



**T**



## Température

Baisser la température du corps :

- passer le visage et/ou les mains sous l'eau fraîche,
- appliquer un objet froid sur les joues ou les yeux.



**I**

## Intensité

Bouger le corps de manière intense, même sur une courte période :

- courir, marcher vite,
- sauter sur place,
- se balancer,
- tourner, danser,
- pousser contre le mur.



**R**



## Respiration

Respirer au ralenti en contractant puis décontractant les muscles :

- inspirer en gonflant le ventre et en tendant les muscles (poings fermés, mâchoires crispées, muscles contractés),
- détendre tous les muscles en expirant lentement.

