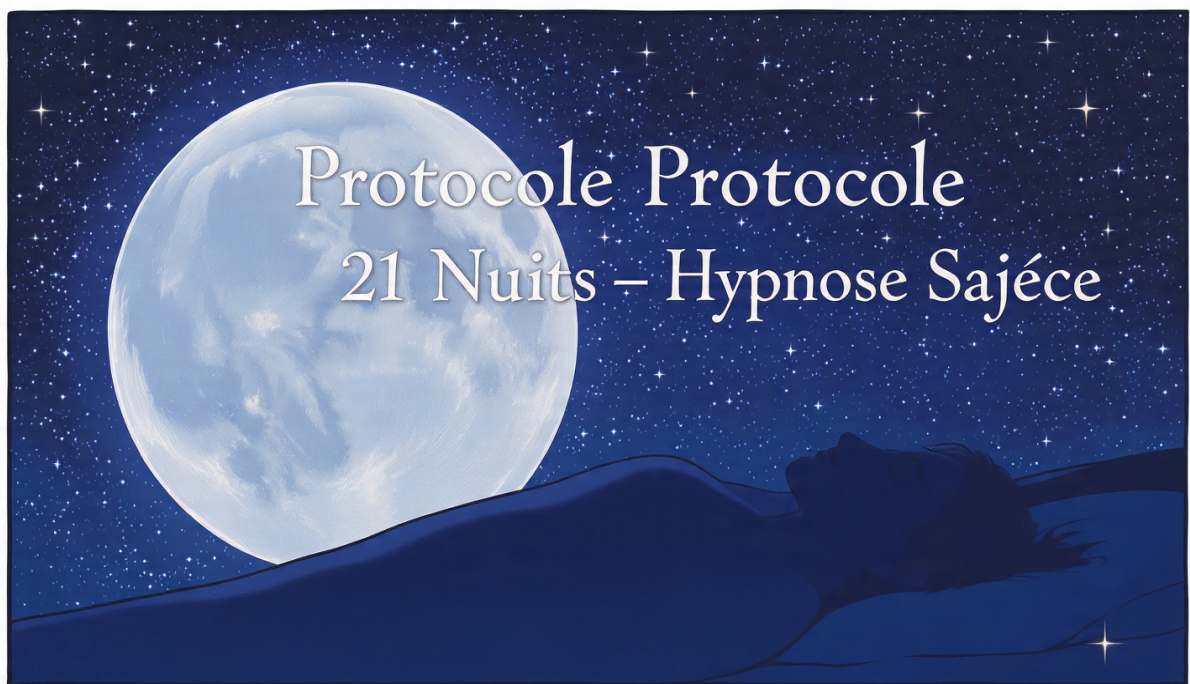




PROTOCOLE 21 NUITS

Hypnose Sajee – Retrouver le Sommeil Naturellement

Un programme d'entraînement de l'inconscient



Règles & Conseils

Hypnose Sajece

Qu'est-ce que l'Hypnose Sajece ?

L'Hypnose Sajece ne cherche pas à vous endormir de force. Elle parle à votre inconscient avec des mots simples, des images claires et un rythme lent. Votre inconscient comprend le ressenti, pas l'effort. C'est pourquoi chaque métaphore utilise des verbes d'action d'une syllabe : stop, pose, lâche, dors.

Pourquoi 21 jours, une métaphore par soir ?

Votre cerveau apprend par répétition, pas par volonté. Pendant 21 jours, vous offrez à votre système nerveux le même signal au même moment : ralentir, lâcher, dormir. Jour après jour, le chemin s'automatise. L'objectif n'est pas de 'réussir' ce soir, mais d'entraîner un réflexe. Beaucoup de personnes sentent un changement avant la fin, parce que l'inconscient intègre vite quand on ne lutte plus.

