

# Compétences TIPP pour la Tolérance à la Détresse

Quand les émotions sont écrasantes (8/10 ou plus), utilisez les compétences TIPP pour changer physiquement votre chimie corporelle et abaisser rapidement votre excitation.



## BAISSEZ LA TEMPÉRATURE

### Température

Éclaboussez votre visage avec de l'eau froide ou tenez une poche de glace. Cela déclenche le 'Réflexe de Plongée Mammalien' pour ralentir votre rythme cardiaque.



## ACTIVITÉ INTENSE

### Exercice Intense

Engagez-vous dans 20 minutes d'activité de haute intensité (jumping jacks, course, danse) pour brûler l'énergie de stress stockée.



## RYTHMEZ VOTRE RESPIRATION

### Respiration Rythmée

Ralentissez votre respiration. Inspirez pendant 4 secondes et expirez pendant 6 ou 8 secondes pour activer votre système nerveux parasympathique.



## LIBÉRATION PROGRESSIVE

### Relaxation Musculaire Associée

Tendez un groupe musculaire en inspirant, puis relâchez et remarquez la sensation de relaxation en expirant.



**Pro Tip:** Use TIPP skills as a *bridge*. They are designed to bring your arousal down just enough so you can start using other coping skills like the STOP skill or a Thought Record.