BREATHE & VIBES

NOTICE D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

Flows Reset · Morning · Night

Pratiques respiratoires sonores en autonomie · adultes

VERSION 1.1 · 7 SEPTEMBRE 2026

CHOISIR LA VERSION AVANT L'ÉCOUTE

« Expert » signifie moins de guidage : les codes sonores et les silences conduisent les cycles. Ce n'est pas une recherche de performance ou de sensations extrêmes.

Ces Flow sont des pratiques de bien-être. Ils ne remplacent pas un diagnostic, un traitement ni des soins médicaux.

1. À lire avant toute utilisation

> **RÈGLE PRIORITAIRE** Le besoin de respirer prime toujours sur la voix, le minutage et les sons. Toute pause est facultative. Revenez immédiatement à une respiration naturelle si l'aisance diminue.

Les Flow sont des pratiques de bien-être respiratoire et sonore. Ils ne posent aucun diagnostic, ne traitent aucune maladie et ne remplacent pas un suivi médical, psychologique ou paramédical.

Cette notice concerne des adultes capables de comprendre les consignes, de choisir une option plus douce et d'interrompre seuls la séance. Les mineurs ne sont pas inclus dans ce cadre d'utilisation.

Choisir sa version : difficultés annoncées

Flow	Durée	Difficulté à anticiper	Repère de choix
Reset	11 min	Expiration active douce ; pauses facultatives	Débutant si gestes nouveaux ou doute
Morning	9 min	Gestes actifs ; pauses ; pic Expert facultatif	Monter si les gestes restent précis et confortables
Night	18 min	Expiration allongée ; pauses facultatives	Expert = autonomie, pas intensité

Repère commun : Débutant, Intermédiaire ou Expert ?

- ☐ **DÉBUTANT** Gestes nouveaux ; voix claire et détaillée pendant plusieurs cycles. Pour une première pratique ou en cas de doute.
- ☐ **INTERMÉDIAIRE** Gestes de base connus ; mouvement nouveau expliqué brièvement ; premier cycle guidé, puis relais par les codes sonores.
- ☐ **EXPERT** Très peu de voix ; respiration fonctionnelle ; amplitude coordonnée entre diaphragme, côtes basses et thorax ; très bonne tolérance au CO_2 et aux pauses facultatives.
- ☐ **À RETENIR** Expert signifie moins de guidage, pas une recherche de performance. Les pauses et le pic restent facultatifs ; la version Intermédiaire reste possible à tout moment.
- ☐ **REDESCENDRE D'UN NIVEAU** Choisissez la version inférieure si les gestes deviennent confus sans la voix, si le rythme impose un effort, si une pause crée une urgence de respirer ou si le souffle naturel ne revient pas facilement.

> **ARRÊT** Douleur, malaise, étourdissement marqué, perte de repères ou difficulté respiratoire sévère : arrêtez. Si le signe est grave ou persiste, appelez les secours. En France : 15 ou 112.

2. Règles communes aux trois Flow

Environnement et posture

- ☐ Pratiquez sur une surface stable, dans une pièce aérée et à température confortable.
- ☐ Ne pratiquez jamais en conduisant, dans l'eau, sur une machine, dans un escalier, en hauteur ou en équilibre précaire.
- ☐ Si vous êtes allongé, asseyez-vous d'abord puis attendez avant de vous lever. Si vous êtes assis, gardez des appuis stables.
- ☐ Ne pratiquez pas sous l'effet d'une substance ou d'un médicament qui altère la vigilance.

Respiration

- ☐ Ne forcez jamais l'amplitude pour remplir un temps donné. Une respiration plus petite et facile est préférable.
- ☐ La voie nasale est proposée lorsqu'elle reste libre et confortable ; utilisez la bouche si le nez est gêné ou si l'expiration devient laborieuse.
- ☐ Aucune pause ne doit être maximale. Inspirez ou expirez plus tôt dès que le besoin apparaît, même si le son continue.
- ☐ Ne recherchez ni vertiges, fourmillements, essoufflement, chaleur intense ni sensation de dépassement. Ce ne sont pas des preuves d'efficacité.
- ☐ En cas de perte du comptage ou d'endormissement, laissez la respiration automatique reprendre. Ne rattrapez aucun cycle.

