Par exemple, la personne devient perturbée par une remarque banale sur soi ou sur son travail en ignorant les commentaires positifs ou elle ne retient que les côtés désagréables d'une situation. Ce processus de filtrage se retrouve souvent chez les personnes idéalistes, exagérément sensibles, critiques et obsessives. Exemples : « J'ai utilisé le mauvais terme dans mon exposé, je vais faire mauvaise figure.»; « Je n'ai pas servi de hors-d'œuvre ce soir, mon repas était médiocre.»; « Le pli de son pantalon n'était pas droit, cela faisait négligé.»; « J'ai l'impression d'avoir les mains sales, cela gâche ma soirée.»



À ces éléments de tamisage il faut aussi joindre les **raisonnements émotifs** qui viennent teinter les situations. Ce sont des énoncés qui traduisent la tendance à présumer que les émotions ressenties, les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses ; par exemple : « Je me sens triste, cela doit nécessairement correspondre à la réalité.» ou bien « Je me crois dévalorisée, c'est sans doute ce que les autres voulaient.»

---

#### Exemple de distorsion cognitive + restructuration cognitive

<b>Événement :</b>	Dispute de couple.
<b>Distorsion cognitive : généralisation</b>	« Tous les hommes sont des salauds ! »
<b>Émotion ressentie :</b>	Colère, anxiété, dévalorisation.
<b>Restructuration cognitive : pensées alternatives plus rationnelles.</b>	« Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? » « Quels sont les faits précis » « Est-ce que vous croyez vraiment que

---

<sup>16</sup> . Personnalité caractérisée par le mépris des autres et la tendance à leur exploitation.

<sup>17</sup> . Image : [depression\\_pm-1.jpg](#)

---

tous les hommes sont si vilains ? »  
« Est-ce que votre mari est à ce point  
difficile que vous en pensiez cela? »

---

**La généralisation.** C'est la transposition d'une perception ou d'une évaluation parfois positive, mais généralement négative d'une personne ou d'une situation à un ensemble d'événements ou de personnes. Ce sont des énoncés où une partie minime de l'expérience vécue est détachée, montée en épingle pour finir par représenter l'expérience tout entière alors qu'elle n'est en réalité qu'un exemple. C'est en somme une manière de raisonner qui consiste à tirer, à partir d'un élément spécifique, des conclusions globalisantes, c'est-à-dire étendues à un ensemble de personnes ou de situations. Exemple : « Tous les hommes sont violents. », « Tous les jeunes sont irresponsables. », « Les femmes ne cherchent qu'à séduire. » ou « Tous les ivrognes sont irrécupérables ! » La généralisation est très répandue, elle peut servir à la personne critique ou même à celle qui désire se déresponsabiliser comme dans l'exemple : « Tout le monde le fait, fais-le donc ! »

**L'interprétation fautive, exagérée ou inférence arbitraire.** C'est une expression qui traduit une façon de tirer une conclusion hâtive d'un ensemble de stimuli en l'absence de preuve venant l'appuyer; elle traduit un lien erroné. Dans ce type d'énoncé, la personne interprète comme équivalentes deux expériences différentes ou laisse entendre qu'elles découlent nécessairement l'une de l'autre : si l'une est vraie, l'autre devrait l'être aussi. Exemple: « Il ne me salue pas, donc il ne m'aime pas »; « Mon patron ne me parle pas comme avant, il doit vouloir me licencier. » Là encore, il s'agit d'une interprétation abusive qu'il faut questionner. Ces réactions se retrouvent souvent chez des personnes soupçonneuses et peu sociales.

**Les injonctions paradoxales ou fausses obligations.** Ce sont des énoncés qui comportent des incitatifs montrant les obligations souvent artificielles et exigeantes que la personne se crée et les responsabilités dont elle se charge. Ce sont par exemple des expressions comme « Je ne peux pas m'absenter. » ou « Il faut que ... » ou encore « Je dois ... »; en somme, des expressions d'obligations qui semblent incontournables, des commandements intérieurs que se crée la personne en se disant qu'elle doit impérieusement y obéir, sans quoi elle devient anxieuse ou se sent complètement dévalorisée; elle ne peut dévier de cette injonction qui la contraint et alourdit sa vie. Exemple : « Je dois absolument aller voir ma mère tous les jours. »; « Je dois absolument préparer le repas du soir pour 17 h 30 précises. »; « Je dois être parfaite lors de cet entretien d'embauche, sinon je serai refusée. »

Une autre forme d'incitation ou **opérateur modal**<sup>18</sup> est moins directe et peut paraître moins volontariste. Elle reflète elle aussi l'importance de ce que la personne se met en devoir de faire, mais s'exprime souvent au conditionnel. Elle prend par exemple la forme de : « Il serait souhaitable que..., il est important de... » Ces termes reflètent aussi des nécessités auxquelles la personne ne croit pas pouvoir échapper. L'utilisation fréquente et obstinée de ces expressions volontaristes est issue d'un perfectionnisme tyrannique. Il est souvent présent dans certaines perturbations telles que la dépression, le comportement anxieux et obsessionnel compulsif.

