

C'est l'heure du goûter, Louis croque une pomme véreuse. Sa lèvre se relève, son nez se plisse, ses sourcils se froncent... Louis est dégoûté ! Le dégoût donne la sensation d'avoir une boule dans le ventre et l'envie de vomir, parfois même des frissons ou des sueurs froides. Il existe aussi un dégoût émotionnel que l'on ressent face à une injustice. Louis apprend à expulser ce dégoût en fermant les yeux et en expirant très fort, avant de prendre un grand bol d'air frais ; et face à une injustice, il est toujours bon d'en parler. De la petite gêne à l'écoeurement, le dégoût a plusieurs intensités mais il est toujours d'une grande utilité : reconnaître, comprendre et expulser son dégoût détournent de ce qui est toxique et dirigent vers ce qui est juste pour nous.

C'est l'heure du goûter, Louis croque une pomme véreuse. Sa lèvre se relève, son nez se plisse, ses sourcils se froncent... Louis est dégoûté ! Le dégoût donne la sensation d'avoir une boule dans le ventre et l'envie de vomir, parfois même des frissons ou des sueurs froides. Il existe aussi un dégoût émotionnel que l'on ressent face à une injustice. Louis apprend à expulser ce dégoût en fermant les yeux et en expirant très fort, avant de prendre un grand bol d'air frais ; et face à une injustice, il est toujours bon d'en parler. De la petite gêne à l'écoeurement, le dégoût a plusieurs intensités mais il est toujours d'une grande utilité : reconnaître, comprendre et expulser son dégoût détournent de ce qui est toxique et dirigent vers ce qui est juste pour nous.