

Formatif – Distorsions cognitives

Écoutez cette vidéo d'Alexandre Poulin et identifiez les différentes distorsions cognitives du personnage principal de la chanson - <https://www.youtube.com/watch?v=Vu3Csi7f1hE>

Réponses possibles

Comme toujours, d'autres réponses sont possibles.

| Perceptions/Croyances | Distorsions cognitives |
|--|----------------------------|
| Une fois debout, on n'a plus le temps | Catastrophisme |
| Je suis mauvais à l'école alors j'pensais pas que j'y arriverais | Fausse causalité |
| Même si le prof croyait en lui, ça n'allait rien changer | Divination |
| Je vais couler le test du ministère | Divination, catastrophisme |
| Je vais couler le test du ministère et je vais devoir envoyer mon cv à l'usine de mon père | Fausse obligation |
| Même si j'ai écrit plein de romans, je n'ai rien accompli... | Catastrophisme |
| C'est le crayon le responsable de mon succès, pas moi... | Fausse causalité |
| Je n'étais RIEN | Catastrophisme |
| Je lui devais mon succès | Fausse causalité |
| Dans le troisième arrondissement les rêves volent pas très haut | Fausse causalité |