



## Les émotions : Le dégoût

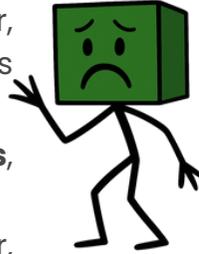
Le dégoût sert à **nous protéger**.

Quand je suis dégoûté, j'ai parfois envie de vomir, des frissons, une boule dans le ventre ou des sueurs froides.

Il existe un dégoût qui protège **des choses toxiques**, et un autre lié **aux injustices**.

Pour le calmer, je peux fermer les yeux, souffler, respirer un bon air frais et imaginer de belles choses.

Le dégoût est utile : **Quand je le reconnais et que je l'exprime, je retrouve mon équilibre.**



## Les émotions : Le dégoût

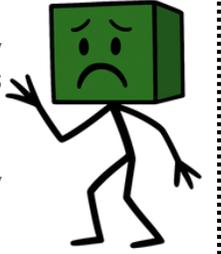
Le dégoût sert à **nous protéger**.

Quand je suis dégoûté, j'ai parfois envie de vomir, des frissons, une boule dans le ventre ou des sueurs froides.

Il existe un dégoût qui protège **des choses toxiques**, et un autre lié **aux injustices**.

Pour le calmer, je peux fermer les yeux, souffler, respirer un bon air frais et imaginer de belles choses.

Le dégoût est utile : **Quand je le reconnais et que je l'exprime, je retrouve mon équilibre.**



## Les émotions : Le dégoût

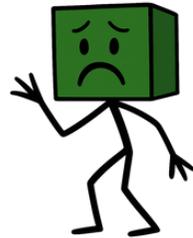
Le dégoût sert à **nous protéger**.

Quand je suis dégoûté, j'ai parfois envie de vomir, des frissons, une boule dans le ventre ou des sueurs froides.

Il existe un dégoût qui protège **des choses toxiques**, et un autre lié **aux injustices**.

Pour le calmer, je peux fermer les yeux, souffler, respirer un bon air frais et imaginer de belles choses.

Le dégoût est utile : **Quand je le reconnais et que je l'exprime, je retrouve mon équilibre.**



## Les émotions : Le dégoût

Le dégoût sert à **nous protéger**.

Quand je suis dégoûté, j'ai parfois envie de vomir, des frissons, une boule dans le ventre ou des sueurs froides.

Il existe un dégoût qui protège **des choses toxiques**, et un autre lié **aux injustices**.

Pour le calmer, je peux fermer les yeux, souffler, respirer un bon air frais et imaginer de belles choses.

Le dégoût est utile : **Quand je le reconnais et que je l'exprime, je retrouve mon équilibre.**

