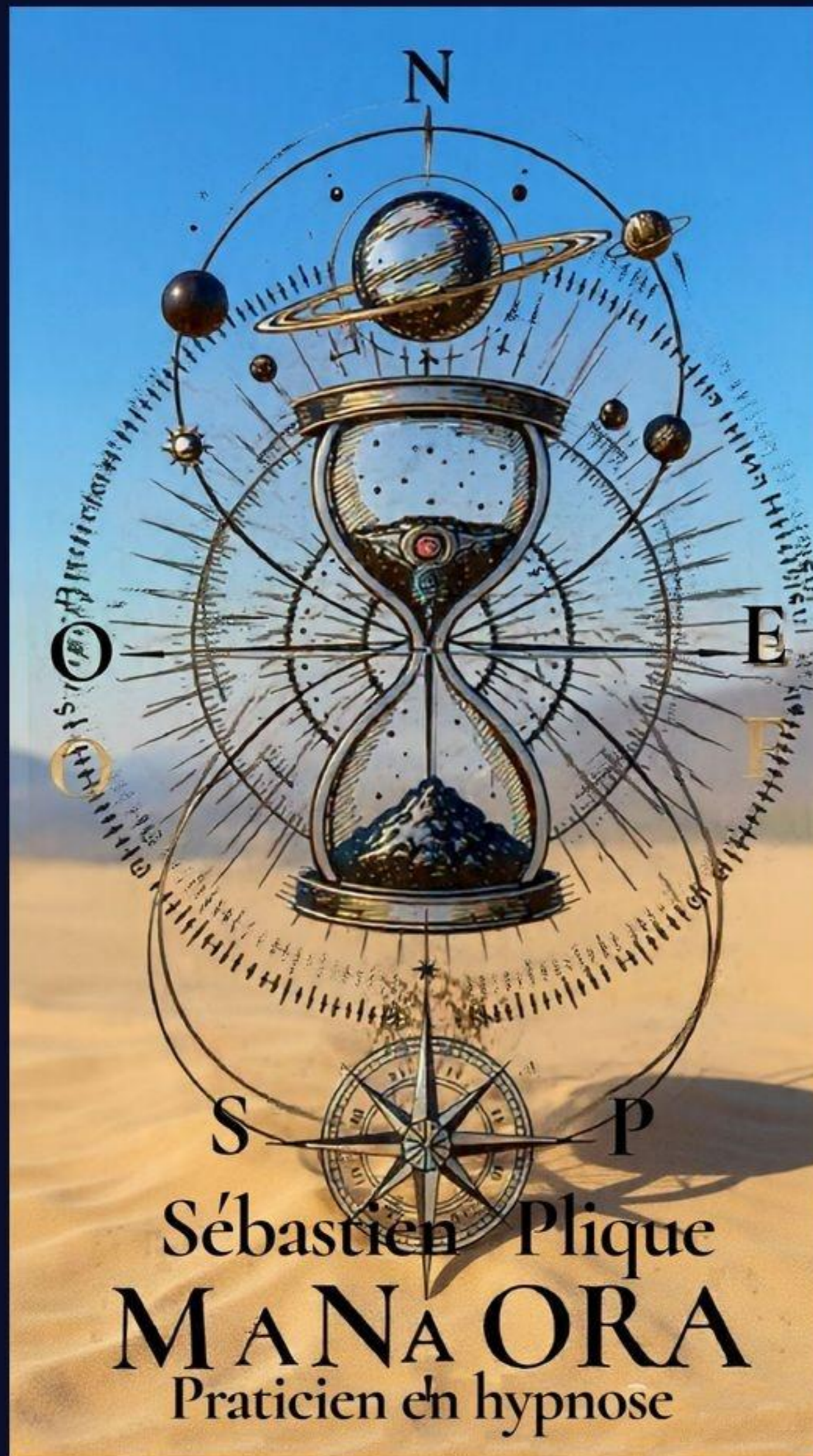


ON DÉBRANCHE?

Volume 2 Le jeu anti-charge mentale

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

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



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

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.