



DOSSIER DE RETOUR

Post-Atelier Solstice sur l'Année 2026



♥ CECI EST VOTRE DOSSIER PRÉCIEUX ♥

Ce dossier reprend l'essentiel de ce qui a été transmis lors de l'atelier en ligne, et apporte quelques compléments d'informations avec les cycles de développement de votre être et la spirale de vos années personnelles.

De même, un espace de mise en conscience des 12 nuits saintes et 12 jours où des forces universelles vous guident pour préparer les 12 mois à venir.

Faites bon usage de ce dossier, il est à votre service pour vous permettre de continuer de nourrir la lumière que nous avons vu renaître ensemble lors de l'atelier.

Je vous souhaite une belle utilisation et un très beau cheminement vers 2026.

Avec le cœur,

Delphine Ragon et toute l'équipe de la Numérologie de la Métamorphose®

MÉDITATION DES ÉNERGIES DU 21/12/2025



21 – 3 – Accueillir la joie de l'enfant en soi qui invite à l'expression spontanée de ses talents créatifs et expressifs



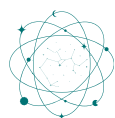
12 – Pour une nouvelle naissance faite de légèreté, de joie, de partages dans le cœur



33/6 – Se hisser à un niveau supérieur de son Être qui apporte éveil, inspiration, ouverture guérissante du cœur



9 – Afin de regarder la vie sous un nouvel angle : celui de la perfection, de la sagesse de l'esprit et de l'espérance



JOUR UNIVERSEL 6 – Je connecte ainsi l'Harmonie de l'univers au cœur de mon Être



LE SOLSTICE

Le solstice est un seuil énergétique, un moment charnière où la **lumière** recommence à **renaître**. Même si, à l'extérieur, on ne le perçoit pas encore, intérieurement, le mouvement est déjà lancé.



Les temps de présence que l'on s'offre : **intentions, méditations, instants de silence**, agissent là où le mental lâche prise. C'est un travail subtil mais profondément structurant, qui s'ancre avec le temps et fait son œuvre presque naturellement.

Peu à peu, ce sont les choix, les décisions et les élans des mois à venir qui se réajustent. Une nouvelle cohérence intérieure s'installe, portée par cette lumière renaissante.

Le solstice devient alors un portail : il invite à l'**apaisement**, ramène de la **fluidité** là où il y avait des tensions, et soutient un **réalignement durable**.

De cet accord intérieur peuvent émerger des synchronicités, comme une réponse naturelle de la vie.

En essence, c'est un passage conscient, un seuil franchi en douceur, qui accompagne le retour de la **Lumière** en chacun.

LES 12 NUITS SAINTES

Les douze nuits saintes sont un moment hors du temps, entre **Noël** et **l'Épiphanie**, une parenthèse sacrée où chaque jour reflète un mois à venir, invitant au silence, à l'introspection et à l'alignement intérieur, afin de semer en conscience les qualités de l'âme qui éclaireront l'année entière.



C'est aussi une période de seuil universel, où le temps ralentit, où chaque intention a plus de portée, invitant au silence, au bilan du passé et à la semence consciente de l'année à venir, dans une responsabilité individuelle qui rayonne naturellement vers le collectif.

Je vous propose de commencer à partir du 25 Décembre, à Noël pour entrer consciemment dans cette période de transformation et de semences intérieures (page 6)



LES SITES MÉGALITHIQUES



Newgrange, Bru Na Boinne

Lieu mégalithique vieux de 5000 ans

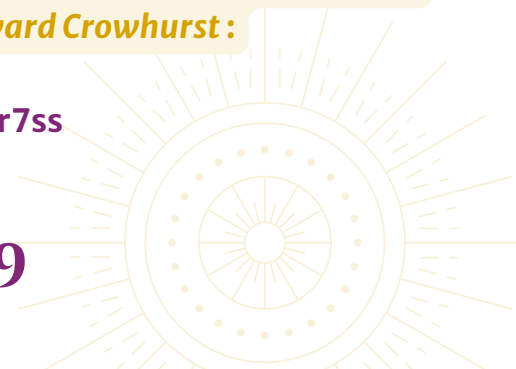
Bru na Bóinne, en Irlande, est un site mégalithique remarquable aligné avec une précision extrême sur le lever du soleil du solstice d'hiver.

