



Les symptômes de la dissonance cognitive, par Agnes Menso

La dissonance cognitive est un état psychologique inconfortable qui se produit lorsqu'une personne fait face à des informations ou des comportements incompatibles avec ses croyances, valeurs ou attitudes préexistantes. Cet état peut se manifester par divers symptômes psychologiques, émotionnels et comportementaux.

Voici les principaux signes permettant de reconnaître la dissonance cognitive :

Am+

Inconfort mental



Une sensation d'inconfort, de tension ou de confusion peut surgir lorsque les individus rencontrent des éléments contradictoires. Face à ce débat interne entre des croyances contradictoires, un sentiment d'incohérence peut apparaître.



Am₊

Stress et anxiété



La dissonance peut provoquer des niveaux élevés de stress et d'anxiété, surtout si les croyances ou les valeurs affectées sont fondamentales.



Am₊



Poursuivre ma lecture...