

# ON DÉBRANCHE?

Volume 2 Le jeu anti-charge mentale

40 cartes duo pour renouer le lien visible  
l'invisible, l'obscure. Sans répercussion.  
Sans débat.

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés

# ON DÉBRANCHE ?

Ce jeu n'est pas fait pour compter les points.

Il est fait pour déposer ce qui pèse.

Dans chaque couple, l'un porte sans bruit. L'autre ne voit pas, non par manque d'amour, mais parce que c'est invisible.

La charge mentale ne se règle pas avec une liste. Elle se règle avec de la présence.

ON DÉBRANCHE ? est un outil d'hypnose Sajece. Pas de débat. Pas de reproche. Juste : je pose, tu vois.

COMMENT JOUER - 5 minutes, sans forcer

1. Chacun pioche en silence 1 à 3 cartes JE PORTE.
2. Pose-les face à ton/ta partenaire. Regarde. Respire. Ne justifie pas.
3. Ton/ta partenaire prend la carte JE VOIS et lit : 'Je vois...'
4. Restez 10 secondes yeux dans les yeux. Laissez le corps recevoir.

Ce qui guérit, ce n'est pas l'explication. C'est d'être vu.

Vous n'avez rien à réparer. Juste à vous reconnaître.

Mots pour l'inconscient : sécurité. douceur. vérité. repos. équipe.

# Rituel du soir - 3 minutes

'On débranche ensemble'

Le soir, le mental tourne encore. Ce rituel dit à votre système nerveux : c'est fini.

1. Main dans la main (30 sec)

Asseyez-vous au bord du lit. Prenez-vous la main. Sentez la chaleur. Ne parlez pas.

2. Trois respirations (60 sec)

Inspirez 4 temps. Gardez 2. Soufflez 6.

À chaque souffle, posez une carte invisible au sol.

3. Phrase d'ancrage (30 sec)

'Je te vois. Je dépose. On est une équipe.'

Laissez descendre dans la poitrine.

4. Silence (60 sec)

Restez main dans la main. Pas de bilan. Juste présence.

POURQUOI ÇA MARCHE

- Humanisme : on accueille.
- Professionnalisme : hypnose Sajece.
- Honnêteté : on offre du repos, pas la perfection.
- Reposant : 3 minutes suffisent.

Une carte par soir vaut mieux que vingt discussions.

Avec humanité,

Sébastien Plique - Praticien Hypnose Sajece - MANA ORA

# RITUEL SAJECE

3 minutes avant dodo

1. Main dans la main
2. 3 respirations 4-2-6
3. 'Je te vois. Je dépose.  
On est une équipe.'
4. Silence

On débranche ensemble.

# Rituel du soir - 3 minutes

'On débranche ensemble'

Le soir, le mental tourne encore. Ce rituel dit à votre système nerveux : c'est fini.

1. Main dans la main (30 sec)

Asseyez-vous au bord du lit. Prenez-vous la main. Sentez la chaleur. Ne parlez pas.

2. Trois respirations (60 sec)

Inspirez 4 temps. Gardez 2. Soufflez 6.

À chaque souffle, posez une carte invisible au sol.

3. Phrase d'ancrage (30 sec)

'Je te vois. Je dépose. On est une équipe.'

Laissez descendre dans la poitrine.

4. Silence (60 sec)

Restez main dans la main. Pas de bilan. Juste présence.

## POURQUOI ÇA MARCHE

- Humanisme : on accueille.
- Professionnalisme : hypnose Sajece.
- Honnêteté : on offre du repos, pas la perfection.
- Reposant : 3 minutes suffisent.

Une carte par soir vaut mieux que vingt discussions.

Avec humanité,

Sébastien Plique - Praticien Hypnose Sajece - MANA ORA

# ON DÉBRANCHE ?

Ce jeu n'est pas fait pour compter les points.

Il est fait pour déposer ce qui pèse.

Dans chaque couple, l'un porte sans bruit. L'autre ne voit pas, non par manque d'amour, mais parce que c'est invisible.

La charge mentale ne se règle pas avec une liste. Elle se règle avec de la présence.

ON DÉBRANCHE ? est un outil d'hypnose Sajece. Pas de débat. Pas de reproche. Juste : je pose, tu vois.

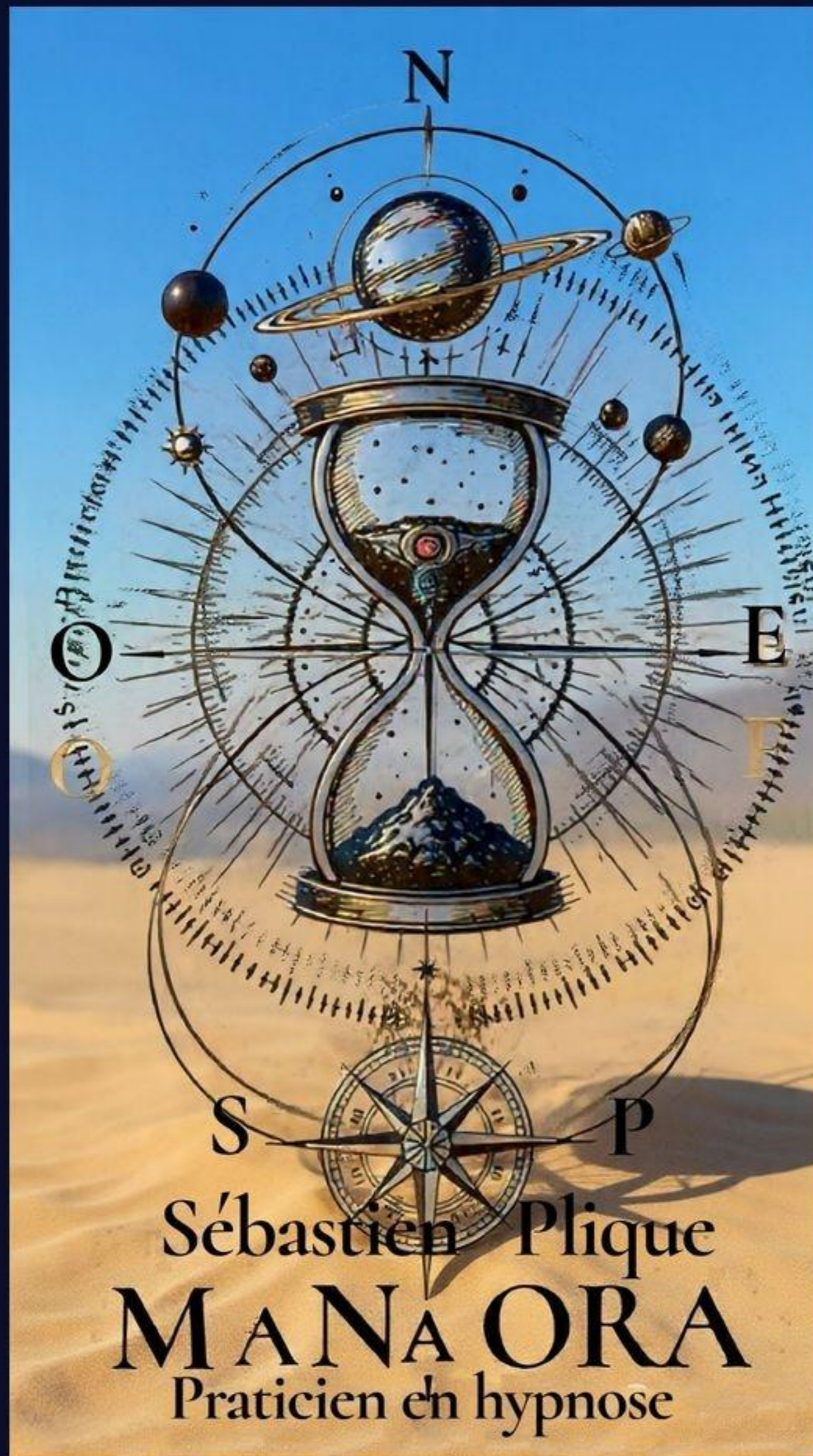
COMMENT JOUER - 5 minutes, sans forcer

1. Chacun pioche en silence 1 à 3 cartes JE PORTE.
2. Pose-les face à ton/ta partenaire. Regarde. Respire. Ne justifie pas.
3. Ton/ta partenaire prend la carte JE VOIS et lit : 'Je vois...'
4. Restez 10 secondes yeux dans les yeux. Laissez le corps recevoir.

Ce qui guérit, ce n'est pas l'explication. C'est d'être vu.

Vous n'avez rien à réparer. Juste à vous reconnaître.

Mots pour l'inconscient : sécurité. douceur. vérité. repos. équipe.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LES CADEAUX ET LES FÊTES

Noël, anniversaires, je pense à tout  
des mois avant



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA CHARGE MÉDICALE

rendez-vous, vaccins, ordonnances,  
suivi famille



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA MAISON QUI TOURNE

ménage, courses, lessive, le fond qui  
ne s'arrête jamais



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## L'ADMINISTRATIF

papiers, impôts, assurances, mails à  
ne pas oublier



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LES ENFANTS

logistique - cartables, goûters,  
devoirs, activités



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LES ENFANTS

émotionnel – je gère les crises, les  
peurs, les confidences



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LE CALENDRIER SOCIAL

on voit qui, quand, j'organise les  
week-ends



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## L'ARGENT INVISIBLE

je surveille les comptes, j'anticipe  
les dépenses



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

LA CHARGE MENTALE DU REPAS

penser, acheter, cuisiner, varier



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LE SOMMEIL HACHÉ

je me réveille pour penser à la to-do



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA CHARGE ÉMOTIONNELLE DU COUPLE

je sens quand ça va pas, je prends  
soin du lien



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LES IMPRÉVUS

c'est toujours moi qui trouve la  
solution en urgence



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA MAISON

entretien - ampoules, réparations,  
rendez-vous artisans



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA FAMILLE ÉLARGIE