Une seule fois par an, la lumière pénètre le long d'un couloir pour venir illuminer la chambre centrale, au cœur du monument.

Ce phénomène symbolise le passage de l'obscurité à la lumière et la renaissance intérieure, comme si le site représentait le ventre de la Terre, un lieu de régénération et de transformation profonde.

Une vidéo magnifique et très intéressante sur les **origines de Noël selon les traditions anciennes** qui remonteraient à plus de 11000 ans, par **Howard Crowhurst** :

<https://www.youtube.com/watch?v=tZOy39gr7ss>



2025 : ANNÉE UNIVERSELLE 9



2025 marque la fin d'un cycle de 9 ans entamé en 2016, un moment de purification et de bilan profond, où la vérité intérieure est venue élargir les horizons et éclairer le chemin.



C'est le temps de se délester de ce qui n'est plus essentiel et de préparer le terrain pour une renaissance. Les obstacles liés à la clôture des cycles et à la transition personnelle ont invité à apprendre à mieux gérer son monde émotionnel.



Cette année a ouvert également de nouveaux horizons, en lien avec l'étrange, l'étranger et l'éveil de conscience, invitant à élargir sa perception et à accueillir la nouveauté dès 2026 avec audace.



VOTRE CYCLE DE 12 JOURS EN CONSCIENCE

1 25 DÉCEMBRE : MOIS DE JANVIER

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

2 26 DÉCEMBRE : MOIS DE FÉVRIER

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

3 27 DÉCEMBRE : MOIS DE MARS

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?



4 28 DÉCEMBRE : MOIS D'AVRIL

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

5 29 DÉCEMBRE : MOIS DE MAI

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

6 30 DÉCEMBRE : MOIS DE JUIN

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?



7 31 DÉCEMBRE : MOIS DE JUILLET

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

8 1ER JANVIER : MOIS D'AOÛT

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

9 2 JANVIER : MOIS DE SEPTEMBRE

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?



10 3 JANVIER : MOIS D'OCTOBRE

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

11 4 JANVIER : MOIS DE NOVEMBRE

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?

12 5 JANVIER : MOIS DE DÉCEMBRE

Quelle ambiance ressort de cette journée ? Quels faits marquants, quels messages recevez-vous ?



Pour faire le point, on peut se poser des questions comme :

(N'hésitez pas à vous référencer à votre dossier de préparation)

- Qu'est-ce que je quitte ?
- Qu'est-ce que je souhaite laisser derrière moi ?
- Quelles émotions ou habitudes ne me servent plus ?
- Quels désirs ou aspirations veux-je nourrir pour la suite ?
- Comment puis-je accueillir cette transition avec conscience et ouverture ?

« Ce que vous laissez derrière vous libère l'espace pour ce qui demande à naître »

CALCUL ANNÉE PERSONNELLE + INTERPRÉTATIONS

→ Additionner à la verticale jour + mois + année de naissance

Une personne née le **15 février** va procéder comme suit :

15 (jour de naissance)
+ 2 (mois de naissance correspondant à février)
+2026 (année universelle en cours)

2043 = 2 + 0 + 4 + 3 = 9

Donc la personne née le 15 février est en année **personnelle 9 en 2026**.

Vous pouvez vérifier le calcul et si c'est un méta-nombre avec la page de calcul en ligne :

[🔗 ✨ https://www.numerologie-metamorphose.com/calcul-numerologie](https://www.numerologie-metamorphose.com/calcul-numerologie)



→ QUELLE ÉTAPE VIVEZ-VOUS EN 2026 ?

CYCLE DE 9 ANS :



Explications approfondies à la suite...



