

BONUS 3

# ANNÉE PERSONNELLE

& DÉCISION  
PROFESSIONNELLE

*Le mini-guide pour comprendre  
le bon timing dans votre carrière*



TA MISSION PRO PAR LES NOMBRES

# Le bon choix ne dépend pas seulement de ta voie. Il dépend aussi du moment.

Tu peux avoir une bonne idée, un vrai talent, une envie sincère de changement...et pourtant sentir que quelque chose résiste. Parfois, ce n'est pas la voie qui est mauvaise. C'est le rythme qui n'est pas respecté.

L'Année Personnelle t'aide à comprendre le climat numérologique dans lequel tu prends tes décisions professionnelles. Certaines années poussent à initier. D'autres à structurer, explorer, récolter, approfondir ou clôturer. Quand tu connais cette énergie, tu peux arrêter de te juger et choisir une action plus juste.

Ton Année Personnelle ne décide pas à ta place. Elle t'indique le rythme le plus intelligent pour transformer une intuition professionnelle en mouvement concret.

**Important :** ce guide ne prédit pas ton avenir. Il te donne une grille de lecture pour mieux comprendre le timing, les priorités et les pièges de ton année professionnelle.

# Ton parcours dans ce mini-guide

1. Pourquoi le timing change tout

---

2. Calculer ton Année Personnelle

---

3. Vue rapide des années 1 à 9

---

4. Année 1 — Initier

---

5. Année 2 — Coopérer

---

6. Année 3 — Communiquer

---

7. Année 4 — Structurer

---

8. Année 5 — Explorer

---

9. Année 6 — Responsabiliser

---

10. Année 7 — Approfondir

---

11. Année 8 — Récolter

---

12. Année 9 — Clôturer

---

13. Matrice de décision professionnelle

---

14. Plan 12 mois

---

15. Fiches imprimables

---

## Transformation de ce bonus

**Avant :** tu te demandes si c'est le bon moment pour rester, changer, lancer, négocier ou tourner une page.

**Après :** tu comprends l'énergie de ton année et tu sais quelle action professionnelle privilégier sans forcer le mauvais rythme.

# Pourquoi tu bloques parfois alors que ton idée est bonne

Dans la vie professionnelle, beaucoup de personnes confondent résistance et mauvais choix. Elles pensent : “Si c’était fait pour moi, ce serait fluide.” Pourtant, une bonne voie peut demander un timing précis.

Une année 1 pousse à démarrer, mais peut manquer de recul. Une année 4 pousse à sécuriser, mais peut sembler lente. Une année 5 pousse à explorer, mais peut disperser. Une année 9 pousse à clôturer, mais peut donner l’impression de perdre du temps avant le nouveau départ.

## Forcer le mauvais timing

C’est vouloir lancer quand l’année demande de finir, vendre quand l’année demande d’apprendre, ou tout quitter quand l’année demande de tester.

## Utiliser le bon timing

C’est choisir une action adaptée au climat : initier, préparer, communiquer, structurer, explorer, prendre ses responsabilités, approfondir, récolter ou clôturer.

**Déclic** : ton Année Personnelle ne te limite pas. Elle t’aide à choisir la bonne intensité et la bonne priorité.

# Calcule ton Année Personnelle

Pour calculer ton Année Personnelle, additionne ton jour de naissance, ton mois de naissance et l'année en cours, puis réduis le total à un chiffre entre 1 et 9.

## Formule

**Jour de naissance + mois de naissance + année en cours = Année Personnelle**

## Exemple

Si tu es née le 14 septembre et que l'année en cours est 2026 :

$1 + 4 + 0 + 9 + 2 + 0 + 2 + 6 = 24 \rightarrow 2 + 4 = 6$

Ton Année Personnelle est donc une **année 6**.

## Mon calcul

Mon jour de naissance :

---

Mon mois de naissance :

---

L'année en cours :

---

Total :

---

Mon Année Personnelle :

---

**Note :** certaines écoles de numérologie considèrent que l'énergie se ressent progressivement autour de ton anniversaire. Pour ce guide, utilise l'année civile comme repère simple et observe ce qui résonne dans ton vécu.



