



Agenda éditorial des thérapeutes visibles (60€)

Date	Aa Événement	≡ Idée de post	⦿ Type	≡ Thématique	≡ Cible émotionnelle	⦿ Statut	≡ Lien template
@2 avril 2026	<u>Journée mondiale de l'autisme</u>	Démystifier l'autisme & bien vieillir avec thérapeutique	TOFU	Neurodiversité / écoute	Incompréhension, jugement	À faire	
@7 avril 2026	<u>Journée mondiale de la santé</u>	La santé mentale, c'est aussi de la santé	MOFU	Santé mentale	épuisement, prévention	À faire	
@16 avril 2026	<u>Journée mondiale de la voix</u>	Voix et émotions : un lien à	MOFU	Expression de soi	Blocage, invisibilité	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		explorer					
@22 avril 2026	<u>Journée de la Terre</u>	Ancrage, nature et respiration : se reconnecter	TOFU	Ancrage / stress	Dispersion, surcharge mentale	À faire	
@25 avril 2026	<u>Journée mondiale contre le paludisme</u>	Peurs diffuses et santé globale : l'accompagnement par la parole	MOFU	Accompagnement de la peur	Incertitude, angoisse	À faire	
@27 avril 2026	<u>Journée mondiale du graphisme</u>	Et si ton site ou cabinet reflétait ton énergie ?	BOFU	Image pro	Manque de cohérence, visibilité	À faire	

 Date	 Événement	 Idée de post	 Type	 Thématique	 Cible émotionnelle	 Statut	 Lien template
@30 avril 2026	<u>Journée du jazz</u>	Si ma pratique était un style de musique ...	TOFU	Créativité / Identité thérapeute	Besoin d'authenticité	À faire	
@1 mai 2026	<u>Fête du Travail</u>	Et si tu faisais un travail qui a du sens ?	TOFU	Reconversions / Vocation	Frustration pro, quête de sens	À faire	
@5 mai 2026	<u>Journée mondiale de l'hygiène des mains</u>	Et si on prenait soin de son esprit comme on lave ses mains ?	MOFU	Hygiène mentale	Prévention, stress latent	À faire	
@10 mai 2026	<u>Journée mondiale du lupus</u>	Maladies invisibles : l'impact	MOFU	Mal-être invisible	Isolement, fatigue morale	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	👁 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	👁 Statut	☰ Lien template
		émotionnel qu'on ne voit pas					
@15 mai 2026	<u>Journée internationale des familles</u>	Comment tu vis tes équipes familiaux ?	TOFU	Parentalité / Emotions	Surmenage, rôle flou	À faire	
@21 mai 2026	<u>Journée méditation et pleine conscience</u>	3 idées pour méditer même si tu n'as pas le temps	MOFU	Stress / Ancrage	Agitation, rythme effréné	À faire	
@24 mai 2026	<u>Fête des voisins</u>	Et si la bienveillance commençait à côté de chez	TOFU	Lien social	Solitude, manque de lien	À faire	









📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		z soi ?					
@28 mai 2026	<u>Journée mondiale du jeu</u>	Le jeu chez l'adulte : un levier thérapeutique sous-estimé ?	MOFU	Lâcher prise / créativité	Rigidité, contrôle	À faire	
@29 mai 2026	<u>Ascension</u>	Et si tu t'accorrais une vraie pause mentale ce jeudi ?	BOFU	Charge mentale / fatigue	Besoin de ralentir	À faire	
@1 juin 2026	<u>Journée mondiale des parents</u>	Et si tu prenais soin de toi avant de pre	TOFU	Parentalité / charge mentale	Epuisement, oubli de soi	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📍 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📍 Statut	☰ Lien template
		ndre soin des autres ?					
@5 juin 2026	<u>Journée mondiale de l'environnement</u>	S'ancrer à la nature pour retrouver de l'espace intérieur	MOFU	Ancrage / écologie intérieure	Pollution mentale, saturation	À faire	
@8 juin 2026	<u>Journée mondiale des océans</u>	Nos émotions, comme les vagues : apprendre à les traverser	MOFU	Émotions / régulation	Submersion émotionnelle	À faire	
@13 juin 2026	<u>Journée mondiale du bien-être</u>	5 idées simples pour	TOFU	Bien-être / douceur	Pression de performance	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		r te sent ir mie ux san s te culp abili ser					
@21 juin 2026	<u>Fête de la musique</u>	Et si ton corps avait aussi sa propre musique ?	MOFU	Corps / perception	Dissociation, tension	À faire	
@23 juin 2026	<u>Journée internationale des veuves</u>	Perdre un être cher : parler du deuil sans tabou	BOFU	Accompagnement du deuil	Solitude, tristesse, blocage	À faire	
@26 juin 2026	<u>Journée internationale contre l'abus de drogues</u>	Addictions : au-delà de la sub	MOFU	Addiction / trauma	Honte, repli, souffrance	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	🕒 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	🕒 Statut	☰ Lien template
		stance, il y a une douleur					
@30 juin 2026	<u>Journée des réseaux sociaux</u>	Et si tu montrais ce que c'est vraiment, ton métier ?	BOFU	Visibilité / marketing thérapeute	Crainte d'être jugé.e	À faire	
@1 juillet 2026	<u>Journée mondiale du Reggae</u>	Et si tu ralentissais un peu le rythme ?	TOFU	Rythme de vie / stress	Agitation intérieure	À faire	
@6 juillet 2026	<u>Journée internationale du baiser</u>	Se reconnecter au corps, à l'affection, au lien	MOFU	Corps / lien affectif	Manque de tendresse, isolement	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	👁️ Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	👁️ Statut	☰ Lien template
@11 juillet 2026	<u>Journée mondiale de la population</u>	Fatigue mentale dans une société qui va trop vite	MOFU	Surcharge / société	Surstimulation, repli	À faire	
@17 juillet 2026	<u>Journée mondiale de l'écoute</u>	Et si on apprenait à s'écouter aussi soi-même ?	MOFU	Écoute de soi	Auto-négation, culpabilité	À faire	
@24 juillet 2026	<u>Journée internationale de l'auto-soin</u>	Tu n'as pas besoin d'attendre d'aller mal pour prendre soin de toi	MOFU	Prévention / bienveillance	Surmenage invisible	À faire	

