Annexe 8 – Distorsions cognitives liés au sommeil

* **Tout ou rien :** il s'agit de pensées dichotomiques en tout noir ou tout blanc.
  + C'est la catastrophe si je ne dors pas je vais être crevé demain !
* **Minimalisation/maximalisation** : consiste à minimiser le côté positif au profit du négatif. Exemple :
  + « Je dors mal en ce moment » (alors que l’agenda montre une bonne nuit un jour sur deux). Les bonnes nuits sont minimisées et les mauvaises maximisées.
* **Surgénéralisation :** à partir d’un événement, la personne va l’étendre à toutes les situations similaires. Exemple :
  + « J’ai mal dormi cette nuit, je resterai toujours un insomniaque » (alors que la personne dort bien depuis un mois).
* **Inférence arbitraire :** consiste à tirer des conclusions sans preuves. Exemple :
  + « Je suis fatigué parce que je n’ai pas assez dormi ces jours-ci. »
* **Attribution arbitraire :** consiste à attribuer un statut fixe à des horaires ou à des moments de la semaine, sans tenir compte de ses sensations. C’est l’heure qui est rattachée à une croyance figée.

Exemples sur les heures psychologiques :

* + « 6 h 55, c’est trop tôt ; se réveiller à 7 heures, ça va. »
  + « 5 h 30, ce n’est pas une heure pour se lever. »
  + « Minuit, c’est trop tard, je serai fatigué demain. »

Exemples sur les jours de la semaine :

* + « Je dors toujours bien le vendredi soir. »
  + « Je dors toujours mal le dimanche soir. »
* **Prédiction négative du futur** : prévision catastrophique d’un événement à venir. Exemple :
* « Ils vont voir que j’ai des cernes et donc ils vont penser que je ne suis pas en état de bien travailler. »
* **Abstraction sélective :** consiste à focaliser son attention sur un détail et ne pas voir la nuit dans son ensemble.
  + Exemple : Je me suis réveillé une fois cette nuit j'ai vraiment un mauvais sommeil !