

# LES FILTRES PSYCHOLOGIQUES DE LA RÉALITÉ

Notre perception de soi, des autres et de la vie nous joue souvent des tours. Comme des lentilles de lunettes déformantes, notre perception modifie notre vision psychique de la réalité. Notre image personnelle est altérée par cette déformation, soit nous nous sous-estimons, soit nous nous surestimons. Nous pouvons estimer les autres comme entièrement bons ou comme entièrement méchants. En amour, nous construisons alors des princes charmants et des crapauds. Parfois, nous amplifions les dangers que recèle la vie, nous anticipons pour notre avenir des dangers incroyables. Ces lunettes sont noires lorsque nous amplifions le pire et elles sont roses lorsque nous minimisons les risques ou les problèmes réels. Il nous faut souvent nettoyer nos lunettes psychologiques pour vivre heureux.

## 1. **Le tout-ou-rien :**

Votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories : les bonnes et les mauvaises. Par conséquent, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un **échec total** ou, si tout va bien, comme une **réussite totale**.

## 2. **La surgénéralisation :**

(-) Un seul événement négatif vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs.

(+) Un seul événement positif vous apparaît comme faisant partie d'un cycle de réussites sans fin.

## 3. **Le filtre noir et le filtre rose :**

Vous choisissez un aspect négatif ou positif et vous vous attardez à tel point à ce petit détail que toute votre vision de la réalité en est faussée, de la même façon qu'une goutte d'encre vient teinter tout un récipient d'eau (encre noire ou encre rose).

#### 4. **Les conclusions hâtives :**

Vous arrivez à une conclusion négative ou positive même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation.

##### 4a) **La lecture des pensées d'autrui :**

i. Vous décidez arbitrairement que quelqu'un a une attitude positive ou négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de voir si c'est vrai.

##### 4b) **L'erreur de voyance :**

ii. Vous prévoyez le meilleur ou le pire, et vous êtes convaincu(e) que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.

#### 5. **Le raisonnement émotionnel :**

Vous présumez que vos **émotions positives** reflètent la réalité des choses : puisque je le ressens, ce doit être vrai.

#### 6. **La personnalisation :**

Vous vous considérez comme responsable d'un événement réussi dont, en fait, vous n'êtes pas le (la) principal(e) responsable.

#### 7. **La mémoire sélective :**

Vous vous souvenez des moments agréables et vous anesthésiez les désagréables.

#### 8. **Le mythe de l'amélioration à venir :**

Vous négligez les désagréments actuels pour anticiper une amélioration future qui est davantage un souhait qu'une réelle possibilité basée sur des indices concrets.

#### 9. **Le mythe d'un plus grand malheur :**

Vous anticipez un plus grand malheur que votre malheur actuel dans l'éventualité où vous effectueriez un changement – vous négligez d'anticiper un plus grand bonheur qui ferait suite à votre décision – vous vous contentez du petit bonheur actuel.