

## TIP

Pour atténuer *rapidement* un esprit émotionnel extrême

### T - TEMPÉRATURE

Bloquez votre respiration. Plongez votre visage dans de l'eau froide ou appliquez un objet froid sur vos yeux et vos joues. Maintenez 30 secondes.



### I - EXERCICE INTENSE

Livrez-vous à un exercice intense, même pour un bref instant (courir, marcher vite, sauter sur place...).



### P - PAIRER LA RESPIRATION RYTHMÉE ET LA RELAXATION MUSCULAIRE

- Respirez profondément par le ventre. Ralentissez votre rythme d'inspiration et d'expiration (5-6 respirations par minute). Expirez plus lentement que vous inspirez.
- Pendant que vous inspirez avec votre ventre, tendez profondément vos muscles. Remarquez la tension dans votre corps. En expirant, dites le mot « relax » dans votre tête et libérez la tension. Remarquez la différence dans votre corps

