

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

Éclabousssez 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

Exercise 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.