 Date	 Événement	 Idée de post	 Type	 Thématique	 Cible émotionnelle	 Statut	 Lien template
@26 juillet 2026	<u>Fête des grands-parents (USA/Canada).</u>	L'impact des transmissions familiales sur nos émotions	MOFU	Transgénérationnel / famille	Héritage émotionnel	À faire	
@30 juillet 2026	<u>Journée internationale de l'amitié</u>	Et si on parlait des amis qui nous élèvent (ou pas)	TOFU	Relations / confiance	Solitude, blessures amicales	À faire	
@1 août 2026	<u>Journée mondiale de la joie</u>	Et si tu t'autorises à aller bien ?	TOFU	Émotions positives / Permission	Culpabilité d'aller bien	À faire	
@6 août 2026	<u>Journée internationale de la lumière</u>	Mettre de la lumière sur	MOFU	Conscience de soi	Déni, peur intérieure	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	👁 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	👁 Statut	☰ Lien template
		ce qu'on évite de regarder en soi					
@8 août 2026	<u>Journée internationale du chat</u>	Et si on s'inspirait des chats pour ralentir ?	TOFU	Repos / Lâcher prise	Surcontrôle, tension	À faire	
@12 août 2026	<u>Journée internationale de la jeunesse</u>	Apaiser les blessures de l'adolescence intérieure	MOFU	Blessures / identité	Rejets passés, insécurité	À faire	
@15 août 2026	<u>Assomption</u>	Profiter d'un jour férié pour revenir à soi	BOFU	Ralentissement / introspection	Besoin de recentrage	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
@19 août 2026	<u>Journée mondiale de la photographie</u>	Et si tu regardais ton évolution avec bienveillance ?	MOFU	Estime de soi / regard	Auto-critique	À faire	
@30 août 2026	<u>Journée internationale des personnes disparues</u>	Le deuil silencieux : en parler, l'apaiser	MOFU	Accompagnement du deuil	Souffrance cachée	À faire	
@8 septembre 2026	<u>Journée mondiale de la physiothérapie</u>	Le corps se souvient : et si on l'écouterait vraiment ?	MOFU	Corps / mémoire émotionnelle	Douleurs somatiques	À faire	
@10 septembre 2026	<u>Journée mondiale de prévention du suicide</u>	Mettre des mots	MOFU	Prévention / santé mentale	Détresse, isolement	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		sur l'invincible : la souffrance silencieuse					
@15 septembre 2026	<u>Journée mondiale du lymphome</u>	L'accompagnement émotionnel face à la maladie	MOFU	Oncologie / soutien	Peur, fatigue, solitude	À faire	
@20 septembre 2026	<u>Journée mondiale du sport universitaire</u>	Bouger pour se reconnecter, même sans performance	TOFU	Corps / mouvement	Déconnexion, passivité	À faire	
@21 septembre 2026	<u>Journée internationale de la paix</u>	Créer un espace de paix ...	TOFU	Apaisement intérieur	Conflit mental, ruminations	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📍 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📍 Statut	☰ Lien template
		en soi d'abord					
@25 septembre 2026	<u>Journée mondiale des rêveurs</u>	Reconnecter avec tes rêves d'enfant pour mieux t'aligner	MOFU	Coaching / identité	Perte de sens	À faire	
@29 septembre 2026	<u>Journée mondiale du cœur</u>	Et ton cœur, comment il va ?	BOFU	Émotions / santé globale	Douleurs affectives, rythme effréné	À faire	
@1 octobre 2026	<u>Journée internationale des personnes âgées</u>	Et si on revalorisait la sagesse émotionnelle des aînés ?	TOFU	Transmission intergénérationnelle	Invisibilité, solitude	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
@2 octobre 2026	<u>Journée internationale de la non-violence</u>	Apprendre à ne plus se parler violemment à soi-même	MOFU	Dialogue intérieur / estime de soi	Autocritique, rejet	À faire	
@4 octobre 2026	<u>Journée mondiale des animaux</u>	La thérapie animale : et si on en parlait ?	TOFU	Lien émotionnel / médiation	Manque de contact, repli	À faire	
@10 octobre 2026	<u>Journée mondiale de la santé mentale</u>	Tu n'as pas besoin d'attendre que ça craque pour prendre soin de toi	BOFU	Prévention santé mentale	Charge mentale, fatigue chronique	À faire	

📅 Date	📍 Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
@13 octobre 2026	<u>Journée mondiale de l'habitat</u>	Et ton espace intérieur, il ressemble à quoi ?	MOFU	Sécurité intérieure / ancrage	Instabilité, agitation	À faire	
@16 octobre 2026	<u>Journée mondiale de l'alimentation</u>	Et si on écoutait son corps au lieu de suivre des règles ?	MOFU	Relation au corps / alimentation	Culpabilité, contrôle	À faire	
@20 octobre 2026	<u>Journée mondiale de l'ostéoporose</u>	Prendre soin de son corps pour vieillir en équilibre	MOFU	Prévention / posture	Fatigue physique, peur de vieillir	À faire	
@31 octobre 2026	<u>Halloween</u>	Quelles peurs inconscientes ?	TOFU	Peurs / inconscient	Blocages profonds	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		nsci ente s diri gen t enc ore ta vie ?					
@1 novembre 2026	<u>Toussaint</u>	Par ler du deui l san s tab ou : qua nd la mé moi re devi ent ress our ce	MOFU	Deuil / émotions	Tristesse, souvenir	À faire	
@2 novembre 2026	<u>Jour des morts (Amérique latine).</u>	Cél ébr er les lien s invi sibl es qui nou s con strui sent	TOFU	Spiritualité / lien	Manque de sens, ancrage	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
@13 novembre 2026	<u>Journée mondiale de la gentillesse</u>	La gentillesse n'est pas une faiblesse : et si on en parlait ?	TOFU	Valeurs personnelles	Jugement, repli	À faire	
@16 novembre 2026	<u>Journée internationale de la tolérance</u>	Et si tu te donais un peu de tolérance à toi-même ?	MOFU	Estime de soi / acceptation	Auto-jugement, perfectionnisme	À faire	
@19 novembre 2026	<u>Journée internationale de l'homme</u>	Les émotions chez les hommes : et si on ouvrait le dial	MOFU	Masculinité / vulnérabilité	Silence émotionnel	À faire	