1 INTERPRÉTATION ANNÉE PERSONNELLE 1

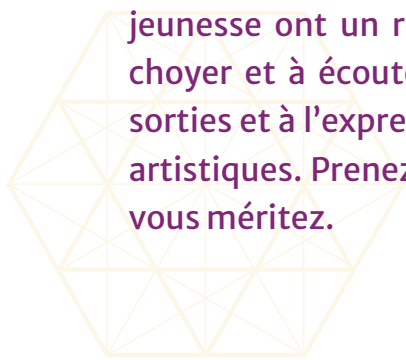
C'est le moment idéal pour initier un nouveau projet ou prendre une direction inédite dans votre vie. Vous êtes invité à passer à l'action plutôt qu'à rester en retrait. Une énergie dynamique vous pousse à faire preuve d'audace et à prendre des initiatives. Cette année est centrée sur l'action : il est important d'entrer en contact avec le masculin extérieur, que ce soit le père, l'homme ou l'autorité. Pour exprimer pleinement le potentiel lumineux du masculin en vous, cultivez le courage, la volonté, l'affirmation de vous-même et la juste autorité. Des tensions avec le masculin peuvent également surgir afin de renforcer votre affirmation personnelle.

2 ANNÉE PERSONNELLE 2

Cette période se caractérise par un rythme plus lent : ce qui a été semé l'an passé a besoin de temps et de douceur pour croître. Il est primordial de prendre soin de vous, de vos besoins et de vos émotions afin de mieux prendre soin des autres. L'année favorise l'harmonie intérieure et extérieure et encourage la construction de relations équilibrées. C'est le moment de développer des partenariats, des alliances ou même de nouvelles relations amoureuses. Si vous êtes en couple, vous pouvez faire un point ou envisager une séparation bienveillante si nécessaire. Sur le plan professionnel, des collaborations fructueuses peuvent se présenter. Explorez le lien avec le féminin, en vous connectant à la mère, à la femme, à la féminité en vous. L'écoute, la sensibilité, la douceur et la réceptivité sont des qualités à cultiver. Si l'année personnelle 11/2 se manifeste, elle intensifie la sensibilité et l'ouverture spirituelle, vous permettant de recevoir des inspirations élevées à travers vos relations.

3 ANNÉE PERSONNELLE 3

C'est le printemps de votre cycle ! Une période d'éveil, de créativité et de renouveau. Idéale pour lancer des projets artistiques, entreprendre ou développer une activité personnelle, cette année vous invite à cultiver la joie et la légèreté. Les enfants et la jeunesse ont un rôle symbolique : ils reflètent l'état de votre enfant intérieur, à choyer et à écouter. C'est aussi un moment propice aux rencontres sociales, aux sorties et à l'expression de votre créativité à travers la communication et les projets artistiques. Prenez conscience de votre valeur et offrez-vous la reconnaissance que vous méritez.





4 ANNÉE PERSONNELLE 4

Cette année appelle à la patience et à la discipline. Elle vous demande d'avancer pas à pas, de structurer, organiser et planifier votre vie quotidienne. Vous pouvez consolider votre situation professionnelle ou mettre de l'ordre dans votre vie matérielle. Interrogez-vous sur votre lieu de vie : vous y sentez-vous sécurisé et à l'aise ? Les projets immobiliers ou les rénovations peuvent se révéler favorables. Profitez-en pour développer vos talents manuels, réparer, trier et désencombrer, tout en libérant des croyances limitantes et en clôturant les schémas anciens. L'année est également propice à la guérison émotionnelle et à la thérapie. Si l'année personnelle 22/4 se manifeste, elle intensifie la libération des peurs et des mémoires pour une transformation profonde.

5 ANNÉE PERSONNELLE 5

L'année est placée sous le signe du mouvement et des transformations. Des changements importants peuvent se produire : déménagement, mutation professionnelle, rencontres nouvelles ou expériences inédites. Elle vous invite à rester flexible et ouvert aux imprévus. Résister à ce flux peut engendrer dispersion ou conflits liés à la liberté. Profitez de cette année pour explorer le plaisir, la liberté et l'épanouissement sensoriel : voyagez, bougez, savourez la vie, pratiquez une activité physique et prenez soin de votre corps. En accueillant cette énergie, l'année se déroulera avec fluidité et légèreté.