# Les 9 climats professionnels

Année	Énergie	Carrière : priorité	À éviter
1	Nouveau départ	Initier une piste, oser une décision, poser une première action	Attendre que tout soit validé
2	Coopération	Créer des alliances, demander des échanges, mûrir une décision	Forcer seule ou précipiter
3	Expression	Communiquer, publier, présenter, tester une visibilité	Rester cachée ou dispersée
4	Structure	Sécuriser, organiser, construire un plan réaliste	Tout quitter sans base
5	Changement	Explorer, tester, bouger, rencontrer, comparer	Confondre liberté et fuite
6	Responsabilité	Clarifier engagements, équilibre, service, qualité de vie	Porter tout le monde
7	Approfondissement	Se former, analyser, spécialiser, préparer une expertise	S'isoler ou attendre la perfection
8	Récolte et ambition	Négocier, vendre, assumer l'argent, piloter un objectif	Te sous-évaluer
9	Clôture	Terminer, trier, lâcher l'ancien, préparer le cycle suivant	Forcer un nouveau départ trop tôt

La question n'est pas seulement : "Qu'est-ce que je veux faire ?" C'est aussi : "Quelle action est juste maintenant ?"

# 1 Démarrer une nouvelle piste

## Énergie professionnelle

L'année 1 ouvre un nouveau cycle. Elle pousse à reprendre l'initiative, poser une intention claire, lancer une piste, démarrer un projet, demander une évolution ou reprendre le pouvoir sur une situation professionnelle.

## Ce que tu peux faire

- Choisir une direction prioritaire à tester.
- Envoyer un premier message à une personne inspirante.
- Lancer une mini-offre, un portfolio, une candidature ou un nouveau positionnement.
- Prendre une décision que tu repousses depuis trop longtemps.

## Erreur à éviter

Attendre que tout soit parfait ou que tout le monde valide ton départ. L'année 1 demande un premier pas, pas une certitude totale.

## Action carrière recommandée

**Choisis une piste et pose une action visible dans les 7 jours.**

Phrase déclic : "Je n'ai pas besoin de tout savoir pour commencer. J'ai besoin d'initier."

## 2 Mûrir, coopérer, créer des alliances

### Énergie professionnelle

L'année 2 est plus lente, plus relationnelle et plus subtile. Elle favorise les échanges, les collaborations, les partenariats, l'écoute, les ajustements et la maturation des décisions.

### Ce que tu peux faire

- Demander des entretiens métiers ou des retours d'expérience.
- Créer un binôme, un partenariat ou une alliance professionnelle.
- Observer ton environnement avant de décider.
- Clarifier ce que tu ressens dans tes relations de travail.

### Erreur à éviter

Te juger parce que tu avances moins vite. L'année 2 ne sert pas toujours à foncer. Elle sert à sentir, ajuster, écouter et construire des liens utiles.

### Action carrière recommandée

Contacte 3 personnes pour parler de la voie qui t'intéresse.

Phrase déclic : "Je peux avancer grâce aux bons liens, pas seulement par la force."

# 3 Communiquer, créer, rendre visible

## Énergie professionnelle

L'année 3 invite à exprimer, publier, parler, créer, tester une visibilité, raconter une histoire, mettre en forme une idée ou partager un message. Elle peut être très fertile pour la communication professionnelle.

## Ce que tu peux faire

- Mettre à jour ton CV, ton profil LinkedIn ou ton portfolio.
- Publier du contenu autour de ton expertise ou de ta transition.
- Présenter une idée, animer un atelier, proposer une formation.
- Tester ton message auprès d'un petit public.

## Erreur à éviter

Te disperser dans trop d'idées, de contenus, de formations ou de projets créatifs sans choisir un message central.

## Action carrière recommandée

**Rends visible une idée professionnelle : un post, une page, une présentation ou une mini-offre.**

Phrase déclic : "Mon expression devient utile quand elle sert une direction claire."

# 4 Structurer et sécuriser

## Énergie professionnelle

L'année 4 est une année de construction. Elle demande de poser des bases, clarifier les chiffres, organiser le temps, structurer une transition, sécuriser les finances et créer un plan réaliste.

## Ce que tu peux faire

- Construire un plan de transition sur 3 à 12 mois.
- Calculer ton seuil de sécurité financière.
- Créer une routine de recherche, de formation ou de test.
- Structurer ton offre, ton CV, ton organisation ou tes compétences.

## Erreur à éviter

Te croire bloquée parce que tout ne va pas vite. L'année 4 peut sembler lente, mais elle t'évite de bâtir une reconversion ou un projet sur du sable.

## Action carrière recommandée

**Crée ton plan sécurisé : argent, temps, compétences, réseau, prochaine étape.**

Phrase déclic : "Je ne retarde pas ma voie. Je construis les bases qui la rendront durable."

# 5 Explorer et tester

## Énergie professionnelle

L'année 5 ouvre le mouvement, les rencontres, les tests, les changements, les opportunités et les envies d'air. Elle peut donner envie de bouger, changer de cadre, expérimenter, voyager, vendre ou sortir de la routine.

