

Cahier participant

Atelier en ligne – Energies 2026 : Comprendre et vivre son année personnelle énergétique

BIENVENUE !

Ce cahier est ton espace personnel.

LE CYCLE DES 9 ANNÉES – REPÈRES SIMPLES

La vie avance par cycles. Chaque année a une fonction différente.

Année	Invitation principale
-------	-----------------------

1	Semer · Rêver · Intériorité
2	Structurer · Soutenir · Organiser
3	Agir · Oser · Mettre en mouvement
4	Ajuster · Influencer · S'adapter
5	Intensifier · Se recentrer · Transformer
6	Aligner · Clarifier · Reconnaître
7	Savourer · Célébrer · Ressentir
8	Transformer · Intérioriser · Maturer
9	Clôturer · Rayonner · Libérer

Aucune année n'est meilleure qu'une autre. Elles ont toutes des apprentissages pour nous.

MES REPÈRES PERSONNELS

Mon chiffre adulte

Calcul :

.....

 Mon chiffre adulte : _____

Mon année personnelle actuelle

Calcul :

.....

 Mon année personnelle : _____

EXERCICE CENTRAL – LES 5 DOMAINES DE VIE

Prends le temps de noter **uniquement ce qui te concerne**. Fais confiance à ce qui résonne.

RELATIONS

Ce que je comprends / observe cette année :

.....

.....

Question boussole : > *Dans mes relations, qu'est-ce que cette année me demande plutôt que ce que j'exige ?*

TRAVAIL

Ce que je comprends / observe cette année :

.....

.....

Question boussole : > *Est-ce que j'essaie de travailler comme une autre année que la mienne ?*

SOI

Ce que je comprends / observe cette année :

.....

.....

Question boussole : > *Quelle posture intérieure serait plus juste pour moi cette année ?*

MATÉRIEL

Ce que je comprends / observe cette année :

.....
.....

Question boussole : > *De quoi ai-je réellement besoin pour me sentir en sécurité cette année ?*

COMMUNAUTÉS

Ce que je comprends / observe cette année :

.....
.....

Question boussole : > *Quelle est ma juste place dans le collectif cette année ?*

SYNTHÈSE PERSONNELLE

Relis ce que tu as écrit et complète la phrase suivante :

Cette année, la vie m'invite surtout à...

.....
.....

LE SYMBOLE DE MON ANNÉE

Mon année personnelle : _____

Le symbole qui représente mon année

(objet, animal, image, personnage, lieu, couleur...)

.....

Pourquoi ce symbole me parle (3 mots-clés)

-
-
-

MON ANCRAGE POUR L'ANNÉE

Quand je regarde ce symbole, je me rappelle que cette année je suis invité(e) à...

.....
.....

Comment je choisis de l'ancrer dans mon quotidien : - ☐ objet - ☐ image / fond d'écran - ☐ bijou - ☐ dessin - ☐ mot affiché - ☐ autre :

REVISITER CE CAHIER AU FIL DES SAISONS

Ce que tu as noté aujourd'hui est une **photo**. La vie, elle, continue de bouger.

Je t'invite à revenir à ce cahier **à chaque changement de saison** ou tous les 3 mois), ou à chaque fois que tu doutes par exemple..

À chaque relecture, pose-toi ces questions : - Qu'est-ce qui est toujours vrai ? - Qu'est-ce qui a évolué ? - Qu'est-ce que je comprends différemment ?

Tu peux alors : - ajouter des mots dans les marges, - souligner ce qui résonne encore, - noter ce qui a changé.

 Le symbole de ton année peut aussi évoluer : c'est normal.

APRÈS L'ATELIER

Ce que je retiens aujourd'hui

.....
.....

Ce que j'ai envie d'observer cette année

.....
.....

 *Je fais confiance au rythme de ma vie et au cycle que je traverse.*