Signes d'arrêt immédiat

> **ARRÊTEZ** Douleur, malaise, étourdissement marqué, sensation de perte de connaissance, perte de repères, essoufflement inhabituel, panique, trouble visuel, faiblesse soudaine ou inquiétude.

- ☐ Coupez l'audio et supprimez toute technique respiratoire.
- ☐ Asseyez-vous avec soutien ou restez allongé ; respirez naturellement sans ralentir volontairement.
- ☐ Ne vous relevez pas tant que l'équilibre, la vision et la respiration ne sont pas redevenus normaux.
- ☐ Ne recommencez pas la séance le même jour après un malaise. Si un symptôme persiste, s'aggrave ou inquiète, demandez une aide médicale adaptée.

Son, casque et versions binaurales

- ☐ Réglez le volume avant de vous installer et gardez-le sous 60 % du maximum de l'appareil ; un niveau plus faible est préférable au coucher.
- ☐ Le casque sert à percevoir l'effet stéréo des versions binaurales. Il n'est pas nécessaire à la respiration elle-même.
- ☐ Interrompez l'écoute en cas de douleur d'oreille, acouphène, sensation d'oreille bouchée, céphalée ou inconfort inhabituel.
- ☐ Pour Night, évitez tout câble autour du cou et tout casque qui comprime l'oreille pendant l'endormissement. Une enceinte à faible volume est préférable hors version binaurale.

3. Flow Reset — revenir au calme

> **USAGE PRÉVU** Séance autonome de 11 minutes pour passer d'une surcharge à un calme disponible. Position : assis avec soutien ou allongé. Reset ne remplace pas une prise en charge d'un malaise aigu, d'une attaque de panique ou d'un symptôme médical.

Choisir le niveau

Débutant Gestes nouveaux ; voix claire. Inspiration passive dominante, expiration active douce, sans apnée. Effort 2 à 3/10. Niveau de référence en cas de doute.

Intermédiaire Gestes de base connus ; voix retirée après le premier cycle. Expiration active structurée ; PV de 2 à 3 secondes maximum, toujours facultatives. Revenez à Débutant si le vide crée une urgence inspiratoire.

Expert Très peu de voix ; cycles actifs brefs ; PP jusqu'à 6 secondes et PV jusqu'à 4 secondes, toujours facultatives. Amplitude sous-maximale : l'autonomie, pas l'intensité, définit ce niveau.

Utilisation

- ☐ Installez les appuis, observez quelques respirations naturelles et gardez un petit volume. Une expiration longue ne doit jamais devenir une vidange forcée.
- ☐ Pendant l'expiration active, engagez doucement le bas du ventre sans serrer la gorge ni le visage. Après la phase active, laissez l'effort et le comptage disparaître.

Option douce et sans apnée

Remplacez toute action active par une respiration passive et relâchée. Supprimez PP et PV ; respirez naturellement. Si le rythme 4 secondes / 6 secondes demande un effort, abandonnez le comptage.

> **FIN DE SÉANCE** Bougez d'abord les doigts et les orteils. Réouvrez le regard. Attendez que l'équilibre soit normal avant de vous lever ou de reprendre une activité.

4. Flow Morning — retrouver de l'élan

> **DIFFICULTÉ ET CHOIX EXPERT** Guidage minimal : la voix annonce seulement la structure, les changements essentiels, la sécurité et le retour au souffle naturel. Les codes sonores et les silences conduisent les cycles. Les pauses et le pic restent facultatifs ; choisissez Intermédiaire à tout moment si nécessaire.