## Ce que tu peux faire

- Tester plusieurs pistes sur de petites périodes.
- Faire des immersions, stages, entretiens métiers ou missions ponctuelles.
- Rencontrer de nouvelles personnes et explorer ton marché.
- Sortir d'un cadre trop rigide sans brûler ta sécurité.

## Erreur à éviter

Confondre liberté et fuite. L'année 5 peut t'aider à changer, mais elle peut aussi te pousser à tout remettre en question dès que tu t'ennuies.

## Action carrière recommandée

**Choisis 3 micro-tests professionnels au lieu d'une grande décision impulsive.**

Phrase déclic : "Je peux explorer sans tout détruire."

# 6 Clarifier responsabilités et équilibre

## Énergie professionnelle

L'année 6 met en lumière les responsabilités, les engagements, la qualité de vie, le soin, la famille, l'équilibre, le service et la relation entre ce que tu donnes et ce que tu reçois.

## Ce que tu peux faire

- Clarifier les responsabilités qui te nourrissent et celles qui t'épuisent.
- Rééquilibrer ton temps, tes limites et ta charge mentale.
- Demander de meilleures conditions de travail ou un cadre plus sain.
- Développer une voie liée au conseil, au soin, à l'éducation, à la beauté ou au service.

## Erreur à éviter

Porter tout le monde sous prétexte d'être utile. L'année 6 peut amplifier la tendance à se rendre indispensable au prix de son énergie.

## Action carrière recommandée

**Pose une limite claire ou réorganise une responsabilité qui te coûte trop.**

Phrase déclic : "Je peux être utile sans me sacrifier."

# 7 Approfondir, te former, affiner

## Énergie professionnelle

L'année 7 favorise l'introspection, l'analyse, l'expertise, la formation, la recherche, la spécialisation et la compréhension profonde. C'est une année parfaite pour affiner une direction plutôt que multiplier les décisions visibles.

## Ce que tu peux faire

- Te former sérieusement sur une piste.
- Analyser ton parcours et tes compétences transférables.
- Créer une méthode, une expertise ou un positionnement plus précis.
- Faire moins, mais mieux.

## Erreur à éviter

T'isoler trop longtemps ou attendre d'être parfaitement prête avant de montrer ton travail. L'année 7 approfondit, mais elle ne doit pas devenir une cachette.

## Action carrière recommandée

**Choisis un sujet d'expertise à approfondir pendant 30 jours et partage une première synthèse.**

Phrase déclic : "Mon expertise grandit quand je l'ancre dans le réel."

# 8 Négocier, vendre, assumer l'ambition

## Énergie professionnelle

L'année 8 met l'accent sur les résultats, l'argent, la reconnaissance, la négociation, le pouvoir d'action, la responsabilité et la récolte de ce qui a été construit. Elle demande d'assumer plus clairement ta valeur.

## Ce que tu peux faire

- Négocier une augmentation, une mission ou un tarif.
- Vendre une offre ou structurer un objectif de revenus.
- Assumer une ambition professionnelle plus visible.
- Mesurer tes résultats et clarifier ta valeur concrète.

## Erreur à éviter

Te sous-évaluer, éviter les conversations d'argent ou confondre ambition et dureté. L'année 8 demande une relation plus mature à ta puissance professionnelle.

## Action carrière recommandée

**Pose une demande liée à la valeur : prix, salaire, responsabilité, objectif ou négociation.**

Phrase déclic : "Je peux assumer ma valeur sans me durcir."

# 9 Clôturer avant de forcer le nouveau

## Énergie professionnelle

L'année 9 termine un cycle. Elle invite à trier, clôturer, lâcher ce qui n'est plus aligné, faire le bilan, transmettre, finaliser et préparer l'espace pour le prochain départ.

## Ce que tu peux faire

- Faire le bilan de ton parcours professionnel.
- Terminer une formation, une mission, un contrat ou un ancien projet.
- Laisser partir une identité professionnelle qui ne te correspond plus.
- Préparer le terrain du prochain cycle sans te précipiter.

## Erreur à éviter

Forcer un grand nouveau départ alors que l'ancien n'est pas encore digéré. L'année 9 peut donner un sentiment de flottement, mais elle prépare une transition profonde.

## Action carrière recommandée

**Identifie ce que tu dois terminer, libérer ou officialiser avant de commencer autre chose.**

Phrase déclic : "Je ne perds pas du temps. Je libère de la place."

