

<p>6) LE PHÉNOMÈNE DE LA LORGNETTE :</p> <p>A) L'EXAGÉRATION OU LA DRAMATISATION :</p> <p>Tendance à amplifier l'importance accordée à ses propres erreurs, ses craintes et ses imperfections. On appelle « dramatiser » le fait de prendre un événement désagréable, mais banal, et en faire quelque chose d'extraordinaire, de cauchemardesque.</p> <p>B) LA MINIMISATION (SON CONTRAIRE) :</p> <p>Tendance à diminuer l'importance de ses points forts en les voyant petits. Ces deux phénomènes amènent à se sentir inférieur aux autres.</p>	<p>« Mon Dieu ! Je me suis trompé. C'est terrible ! C'est effroyable ! Le monde entier va le savoir ! Je vais être déshonoré ! » (p. 51)</p>
<p>7) LES RAISONNEMENTS ÉMOTIFS :</p> <p>Tendance à présumer que les sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses. « C'est ce que je ressens, cela doit donc évidemment correspondre à la réalité. » (Burns, 1994, p. 55).</p>	<p>« J'ai l'impression d'être un raté, je suis donc un raté. » « Je me sens coupable, j'ai donc dû faire quelque chose de mal. » « J'ai du vague à l'âme et je n'ai pas le goût de rien faire aujourd'hui. Je suis donc aussi bien de rester au lit. » Je suis fâché contre toi. Cela me prouve que tu t'es mal conduit avec moi, que tu as cherché à abuser de moi. » (p. 51)</p>
<p>8) LES « JE DOIS » ET LES « JE DEVRAIS » :</p> <p>Tendance à essayer de se motiver par des « je devrais » ou des « je ne devrais pas », comme s'il fallait se battre ou se punir pour se convaincre de faire quelque chose, ce qui amène un sentiment de culpabilité. Le fait d'attribuer ces obligations aux autres éveille des sentiments de frustration, de colère et de ressentiment, causant bien des crises émotives et déceptions inutiles dans le quotidien.</p>	<p>Utilisation des phrases suivantes pour se motiver : « <i>Je devrais</i> faire ceci... », « <i>Je dois</i> faire cela... », « Il faut que je fasse ceci... », « Il faudrait que je fasse cela ou qu'il fasse cela... ».</p> <p>Une personne arrive en retard à un rendez-vous. L'autre personne se dit : « Il <i>devrait</i> arriver à l'heure... » (p.52)</p>
<p>9) L'ÉTIQUETAGE ET LES ERREURS D'ÉTIQUETAGE :</p> <p>C'est une forme extrême de généralisation à outrance qui représente la tendance à s'apposer une étiquette négative, à la suite d'une erreur. Elle part d'un sentiment d'imperfection ou de faiblesse, comme « je suis un perdant », plutôt que de qualifier l'erreur. C'est aussi d'accoler une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît. Les erreurs d'étiquetage reposent sur le fait de décrire quelque chose par des mots inexacts, colorés et chargés d'émotions.</p>	<p>Une personne manque un coup au golf et se dit : « Je suis un perdant-né » plutôt que de se dire : « J'ai raté mon dix-huitième trou ». (p. 53)</p>
<p>10) LA PERSONNALISATION :</p> <p>Tendance à assumer la responsabilité d'un événement fâcheux sans en être la cause. C'est l'origine du sentiment de culpabilité.</p>	<p>En lisant le bulletin de son enfant, une mère trouve une note de son professeur qui l'avise que son enfant ne travaillait pas bien à l'école. La mère conclut immédiatement : « Je dois être une mauvaise mère ! Voilà la preuve de mon échec. » (p. 54)</p>