



Guide des émotions

Par [Michelle Larivey](#), psychologue
Ressources en Développement

Le dégoût

[Une émotion simple](#)

| [Avant d'imprimer ce document](#) | [Mise en garde](#) |
| [Les quatre types d'expériences émotionnelles](#) | [Pour explorer d'autres expériences émotionnelles!](#) |

Des exemples

1. Je me dégoûte de m'être rendue jusque-là!
2. Je suis dégoûté de ce genre de vie.
3. Certaines pratiques sexuelles me dégoûtent à me donner envie de vomir.
4. Les araignées velues me dégoûtent.

Qu'est-ce que c'est ?

Le dégoût est une forme de colère. Il s'agit d'une réaction de "trop plein" ou de répulsion, physique ou morale. En plus de signaler une insatisfaction considérable, le dégoût renferme un jugement moral sur l'objet du dégoût.

À quoi ça sert ?

Parfois le dégoût a une connotation de lassitude (exemple 2): j'ai trop vécu ce genre de vie, je m'en suis lassée. Mais au sentiment de lassitude s'ajoute une réprobation, intrinsèque au dégoût. Il y a quelque chose que je réproouve dans ce genre de vie et c'est principalement pour cela que je la renie maintenant. Dans le dégoût, la réprobation s'appuie sur une aversion. Dans cet exemple, on pourrait dire qu'il y a des aspects de "cette vie" pour lesquels j'ai de la répugnance.

Parfois le dégoût correspond à un refus, comme dans l'exemple 1. Je m'en veux de ce que j'ai fait. Mais dans ce cas aussi, on trouve de la désapprobation et un jugement de valeur assez sévère pour inspirer une répulsion.

Sous le couvert de valeurs ou d'une antipathie "naturelle", le dégoût peut cacher une réalité que nous

refusons de nous avouer. Dans l'exemple 3, j'explique ma répulsion, au premier niveau, par une question de valeurs (ou de morale). Toutefois, sachant que les valeurs reposent sur des besoins et des évitements, on pourrait supposer qu'elles cachent ici des peurs, des insécurités et que ce sont ces dernières qui me rendent allergique à certaines pratiques sexuelles. Lorsque le dégoût nous semble exagéré, il y a lieu de l'examiner sous cet angle.

L'exemple 4 est un bon modèle de réaction qui cache un problème. Ma réaction aux araignées velues est très forte; elle est même disproportionnée. Ce genre de réaction est typique d'un "déplacement". En réalité, la pilosité de l'araignée évoque une réalité qui me répulse. Mais comme ce vécu m'est invivable ou comme je cherche à éviter d'y faire face, je déplace la charge émotionnelle sur autre chose. Les phobies sont un exemple typique de déplacement.