Comment lire

1. Allongé, lumière tamisée. 2. Lisez à voix basse, très lentement. 3. Faites une pause après chaque phrase. 4. Si vous vous endormez, c'est parfait. 5. Une seule métaphore par soir, pas plus.



Sommaire des 21 Nuits

1. Le Train de Nuit
2. La Bibliothèque
3. Le Lac
4. L'Horloger
5. Le Jardinier
6. Le Phare
7. La Neige
8. La Vague
9. Le Chêne
10. Le Nuage
11. L'Ascenseur
12. Le Sablier
13. Le Feu
14. La Couverture
15. Le Livre
16. La Valise
17. Le Pont
18. La Chambre Noire
19. Le Souffle
20. Le Hamac
21. La Rivière



Nuit 1 – Le Train de Nuit



Stop. Vous montez. Vous vous asseyez.
Le train démarre vite. Trop vite.
Maintenant, freinez. Lent.
Tac... tac... tac...
À chaque tac, vous lâchez.
Vous posez le sac. Là.
Vous posez les pensées. Là.
Vous posez demain. Là.
Le train est vide. Léger.
Vos paupières tombent. Lourdes.
Plus lent. Plus lourd. Plus profond.
Vous n'avez rien à faire. Le train vous emmène.
Dormez.



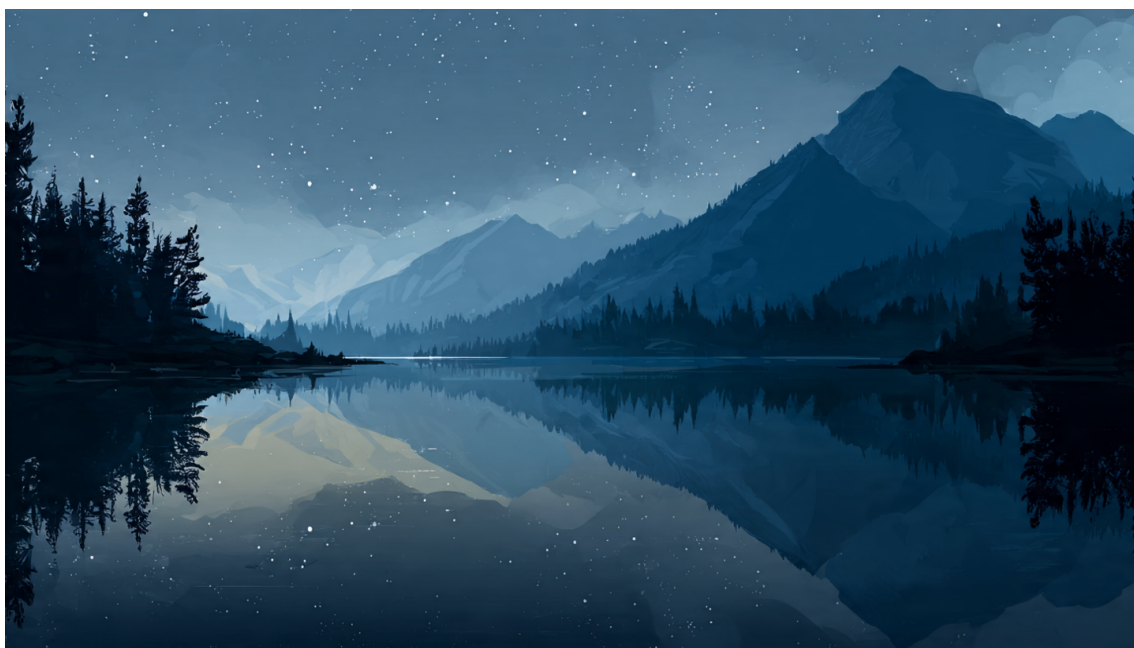
Nuit 2 – La Bibliothèque



C'est le soir. On ferme.
Clic. Une lumière s'éteint.
Vous rangez une pensée.
Clic. Une autre s'éteint.
Vous rangez un souci.
Clic. Clic. Clic.
Plus de bruit. Plus de lumière.
La clé tourne. Clac.
Fermé. C'est fini.
Tout est à sa place.
Votre front se lisse. Maintenant.
Vous pouvez lâcher.