# Quelle décision professionnelle prendre selon ton année ?

Décision envisagée	Années favorables	Comment l'adapter aux autres années
Lancer une nouvelle piste	1, 3, 5	En année 4 : structure-la. En année 7 : approfondis-la. En année 9 : prépare-la pour plus tard.
Négocier salaire, tarif ou responsabilité	8, 1, 4	En année 2 : prépare la relation. En année 3 : travaille ton message. En année 7 : collecte des preuves.
Changer de métier	5, 9, 1	En année 4 : sécurise la transition. En année 2 : enquête. En année 7 : forme-toi.
Lancer une offre freelance	1, 3, 5, 8	En année 4 : crée le système. En année 6 : clarifie la promesse et les limites. En année 9 : finalise l'ancien.
Se former	7, 4, 2	En année 1 : choisis une formation courte et active. En année 8 : relie-la à un retour financier.
Quitter un poste ou clôturer un projet	9, 5, 1	En année 4 : prépare la sécurité. En année 6 : clarifie tes responsabilités. En année 8 : négocie proprement.

**Nuance importante :** toutes les décisions peuvent être prises dans toutes les années. Ce qui change, c'est la manière de les aborder : lancement, maturation, communication, structure, exploration, équilibre, expertise, négociation ou clôture.

# Ma matrice de timing professionnel

Utilise cette matrice pour décider si ton idée doit être lancée, structurée, testée, approfondie, négociée ou clôturée.

Idée ou décision	Mon Année Personnelle	Énergie de l'année	Action adaptée	Risque à éviter	Date du prochain pas

La bonne question : "Quelle est la version de cette décision qui respecte le timing de mon année ?"

# Ton plan professionnel sur 12 mois

Note ton grand objectif professionnel, puis découpe-le selon l'énergie de ton Année Personnelle. Même si ton année a une énergie dominante, tu peux organiser tes mois en phases progressives.

## Mon objectif de l'année

Cette année, je veux professionnellement :

---

Mon Année Personnelle est :

---

L'énergie principale à respecter :

---

### Mois 1

Action :

### Mois 2

Action :

### Mois 3

Action :

### Mois 4

Action :

### Mois 5

Action :

### Mois 6

Action :

### Mois 7

Action :

### Mois 8

Action :

### Mois 9

Action :

### Mois 10

Action :

### Mois 11

Action :

### Mois 12

Action :

# Si tu forces, bloques ou doutes : quoi faire ?

Situation	Ce que ça peut signifier	Action de secours
Je veux tout quitter maintenant	Ton énergie cherche de l'air, mais peut être en réaction	Fais un test 7 jours avant toute grande décision
Je n'arrive pas à agir	Ton année demande peut-être de préparer ou sécuriser	Réduis l'action à une preuve simple
Je doute de ma voie	Tu manques peut-être d'informations terrain	Demande 3 échanges métiers
Je veux lancer mais je suis en année 9	Une clôture reste peut-être nécessaire	Termine ou libère une chose avant de démarrer
Je veux changer mais je suis en année 4	Le changement doit être sécurisé	Crée un plan financier et opérationnel
Je veux vendre mais j'ai peur	Ton rapport à la valeur est activé	Prépare une offre test ou une négociation mesurée

**Phrase de secours :** “Je n'ai pas besoin de tout résoudre aujourd'hui. J'ai besoin de choisir l'action juste pour ce moment de cycle.”

# Ma fiche Année Personnelle & carrière

## Mon année

Mon Année Personnelle :

---

Son énergie principale :

---

Ce qu'elle me demande professionnellement :

---

## Mes décisions

La décision que j'envisage :

---

La version alignée avec mon année :

---

L'erreur que je veux éviter :

---

La première action adaptée :

---

## Mon engagement

Je m'autorise à avancer au rythme de mon année en faisant :

---

Date limite :

---

# Checklist avant une grande décision professionnelle

- J'ai calculé mon Année Personnelle.
- Je connais l'énergie principale de mon année.
- Je sais si mon idée demande d'être lancée, structurée, testée, approfondie, négociée ou clôturée.
- Je n'utilise pas mon année comme excuse pour ne rien faire.
- Je n'utilise pas mon impatience comme preuve que je dois tout quitter.
- J'ai choisi une action concrète adaptée au moment.
- J'ai prévu une date de réévaluation.

## Ma phrase d'ancrage

“Je respecte le rythme sans abandonner ma direction.”

# Tu peux avancer sans forcer le mauvais moment

Ton Année Personnelle n'est pas un feu rouge ou un feu vert absolu. C'est une météo intérieure.

Elle t'aide à comprendre pourquoi certaines décisions appellent une impulsion, d'autres une préparation, d'autres une clôture ou une maturation.

Tu peux avoir une mission, des talents et une vraie envie de changement. Mais la manière d'avancer sera plus fluide si elle respecte le cycle dans lequel tu te trouves.

Le bon timing ne remplace pas le courage. Il rend ton courage plus intelligent.

## Mon engagement final

Cette année, je choisis de respecter mon timing en :

---

La première action que je pose :

---

Signature :

---