FICHE 79 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Faire redescendre le corps (TIP)

Agir vite sur le corps quand l'émotion est extrême

OBJECTIF

Proposer des techniques rapides agissant sur la physiologie quand l'émotion est extrême : température (eau froide sur le visage), activité physique intense brève, respiration lente, relâchement musculaire.

POUR QUI

Crises émotionnelles intenses, envie d'agir de façon impulsive ou dangereuse.

DURÉE

Quelques minutes, au moment de la crise ; entraînement préalable en séance

DÉROULÉ

1. Vérifiez les contre-indications médicales avant de proposer le froid ou l'effort intense (problèmes cardiaques, troubles du comportement alimentaire, grossesse, etc.).
2. Présentez les quatre techniques et entraînez-vous en séance quand la personne est calme.
3. Aidez à choisir celle qui convient le mieux et à préparer ce qu'il faut (bol d'eau froide, lieu pour bouger).
4. Rappelez que l'objectif est de faire redescendre l'intensité pour pouvoir ensuite utiliser d'autres compétences.

POINTS D'ATTENTION

> L'eau froide sur le visage ralentit le rythme cardiaque : demandez un avis médical en cas de problème cardiaque, de traitement agissant sur le cœur ou de trouble du comportement alimentaire. Ne jamais utiliser le froid de façon prolongée ou dangereuse.

RÉFÉRENCES

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Handouts and Worksheets (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 79 · FICHE À REMETTRE

Faire redescendre le corps

À faire de préférence avec ton psychologue

Quand une émotion est extrême, réfléchir devient presque impossible. Agir d'abord sur le corps peut faire redescendre l'intensité en quelques minutes. Entraîne-toi quand tu es calme, et vérifie avec ton psychologue ou ton médecin que ces techniques te conviennent.

1. Froid : de l'eau froide sur le visage (20 à 30 secondes), en retenant un peu le souffle. Pas en cas de problème cardiaque.
2. Mouvement : quelques minutes d'effort intense (marche rapide, escaliers), si ta santé le permet.
3. Respiration lente : expirer plus longtemps qu'inspirer.
4. Relâcher les muscles : contracter puis relâcher, de la tête aux pieds.

Situation	Technique utilisée	Émotion avant /10	Émotion après /10

Quelle technique m'aide le plus à redescendre ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification