

Avez-vous des pensées néfastes ?

« Le plus grand obstacle à la résolution de nos propres problèmes est que nous confondons souvent la réalité avec ce que nous inventons. » – Miles Sherts

« N'attribuez pas à la malice ce qui peut être expliqué autrement. » – Alain de Botton

« Vous voyez ce que vous êtes disposé à voir. » – John Maxwell

Pensez-vous que vous êtes totalement lucide et objectif lorsque vous évaluez une situation, vous-même ou quelqu'un d'autre ? Ou réagissez-vous rapidement et enfermez-vous vous-même ou les autres dans des pensées néfastes ? Avez-vous déjà été dans une situation où votre perception ou vos pensées sur la situation ou sur l'autre personne n'étaient pas justifiées ? Quand avez-vous réalisé que vous aviez « sauté le pas » ?

Habituellement, cela signifie que des erreurs de perception et des distorsions cognitives se sont infiltrées dans la façon dont vous voyez et interprétez les choses. Parce que nous sommes bombardés par une multitude d'informations, notre cerveau prend des raccourcis et ne prête attention qu'à certaines de ces informations. Bien que cela accélère notre traitement du monde qui nous entoure, cela entraîne également des erreurs. Combinons ces erreurs de perception avec des distorsions cognitives – des schémas de pensée irrationnels qui interfèrent avec la façon dont nous percevons le monde (selon le psychologue D^r David Burns) – et nous avons la recette du désastre.

Il existe de nombreuses causes d'erreurs de perception et de distorsions cognitives, mais elles se résument toutes au fait de ne pas prendre le temps de réfléchir à quelque chose et de faire face à la réalité. Par exemple, Roger pourrait se précipiter pour porter un jugement sur Coco sans prendre le temps de se faire une idée plus complète de qui elle est. Ou bien Coco peut détester les gens qui portent de l'orange et conclure automatiquement qu'ils sont incompetents, fondant son jugement sur quelque chose de totalement hors de propos. Roxanne, quant à elle, peut s'attendre à ce que son nouveau patron soit exigeant et, par conséquent, le voir comme tel.

Souvent, nous ne sommes pas conscients de nos erreurs et de nos distorsions, et même les leaders y sont sujets. La façon dont les leaders traitent ces biais est ce qui les distingue du reste du peloton. Les grands leaders prennent le temps de rassembler des informations sur une personne ou une situation, utilisent toutes ces informations pour arriver à une conclusion et remettent en question toutes les perceptions, pensées et croyances limitantes qu'ils ont à propos des gens. Ils ne restent pas trop longtemps dans la boîte !

Voici une liste de dix erreurs de perception et distorsions cognitives courantes (il y en a bien d'autres !). En lisant la liste, cochez celles que vous êtes le plus susceptible de commettre. Essayez également de trouver des exemples pour chaque erreur et distorsion. Cela pourrait être quelque chose

que vous avez fait ou que quelqu'un d'autre a fait. Notez vos observations dans votre journal d'apprentissage.

1. **Premières impressions** : Il s'agit de se faire une idée sur une personne ou une situation en fonction de la première impression, puis de ne prêter attention qu'aux informations qui confirment cette impression initiale. Par exemple, si vous pensez que Roger a un grand sens de l'humour lors de votre première rencontre, vous remarquerez particulièrement son sens de l'humour au fur et à mesure que vous apprenez à le connaître.
2. **Effet de contraste** : Il s'agit d'évaluer une personne ou une situation par rapport à une autre. Par exemple, Coco, une personne moyennement performante, peut sembler peu performante lorsqu'elle est comparée à une personne très performante comme Roxanne. À l'inverse, Coco peut paraître très performante lorsqu'elle est comparée à une personne particulièrement peu performante.
3. **Perception sélective** : Il s'agit de prêter attention uniquement aux éléments qui confirment nos opinions existantes. Par exemple, si vous avez une mauvaise opinion de Coco, vous ne remarquerez que ce qui confirme cette perception et ignorerez ses points forts. Cette erreur de perception est liée à la distorsion cognitive appelée « filtre mental ». Lorsque Roxanne fait un filtrage mental positif concernant son travail, elle ignore tous les aspects négatifs. En revanche, lorsqu'elle fait un filtrage mental négatif, elle ne voit que les aspects négatifs de son travail.
4. **Effet de halo et de corne ou étiquetage** : Il s'agit de laisser une seule caractéristique d'une personne influencer notre opinion globale de cette personne, qu'elle soit positive ou négative. Par exemple, Roger pourrait penser que Roxanne est une collègue formidable simplement parce qu'elle lui dit bonjour en passant devant son bureau le matin. À l'inverse, en appliquant l'effet de corne, Roger peut penser que son patron est un tyran simplement parce qu'il l'a réprimandé une fois pour avoir utilisé son téléphone portable lors d'une réunion.
5. **Projection** : Il s'agit de transférer nos propres sentiments et préoccupations à une autre personne. Par exemple, Roxanne pourrait dire aux autres qu'ils ont l'air inquiets, alors qu'en réalité, c'est elle qui est inquiète.
6. **Stérotypes ou clichés** : Il s'agit de réduire nos perceptions d'une situation ou d'une personne à des catégories véhiculées dans la société. Par exemple, Roger peut penser que Coco conduit mal parce qu'elle est une femme, ou que Roxanne est « cultivée » parce que sa famille est française.
7. **Réflexion « tout ou rien »** : Il s'agit de penser de manière extrême. Tout est noir ou blanc, sans nuances de gris. Par exemple, Roger s'attendait à atteindre 100 % de son objectif de vente, mais s'il n'atteint que 90 %, il se sent comme un échec total.

