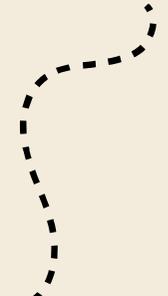
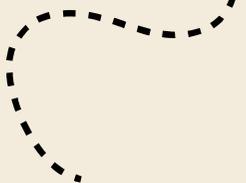
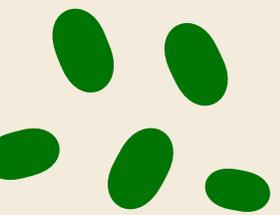
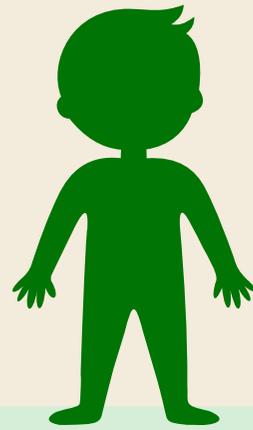


LE DÉGOÛT





Comment se manifeste le dégoût
dans ton corps ?

Envie de vomir



Frissons



Boule dans ton ventre



Sueurs froides





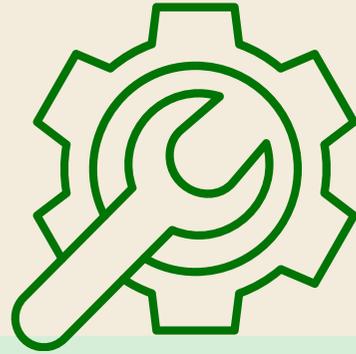
Quels sont les 2 types de dégoût ?

Dégout primitif
qui nous protège,
nous éloigne des choses toxiques



Dégout émotionnel
témoin ou vit une injustice



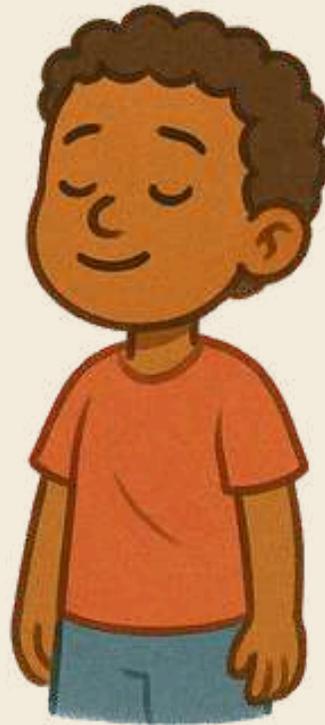


Quelle est la technique pour réguler le dégoût ?

Visualise de bonnes choses



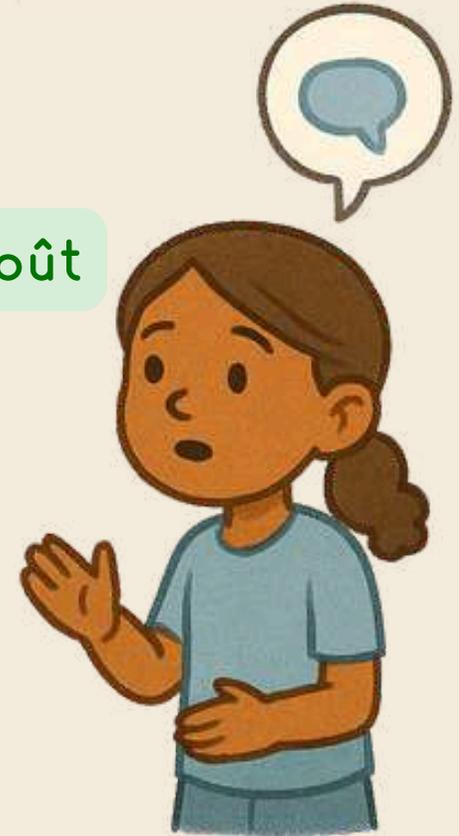
Prend un bol d'air frais



Expulser ce dégoût



Parler de son injustice





Quelles sont les différentes intensités du dégoût?

Gêne



Écoeurement





Quel est le rôle du dégoût ?

Nous alerte quand quelque chose est mauvais





Quelles sont les solutions face
au dégoût ?

Reconnaitre, comprendre et expulser
son dégoût