beaux-parents, appels, visites,  
conflits à gérer



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LES VACANCES

je cherche, je compare, je réserve  
tout



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LA CHARGE DIGITALE

photos, sauvegardes, mots de passe,  
abonnements



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

LE "PENSER POUR DEUX"

je me souviens de ce que tu oublies



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

LA CHARGE PROFESSIONNELLE  
QUI DÉBORDE

je ramène le travail à la maison



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

## LE CORPS DES AUTRES

je pense à acheter tes vêtements, tes  
rendez-vous



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE PORTE

LA TO-DO PERMANENTE

même au repos, ma tête tourne



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes les  
cadeaux et les fêtes. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes la charge médicale. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu fais tourner la  
maison. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes  
l'administratif. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu gères la  
logistique des enfants. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes  
l'émotionnel des enfants.  
Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu tiens le  
calendrier social. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes l'argent  
invisible. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes la charge des repas. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes les nuits  
hachées. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes  
l'émotion du couple. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu gères les  
imprévus. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu entretiens la  
maison. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes la  
famille élargie. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu organises les  
vacances. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes la charge digitale. Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu penses pour  
deux. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu portes le pro  
qui déborde. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois que tu prends soin du  
corps des autres. Merci.



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite

# JE VOIS

Je vois ta to-do permanente.  
Merci.



© Sébastien Plique - Hypnose Sajece - MANA ORA  
Missillac - SIRET 10032019100016  
Création originale - Mai 2026 - Tous droits réservés  
Reproduction interdite