8. **Généralisation** : Il s'agit de formuler des affirmations générales basées sur quelques exemples. Par exemple, penser que certaines choses vous arrivent toujours ou que d'autres choses ne vous arrivent jamais en vous basant sur quelques expériences. Coco a raté le bus ce matin et en a conclu que cela lui arrive toujours. De même, après avoir vu Roxanne ramener du travail à la maison un jour, Coco conclut que Roxanne ramène toujours son travail à la maison. Les gens peuvent également être enclins à l'exagération et à la minimisation. Par exemple, Roger pourrait surestimer l'impact de ses faiblesses (pensant qu'elles l'empêcheront de faire carrière) tout en minimisant l'importance de ses nombreux talents. Cette erreur recoupe celle du catastrophisme, qui consiste à amplifier les aspects négatifs d'une situation ou à minimiser le degré de contrôle que l'on pourrait avoir pour y faire face.
9. **Tirer des conclusions hâtives ou faire des interprétations injustifiées** : Il s'agit de tirer des conclusions sans prendre le temps de vérifier notre interprétation et de recueillir davantage de faits. Par exemple, Coco pense que Roxanne la déteste parce que Roxanne a appuyé sur le bouton « Fermer la porte » de l'ascenseur au moment où elle arrivait. En réalité, Roxanne avait l'intention d'appuyer sur le bouton « Ouvrir la porte », mais s'est trompée.
10. **Raisonnement émotionnel** : Il s'agit de penser que nos réactions émotionnelles à une situation reflètent la vérité ou la réalité de la situation, indépendamment des faits. Coco se sent en colère contre Roger et conclut par conséquent qu'il a fait quelque chose de mal.

Avez-vous réussi à identifier les erreurs et les biais qui sont les plus susceptibles de colorer votre vision du monde ? Comme vous pouvez l'imaginer, ne pas être conscient de ces biais peut nuire à votre capacité à voir le monde tel qu'il est réellement. Vos communications, vos relations et votre productivité peuvent toutes en pâtir. Alors, comment pouvez-vous éviter ces erreurs et ces distorsions ? Voici quelques suggestions :

1. **Prenez conscience des déformations perceptuelles.** En lisant sur les biais de perception, vous remarquerez que certaines de vos pensées peuvent être erronées.
2. **Misez sur les faits plutôt que sur vos interprétations.** Demandez-vous quels éléments justifient vos pensées. Y en a-t-il vraiment ?
3. **Obtenez des informations de sources variées.** Ne basez pas vos opinions et vos perceptions sur un seul commentaire ou une seule personne. Par exemple, si un collègue vous dit que vous n'êtes pas doué pour les relations interpersonnelles, posez-lui des questions pour comprendre sa perception. Ensuite, validez cette perception en demandant d'autres avis.
4. **Adoptez le point de vue des autres.** Demandez-vous comment telle personne aurait perçu cette situation. Par exemple, si vous pensez que votre présentation lors de la réunion était mauvaise, demandez-vous ce que vos collègues en ont pensé.