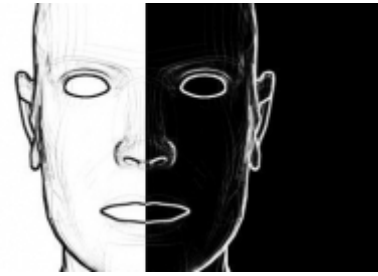
**La lecture des pensées d'autrui.** C'est une affirmation qui laisse entendre que la personne sait ce qui se passe dans la tête de son interlocuteur et ce, en se fiant à des apparences. C'est comme de la divination, de la magie. Par exemple, une personne peut dire : « Je sais ce qu'il pense de moi. » ou « Je saisis très bien ce qu'il veut. »; « Je vois où vous voulez en venir. »; « Vous croyez que je suis une détraquée. » ; « Vous me prenez pour une idiote ! » ; « Mon patron ne m'aime pas, je sais qu'il pense à me licencier. » La lecture de pensée se retrouve souvent chez les personnes de nature méfiante et soupçonneuse.

**La minimalisation du positif et maximisation du négatif.** C'est une manière d'exprimer, d'évaluer une réalité se manifestant par un jugement en termes essentiellement négatifs et exagérés de ce qui est désagréable, vilain, pénible et à l'inverse, de minoration de ce qui est positif. Dans cette distorsion, la personne amplifie ses bêtises et diminue ses succès. Elle rejette ses expériences positives en disant par exemple qu'elles ne dureront pas ou qu'elles ne comptent pas parce que tout le monde peut le faire. Exemples : Marc a eu une contravention pour une peccadille et il en parle comme d'une faute grave. Lucette a fait des écrits remarquables, mais elle déclare « Ce n'est rien, c'était banal. » Ou si on la félicite, elle ajoute : « Vous me dites cela pour être gentils. » C'est aussi la tendance de cette personne qui, pour quelques nuages, déclare, « C'est terrible, il pleut toujours et on ne voit jamais le soleil! », ou de cette autre qui constatant une légère augmentation du prix du lait, déclare : « Le coût de la vie augmente tellement, qu'avant longtemps, nous serons à la rue. » Ces distorsions cognitives lui permettent de conserver une image négative des choses, d'elle-même ou de la vie. Cette tendance se retrouve souvent chez les personnes qui ont une pauvre estime de soi, chez les sujets anxieux et dépressifs. Image<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup>. Opérateur modaux : verbes tels pouvoir, falloir, devoir qui viennent modifier le sens des verbes comme être, faire ou avoir.

**La pensée dichotomique ou le tout ou rien.** Ce sont des jugements sans nuances où tout est ou blanc ou noir. Quelle que soit la situation, tout est soit entièrement bon, soit complètement mauvais. Exemple : la personne qui ayant obtenu une note faible à un examen, pense alors « Je suis une ratée, je ne ferai jamais rien de ma vie. » ou bien « Mon ami m'a laissée, ma vie est terminée. ». Il y a dans ces affirmations dichotomiques un faux rapport de cause à effet et même de l'inférence arbitraire. Cette tendance se retrouve souvent chez les personnes sensibles, perfectionnistes, anxieuses ou dépressives.<sup>20</sup>



**Les quantificateurs universels ou énoncés vagues.** Ce sont des termes généraux qui constituent une exagération par rapport à ce que fait une personne ou par rapport aux caractéristiques d'une expérience. Le sujet utilise alors des termes comme « personne, tous, tout le monde, rien, jamais ou toujours » ou encore des pronoms indéfinis : ceci déforme la réalité et peut créer des difficultés de communications interpersonnelles en raison de l'exagération et de l'imprécision des énoncés. C'est par exemple : « Ici personne ne s'occupe de vous. » ou « Tout le monde sait que le personnel s'en fout. » ou encore « On m'a dit qu'ici il vaut mieux de pas trop demander. » ; « J'essaie toujours de cesser de fumer, mais sans succès. », ou bien « Tout le monde m'en veut. » Cette tendance se retrouve chez les personnes critiques qui aiment dévaloriser, accuser les autres ou se déresponsabiliser.

Ce sont souvent des énoncés vagues dont on ignore la provenance, en somme dont l'origine est perdue. Ces affirmations péremptoires et souvent sans fondements peuvent se développer en véritables croyances. Une personne dit par exemple : « Les gens d'ici sont distants. » ; « Le personnel de ce magasin est peu zélé. » Et avec le temps, elle y croit et même le fait croire aux autres.

## Conclusion

Les distorsions cognitives ne sont pas une catastrophe en elles-mêmes, mais souvent répétées, elles sont le signe de problèmes de santé mentale. Elles enferment la personne dans des perceptions négatives, dévalorisantes qui la font souffrir ou lui cachent ses responsabilités. Chez la personne anxieuse, dépressive et solitaire, elles entretiennent sa tristesse, alors que pour certaines autres, les distorsions cognitives permettent de se déculpabiliser et de se déresponsabiliser de ses actions répréhensibles.

---

<sup>20</sup> . Image: <http://depsicologia.com/>

Lorsque ces mécanismes mentaux apportent des problèmes ou les amplifient, la restructuration cognitive permet des interventions utiles. L'infirmière psychiatrique doit être familière avec les distorsions cognitives afin de les contrer et de tenter de susciter chez la personne des pensées alternatives plus réalistes. Par ses questions appropriées, ses reformulations, ses confrontations et quelques autres stratégies, elle peut grandement aider les personnes qui lui sont confiées à retrouver un certain équilibre et à vivre plus heureuses.