

## L'intéroception : notre 8<sup>ème</sup> sens ?

animée par **Anne Crémer**

L'intéroception est la perception des signaux qui proviennent du corps (faim, soif, température, douleur, rythme cardiaque...).

Notre cerveau utilise aussi ces signaux corporels comme indices concernant nos émotions (tristesse, anxiété, colère, calme...)

soif

démangeaison

rythme cardiaque

rythme respiratoire

excitation sexuelle



émotions

chaud/froid

envie de dormir

douleurs/fièvre

faim/satiété

envie d'aller aux toilettes



Perçoit intensément les signaux

Toujours une douleur

Souvent HYPER faim ou soif

Peau qui gratte beaucoup

Émotions exacerbées

H  
Y  
P  
E  
R

H  
Y  
P  
O



Ne perçoit pas ou peu le signal

Pas faim,

Pas soif,

Pas/peu de douleur,

Perçoit "trop tard"

Émotions ou envie d'aller aux wc

26 Mai | Maison Relais Santé à Valence | 19h

Inscription obligatoire à : [secrtaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secrtaire.planeteautisme@gmail.com)