5. **Tenez compte de l'impact de l'environnement et de votre comportement.** Par exemple, si l'ambiance est tendue au bureau et que votre collègue répond sèchement à une question, se peut-il qu'il soit stressé par l'ambiance de travail ?
6. **Examinez les autres causes possibles avant d'attribuer la responsabilité aux autres.** Peut-être que la cause découle de l'environnement, de l'ambiance ou d'un élément hors du contrôle de tous ?
7. **Évitez de faire des jugements arbitraires et catégoriques.** Par exemple, si un collègue arrive en retard deux fois dans la même semaine alors qu'il n'est habituellement jamais en retard, ne concluez pas immédiatement qu'il est retardataire et désorganisé.
8. **Assouplissez votre point de vue pour laisser place à des hypothèses alternatives.** Ce que vous pensez peut être juste, mais il se peut aussi que ce ne soit pas le cas. Il est toujours possible que vous vous trompiez.

Voici maintenant 12 distorsions cognitives identifiées par le D^r David Burns dans son livre *Se sentir bien : la thérapie des émotions*.

1. **Tout ou rien** : Percevoir les choses sans nuances, divisées strictement en noir ou blanc, sans zones grises ni compromis. Par exemple, le monde est vu comme peuplé uniquement de « gentils » et de « méchants ».
2. **Généralisation excessive** : Avoir tendance à croire que certaines situations se produisent toujours ou jamais, sans tenir compte des exceptions. Par exemple, si vous manquez votre bus une fois, vous pensez que cela vous arrive systématiquement.
3. **Conclusions hâtives** : Tirer des conclusions rapides et irrationnelles sans vérifier les faits. Par exemple, vous pensez que votre patron est en colère simplement parce qu'il ne vous a pas salué ce matin (alors qu'il ne vous a peut-être pas remarqué).
4. **Interprétation erronée** : Imaginer que quelqu'un vous déteste ou vous méprise sans vérifier cette perception. Par exemple, vous croyez que votre collègue ne vous aime pas sans avoir de preuves concrètes.
5. **Erreur de prévision** : S'attendre au pire dans toutes les situations et chercher à confirmer cette vision en sélectionnant uniquement les faits qui la soutiennent. Par exemple, vous pensez que vous n'obtiendrez pas de promotion cette année parce que vos collègues semblent plus compétents.

6. **Filtre mental** : Ne voir que les aspects négatifs d'une situation tout en ignorant les aspects positifs et les occasions qu'elle pourrait offrir. Par exemple, vous croyez que toute réorganisation au travail ne peut qu'apporter des conséquences négatives.
7. **Rejet du positif** : Minimiser ou discréditer vos propres succès et réalisations en les attribuant à la chance ou en les dévalorisant. Par exemple, vous pensez que votre réussite à un examen était due à la facilité de l'épreuve plutôt qu'à vos compétences.
8. **Exagération et minimisation** : Avoir tendance à exagérer certains aspects tout en en minimisant d'autres. Par exemple, vous accordez trop d'importance à vos défauts personnels tout en sous-estimant vos qualités et vos réalisations.
9. **Blâme et responsabilité** : Ne pas évaluer correctement votre rôle et vos responsabilités dans une situation donnée, en vous attribuant trop de blâmes ou en minimisant votre implication. Par exemple, vous pensez que vous êtes entièrement responsable d'un problème alors que d'autres facteurs étaient en jeu.
10. **Impératifs et obligations** : Utiliser des termes comme « je dois », « je devrais », « il faut » ou « il faudrait » pour vous critiquer vous-même concernant des devoirs ou engagements non réalisés. Par exemple, vous vous reprochez de ne pas avoir commencé une tâche plus tôt.
11. **Raisonnement émotif** : Croire que vos émotions et vos sentiments reflètent la réalité objective. Par exemple, vous vous sentez attaqué par le ton d'un courriel de votre patron, alors que quelqu'un d'autre pourrait ne pas percevoir ce ton négatif.
12. **Étiquetage** : Faire des jugements de valeur au lieu de simplement décrire les faits. Par exemple, si vous faites une erreur, vous vous dites « Je suis nul », plutôt que de reconnaître simplement l'erreur.

Auriez-vous des exemples de distorsions cognitives que vous ou quelqu'un d'autre avez commises ?
Que pourriez-vous faire pour réduire ces distorsions cognitives ? Voici quelques pistes d'action :

1. **Reconnaissez que nous vivons souvent en pilote automatique, laissant nos pensées nous guider sans même y penser.** Par exemple, si vous avez tendance à vous dévaloriser, cela peut se produire de manière subconsciente.
2. **Acceptez que vous ne puissiez pas contrôler les actions des autres personnes.**
3. **Ne prenez pas tout personnellement.** Ne supposez pas que quelqu'un cherche à vous attaquer ou à vous insulter intentionnellement.

