

L'Intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions
et des stratégies d'autorégulation

Dégoût

Pensées

Tes pensées deviennent plus critiques et négatives (p. ex., Beurk! c'est dégoûtant!).

Non-verbal

Teint verdâtre, mains sur la bouche, nez plissé, langue sortie, etc.

Comportements

Vomir, cracher, avoir un haut-le-cœur, reculer, s'éloigner.

Sensations physiques

Nausée, frissons, ventre noué, salive abondante, mal au ventre, goût désagréable dans la bouche, etc.

