

Les modes de pensées négatives

Les émotions négatives (comme la dépression ou l'anxiété) que ressent une personne sont souvent précédées de nombreuses déclarations et pensées négatives à son sujet. Habituellement, ces pensées prennent une forme particulière nommée les modes de pensées négatives. Il a été constaté que ces modes de pensées sont souvent automatiques, c'est-à-dire que les gens forment ces pensées inconsciemment. Cependant, quand une personne a constamment et systématiquement recours à ces modes de pensée, elle se fait beaucoup de tort émotionnellement. Cette fiche d'information décrit plusieurs types de modes de pensées négatives. Vous y découvrirez peut-être des pensées que vous avez vous-même régulièrement. Certains de ces types se ressemblent. Ils ne sont pas des catégories distinctes, mais sont présentés de manière à vous aider à identifier ceux que vous utilisez.

Filtrage mental

Le filtrage mental est un processus par lequel nous « filtrons » les informations qui rentrent et sortent selon un point de vue restreint, c'est-à-dire que nous nous concentrons seulement sur un aspect d'une situation en ignorant le reste. Habituellement, nous ciblons le côté négatif et ignorons le positif. La situation dans son ensemble est analysée à partir d'un seul détail négatif.

Sauter aux conclusions

Nous sautons aux conclusions lorsque nous pensons savoir ce qu'une autre personne pense (lire dans les pensées) et quand nous tentons de prédire ce qui va se passer (prédire l'avenir).



Personnaliser

Il s'agit de se culpabiliser pour tout ce qui ne fonctionne pas ou qui pourrait ne pas fonctionner, même dans des cas où nous ne sommes que partiellement responsables ou pas du tout responsables des circonstances. C'est croire que 100 % de ce qui se passe nous est imputable.

Catastrophisme

Quand nous avons tendance à toujours envisager le pire, nous pratiquons le catastrophisme. Nous percevons la situation comme terrible, désastreuse, effrayante et horrible, même si dans les faits le problème est mineur.

Raisonner en noir et blanc

Ce mode de pensée implique de ne percevoir que les aspects extrêmes d'une situation : vrai, faux, bon ou mauvais, etc. Il n'y a pas de juste-milieu ni de zone grise.

« Je devrais » et « Je dois »

Parfois en nous disant « Je devrais » ou « Je dois », nous imposons des demandes ou des attentes inatteignables à nous-mêmes et aux autres. Quoique ces pensées ne soient pas toujours malsaines (« Je ne devrais pas boire de l'alcool et prendre le volant. »), elles peuvent parfois créer des attentes irréalistes.

Généraliser à l'extrême

Nous généralisons à l'extrême quand nous affirmons que des circonstances ou des comportements récents ou passés s'appliquent universellement à toutes les situations du présent et à venir. Par exemple, nous généralisons quand nous disons « Tu fais toujours... », « Tout le monde... » ou « Je ne fais jamais... »

Apposer des étiquettes

Nous apposons des étiquettes sur nous-mêmes et les autres quand nous tirons des conclusions générales selon comment nous avons agi dans une situation particulière. L'étiquette reste collée même s'il y a de nombreux cas qui la contredisent.



Raisonner émotionnellement

Ce mode de pensée implique de fonder son point de vue de la situation et de soi-même sur ses émotions, par exemple : la seule preuve que les choses vont mal se passer est que nous avons le pressentiment qu'elles vont mal se passer.

Amplifier et minimiser

Ce type de pensée nous pousse à amplifier les attributs positifs des autres et à minimiser nos propres qualités pour finir par les banaliser.