4. **Évitez les conclusions hâtives.** Vérifiez si vos pensées sont logiques. Parfois, en exprimant vos pensées à voix haute, vous réalisez qu'elles sont farfelues ou inappropriées.
5. **Reconnaissez que les distorsions cognitives viennent de vos interprétations des événements et ne représentent pas la réalité objective.** Les événements eux-mêmes sont neutres ; c'est l'étiquette que vous leur donnez qui les rend positifs ou négatifs.
6. **Soyez conscient que la plupart des choses que les gens redoutent ne se réalisent pas.** Si vous avez tendance à vous inquiéter fréquemment, cela peut être une bonne indication pour vous.
7. **Calmez-vous lorsque vous vous sentez particulièrement stressé ou contrarié.** Agir dans un état de stress ne mène souvent à rien de bon. Prenez une pause pour respirer et retrouver votre calme. Vous serez ainsi plus efficace dans vos actions une fois apaisé.
8. **Décrivez objectivement la situation qui a déclenché votre distorsion cognitive.** En exposant les faits plutôt que votre interprétation, vous pourriez réaliser que la situation n'est pas aussi négative que vous le pensiez initialement.
9. **Notez les émotions que vous avez ressenties lors de la situation et identifiez ce qui les a causées.** Était-ce des paroles, des gestes ou votre interprétation personnelle ?
10. **Identifiez les distorsions cognitives présentes et les réactions naturelles que vous avez eues dans la situation.** Analysez en profondeur ou revoyez la scène mentalement. Par exemple, imaginez que vous discutez avec votre patron à propos d'un rapport que vous avez remis. Au début, vous étiez convaincu de sa qualité, mais au fil de la conversation, vous commencez à douter. Pourquoi votre patron insiste-t-il autant sur certains points ? Vous pourriez surinterpréter ses paroles et chercher à percevoir des critiques implicites dans son discours, attribuant ainsi des intentions fausses à votre patron parce que vous pensez que s'il se concentre autant sur votre rapport, c'est qu'il n'est pas suffisamment bon.
11. **Identifiez les éléments de preuve objectifs qui soutiennent vos distorsions cognitives.** Si vous pensez que vos collègues ne vous apprécient pas, cherchez des preuves tangibles comme leur attitude distante ou leurs commentaires négatifs. Si vous ne trouvez pas de preuves solides, cela pourrait être le moment de remettre en question vos croyances.
12. **Identifiez également des preuves objectives qui contredisent vos distorsions cognitives.** Par exemple, si vous vous dites que vous êtes incompetent, rappelez-vous les compliments reçus, les évaluations positives et les réalisations qui prouvent le contraire, soulignant ainsi vos compétences.

13. **Cultivez des pensées équilibrées et réalistes.** Au lieu de voir les choses en noir et blanc (je suis mauvais, ou je suis excellent), essayez d'adopter une perspective plus nuancée (je suis compétent, mais je peux encore m'améliorer en travaillant sur tel aspect). *Challengez* vos distorsions cognitives et remplacez-les par des pensées plus réalistes.
14. **Réfléchissez aux actions que vous pourriez entreprendre face à la situation.** Avec une perspective plus équilibrée, vous pourriez réaliser que la situation n'est pas aussi critique qu'elle le paraissait initialement et décider qu'il n'est peut-être pas nécessaire d'agir immédiatement. Par exemple, si vous avez eu un désaccord avec votre patron, peut-être que le temps suffira à apaiser les choses plutôt que de chercher à régler immédiatement le problème.
15. **Créez des affirmations positives que vous pouvez utiliser pour contrer les distorsions cognitives à l'avenir.** Par exemple, remplacez des affirmations comme « Je suis nul » par « Je progresse et je m'améliore chaque jour ».

Autoévaluation rapide

Sur une échelle de 1 à 10, à quelle fréquence êtes-vous victime de pensées négatives ? Veuillez expliquer votre réponse dans votre journal d'apprentissage.

Votre défi en deux parties

Cet exercice vous invite à remettre en question vos erreurs de perception et vos distorsions cognitives.