6 ANNÉE PERSONNELLE 6

Cette année vous pousse à équilibrer sphères personnelle et professionnelle et à prendre des décisions importantes en accord avec votre cœur. Les rencontres amoureuses et l'harmonisation de la vie de couple sont mises en avant. Si vous êtes célibataire, des opportunités sentimentales peuvent surgir. L'AP 6 encourage également à prendre soin de votre famille, de votre foyer et de votre estime personnelle. Vous pouvez assumer davantage de responsabilités, créer ou développer une activité et signer des contrats significatifs. Veillez à ne pas vous oublier en vous sacrifiant pour les autres. Si l'année 33/6 se manifeste, elle apporte une intensité supérieure, invitant à des engagements collectifs et à un amour désintéressé, dans une perspective spirituelle.



7 ANNÉE PERSONNELLE 7

Cette période est celle du recul et de l'introspection. Elle vous invite à clarifier vos objectifs et à faire un point sur votre vie. C'est une année propice à la méditation, à la retraite, aux études et au perfectionnement personnel. Les thérapies et l'enseignement sont également favorisés. Ce n'est pas une année pour initier de nouveaux projets ou relations, mais pour purifier et éclairer ce qui doit l'être. L'année favorise l'ouverture spirituelle, les initiations et le travail sur les émotions et conflits non résolus.

8 ANNÉE PERSONNELLE 8

L'année est celle de la transformation et de la mise en action. Contrairement à l'année 7, elle exige de concrétiser vos efforts passés. Vous pouvez réaliser de grands projets, prendre des responsabilités importantes et avancer sur le plan professionnel. L'AP 8 vous invite à clarifier votre relation à l'argent et à l'abondance, tout en rééquilibrant les différentes sphères de votre vie. Prenez pleinement la responsabilité de votre existence et libérez les rancunes ou injustices du passé. L'énergie est intense et nécessite d'être canalisée sans résistance, sous peine de voir surgir des obstacles ou conflits.

9 ANNÉE PERSONNELLE 9

Cette année marque la clôture d'un cycle et la préparation du suivant. Elle vous encourage à faire le point sur tous les aspects de votre vie et à éliminer ce qui ne vous sert plus. Un bilan sérieux peut révéler la direction à suivre pour le prochain cycle. L'année est idéale pour la croissance personnelle, la gratitude et l'implication dans des projets collectifs ou humanitaires. Les voyages, la formation et la transmission de connaissances peuvent être au centre de vos activités. Cette période est également favorable au nettoyage émotionnel, parfois intense mais profondément libérateur. Ce n'est pas une année pour initier de nouveaux projets, mais pour finaliser les cycles anciens et préparer l'avenir.





LA SPIRALE DES ANNÉES PERSONNELLES

La spirale des années personnelles est un outil simple et puissant pour mieux comprendre le cycle de notre vie. Elle se déroule depuis la naissance. En additionnant tous les nombres de votre date de naissance et en réduisant le total à un seul nombre entre 1 et 9, **vous découvrez l'année personnelle dans laquelle vous arrivez au monde.**

