

Mieux se connaître pour mieux choisir

# CES PENSÉES QUI NOUS LIMITENT

---



Connais-tu les distorsions cognitives ? Une distorsion cognitive est une interprétation erronée d'une situation ou d'un événement qui t'amène des conséquences négatives. Bien souvent inconscientes, les distorsions cognitives t'empêchent parfois de réagir adéquatement ou de faire des choix de façon éclairée. As-tu l'impression que ton mental te joue parfois des tours ? Que certaines pensées limitent ton bien-être ou nuisent à tes projets ? Si oui, poursuis ta lecture !

---

---

Voici quelques exemples de distorsions cognitives fréquentes :

1. *« J'ai obtenu une mauvaise note à mon examen de mathématiques. Je savais que je n'étais pas fait pour ce programme. »*

La distorsion cognitive TOUT OU RIEN : Cette interprétation de la situation est très peu nuancée. C'est noir ou blanc, bon ou mauvais, jamais ou toujours. Il y a très peu de place à l'erreur.

2. *« Je suis déçu par la note obtenue pour notre travail d'équipe. Ma coéquipière ne s'est pas impliquée autant que moi. Je ne peux me fier à personne si je veux obtenir de bonnes notes. »*

La distorsion cognitive SURGÉNÉRALISATION : Cette distorsion amène à sauter aux conclusions trop rapidement. Parce que cette personne a vécu une mauvaise expérience de travail d'équipe, elle pense que tous les autres étudiants ne sont pas dignes de confiance.

3. *« Si je veux avoir une belle carrière, je dois absolument avoir une cote R élevée. »*

La distorsion cognitive OBLIGATION DE PERFORMANCE : Cette distorsion est le royaume du « *Il faut* » et « *Je dois* ». Cette forme de pensée nourrit l'anxiété de performance.

4. *« Ma présentation orale était tellement moche. J'ai eu l'air stupide. Je n'ai plus envie de me présenter au cours. »*

La distorsion cognitive EXAGÉRATION/DRAMATISATION : L'événement est perçu comme une réelle catastrophe. Toute l'attention est dirigée vers les éléments négatifs (erreurs, lacunes, difficultés) au détriment des aspects positifs (forces, bons coups). La situation est perçue comme étant beaucoup plus grave qu'elle ne l'est en réalité.

5. *« J'ai des intérêts artistiques, mais il n'y a pas d'avenir dans ce type de métier. »*

---

La distorsion cognitive CONCLUSION HÂTIVE : Parfois, nous tirons des conclusions rapides à partir d'histoires, de commentaires de notre entourage ou d'informations recueillies sur les médias sociaux. La peur et la mésinformation facilitent l'élaboration de scénarios négatifs. Cette distorsion est à l'origine de mythes et préjugés.

## COMMENT DÉJOUER LE MENTAL ?

Travailler sur ses distorsions cognitives se nomme la restructuration cognitive. La première étape consiste tout simplement à prendre conscience des pensées négatives qui t'habitent. En identifiant plus clairement les pensées qui te limitent ainsi que les réactions qu'elles provoquent chez toi, tu seras plus en mesure de les modifier.

Pour pouvoir déconstruire des pensées limitatives, il faut prendre du recul et confronter ses croyances avec la réalité. Ces exemples de questions pourront t'aider à analyser tes pensées avec plus d'objectivité :

- Quelles sont les preuves que cette pensée est vraie ?
- Quelles sont les chances que cela se produise ?
- Si c'était vrai, serait-ce si grave que ça ?
- Quelles seraient les conséquences réelles ?
- Comment pourrais-je voir cette situation autrement ?

## DE L'ESPOIR !

En conclusion, les distorsions cognitives ont un grand impact sur ta façon de voir la vie, les gestes que tu poses et les émotions que tu ressens. La bonne nouvelle est que tu peux te défaire de tes vieilles pensées négatives pour les remplacer par une formule plus réaliste, adaptée et positive. Tu te sentiras plus libre, plus calme et plus en confiance de faire des choix qui te conviennent, tant au plan de ta vie personnelle que professionnelle.

Cette lecture a-t-elle soulevé des réflexions dont tu aimerais discuter ? N'hésite pas à nous contacter pour prendre rendez-vous. Nous sommes là pour toi.

*L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep*