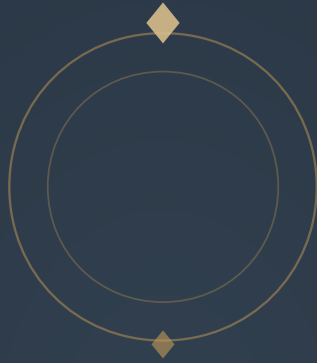




ESPACE D'ÂMES

Le guide des

Années Personnelles

*Comprendre le rythme de vos cycles —
vos années, vos mois, vos trimestres*

« Vivre par choix, plus par habitude. »

AVANT D'OUVRIR CE LIVRET

La numérologie ne prédit rien. Elle **éclaire un rythme** — celui qui traverse déjà votre vie, que vous le nommiez ou non.

Chaque année porte une tonalité. Certaines demandent d'oser, d'autres de patienter ; certaines de bâtir, d'autres de clore.

Quand on connaît la couleur de l'année que l'on traverse, on cesse de forcer là où il faudrait attendre — et l'on ose là où l'on hésitait.

Ce livret vous donne une carte. Pas pour vous dire où aller, mais pour *reconnaître le terrain* sous vos pieds, et choisir vos pas en conscience.



Vous y trouverez le calcul de votre année et de vos mois personnels, la signification détaillée de chaque vibration, une lecture claire de l'année en trimestres, et des espaces pour **noter, calculer et faire votre propre**

bilan.

VALENTINE · ESPACE D'ÂMES

Numérologie · Guidance · Accompagnement

*Rallumer ce feu qui sait déjà
ce qu'il veut — malgré la peur.*

Ce que vous allez traverser

Le rythme des neuf années	04
Calculer son année personnelle	05
Les neuf années personnelles, une à une	08
Du macro au micro — les mois personnels	17
Calculer ses mois & la grille maîtresse	18
Les neuf tonalités mensuelles, en profondeur	20
Le bon geste au bon mois	30
Lire son année en trimestres & suivi	31
Le bilan — ce que j'ai déjà initié	33
Mes intentions pour la suite	34
Aller plus loin ensemble	35

COMMENT UTILISER CE LIVRET

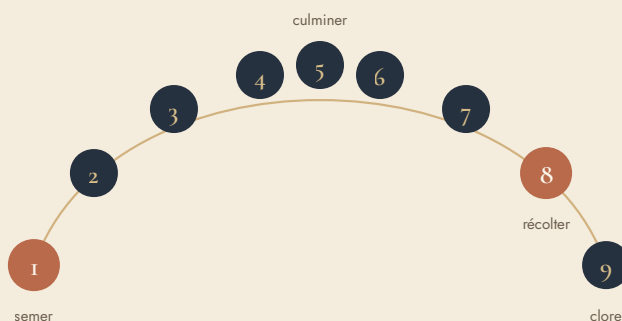
Lisez-le une première fois en entier pour saisir la logique du cycle. Puis revenez-y au fil de l'année : calculez votre année, remplissez votre grille de mois, et notez, trimestre après trimestre, ce que vous initiez. C'est un compagnon à annoter, pas un texte à ranger.

Le rythme des neuf années

Rien ne pousse en ligne droite. Tout avance par cycles — et le vôtre se compte en neuf temps.

En numérologie, votre vie se déploie par cycles de neuf ans. Chaque année de ce cycle porte un chiffre, de **1** à **9**, et chaque chiffre une intention. On sème en année 1, on récolte en année 8, on tourne la page en année 9 — puis un nouveau cycle recommence, un cran plus haut.

Ce n'est pas une fatalité, c'est une **respiration**. Connaître l'année que vous traversez, c'est comprendre pourquoi certaines choses coulent de source en ce moment, et pourquoi d'autres résistent : elles ne sont tout simplement pas dans la tonalité du moment.



LE PRINTEMPS DU CYCLE · 1 · 2 · 3

On initie, on relie, on exprime. Les graines se posent, encore fragiles.

L'ÉTÉ DU CYCLE · 4 · 5 · 6

On construit, on bouge, on consolide. Le concret prend forme et s'ancre.

L'AUTOMNE DU CYCLE · 7 · 8

On approfondit puis on récolte. Le travail des années précédentes se rassemble.

L'HIVER DU CYCLE · 9

On fait le bilan, on allège, on libère la place pour le cycle suivant.

Calculer son année personnelle

Trois nombres à additionner, un seul à retenir.

Votre année personnelle se calcule à partir de votre **jour** et **mois** de naissance, additionnés à l'**année en cours**. On réduit chaque élément à un seul chiffre, puis on additionne, puis on réduit encore — jusqu'à obtenir un nombre de 1 à 9.

LA FORMULE

Jour de naissance + Mois de naissance + Année en cours

...le tout réduit à un chiffre de 1 à 9.

UN EXEMPLE — NÉE LE 14 AVRIL, EN 2026

Jour · 14 → 1 + 4 = 5

Mois · avril = le 4^e mois → 4

Année · 2026 → 2 + 0 + 2 + 6 = 10 → 1 + 0 → 1

Total · 5 + 4 + 1 = 10 → 1 + 0 = **I**

Cette personne vit une année personnelle 1 en 2026.

BON À SAVOIR · LES NOMBRES MAÎTRES

Si votre total intermédiaire donne 11 ou 22, notez-le : vous vivez l'année dans sa version réduite (2 ou 4) tout en portant une intensité supplémentaire, plus exigeante et plus vaste.

BON À SAVOIR · LE PASSAGE

L'année personnelle colore l'année civile, mais sa bascule se ressent surtout **autour de votre anniversaire**. Janvier–février portent souvent encore l'écho de l'année précédente.

Mon année personnelle

Reprenez la méthode et posez vos propres nombres. Prenez votre temps — c'est le premier geste de conscience.

MON CALCUL

Jour de naissance · _____ → _____

Mois de naissance · _____ → _____

Année en cours · _____ → _____

Mon total réduit · _____ → 

LE MOT QUI ME VIENT QUAND JE DÉCOUVRE CE CHIFFRE

.....
.....

EST-CE QUE CELA RÉSONNE AVEC CE QUE JE VIS ?

.....
.....

ASTUCE DE COACH

Calculez aussi l'année de vos proches. Comprendre le cycle que traverse l'autre change la façon dont on l'accompagne — on cesse d'attendre de quelqu'un en année 7, tournée vers l'intérieur, l'élan expansif d'une année 3.



PREMIÈRE PARTIE

Les neuf années, une à une

*Neuf tonalités, neuf intentions. Cherchez la vôtre — puis lisez
celle d'avant et celle d'après, pour voir d'où vous venez et où
vous allez.*



Un nouveau cycle s'ouvre. Ce que vous posez cette année colorera les neuf à venir.

L'année 1 est celle de la graine. L'énergie est neuve, tournée vers l'avant, indépendante : elle demande de choisir une direction et de faire le premier pas, même petit. Les résultats ne se voient pas encore — c'est normal, on est au tout début. Votre travail n'est pas de récolter, mais de **semer juste**.

Ce qui rend le 1 exigeant, c'est qu'il agit à retardement : on sème sans voir pousser, et c'est précisément là que beaucoup lâchent, trop tôt, faute de preuve immédiate. L'année 1 teste votre capacité à tenir un cap sans validation extérieure. Ce n'est pas l'année des résultats, c'est l'année de la *direction* : une décision claire posée maintenant oriente silencieusement les huit années qui suivent.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Lancer un projet, une activité, une page nouvelle
- ♦ Prendre une décision restée en suspens
- ♦ Affirmer une direction et se remettre au centre
- ♦ Oser l'initiative, même sans garantie

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ L'impatience : exiger des fruits d'une graine à peine plantée
- ♦ Se disperser au lieu de choisir un cap clair
- ♦ S'isoler par excès d'indépendance

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

Au travail, c'est le moment d'ouvrir, de lancer, de poser une première pierre — pas de peaufiner. C'est aussi l'année pour trancher une décision restée en suspens et se remettre au centre de sa propre vie. Dans une relation, l'occasion d'affirmer un besoin resté tu. Partout, un « oui » franc vaut mieux qu'un « peut-être » confortable.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Qu'est-ce que je choisis de faire naître, maintenant, pour les neuf années à venir ? »

LE GESTE JUSTE

Écrire noir sur blanc l'intention-cap de ce nouveau cycle, et la relire chaque mois.



Le lien

MOT-CLÉ — RELIER & PATIENTER

Après l'élan, la gestation. Tout ralentit — non pour vous freiner, mais pour laisser mûrir.

L'année 2 est plus douce, plus lente, plus sensible. Ce qui a été semé en année 1 a besoin de temps ; le forcer l'abîmerait. C'est une année de **relations et de coopération** : on avance mieux à deux, on écoute, on tisse. La patience n'y est pas une passivité, c'est une intelligence du rythme.

Le 2 déroute parce qu'il inverse la logique du 1 : là où l'on venait de foncer, il faut désormais attendre, ajuster, écouter. Cette lenteur n'est pas un frein, c'est le temps de maturation dont ce qui a été semé a besoin. Sa difficulté est intérieure : la sensibilité s'aigüise, et sans vigilance elle se retourne en doute. Bien vécue, cette année fait de vous quelqu'un de plus fin, plus juste, plus relié.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Cultiver partenariats, alliances et associations
- ♦ Écouter, négocier, chercher l'accord
- ♦ Laisser mûrir ce qui a été lancé
- ♦ Soigner les liens qui comptent

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ Prendre la lenteur pour un échec
- ♦ Se perdre dans l'attente des autres
- ♦ L'indécision et l'hypersensibilité

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

C'est l'année des associations et des conversations qui réparent. Au travail, on consolide à deux plutôt qu'on impose seul.e. En amour et en famille, les réconciliations sont favorisées : le bon moment pour renouer un lien distendu. Forcer une décision maintenant, c'est cueillir un fruit vert.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Où ai-je à coopérer et patienter, plutôt qu'à forcer ? »

LE GESTE JUSTE

Reprendre contact avec une personne clé — et l'écouter vraiment, sans agenda.



L'expression

MOT-CLÉ — EXPRIMER

L'énergie remonte et se colore. Elle veut se dire, se montrer, créer.

L'année 3 rouvre la vie sociale et la créativité. Après la patience du 2, on respire : envie de partager, de créer, de communiquer, de retrouver de la légèreté. C'est une année **solaire et expansive**, favorable à tout ce qui se met en mots, en images, en présence. La joie n'y est pas un luxe : c'est un carburant.

Le 3 est solaire, mais sa vraie fonction n'est pas décorative : exprimer, c'est faire exister au-dehors ce qui était resté dedans. Après le silence du 2, la parole revient, et avec elle le besoin d'être vu-e et entendu-e. Son piège n'est pas le manque d'idées mais leur trop-plein : on démarre dix choses, on n'en finit aucune, on se cache parfois derrière la légèreté pour éviter la profondeur.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Créer, écrire, se montrer, prendre la parole
- ♦ Communiquer son travail, sa vision
- ♦ Élargir son cercle, retrouver le plaisir
- ♦ Oser la visibilité

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ La dispersion : tout commencer, ne rien finir
- ♦ La superficialité, l'éparpillement
- ♦ Se cacher derrière l'humour ou le paraître

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

C'est le meilleur moment de l'année pour lancer sa communication : publier, prendre la parole, créer du contenu — l'énergie des mots est disponible. La vie sociale s'élargit, les rencontres se multiplient. Au travail, montrez ce que vous faites plutôt que de le perfectionner en silence. Le risque : disperser cette belle énergie sur trop de fronts.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Qu'est-ce qui demande à s'exprimer à travers moi cette année ? »

LE GESTE JUSTE

Partager publiquement une chose que vous gardiez pour vous.



Le socle

MOT-CLÉ — CONSTRUIRE

On redescend dans le concret. Année de travail, de structure et de fondations.

L'année 4 est celle du bâtisseur. Moins spectaculaire, elle est profondément fertile : on organise, on cadre, on pose des bases qui tiendront. Le mot d'ordre est **solidité**. On peut avoir l'impression que rien n'avance — en réalité, tout s'ancre en profondeur.

Le 4 ne brille pas : il ancre. On a souvent l'impression que rien ne bouge, alors que tout se solidifie sous la surface, comme des racines qu'on ne voit pas. C'est l'année où les élans du 1, du 2 et du 3 deviennent des structures capables de durer. Elle demande une discipline soutenable — celle qui bâtit, pas celle qui épuise. Sa vraie difficulté est de tenir dans l'effort quand la récompense n'est pas encore là.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Organiser, structurer, poser un cadre
- ♦ Bâtir dans la durée, pas dans l'urgence
- ♦ Régler l'administratif, l'argent, le concret
- ♦ Instaurer une discipline soutenable

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ La rigidité et l'excès de contrôle
- ♦ L'épuisement à force de sérieux
- ♦ Croire que rien ne bouge et abandonner

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

Au travail, l'année pour structurer, planifier, boucler l'administratif, assainir ses finances, mettre en place des systèmes. Au quotidien, on range, on remet de l'ordre dans un domaine longtemps repoussé. C'est l'année où l'on cesse d'improviser pour poser des fondations qui tiendront.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Quelle fondation ai-je à poser pour que la suite tienne ? »

LE GESTE JUSTE

Mettre de l'ordre dans un domaine longtemps repoussé — un dossier, un espace, un compte.



Le mouvement

MOT-CLÉ — OSER LE CHANGEMENT

Le cadre bâti en année 4 se met en mouvement. L'air circule, l'imprévu frappe à la porte.

L'année 5 est celle de la liberté et du changement. Après la solidité du 4, la vie s'ouvre : opportunités, déplacements, rencontres, virages. C'est une année **vivante et imprévisible**, qui demande de la souplesse et récompense l'audace mesurée.

Le 5 fait circuler l'air : il bouscule ce qui était devenu trop étroit. Son énergie est grisante mais instable — bien vécue, elle libère ; mal vécue, elle éparpille. La vraie question n'est pas « est-ce que je change ? » mais « est-ce que je change par élan ou par fuite ? ». On n'y subit pas le changement : on apprend à danser avec.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Bouger, expérimenter, sortir de la routine
- ♦ Saisir les opportunités qui se présentent
- ♦ Changer ce qui étouffe ou fige
- ♦ Retrouver de la liberté de choix

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ L'agitation et l'excès en tout genre
- ♦ Tout envoyer valser sans discernement
- ♦ L'instabilité choisie par fuite plutôt que par élan

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

C'est l'année pour changer d'air : bouger, expérimenter, sortir de ce qui était devenu trop étroit. Au travail, on saisit les opportunités, on ose un virage, on sort du cadre. Dans la vie personnelle, on retrouve de la liberté de choix et de la spontanéité. Le piège : tout envoyer valser d'un coup, sous couvert de liberté.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Où la vie m'invite-t-elle à me libérer d'une habitude devenue trop étroite ? »

LE GESTE JUSTE

Dire oui à une opportunité qui sort de votre cadre habituel.



Le cœur

MOT-CLÉ — PRENDRE SOIN

L'énergie se recentre sur les liens, le foyer et la responsabilité. Année du cœur et de l'engagement.

L'année 6 met la relation, la famille, l'amour et le service au centre. C'est une année **chaleureuse et responsabilisante** : on s'engage, on ajuste ses liens, on prend soin — d'un foyer, d'un couple, d'un projet, des autres. Elle appelle l'harmonie et le beau.

