



# **TOI + MOI = NOUS**

*Le jeu des langages oubliés*

*Volume 3 - RÉPARATION*

54 rituels puissants pour réparer  
sans parler. Le corps fait ce que  
les mots ne peuvent plus.



# Hypnose Sajece

La réparation ne s'explique pas, elle se vit

Création originale – Tous droits réservés



# RÈGLES DU RITUEL

## *Niveau 3 - RÉPARATION*

### **1. L'INTENTION**

On ne parle plus pour comprendre. On agit pour réparer. Le corps sait.

### **2. LE CADRE SACRÉ**

20 minutes, lumière douce. 1 carte = 1 geste.  
Pas de commentaire. On ressent.

### **3. LA RÈGLE D'OR**

JE REÇOIS. Pas de performance. Si c'est trop : on respire ensemble.



## LES 3 LANGAGES

NIVEAU 1 - on ouvre

NIVEAU 2 - on nomme

NIVEAU 3 - on répare en silence



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Pose ta main ici, et laisse mon système nerveux se souvenir que c'est safe.



Sous ta paume, mon système nerveux  
retrouve l'empreinte oubliée du  
refuge, comme une maison qui  
reconnaît ses murs dans le noir.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Sans parler, cale ton souffle sur le  
mien pendant 60 secondes.



Nos souffles s'accordent comme deux marées, et dans cet entre-deux, le corps traduit ce que la bouche a toujours tu.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où mon corps a-t-il besoin de ton poids, pas de tes mots ?



Là où ton poids se pose, mes os se souviennent de la gravité bienveillante, et le langage devient pression, pas phrase.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Trouve l'endroit où mes épaules  
peuvent enfin descendre.



Tes doigts trouvent la charnière  
secrète, et mes épaules, comme des  
ailes lassées, apprennent à nouveau à  
se poser.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Tiens ma main jusqu'à ce que mon  
ventre se détende.



Ta main est un berceau pour mon  
ventre, les nœuds s'y défont sans  
témoin, comme neige au soleil  
intérieur.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Regarde-moi jusqu'à ce que mon regard redeviennne habitable.



Ton regard est un fil d'or, il recoud  
l'espace derrière mes yeux pour que j'y  
habite de nouveau.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle caresse dit 'je reste' mieux  
qu'une promesse ?



Ce n'est pas une promesse, c'est une  
empreinte : ta caresse grave 'je reste'  
dans la chair, là où les mots s'effacent.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse une larme tomber sans  
l'expliquer. Je l'accueille.



La larme est un sablier inversé, elle rend au corps le sable qu'il retenait depuis l'enfance.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où veux-tu que je dépose mon front  
pour que le temps ralentisse ?



Mon front contre toi devient boussole,  
le nord ralentit, et le temps s'allonge  
comme une respiration.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Montre-moi le toucher qui répare ce  
que les disputes ont fissuré.



Tes mains sont des couturières  
d'invisible, elles reprisent les fissures  
laissées par les voix.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# TOI + MOI = NOUS

*le jeu des langages oubliés*

Sans chercher le pourquoi, reste avec  
ce qui est prêt à partir.



Ce qui est prêt ne demande pas  
d'histoire, il glisse hors du corps  
comme une feuille morte portée par le  
vent.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



**TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle partie de toi veut être tenue,  
pas comprise ?



Certaines zones ne veulent pas  
d'explication, elles veulent un creux de  
main où se déposer.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Fais le geste le plus lent que tu  
connaisses. Offre-le moi.



La lenteur est un baume, elle étire le temps jusqu'à ce que la blessure ait le temps de se refermer.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où le silence entre nous a-t-il besoin  
d'être habité ?



Le silence n'est pas un vide, c'est une  
pièce où nos corps peuvent enfin  
s'asseoir côte à côte.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Pose tes doigts là où les mots ont  
blessé.



Tes doigts sont des traducteurs, ils transforment la coupure en chaleur, sans passer par le tribunal du mental.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse mon corps te dire ce que ma  
bouche tait.



Mon corps parle en braille, et tes  
mains savent lire sans demander la  
traduction.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# TOI + MOI = NOUS

*le jeu des langages oubliés*

Quel poids veux-tu que je porte pour  
toi ce soir, sans commentaire ?



Je deviens l'ancre temporaire, ton  
système nerveux peut lâcher la corde,  
juste un instant.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Respire avec moi jusqu'à ce que le  
sablier ralentisse.



Chaque souffle partagé retourne le  
sablier, le sable tombe plus lentement,  
le corps se souvient.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle mémoire cellulaire veux-tu  
adoucir par le toucher ?



Sous la peau, une mémoire ancienne  
s'assouplit, comme de l'argile  
réchauffée par des mains patientes.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Touche-moi comme si tu réparais, pas  
comme si tu voulais.



Tes mains ne prennent pas, elles restaurent, comme un luthier qui accorde sans posséder l'instrument.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où as-tu besoin que je ne fasse rien,  
juste que je sois ?



Parfois, être est le geste le plus actif :  
ma présence devient le sol sous tes  
pieds.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Donne-moi la pression exacte qui dit  
'tu peux lâcher'.



La pression juste est un mot de passe corporel, elle ouvre la serrure où la vigilance s'était coincée.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quel endroit de ta peau n'a pas été  
écouté depuis longtemps ?



