

# LE DÉGOÛT

Le dégoût n'est ni bon ni mauvais. Il existe, et on ne peut pas le supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. Le dégoût est une réponse automatique. Il est inutile de le juger. Le dégoût est associé à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, le dégoût finit toujours par s'atténuer.



## CE QUE JE FAIS

Le dégoût nous incite à nous protéger de ce que nous percevons comme toxique qu'il s'agisse d'aliments, d'objets, d'idées, de comportements, de personnes etc.

### JE FUIS

Je cherche à m'échapper de la situation qui me dégoute ou à me détourner de ce qui me dégoute

### J'ÉVITE

Je cherche à ne pas me confronter à ce qui m'a dégouté ou pourrait me dégouter de la même façon

### JE (M'EN) LAVE

Je cherche à faire disparaître la source de mon dégoût, au sens propre ou au sens figuré (ex. blanchir)

### JE REJETTE

Je cherche à repousser la source de mon dégoût, qu'il s'agisse d'une chose, d'une idée, d'une personne etc.

### JE VOMIS

J'expulse violemment des aliments ou des paroles dans le but de me protéger ce qui cause mon dégoût

### J'AGRESSE

J'utilise la force verbale ou physique pour attaquer, blesser ou neutraliser ce qui cause mon dégoût

FUITE  
COMBAT