📅 Date	📍 Événement	☰ Idée de post	👁 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	👁 Statut	☰ Lien template
@20 novembre 2026	<u>Journée mondiale de l'enfance</u>	Accompagner l'enfant ... et son parent intérieur	MOFU	Parentalité / blessures	Transmission émotionnelle	À faire	
@21 novembre 2026	<u>Journée mondiale de la télévision</u>	Et si tu observais ce que tu consommes, émotionnellement ?	TOFU	Hygiène mentale / info	Saturation, anxiété latente	À faire	
@25 novembre 2026	<u>Journée internationale pour l'élimination des violences faites aux femmes</u>	Accompagner le trauma, tout en douceur, à ton rythme	BOFU	Trauma / sécurité intérieure	Souffrance silencieuse	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
@1 décembre 2026	<u>Journée mondiale de lutte contre le sida</u>	Et si on parlait du regard sur soi face à la maladie ?	MOFU	Santé / estime de soi	Stigmatisation, isolement	À faire	
@3 décembre 2026	<u>Journée internationale des personnes handicapées</u>	Mieux comprendre l'invivable : handicap et émotion	MOFU	Inclusion / accompagnement	Incompréhension, manque d'écoute	À faire	
@5 décembre 2026	<u>Journée mondiale du bénévolat</u>	Donner, oui. Mais sans s'oublier.	TOFU	Engagement / limites	Épuisement, surengagement	À faire	
@10 décembre 2026	<u>Journée des droits de l'homme</u>	Et si on parlait aussi des droits	TOFU	Émotions / respect de soi	Non-reconnaissance, honte	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		émotionnels ?					
@20 décembre 2026	<u>Journée mondiale de la solidarité humaine</u>	Créer du lien dans un monde qui isole	TOFU	Lien social / collectif	Solitude, sentiment d'inutilité	À faire	
@21 décembre 2026	<u>Solstice d'hiver</u>	Un temps pour ralentir, revenir à soi	MOFU	Introspection / repos	Rythme effréné, perte de repères	À faire	
@24 décembre 2026	<u>Réveillon de Noël</u>	Et si les fêtes étaient aussi un moment pour se protéger ?	MOFU	Famille / protection émotionnelle	Tensions, souvenirs difficiles	À faire	
@31 décembre 2026	<u>Réveillon du Nouvel An</u>	Bilan doux + proj	BOFU	Bilan thérapeutique / passage	Envie de changement	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		ecti on sere ine : 3 que stio ns à se pos er					
@1 janvier 2026	<u>Nouvel An</u>	Et si cett e ann ée, tu fais ais de toi ta prio rité ?	TOFU	Intention / renouveau	Besoin de recentrage	À faire	
@4 janvier 2026	<u>Journée mondiale du braille</u>	Voir autr ement : éco uter ce que les autr es ne per çoiv ent pas	MOFU	Écoute fine / empathie	Invisibilité émotionnelle	À faire	
@11 janvier 2026	<u>Journée mondiale du merci</u>	Et si tu te remerci ais	MOFU	Reconnaiss ance / estime de soi	Auto-critique, oubli de soi	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		pour tout ce que tu traverses ?					
@15 janvier 2026	<u>Journée mondiale du chapeau</u>	Et si on parlait des rôles qu'on porte tous les jours ?	TOFU	Multi-rôles / identité	Charge mentale, dispersion	À faire	
@17 janvier 2026	<u>Journée mondiale de la cuisine italienne</u>	Le lien entre nourriture, émotion et mémoire	MOFU	Relation à l'alimentation	Culpabilité, nostalgie	À faire	
@24 janvier 2026	<u>Journée internationale du sport féminin</u>	Reconnaissance au corps, sans perform	MOFU	Corps / image	Comparaison, pression	À faire	

