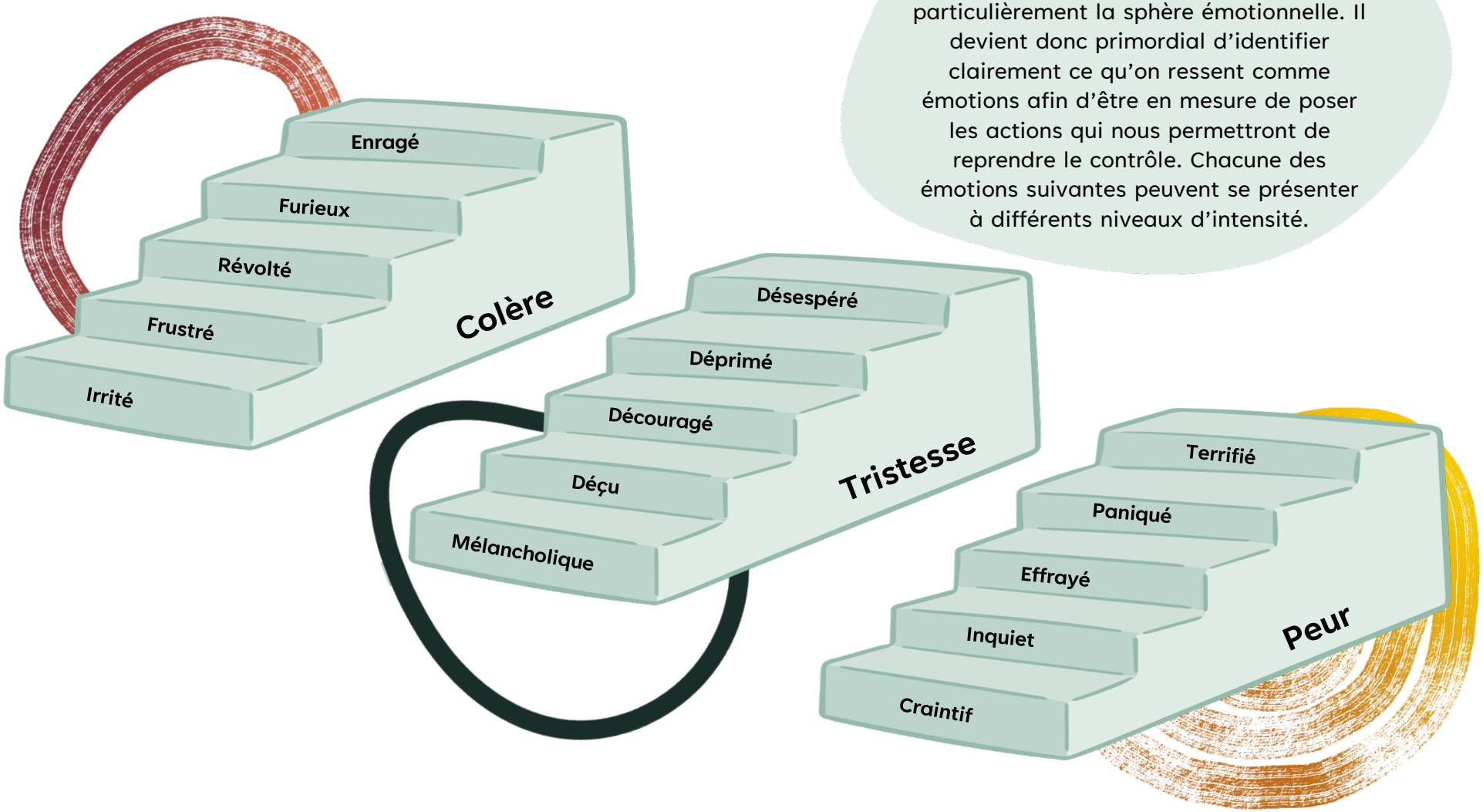
Vocabulaire émotionnel

L'État de stress post-traumatique, ou ÉSPT, est un trouble qui affecte tout particulièrement la sphère émotionnelle. Il devient donc primordial d'identifier clairement ce qu'on ressent comme émotions afin d'être en mesure de poser les actions qui nous permettront de reprendre le contrôle. Chacune des émotions suivantes peuvent se présenter à différents niveaux d'intensité.