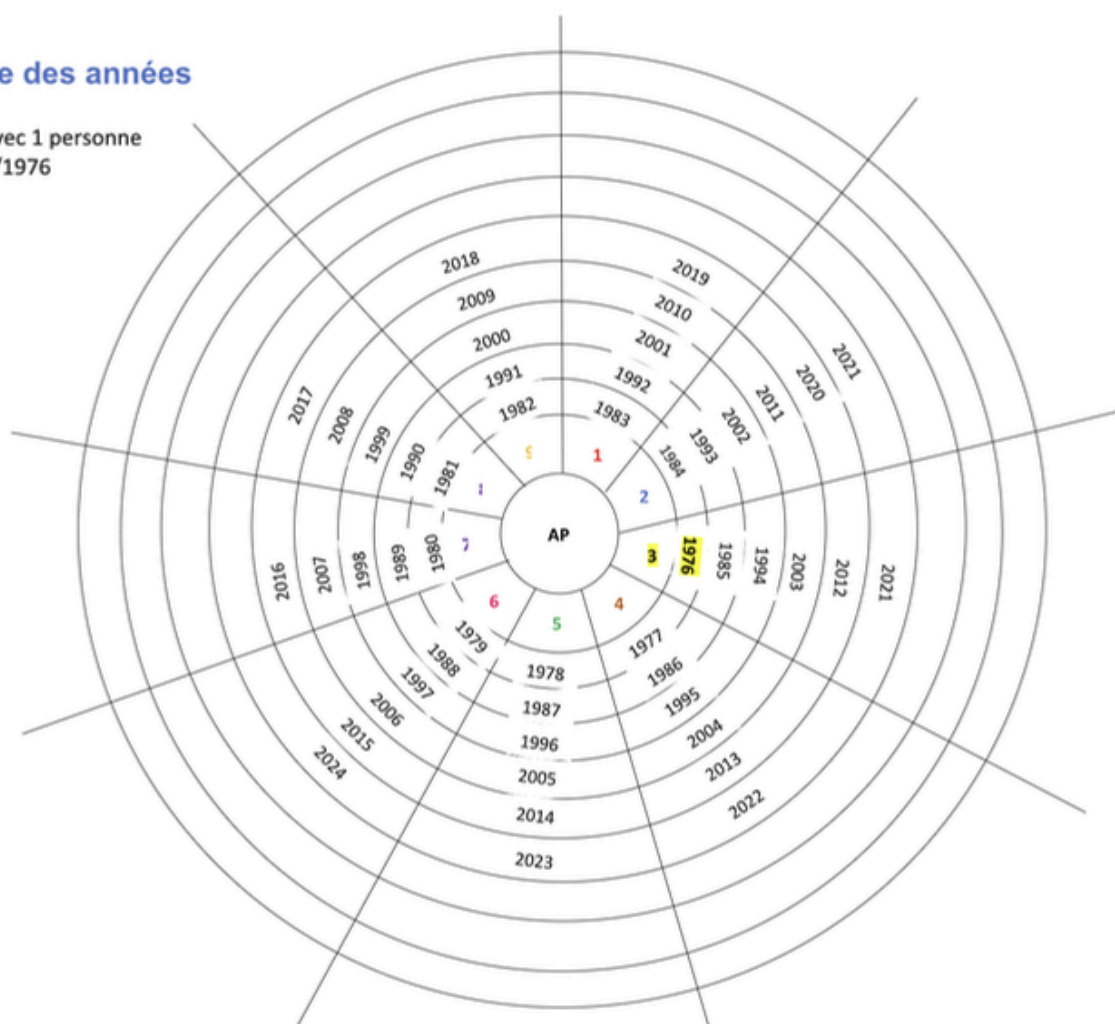
Vous pouvez inscrire quelques mots-clés dans votre spirale pour ressentir l'énergie et l'ambiance de chaque année personnelle, voir où vous en êtes.

Cet exercice permet de faire le point sur les **années personnelles identiques** à celle de **2026**. Cela laisse entrevoir une ambiance, et aussi prendre conscience du chemin réalisé, et de certains domaines où l'on aura à investir son énergie.

EXEMPLE DE SPIRALE :

