

## Les distorsions cognitives

- La pensée dichotomique du tout ou rien, ou du noir ou blanc
- La généralisation excessive
- Le rejet du positif
- L'abstraction sélective
- La conclusion hâtive a) La lecture de la pensée d'autrui b) L'erreur de prédiction
- L'explication biaisée
- La dramatisation
- La minimisation
  - A) Le raisonnement émotif
  - B) Les *je dois* et les *je devrais*, à transformer en *j'aimerais*
- L'étiquetage
- L'équité et la justice
- Tout vous est dû
- L'anticipation du pire
- L'illusion de contrôle
- Le blâme
- Les pensées superstitieuses