Nuit 3 – Le Lac



Regardez l'eau. Elle bougeait.
Maintenant, stop. Plate.
Une étoile. Deux étoiles.
Votre souffle s'étale. Lent.
Une feuille tombe. Immobile.
Votre corps devient lourd. Très lourd.
Vous coulez. Doucement.
Sous l'eau, c'est noir. C'est calme.
C'est bon. C'est profond.
Restez là. Dormez là.



Nuit 4 – L'Horloger



L'horloger ouvre. Il met l'huile.
Tic... tac... plus lent.
Une goutte. Votre cœur ralentit.
Une goutte. Votre souffle s'allonge.
Il tourne la clé. Vers la nuit.
Votre mâchoire lâche. Maintenant.
Vos épaules tombent. Maintenant.
Il met le drap. Silence.
Plus besoin de compter.
L'horloge garde. Vous, vous dormez.



Nuit 5 – Le Jardinier



La lune arrive. Le jardinier arrose.
Il verse. Ça calme.
Les pensées se penchent. Elles dorment.
Il plante le sommeil. Ici.
Sur votre front. Lourd.
Sur votre poitrine. Lent.
Sur votre ventre. Chaud.
Plus il arrose, plus vous vous éteignez.
Mou. Tiède. Prêt.
Lâchez. Maintenant.



Nuit 6 – Le Phare



Dix. Vous baissez.
Neuf. Vos yeux piquent de sommeil.
Huit. Votre corps tombe.
Sept. Six. Cinq.
La lumière devient petite.
Quatre. Trois. Deux.
Il reste une veilleuse. Juste ça.
Un. Noir doux.
Vous n'avez plus à veiller.
Le phare veille pour vous.
Vous, vous plongez.



Nuit 7 – La Neige



Il neige. Sans bruit.
Un flocon. Stop une pensée.
Un flocon. Stop un bruit.
La neige couvre tout. Blanc.
Vos bras sont lourds. Neige.
Vos jambes sont lourdes. Neige.
Votre lit est un nid. Chaud.
Dehors, silence. Dedans, calme.
Plus il neige, plus vous ralentissez.
Cœur lent. Souffle lent.
Dormez.



Nuit 8 – La Vague



La vague vient. Elle part.
Elle prend. Elle emporte.
Encore. Elle vient. Elle part.
Inspirez. Expirez. Lâchez.
Le sable vous tient. Parfait.
Votre corps devient vague. Lent.
Elle vient. Elle part. Elle vient.
Vous partez avec. Maintenant.
Loin. Dedans. Profond.



Nuit 9 – Le Chêne



Il y a un arbre en vous. Grand.
Ses racines descendent. Profond.
À chaque souffle, elles poussent.
Elles vous tiennent. Fort.
Vous vous adossez. Solide.
Le tronc ne bouge pas. Vous non plus.
Le vent fait chuttt.
Votre dos lâche. Votre cou lâche.
Votre tête tombe. Lourde.
L'arbre respire lent. Vous aussi.
Enraciné. Endormi.



Nuit 10 – Le Nuage



On vous pose un nuage. Sous la tête.

Ahh. Ça lâche.

Un deuxième. Sous le dos.

Ça s'étale.

Un troisième. Sous les genoux.

Ça se déverrouille.

On vous couvre. Doux. Tiède.

Les bruits sont loin. La lumière est loin.

Il n'y a que le nuage. Et vous.

Vous fondez dedans. Maintenant.

Le nuage vous emporte. Dormez.