La spirale des années

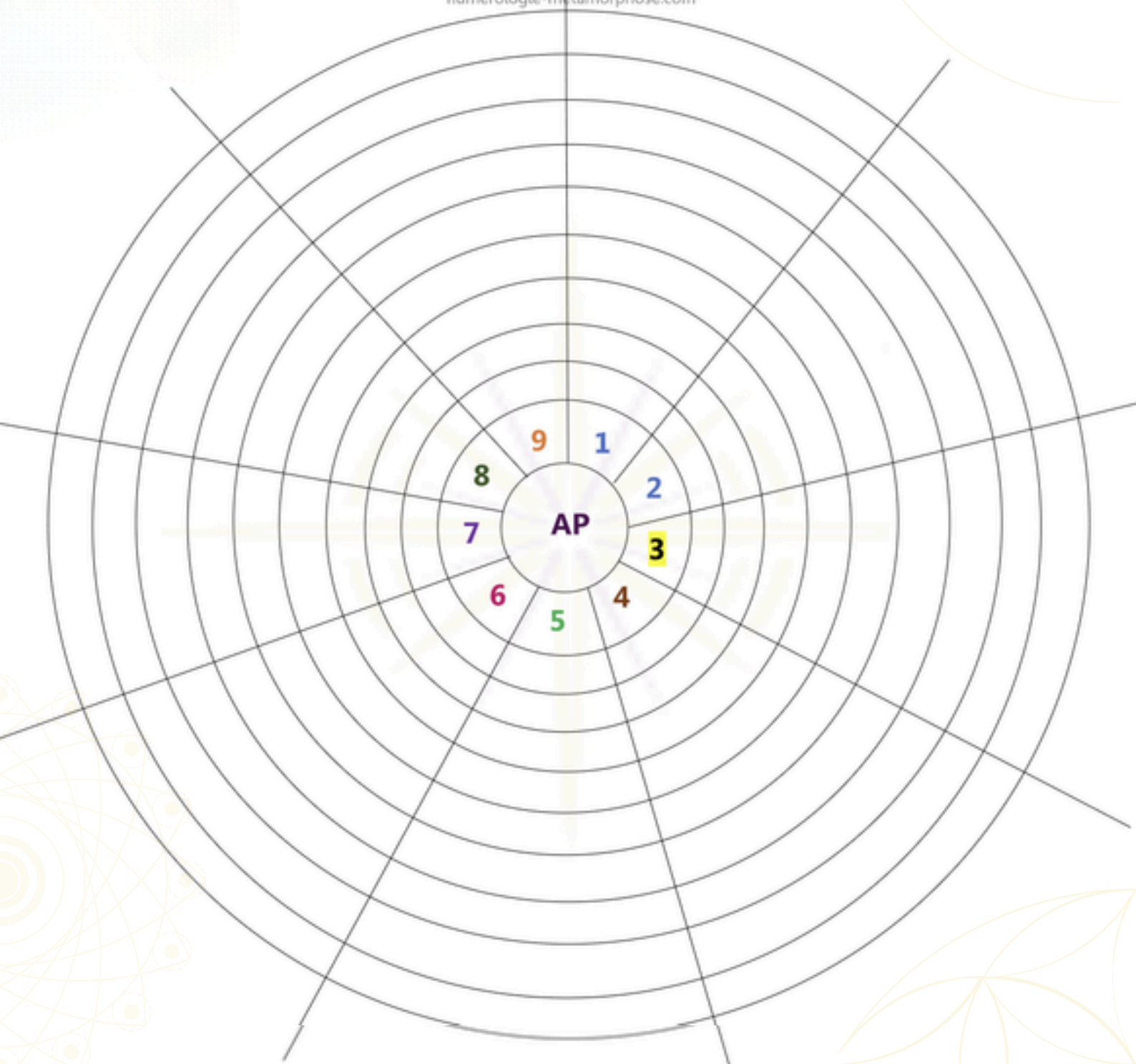
Illustration avec 1 personne
née le 22/12/1976





À VOUS DE JOUER ☺

Ecole de la Numérogie de la Métamorphose®
numerologie-metamorphose.com





LES CYCLES DE 9 ANS DE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE

Depuis la naissance, nous traversons des étapes universelles de développement de notre être à travers des cycles de 9 ans. Situer dans quel cycle de développement de votre être vous êtes vous aidera à mieux comprendre votre rythme de vie et ce à quoi vous êtes invité.

1 • 1ÈRE NEUVAINNE 0-9 ANS = CYCLE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉGO

L'action et la volonté sont au cœur de cette énergie : la personnalité se construit à travers le fait d'agir ; l'individu est au centre, se découvre, rayonne, construit son individualité, apprend l'autonomie, et c'est par l'action et l'expérience que se déposent les premières empreintes de la personnalité.

2 • 2ÈME NEUVAINNE 9 – 18 ANS = CYCLE DU RELATIONNEL

La personnalité se développe à travers le lien et la relation à deux, par l'affectif et la nécessité de s'ouvrir aux autres pour progresser, notamment au sein d'une équipe ou dans la coopération ; c'est une période sensible.

