



Repérer, suspendre, demander de l'aide

Repères de prudence pour l'adulte. Pas de score de risque, de diagnostic ou de protocole thérapeutique. Une expérience désagréable ne prouve ni un dommage ni un progrès.

1. Quelle conduite selon les signes ?

Ce que tu observes	Conduite prudente
Ennui, distractions ou agitation légère, supportables, sans retentissement après.	Adapter ou terminer. Continuer est facultatif.
Panique qui monte nettement, souvenir traumatique envahissant, déconnexion inquiétante.	Suspendre. Ouvrir les yeux, retrouver un repère extérieur ou une activité familière si possible. Demander de l'aide si cela ne s'apaise pas.
Symptômes persistants ou récurrents, sommeil dégradé ou difficultés au quotidien.	Mettre en pause la pratique autonome. Consulter un médecin ou un psychologue avant de reprendre.
Confusion importante, hallucinations nouvelles, perte de contact avec la réalité ou excitation inhabituelle avec très peu de sommeil.	Demander une évaluation médicale urgente. Danger immédiat ou impossibilité de rester en sécurité : appeler le 15 ou le 112 en France.
Pensées suicidaires ou inquiétude pour un proche.	Appeler le 3114 en France. Danger immédiat, projet de passage à l'acte ou moyens disponibles : 15 ou 112.

Ne pas forcer une séance, se réexposer pour tester la cause ou remplacer des soins par la méditation. Un symptôme physique inhabituel ne doit pas être automatiquement attribué à l'angoisse. Aucun délai minimal à attendre pour demander de l'aide.

2. Noter les faits pour en parler

Date : _____ Pratique, durée approximative et encadrement : _____

Symptômes pendant ou après, intensité, durée et retentissement sur la journée :

Sommeil, stress, changements récents de traitement ou de consommation :

3. Si une reprise est envisagée, décider avec le professionnel

Format à adapter, repères à éviter et signes imposant une nouvelle pause :

Contact prévu et date de réévaluation :

Une reprise n'est pas obligatoire. L'enseignant peut adapter les consignes. Le médecin ou le psychologue évalue les symptômes. La grille ne garantit pas la tolérance.