Cette zone est une lettre jamais ouverte, ton toucher en est enfin le lecteur.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Reste immobile contre moi jusqu'à ce  
que quelque chose se dépose.



L'immobilité est un décanteur, les  
sédiments émotionnels retombent,  
l'eau redevient claire.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle tension veux-tu que j'absorbe  
sans la nommer ?



Je deviens paratonnerre silencieux, la  
foudre traverse et se perd dans la  
terre de mes mains.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Fais de tes mains un abri, pas une  
solution.



Un abri ne répare pas la tempête, il  
offre un toit le temps qu'elle passe.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où veux-tu sentir ma chaleur pour que  
la peur se dissolve ?



Ma chaleur est une lampe à huile  
posée sur la peur, elle fond doucement  
sans la brusquer.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse ton corps choisir le rythme. Je suis.



Quand le corps mène, l'inconscient  
danse, et le mental apprend à suivre  
sans diriger.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quel geste efface l'armure sans la  
forcer ?



L'armure ne se brise pas, elle fond  
sous une caresse qui ne demande rien  
en retour.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Tiens-moi comme on tient ce qui est  
précieux et fragile.



Dans cette tenue, le précieux n'a plus  
besoin de se défendre, il peut enfin  
respirer.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Sans parler, montre-moi où tu t'es  
senti seul.



Ton corps désigne l'endroit, et ma  
main y pose un repère : 'tu n'es plus  
seul ici'.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle lenteur te ferait sentir enfin  
rejoint ?



La lenteur est un pont, chaque  
seconde est une planche posée entre  
nous.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# TOI + MOI = NOUS

*le jeu des langages oubliés*

Pose ta paume sur mon cœur jusqu'à  
ce qu'il ralentisse.



Ta paume est métronome vivant, mon  
cœur s'aligne, et le tambour intérieur  
retrouve son tempo.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où le toucher peut-il dire pardon à ta place ?



Le pardon ne passe plus par la bouche,  
il circule en courant doux sous la peau.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse-moi être le poids qui te ramène  
sur terre.



Je suis leste bienveillant, tu peux flotter  
sans craindre de te perdre.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quel souffle partagé réparerait hier ?



Un souffle à deux réécrit l'air d'hier, il  
ventile les pièces fermées de la  
mémoire.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Touche l'endroit où tu retiens. Ne  
demande rien.



Le toucher sans question est une clé  
qui tourne seule dans la serrure.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Reste peau contre peau jusqu'à ce que  
le mental se taise.



Peau contre peau, le bavardage  
s'éteint, seul le corps continue la  
conversation.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle sécurité ton corps réclame-t-il  
en silence ?



La sécurité n'est pas une idée, c'est  
une densité dans les tissus quand ils se  
sentent tenus.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Fais le geste que tu aurais voulu  
recevoir enfant.



Tu offres à l'enfant intérieur la caresse  
qu'il attendait, le temps se replie et  
répare.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où veux-tu que mes doigts dessinent  
'tu es là' ?



Mes doigts écrivent en braille sur ta  
peau : présence, ici, maintenant.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse le sable tomber. Ne retiens plus.  
Je te tiens.



Le sablier se vide, et ce qui tombe  
n'est pas perdu, c'est rendu à la terre.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle zone de toi veut être  
réchauffée, pas analysée ?



La chaleur précède la compréhension,  
elle dégèle ce que l'analyse avait figé.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Sans mots, répare l'absence par ta  
présence.



Ta présence est un pansement  
invisible, elle comble les creux sans les  
nommer.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quelle étreinte dirait 'on n'a pas  
besoin de comprendre' ?



Cette étreinte est un dialecte ancien,  
le corps comprend sans sous-titres.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Pose ta tête où mon corps sait te  
bercer.



Mon torse devient marée, il te berce  
au rythme d'avant les mots.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Où mon toucher peut-il rendre ton regard habitable à nouveau ?



Sous mes doigts, tes yeux retrouvent  
leur maison, ils peuvent y revenir sans  
peur.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Laisse tes épaules fondre dans mes  
mains.



Tes épaules sont neige au printemps,  
elles fondent et nourrissent la terre en  
dessous.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quel silence réparateur veux-tu  
habiter avec moi ?



Ce silence est atelier, on y répare à  
deux sans bruit d'outils.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Touche-moi comme si c'était la première et la dernière fois.



Chaque toucher devient originel,  
l'inconscient s'ouvre comme au  
premier jour.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# TOI + MOI = NOUS

*le jeu des langages oubliés*

Où le corps sait-il déjà quoi faire si on  
le laisse ?



Le corps est médecin ancien, il suffit  
de ne pas l'interrompre.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Donne-moi une minute où rien n'est à prouver.



Une minute sans preuve est une trêve,  
le système nerveux dépose les armes.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Quel geste simple changerait tout, ce soir ?



Parfois, un pouce sur le sternum suffit  
à rallumer toute une constellation  
intérieure.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique



Sébastien Plique  
**MANA ORA**  
Praticien en hypnose

# **TOI + MOI = NOUS**

*le jeu des langages oubliés*

Reste. Ressens. Laisse le reste se faire.



Rester est l'action, ressentir est le  
langage, le reste est l'œuvre  
silencieuse du corps.

MANA ORA - hypnose Sajece Sébastien Plique