3 • 3ÈME NEUVAINNE 18 – 27 ANS = CYCLE DE LA CRÉATION

La personnalité se développe en se sociabilisant, à travers la communication, l'expression de soi, la joie et la fête, le besoin de sortir et de créer sa vie. Ce n'est pas une période d'isolement, mais parfois d'insouciance quant aux conséquences des décisions prises.

4 • 4ÈME NEUVAINNE 27 – 36 ANS = CYCLE DE LA CONSTRUCTION

La personnalité construit sa vie à travers un cycle d'effort, de maturité et de responsabilité, avec le besoin de sécuriser son existence, son territoire. Il s'agit d'accepter les cadres, les lois et les règles, de développer l'organisation et la discipline. Si les fondations précédemment établies ne sont pas solides, il peut y avoir un effondrement, ouvrant la possibilité de reconstruire sur de nouvelles bases. C'est une période propice au travail sur soi, sur ses blocages et ses peurs.



5

• **5ÈME NEUVAIN 36 – 45 ANS = CYCLE D'ÉVOLUTION**

La personnalité ressent le besoin de faire évoluer sa vie, de s'ouvrir à de nouvelles expériences et de se diriger vers de nouvelles orientations. C'est une période de remises en question, de désir de changement et de recherche de liberté, qui, si elle n'est pas prise en compte, peut favoriser la crise dite de la quarantaine. La cinquième année de ce cycle correspond à l'âge de 40 ans et à cette période de transition, renforçant le besoin de liberté et de renouveau. Selon le travail personnel accompli, cette phase peut favoriser l'émancipation et le sentiment de liberté.

6

• **6ÈME NEUVAIN 45 – 54 ANS = CYCLE D'ÉPANOUISSEMENT ET NOUVEAUX ENGAGEMENTS**

La personnalité a évolué et ressent le besoin de se stabiliser à travers de nouveaux engagements, tant personnels que professionnels, favorisant l'harmonie et l'écoute du cœur. Sur le plan personnel, cela peut concerner les enfants qui grandissent ou la naissance de petits-enfants, ainsi que l'implication dans la famille ou le foyer. Sur le plan professionnel, cela peut se traduire par de nouvelles responsabilités. Si la personne n'est pas à l'écoute de son cœur, dans le sacrifice, c'est la crise... de la cinquantaine, qui touche plus facilement les femmes ou personnes dévouées à leur famille.

7

• **7ÈME NEUVAIN 54 – 63 ANS = CYCLE D'INTROSPECTION**

La personnalité ressent le besoin de faire le point, de réfléchir et de ralentir l'activité extérieure au profit d'une qualité d'être, incluant le désir de transmettre le fruit de son expérience. C'est une période qui favorise le ralentissement de la vie active, l'acceptation du vieillissement et la transition vers un autre mode de fonctionnement. De nouvelles idées émergent, ouvrant la possibilité de nouvelles études, de transmission ou de préparation de l'avenir. Parfois il est nécessaire de se remettre en question pour continuer d'évoluer sereinement.



8

• **8ÈME NEUVAINES 63 – 72 ANS = CYCLE DE TRANSFORMATION ET RÉCOLTE**

La personnalité entre dans un grand changement de vie et peut incarner de nouvelles ambitions, parfois vécu comme une véritable renaissance. Cette période transforme le rapport à l'argent, à la matérialité, au pouvoir et au travail. C'est également un temps de récolte de ce qui a été semé : les expériences peuvent apporter de belles réussites, ou au contraire des difficultés, épreuves, conflits ou pertes. C'est alors le moment de pardonner, de se remettre en question et de libérer les entraves du passé.

9

• **9ÈME NEUVAINES 72 – 81 ANS = CYCLE D'ACCOMPLISSEMENT**

La personnalité s'accomplit et se déploie, récolte et fait le bilan de son parcours, se libère des attaches et des limitations. Elle partage généreusement avec le monde, ainsi qu'avec ses enfants ou petits-enfants, en cultivant tolérance, ouverture de cœur, prise de recul. C'est une période de transmission importante de sagesse de l'esprit permettant la guérison du passé.