Partie 1

Pendant trois jours cette semaine :

1. Lisez les descriptions des erreurs de perception et des distorsions cognitives. Identifiez celles qui reflètent les schémas de pensée que vous avez utilisés et décrivez comment vous les avez appliqués.
2. Ensuite, pour chaque erreur ou distorsion, trouvez des contre-arguments qui vous permettront d'avoir une perception plus précise de ce que vous vivez. Identifiez les preuves ou les faits objectifs qui (a) soutiennent vos erreurs et vos distorsions, et qui (b) les contredisent. Enregistrez vos observations dans votre journal d'apprentissage.
3. En relisant les descriptions des erreurs de perception et des distorsions cognitives, essayez d'identifier celles qui reflètent les attitudes et les modes de pensée que vous avez adoptés pendant la journée. Il serait intéressant de déconstruire ces biais et ces erreurs en trouvant des contre-arguments pour obtenir une perception plus juste de ce que vous vivez.
4. Pour tirer le maximum d'apprentissage de cet exercice, nous vous recommandons de remplir un tableau comme celui-ci dans votre journal d'apprentissage. Ensuite, relisez les conseils pour identifier et contrôler vos biais et vos distorsions, qui – nous l'espérons – vous aideront à voir plus clair !

Situation	Pensées et type de distorsion	Émotions et comportements	Pensées alternatives
Exemple : En arrivant au travail...	« J'ai trop de travail, je n'y arriverai jamais. » Il s'agit d'une conclusion hâtive.	Panique Découragement Comportement hyperactif Stress	« Je peux demander de l'aide. » « Jusqu'à présent, j'ai toujours réussi. » « Je vais bien planifier les tâches dans mon agenda, tout se passera bien ! » « Je vais identifier mes priorités et faire une liste. Cela me permettra d'évaluer plus efficacement ma charge de travail. »

Partie 2

Pendant les quatre jours suivants, prenez le temps de réviser et d'appliquer les conseils pour identifier et contrôler vos biais et vos distorsions cognitives. Assurez-vous de consigner vos efforts pour suivre ces conseils et évaluez leur efficacité pour contrer des erreurs et distorsions précises dans votre journal d'apprentissage.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Dans quelle mesure avez-vous trouvé difficile de prêter attention à vos erreurs de perception et à vos distorsions cognitives ?
2. Quelles sont les trois erreurs de perception et distorsions cognitives que vous avez le plus fréquemment commises ? Quand les avez-vous faites et pourquoi ?
3. Quelles tentatives avez-vous faites pour les corriger ? Dans quelle mesure ces tentatives ont-elles été couronnées de succès ?
4. Quelles leçons avez-vous tirées de cet exercice ?

Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour reconnaître et éliminer les distorsions cognitives et les erreurs de perception de vos pensées. Soyez créatif !

Roger : J'ai parlé de cet exercice à Coco, et elle m'a dit que sa perception et sa réflexion étaient exactes à 100 %. En d'autres termes, elle n'a pu identifier aucune erreur de perception ou aucun biais cognitif dont elle serait coupable.

Roxanne : Wow ! C'est ce qu'on appelle un métabiais : être aveugle à ses propres angles morts. Nos interprétations et nos schémas de pensée ne peuvent jamais être parfaits à 100 %. Nous filtrons la réalité à travers nos systèmes de perception et nos cadres de référence. C'est là que la conscience de soi et le fait de demander l'avis des autres deviennent particulièrement importants. Nous commettons tous des erreurs de perception et des biais cognitifs, donc nous ne devrions pas être trop durs envers nous-mêmes et refuser d'admettre nos erreurs. Au contraire, nous devrions essayer d'en être plus conscients et de vérifier l'exactitude de nos perceptions.

Roger : Oui ! C'est comme cette illusion d'optique où l'on voit deux visages ou un vase. Nous avons tous les deux raison ! Je ne devrais pas insister sur le fait que ma manière d'interpréter est correcte et que la tienne est fausse. Un grand défi pour moi est d'être ouvert à d'autres interprétations et de réaliser que tout le monde ne voit pas et n'interprète pas une situation de la même manière que moi.

Roxanne : Exactement. Ça me fait penser à l'expression : « Ne présumez jamais, car cela nous rend ridicules, vous et moi. » Il est crucial de prendre un moment pour vérifier nos perceptions et nous demander : « Ai-je bien compris ou y a-t-il quelque chose que j'ai manqué ? Est-ce que je vois la situation à travers un prisme biaisé à cause du stress, de la faim, de la fatigue ou d'autres facteurs ? »

Roger : Oui, je suis souvent coupable de faire des suppositions sur les pensées des autres, ou de penser qu'ils comprennent les motivations derrière mes actions. Je dois me rappeler que même si j'ai de bonnes intentions, les gens me jugent sur mes actions. Pour les aider à interpréter mes actions de manière positive, je dois explicitement communiquer mes intentions dès le début. De plus, je dois contrer mes pensées négatives avec des pensées positives et affirmatives qui enrichissent ma vie et celle des autres.