

Mon corps,

mes sensations

Idées de mots

Accélération	Crispation	Tremblement	Douleur
Chaleur	Serrement	Engourdissement	Contractions
Froideur	Lenteur	Rapidité	Noeud
Immobilité	Gonflement	Légèreté	Moiteur
Agitation	Lourdeur	Pincement	Sécheresse



Émotions primaires

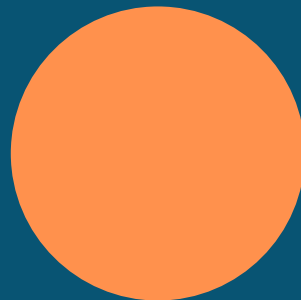
Tristesse	Colère	Peur
Joie	Dégout	Surprise

Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à
outils
Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

Mon corps, mes sensations

Exemple

Étourdissements



Gorge sèche



Boule dans la poitrine



Mains moites



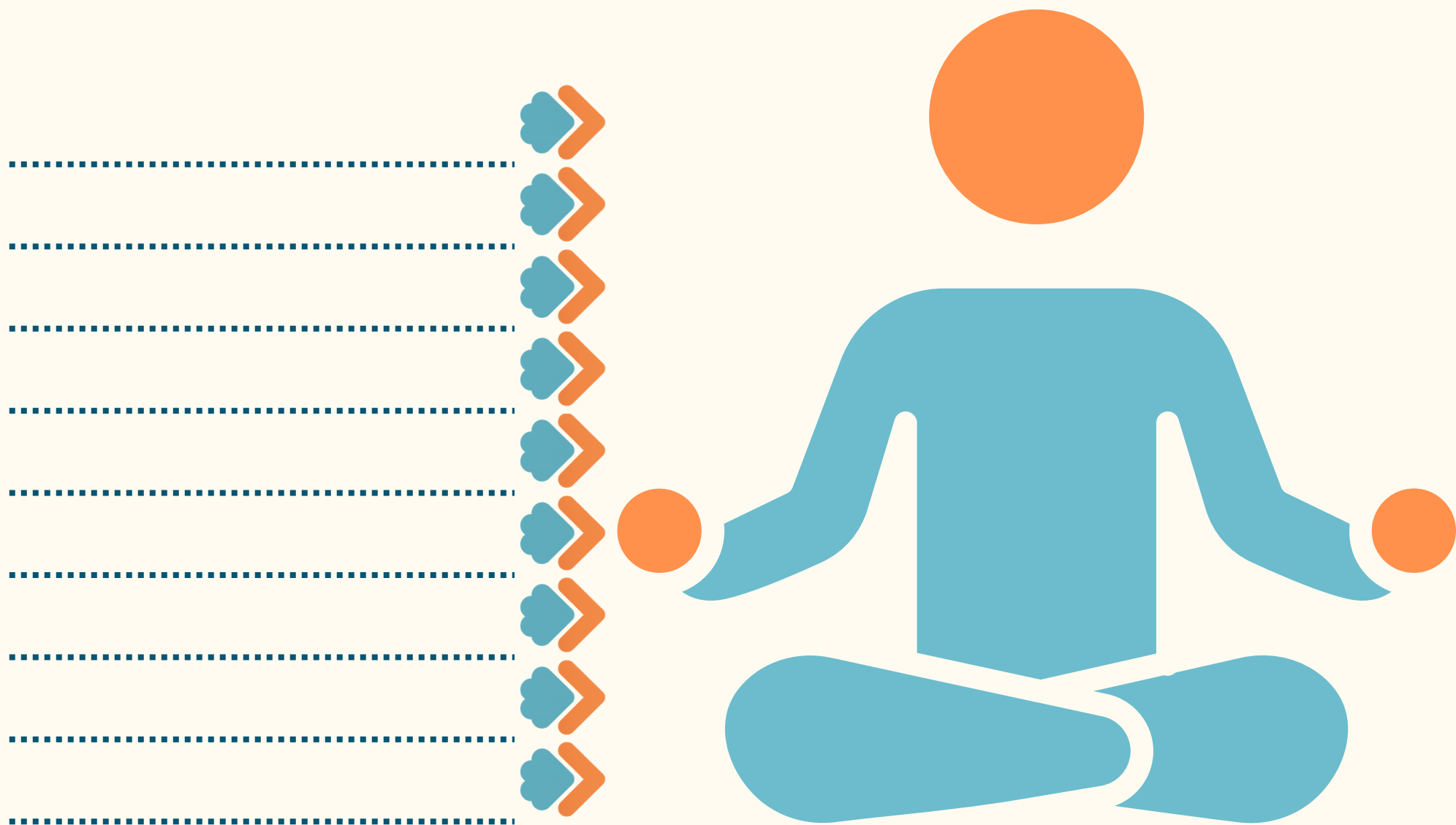
Serrement d'estomac



Jambes molles



Mon corps, mes sensations



Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>
Inspiré par : Hypersensibilité sensorielle - La boîte à outils
Ferron, Valérie et Clavel, Virginie

**Fanny Larochelle,
Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>**

**Si tu désires voir
plus de contenu
du genre, dis-le-
moi, c'est
toujours apprécié**



COURRIEL



FACEBOOK



TIKTOK



INSTAGRAM

**Fanny Larochelle, Travailleuse sociale
<https://flarochelle.ca/>**