Date	Aa Événement	☰ Idée de post	🕒 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	🕒 Statut	☰ Lien template
		anc e					
@30 janvier 2026	<u>Journée mondiale des lèpreux</u>	Accueillir la souffrance, visible ou non	BOFU	Accompagnement de la douleur	Exclusion, rejet, honte	À faire	
@2 février 2026	<u>Chandeleur</u>	Retour à la douleur : réconcilier corps, plaisir et nourriture	MOFU	Relation à l'alimentation	Culpabilité alimentaire	À faire	
@4 février 2026	<u>Journée mondiale contre le cancer</u>	Accompagner émotionnellement la traversée de la maladie	MOFU	Oncologie / émotions	Peur, solitude	À faire	
@6 février 2026	<u>Journée mondiale</u>	Et si t'off	TOFU	Connexion /	Distraction, perte de soi	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
	<u>sans téléphone</u>	rais une vraie présence à toi-même ?		dépendance digitale			
@11 février 2026	<u>Journée internationale des femmes et filles de science</u>	Rendre visible l'intelligence émotionnelle dans les sciences humaines	TOFU	Équilibre émotion / raison	Doute, invisibilité	À faire	
@13 février 2026	<u>Journée mondiale de la radio</u>	Tu diffuses quoi comme message intérieur ?	MOFU	Dialogue intérieur	Ruminations, négativité	À faire	
@14 février 2026	<u>Saint-Valentin</u>	L'amou	MOFU	Estime de soi / amour	Solitude, dépendance	À faire	

📅 Date	📄 Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		r de soi, ça compte aussi ?			affective		
@20 février 2026	<u>Journée mondiale de la justice sociale</u>	Réconcilier valeurs personnelles et bien-être intérieur	TOFU	Alignement / militantisme	Tension interne, impuissance	À faire	
	<u>Année bissextile</u>	Et si tu profitais de ce jour en plus pour toi ?	BOFU	Pause / retour à soi	Surcharge mentale	À faire	
@1 mars 2026	<u>Journée mondiale du compliment</u>	Et si tu te donnes enfin le droit à l'auto-bien	MOFU	Estime de soi	Dévalorisation, manque d'amour propre	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	📌 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	📌 Statut	☰ Lien template
		veillanc e ?					
@8 mars 2026	<u>Journée internationale des droits des femmes</u>	Accueillir sa puissance sans devoir se justifier	TOFU	Féminin / affirmation de soi	Sentiment d'illégitimité	À faire	
@15 mars 2026	<u>Journée mondiale du sommeil</u>	Et si ton corps te suppliait de ralentir ?	MOFU	Repos / récupération	Fatigue chronique	À faire	
@18 mars 2026	<u>Journée du recyclage</u>	Recycler ses pensées pour en faire de la paix intérieure	MOFU	Pensées / charge mentale	Ruminations , stress	À faire	

📅 Date	Aa Événement	☰ Idée de post	👁 Type	☰ Thématique	☰ Cible émotionnelle	👁 Statut	☰ Lien template
@20 mars 2026	<u>Journée internationale du bonheur</u>	Et si tu ne culpabilises plus de vouloir aller bien ?	TOFU	Émotions positives / autorisation	Ambivalence, peur de réussir	À faire	
@21 mars 2026	<u>Printemps / Journée mondiale de la poésie</u>	Faire fleurir ce qui a été enfoui	MOFU	Renaissance / sensibilité	Repli, blessure enfouie	À faire	
@30 mars 2026	<u>Journée mondiale des troubles bipolaires</u>	Mieux comprendre les hauts et les bas : accompagner sans jugement	MOFU	Santé mentale / troubles	Incompréhension, solitude	À faire	