10

• **10ÈME NEUVAINES 81 – 90 ANS = RENOUVEAU**

La personnalité a terminé un cycle de 9 neuvaines et s'est accomplie. Une nouvelle étape l'invite à intégrer une nouvelle énergie en son être, un retour à soi, un rythme différent nécessitant un nouveau positionnement face à son chemin de vie.

Les "années ontologiques" à 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72, 81 ans

Les âges de passage de ces cycles sont des seuils, des périodes de transitions.

Ces années correspondent à des années « ontologiques », c'est-à-dire de réalignement avec la note juste de l'âme, et une invitation à se connecter à son programme d'incarnation.

Ces années constituent des changements surtout intérieurs.

Les événements « positifs ou négatifs » qui ont lieu durant ces années-là ont pour but d'induire des changements profonds en notre être.



2026 ANNÉE UNIVERSELLE 1



Il s'agit de ressentir et d'incarner l'énergie du commencement, d'oser lancer vos projets et poser les premières intentions pour l'année à venir

L'énergie du 1

L'énergie du 1 symbolise l'élan, la naissance, le positionnement et l'individualisation. C'est le "je suis", le moment de vous affirmer, de prendre votre place et de poser les bases de ce que vous voulez voir éclore. Imaginez une graine déposée dans la terre : cette graine représente votre impulsion pour 2026, votre départ vers de nouvelles expériences et réalisations.

En 2025, il était question de mettre fin aux anciens schémas et élargir ses horizons, ouvrir sa conscience.

En 2026, il est question d'un nouveau positionnement à avoir.

Il n'est plus question d'être tourné vers le passé, il s'agit de regarder droit devant, d'avoir un objectif, une direction.

Car l'énergie du 1 est puissante, yang, et ne peut se permettre de s'éparpiller.

Il faut donc rassembler cette puissante énergie avec une direction, pour ne pas être perdu, mais plutôt pour se trouver !



Une fois la grande direction éclairée, un premier pas, une première pierre, une graine à semer :

→ Quel acte pouvez-vous poser ? Quelle initiative ? Quel lancement ?
Quelle nouveauté ? Quelle nouvelle direction ? Quel nouveau lieu ?

Bien sûr, c'est une énergie collective qui concerne davantage l'ensemble de notre planète mais son influence est considérable dans la vie de chaque personne.

Aussi chaque personne est concernée par cette énergie du 1 dans sa vie et doit se poser ces questions là. Vous pouvez répondre ci-dessous aux questions :

Quelle nouvelle énergie demande à naître à travers moi ?
Quelle part de moi est prête à prendre sa place ?
Quel premier pas est juste ?

(Vous pouvez également vous référer à votre dossier de préparation dans lequel vous avez pu des choses ont pu émerger).

Ainsi, l'énergie qui vous aide à vivre cette énergie 1 de nouveau départ dans votre vie est celle de votre année personnelle.

En 2026, je m'ouvre à un nouveau départ, une nouvelle place, une nouvelle direction dans ma vie en....

(Selon l'énergie de votre année personnelle AP)

AP 1 : en m'affirmant, en osant être moi-même, en osant ma singularité

AP 2 : en écoutant mes besoins pour mieux vivre la relation à l'autre et vivre la sérénité

AP 3 : en m'exprimant, en créant, en reconnaissant ma valeur

AP 4 : en mettant de l'ordre dans ma vie, mes racines familiales et en persévérant

AP 5 : en m'ouvrant au changement, en étant à l'écoute de mon rythme et de ma santé, en osant être libre

AP 6 : en étant à l'écoute de mon cœur pour prendre de nouvelles responsabilités porteuses d'épanouissement

AP 7 : en allant à l'intérieur de moi-même pour y mettre de la clarté, de la conscience, de la lumière, de la foi

AP 8 : en osant poser des actes forts de transmutation, de guérison et de réussite

AP 9 : en faisant le bilan, en cloturant ce qui doit l'être et en m'ouvrant généreusement au monde pour y apporter ma contribution, ma transmission, ma vision du monde



A decorative background featuring a stylized atomic model on the left side, composed of concentric circles and intersecting lines in shades of yellow and gold. On the right side, there are seven horizontal purple lines, each preceded by a small, faint yellow circle, resembling a list or a set of guidelines.