Séance autonome de 9 minutes destinée au matin. Débutant : assis, pieds au sol, ou debout avec un appui stable. Intermédiaire et Expert : assis, pieds au sol, dos libre. Ne pratiquez pas en marchant.

Choisir le niveau

Débutant La personne découvre les gestes. Inspirations et expirations actives apprises séparément, sans apnée, sans cycle IA/EA pleinement actif et sans bloc rapide. Intensité environ 3/10 ; voix détaillée.

Intermédiaire La personne connaît les gestes de base. PP/PV de 2 secondes maximum, facultatives et seulement dans des cycles lents ; aucun bloc rapide. Le premier cycle est guidé, puis les sons prennent le relais. Intensité environ 4/10.

Expert Respiration fonctionnelle, grande amplitude coordonnée et très bonne tolérance au CO_2 et aux pauses. Travail autour de 75 %, jamais au maximum. PP jusqu'à 4 secondes et PV jusqu'à 2 secondes seulement dans les vagues lentes. Pic facultatif de 30 secondes : 10 cycles IA 1,5 s / EA 1,5 s, sans PP/PV. Coordination avant intensité.

Difficulté propre au pic facultatif Expert

- ☐ Réalisez 50 secondes complètes de respiration naturelle avant le pic.
- ☐ Ne commencez pas si le souffle n'est pas redevenu facile, si vous êtes seul dans une situation à risque ou si vous hésitez.
- ☐ Restez assis pendant tout le pic. Travaillez autour de 75 % de votre amplitude coordonnée ; n'accélérez pas au-delà du guidage.
- ☐ Après le pic, effectuez 60 secondes complètes de respiration naturelle, sans apnée ni ralentissement imposé.
- ☐ Attendez le retour complet de la respiration, de l'équilibre et de la vision avant de vous lever, conduire ou utiliser une machine.

Option douce et sans apnée

Remplacez IA par une inspiration passive confortable, EA par une expiration souple, et supprimez PP, PV, la segmentation et le pic. Conservez l'éveil par la posture, le regard et l'intention, pas par l'intensité respiratoire.

5. Flow Night — préparer le sommeil

> **USAGE PRÉVU** Séance de 18 minutes au coucher, uniquement quand il est sûr de perdre le comptage ou de s'endormir. Le Flow prépare le passage vers le sommeil ; il ne force pas l'endormissement et ne traite ni l'insomnie ni un trouble respiratoire du sommeil.

Installez-vous allongé dans le lit ou assis avec un appui complet. Gardez une lumière basse, écartez l'écran et choisissez un volume faible. Night n'utilise ni inspiration active ni expiration active, et exclut toute ventilation rapide.

Choisir le niveau

Débutant Aucune expérience requise. IP/EP uniquement, sans apnée ni segmentation ; voix détaillée. Inspiration passive 4 secondes / expiration passive 6 secondes, à petit volume. Raccourcissez l'expiration si six secondes demandent un effort.

Intermédiaire Conscience du diaphragme et premières bases d'aisance avec le besoin de respirer. La voix se retire après le premier cycle. Expiration passive jusqu'à 7 secondes et huit PV de 2 secondes au chapitre central, toutes facultatives ; aucune PP.

Expert Respiration fonctionnelle, amplitude coordonnée entre diaphragme, côtes basses et thorax, et très bonne aisance avec les pauses. PP de 3 secondes et PV de 3 à 4 secondes, uniquement dans des cycles lents et toujours facultatives. La seconde vague est facultative. Expert = moins de voix, pas plus d'intensité.

Difficultés, autonomie et fin d'écoute

- ☐ Utilisez seulement 60 à 70 % de l'amplitude confortable, même au niveau Expert.
- ☐ Si le souffle devient trop ample, raccourcissez le comptage ou revenez au rythme naturel.
- ☐ Si vous vous endormez, ne cherchez pas à reprendre la séquence. Laissez la respiration automatique continuer.
- ☐ Le repère sonore de fin ne demande pas un réveil. N'utilisez Night que lorsque vous pouvez rester couché ou assis après la piste.
- ☐ Désactivez la lecture automatique afin qu'une autre piste ne démarre pas pendant le sommeil.

Option douce et sans apnée

Conservez les 18 minutes, mais respirez librement ou avec une expiration seulement un peu plus longue. Supprimez toute segmentation, PP, PV et tout comptage qui crée un effort. Le temps libéré devient du souffle naturel et du silence.

6. Incident et changement de niveau

Quand revenir à une version plus guidée

- ☐ Passez à la version Intermédiaire ou Débutant si vous avez besoin de la voix pour retrouver les gestes ou les transitions.
- ☐ Revenez à Débutant si une pause crée une urgence de respirer, si le rythme demande un effort ou si le souffle naturel ne revient pas facilement.
- ☐ Supprimez d'abord les pauses et le bloc rapide éventuel. Réduisez ensuite l'amplitude. Vous pouvez respirer naturellement jusqu'à la fin de l'audio.
- ☐ **ARRÊT IMMÉDIAT** Douleur, malaise, étourdissement marqué, perte de repères, sensation de perte de connaissance, essoufflement inhabituel ou panique : arrêtez immédiatement.
- ☐ **URGENCE** En cas de perte de connaissance, douleur thoracique, difficulté respiratoire sévère ou persistante, déficit neurologique ou autre signe grave : appelez les secours. En France : 15 ou 112.

Après un malaise ou un incident

Coupez le son et laissez la respiration revenir seule, sans comptage ni ralentissement volontaire.

- ☐ Restez assis avec soutien ou allongé. Ne vous relevez pas tant que l'équilibre, la vision et la respiration ne sont pas redevenus normaux.
- ☐ Ne recommencez pas la séance le même jour.
- ☐ Notez le Flow, la version, le moment de survenue, les consignes suivies et les symptômes.
- ☐ En cas de problème de santé connu, de grossesse, d'antécédent de malaise ou de doute personnel, demandez conseil à votre professionnel de santé avant la pratique.

Contrôle avant diffusion

- ☐ Chaque page de Flow annonce clairement les difficultés propres à ses versions et garde visibles les pauses facultatives, l'option sans apnée et le retour au souffle naturel.
- ☐ Le terme « Expert » signifie moins de guidage : la voix se limite à la structure, aux changements essentiels, à la sécurité et au retour au souffle naturel.
- ☐ Morning Expert : pauses et pic facultatifs ; travail autour de 75 % ; pic assis, sans PP/PV, précédé de 50 secondes de respiration naturelle et suivi d'une minute.

Contrôle documentaire

Champ	Valeur
Document	Notice d'utilisation et de sécurité — Reset, Morning et Night
Version	1.1
Date	7 septembre 2026
Périmètre	Audios autonomes pour adultes
Règle des niveaux	Débutant = apprentissage ; Intermédiaire = retrait progressif de la voix ; Expert = guidage minimal par les codes sonores et les silences

Sources de cadrage

- ☐ Documents internes : Reset v2.0 (11 min) ; Morning v2.0 et version éditoriale v1.0 (9 min) ; Night version éditoriale v1.0 (18 min) ; dictionnaire sonore officiel du 4 août 2026.
- ☐ Organisation mondiale de la Santé — écoute sans risque : Safe listening
- ☐ NHS — respiration confortable, douce et sans forcer : Breathing exercises for stress
- ☐ Service-Public.fr — numéros d'urgence en France : 15, 18, 112 et 114

> **DERNIER CONTRÔLE** Vérifiez cette notice après toute modification d'un script, d'une cadence, d'une pause, d'un niveau, d'un mix ou d'une promesse commerciale. Une notice correcte pour une version ne couvre pas automatiquement la suivante.