Nuit 11 – L'Ascenseur



Vous entrez. Porte fermée.
Dix. Vous descendez.
Neuf. Plus lourd.
Huit. Les yeux se ferment.
Sept. Six. Cinq.
Quatre. Trois. Deux.
Un. Sous-sol.
Silence total.
Porte ouverte sur le noir doux.
Vous restez là. Vous dormez.



Nuit 12 – Le Sablier



Retournez le sablier.
Le sable coule. Fin.
Chaque grain, une pensée qui tombe.
Plus bas. Plus lent.
Votre front se vide avec le sable.
Quand le dernier grain tombe, vos paupières tombent.
Vide. Calme. Fini.
Dormez.



Nuit 13 – Le Feu



Regardez le feu. Il brillait fort.
Maintenant, il baisse.
Une braise. Deux braises.
La chaleur reste. La lumière part.
Vos yeux suivent. Lent.
Le feu s'éteint. Doucement.
Il reste tiède. Noir.
Votre corps fait pareil.
Chaud dedans. Éteint dehors.
Dormez.



Nuit 14 – La Couverture



On pose une couverture lourde.

Sur vos pieds. Lourd.

Sur vos jambes. Lourd.

Sur votre ventre. Calme.

Sur votre poitrine. Lent.

Sur vos épaules. Ça tient.

Vous êtes tenu. Bordé.

Plus rien ne bouge.

Sécurité. Poids. Sommeil.



Nuit 15 – Le Livre



Ouvrez le livre du jour.
Lisez la dernière ligne.
Fermez. Lentement.
Posez-le. Loin.
Le marque-page est mis.
Demain. Pas maintenant.
Vos mains sont vides.
Votre tête est vide.
Fermé.



Nuit 16 – La Valise



Prenez la valise des soucis.
Ouvrez. Mettez dedans.
"Demain". "Et si". "Il faut".
Fermez. Clac.
Poussez-la sous le lit.
Loin des yeux. Loin du cœur.
Elle attendra demain.
Vous, vous lâchez.



Nuit 17 – Le Pont



Vous traversez le pont du jour à la nuit.

Un pas. Lâchez le bruit.

Un pas. Lâchez la liste.

Un pas. Lâchez l'effort.

Au milieu, stop.

Regardez l'eau en bas. Noire. Calme.

Vous êtes de l'autre côté.

C'est la nuit. Dormez.



Nuit 18 – La Chambre Noire



Entrez dans la chambre noire.
Pas de lumière. Pas d'heure.
Les murs absorbent le son.
Votre souffle devient le seul bruit.
Lent. Régulier.
Le noir vous tient.
Le noir vous berce.
Restez.



Nuit 19 – Le Souffle



Inspirez par le nez. Un.
Soufflez par la bouche. Deux.
Encore. Trois.
Plus long à chaque fois.
Votre ventre monte. Descend.
Votre front se lisse.
Votre corps devient lourd.
Le souffle vous endort.



Nuit 20 – Le Hamac



Allongez-vous dans le hamac.
Il vous prend. Parfait.
Droite. Gauche. Droite.
Le balancement vous berce.
Vos yeux se ferment tout seuls.
Plus rien à tenir.
Le hamac tient pour vous.
Dormez dedans.



Nuit 21 – La Rivière



Allongez-vous dans la rivière tiède.
L'eau vous porte. Sans effort.
Elle coule. Lentement.
Elle emporte les tensions.
Vos bras flottent. Lourds.
Vos jambes flottent. Lourdes.
Vous ne nagez pas. Vous êtes porté.
La rivière vous emmène vers la nuit.
Laissez faire.



Mentions Légales

Sébastien Plique – Praticien en Hypnose Sajece

Missillac – SIRET : 10032019100016

Tél : 07.49.87.17.08 – www.sebastienplique-hypnose.fr

© 2025 – Tous droits réservés. Ce document est protégé par le Code de la Propriété Intellectuelle. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite.

Document remis dans le cadre d'un accompagnement personnalisé. Ne constitue pas un avis médical.

