



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Volume 1 – Jeu de reconnexion pour couple

Qu'est-ce qui t'a fait sourire aujourd'hui, même  
brièvement ?

Carte 01/54 – NIVEAU 1 PÉPITE

© Sébastien Plique – Hypnose Sajece – MANA ORA  
SIRET 10032019100016



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

*Comme une première goutte de pluie sur une terre sèche. Elle ne promet rien, elle traverse juste la poussière, et la terre se souvient qu'elle sait boire.*

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



# RÈGLES DU RITUEL

*Le jeu des langages oubliés*

## **1. L'INTENTION**

Ce n'est pas pour parler mieux.  
C'est pour ressentir à nouveau.  
En Sajece, on ne cherche pas le pourquoi.  
On libère ce qui est prêt.

## **2. LE CADRE SACRÉ**

- 20 minutes, téléphones retournés
  - Face à face, sans distraction
- Une carte = un parle, l'autre accueille
  - Pas de débat. Pas de conseil.

## **3. LA RÈGLE D'OR**

J'ACCUEILLE. Je ne répare pas.  
Pas de 'oui mais'.  
Si c'est trop fort : 'Je passe'.  
C'est de l'amour, pas de la performance.



### LES 3 LANGAGES

NIVEAU 1 – PÉPITE : on ouvre le cœur, question douce

NIVEAU 2 – VÉRITÉ : on nomme sans analyser

NIVEAU 3 – RÉPARATION : le corps répare en silence



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Volume 1 – Jeu de reconnexion pour couple

54 cartes rituelles pour se retrouver,  
se dire et se toucher à nouveau.

Sans thérapie. Sans écran.

Juste vous deux.

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



@manaora.sp.hypnose



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



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui t'a fait sourire  
chez moi cette semaine?



Comme une étincelle qui rallume une  
veilleuse.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel petit geste te ferait sentir  
aimé(e) aujourd'hui?



Une goutte d'eau suffit à une plante  
assoiffée.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

De quoi as-tu besoin pour te  
sentir en sécurité avec moi?



Un port tranquille après une journée de  
vent.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel souvenir de nous te  
réchauffe le cœur?



Une photo polaroid qu'on garde dans la poche.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce que tu aimerais que je  
comprenne sans parler?



Le silence entre deux notes de musique.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait te sentir le plus aimé(e) venant de moi?



Comme recevoir une lettre écrite à la  
main.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel langage d'amour  
comprends-tu le moins chez  
moi?



Une langue étrangère qu'on apprend  
mot à mot.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quand préfères-tu que je te  
touche sans parler?



Une couverture posée sur des épaules  
froides.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel compliment te touche  
vraiment?



Un miroir qui reflète ta lumière  
intérieure.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

De quoi as-tu besoin après une  
dispute?



Un temps de silence comme après  
l'orage.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment aimes-tu être  
consolé(e)?



Une main sur le dos, sans conseils.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel service te soulagerait cette  
semaine?



Quelqu'un qui porte le sac à ta place.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel moment à deux te  
ressource le plus?



Marcher côte à côte sans destination.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce que tu n'oses pas me  
demander?



Une clé laissée sur la table.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment sais-tu que je t'écoute  
vraiment?



Quand mes yeux ne cherchent pas  
l'écran.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel rituel du soir aimerais-tu  
instaurer?



Une tisane partagée avant de dormir.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait sentir  
respecté(e)?



Quand je garde ma parole, même  
petite.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel cadeau sans argent te  
ferait plaisir?



Du temps volé juste pour toi.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quand te sens-tu le plus proche  
de moi?



Dans le rire qui nous plie en deux.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te blesse sans que  
je le voie?



Un mot lancé trop vite.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment préfères-tu qu'on  
répare?



Un pardon simple, sans tribunal.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quelle attention du matin te  
lance bien?



Un café posé sans un mot.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce que tu aimerais que je remarque plus?



Les efforts invisibles du quotidien.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quand as-tu besoin d'espace?



Comme une plante qui a besoin d'air.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment te dire je t'aime sans  
le dire?



Un regard qui s'attarde.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quelle surprise te ferait pétiller?



Un mot doux caché dans ta poche.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

De quoi as-tu besoin pour te  
détendre?



Mes mains qui massent tes épaules.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel souvenir veux-tu recréer?



Notre premier fou rire en voiture.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment te sens-tu désiré(e)?



Quand je te choisis d'abord.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui nourrit ta  
confiance?



La constance plus que les promesses.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel projet à deux t'excite?



Un week-end sans réseau.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment aimes-tu être  
remercié(e)?



Un merci précis, pas automatique.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait te sentir  
vu(e)?



Quand je cite tes mots exacts.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quelle limite as-tu besoin que je  
respecte?



Ton non, sans négociation.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quand veux-tu des mots, pas  
des actes?



Quand ton cœur déborde.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quand veux-tu des actes, pas  
des mots?



Quand tu es épuisé(e).

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel toucher te rassure?



Ma main qui cherche la tienne.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel rituel après le travail?



Dix minutes, juste nous deux.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait sentir  
choisi(e)?



Quand je ferme mon téléphone.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment traverser une peur  
ensemble?



Main dans la main, un pas à la fois.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel rêve veux-tu que je  
soutienne?



Celui que tu n'oses dire fort.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait rire de  
nous?



Nos private jokes nulles.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment te montrer que tu  
comptes?



Je me souviens des détails.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quelle habitude t'agace et  
comment l'adoucir?



En parler sans attaquer.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

De quoi as-tu besoin quand tu  
es triste?



Être tenu(e), pas réparé(e).

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

De quoi as-tu besoin quand tu  
es en colère?



De l'espace, puis de l'écoute.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel moment de qualité t'a  
manqué?



Un dîner sans écran.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment fêter nos victoires?



Un slow dans la cuisine.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quelle tradition veux-tu créer?



Une lettre par saison.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'est-ce qui te fait sentir en  
équipe?



Quand on décide à deux.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Comment te demander pardon  
te touche?



En nommant précisément.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Quel geste du quotidien te dit je  
t'aime?



Remplir ta bouteille d'eau.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Qu'aimerais-tu oser me dire ce  
soir?



La vérité douce, sans filtre.

MANA ORA – Praticien en hypnose



# TOI + MOI = NOUS

*Le jeu des langages oubliés*

Si notre amour était une saison,  
laquelle?



Celle où on se retrouve.

MANA ORA – Praticien en hypnose