

**1 Le tout ou rien.** La pensée n'est pas nuancée. Il y a deux catégories : « bon ou mauvais », « blanc ou noir ».

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**2 Le rejet systématique du positif.** Je transforme les expériences neutres ou positives en expériences négatives. Seule l'image négative des choses domine.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**3 Les conclusions hâtives.** Je conclus négativement même si aucun fait précis ne confirme les faits.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**4 L'erreur de prévision.** Je prévois le pire et je me convaincs que la prédiction est confirmée par les faits.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**5 La dramatisation.** J'amplifie l'importance de mes erreurs, de mes craintes ou encore je minimise mes qualités. Je mets le focus sur un aspect négatif.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**6 Les « je dois » et je « devrais ».** Je m'impose des « dois » et « devrais ». Je culpabilise.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**7 L'étiquetage.** Au lieu d'admettre une simple erreur, je m'appose une étiquette négative générale « Je suis nul de toute façon » ou « Je n'y arrive jamais ! ». Plus encore, je colle une étiquette à une autre personne quand son comportement déplaît.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------

**8 La personnalisation.** Je porte la responsabilité de tout événement sans en être à l'origine. Cela ouvre la voie à la culpabilité.

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
--------	---------	---------