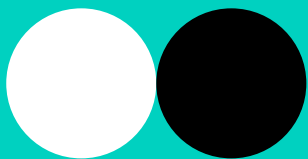




Les distorsions cognitives selon Aaron Beck



La pensée tout ou rien

Tout est blanc ou noir. Bon/mauvais. Beau/laid.



La surgénéralisation

Une personne m'a trompé. On ne peut se fier à personne !



Le filtre mental

J'ai fait une erreur dans ce test. Je n'arrête pas d'y penser...



La disqualification du positif

J'ai réussi mais c'est un coup de chance.



Les conclusions hâtives

Il a froncé les sourcils, il ne m'aime pas



La dramatisation

Le pire va arriver. L'avion va crasher.

anti-deprime.com

Cultivons l'optimisme !