

Biais	Description	Exemple
Abstraction sélective	<p>On a tous tendance à ne retenir qu'un détail d'un événement et l'interpréter hors de son contexte.</p> <p>On va aider la personne à se remémorer d'autres éléments de la situation pour qu'elle ait une vision plus contrastée et équilibrée des choses.</p> <p>On attend ce qui est prédit (ex : faire une attaque de panique dans le train). Si la prédiction est vraie « je le savais bien ». Si la prédiction est fausse : elle est ignorée ou détournée : « c'était un coup de chance ».</p>	<p>Untel a renversé son verre sur moi : la soirée était nulle ! (Alors que pourtant on s'amusait).</p>
Disqualification du positif	<p>Transformer une expérience neutre ou positive en un vécu négatif. C'est une sorte d'alchimie inversée : on transforme l'or en plomb.</p>	<p>Exemple (sentiment d'imposture) : Ces compliments ne comptent pas vraiment car ils ne savent pas qui je suis réellement...</p>
Inférence arbitraire (conclusion hâtive)	<p>Conclusions tirées sans preuve évidente et on y adhère sans même s'en rendre compte. Cela impacte ses pensées, ses comportements et donc le maintien des troubles.</p> <p>Cas particuliers : lecture des pensées (divination) : lorsqu'on croit connaître les pensées d'autres personnes en se basant sur des indices peu signifiants.</p> <p>erreur de voyance : faire des prédictions sur le futur et y croire fortement.</p>	<p>Exemple chez une personne dépressive : Je vais rester seul(e) toute ma vie ! Il n'a pas croisé mon regard, il doit penser que je suis indigne de confiance ! Le prochain traitement ne marchera pas mieux que le premier, c'est certain !</p>
Personnalisation	<p>Relier des évènements particuliers à sa propre personne.</p> <p>Cela est très fort lorsqu'on est enfant, cela fait partie de notre développement. Cela peut être très exacerbé dans des pathologies.</p> <p>Chez des personnes très angoissées par exemple. Il nous arrive à tous également de prendre nos rêves pour des prémonitions. La notion d'être plus ou moins en phase avec la</p>	<p>Ce qui arrive est de ma faute ! Or il y a peut-être plein de raisons qui expliquent cela.</p>

Biais	Description	Exemple
	réalité est à concevoir comme étant sur un continuum.	
Maximisation du négatif / minimisation du positif	<p>Ne retenir que les évènements négatifs (dramatisation) et négliger les positifs, exagérer ses erreurs et minimiser les points forts.</p> <p>Tendance à ne se souvenir que des feux rouges et pas des verts... Des jours de pluie et pas du beau temps.</p> <p>Chez les personnes dépressives ce biais va être très fort.</p>	<p>J'ai échoué à cet exercice, je suis vraiment un raté, un bon à rien du tout !</p> <p>J'ai trouvé la solution au problème mais c'était un simple coup de chance.</p>
Raisonnement dichotomique	<p>Loi du tout ou rien, sans nuance intermédiaire.</p> <p>Plus on sera dans des situations qui touchent à nos zones de vulnérabilité, plus on raisonne de façon dichotomique.</p>	<p>Si une situation n'est pas sûre à 100 % elle est forcément dangereuse.</p> <p>Si je sens des palpitations, alors je vais faire un infarctus.</p>
Raisonnement émotionnel	<p>Considérer ses sentiments comme des preuves.</p>	<p>Si je suis angoissé tout le temps, c'est bien la preuve qu'il y a quelque chose qui ne va pas.</p> <p>Si je suis attiré, c'est que cette personne cherche à me séduire.</p>
Surgénéralisation	<p>Règle générale édictée à partir d'un fait spécifique.</p>	<p>Elle n'a pas voulu sortir avec moi. Je sais bien que je n'arriverai jamais à sortir avec une fille.</p>
Fausse obligations ("musturbation")	<p>Se fixer arbitrairement des buts à atteindre.</p> <p>On a tous des règles de fonctionnement dont on n'est pas toujours conscient. Ce système va favoriser certaines actions.</p> <p>Quand le patient a l'impression de modalités de choix restreintes il faut essayer de trouver ses règles sous-jacentes.</p>	<p>Je dois, il faut que... Je dois absolument faire tout le ménage chez moi aujourd'hui.</p>
Etiquetage	<p>Jugements définitifs que l'on pose sur soi-même ou sur les</p>	<p>Cette personne est un monstre !</p>

Biais	Description	Exemple
	autres. Manière de catégoriser, de stigmatiser.	Je suis complètement nul !

Nous avons tous des biais cognitifs à différents degrés. Un certain degré de chaque biais peut être fonctionnel, mais trop peut entraîner ou aggraver des pathologies.

L'idée n'est pas d'avoir une approche totalement scientifique et parfaite de tout, mais d'éviter une trop grande rigidité.