Le 6 recentre tout sur les liens, mais prendre soin engage : cette année demande de la présence, pas seulement de la bonne volonté. Sa difficulté est subtile : à trop vouloir porter les autres, on s'oublie ; à trop vouloir que tout soit parfait, on étouffe ce qu'on aime. L'harmonie du 6 n'est vraie que si elle vous inclut, vous aussi.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ S'engager, s'installer, consolider ses liens
- ♦ Prendre soin du foyer, du couple, des siens
- ♦ Servir, transmettre, embellir
- ♦ Ajuster une relation restée bancale

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ Le sacrifice de soi et la charge des autres
- ♦ Vouloir tout porter, tout contrôler
- ♦ Le perfectionnisme qui étouffe

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

Année propice à l'engagement : s'installer, officialiser, fonder, embellir son cadre de vie. C'est aussi l'année de l'esthétique et du sens — l'envie de créer quelque chose de beau, de soigné, qui a de la valeur à vos yeux. Au travail, les projets porteurs de sens priment sur les projets purement stratégiques. Le risque : la sur-responsabilité déguisée en générosité.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« De qui, de quoi ai-je à prendre soin — sans m'oublier moi-même ? »

LE GESTE JUSTE

Clarifier un engagement : le prendre pleinement, ou le déposer en conscience.



Le retrait

MOT-CLÉ — APPROFONDIR

On ralentit pour comprendre. Année d'intériorité, d'analyse et de qualité.

L'année 7 tourne le regard vers l'intérieur. Le monde extérieur se fait plus discret ; l'envie de sens, d'étude, de silence grandit. C'est une année **d'approfondissement** : on cherche la qualité plutôt que la quantité, on fait le tri, on apprend, on se retrouve.

Le 7 n'est pas une année de performance mais de compréhension : le repli n'y est pas une fuite, c'est une nécessité pour revenir plus tard plus clair-e. Son danger est de basculer du recul qui ressource à l'isolement qui assèche, ou de la réflexion à la rumination. Le silence, ici, se choisit ; il ne se subit pas.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Apprendre, se former, lire, étudier
- ♦ Méditer, se retirer, faire le tri intérieur
- ♦ Aller au fond des choses, chercher le sens
- ♦ Choisir la solitude qui ressource

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ L'isolement et le doute qui rongent
- ♦ La sur-analyse, la rumination
- ♦ Se couper des autres au point de s'assécher

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

L'année pour se former, lire, méditer, aller au fond d'une question. On privilégie quelques relations profondes plutôt que beaucoup de superficielles. On s'accorde du calme, de la retraite, du ressourcement plutôt que de l'agitation. Au travail, on affine son expertise — ce n'est pas l'année des grands lancements bruyants.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Qu'est-ce que j'ai besoin de comprendre avant d'avancer ? »

LE GESTE JUSTE

S'accorder un rendez-vous régulier avec soi : silence, écriture ou étude.



La récolte

MOT-CLÉ — ASSUMER

Ce qui a été semé se récolte — à hauteur de ce qui a été investi. Année de puissance et de concret.

L'année 8 est celle de la concrétisation, de la réussite matérielle et du rapport au pouvoir. Après l'introspection du 7, on revient dans le monde avec plus de solidité. C'est une année **ambitieuse et exigeante** : elle demande d'assumer sa valeur, de prendre sa place, de gérer la matière avec justesse.

Le 8 est l'année du retour sur investissement : elle rend ce qu'on lui a donné, ni plus ni moins. Elle met en jeu le rapport à la valeur, à l'argent, au pouvoir et à la place que l'on ose prendre. Sa difficulté n'est pas le manque de puissance mais son usage : glisser vers le rapport de force, ou mesurer toute sa valeur à ses seuls résultats.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Entreprendre en grand, viser haut
- ♦ Négocier, gérer l'argent, structurer sa réussite
- ♦ Prendre sa place et assumer sa valeur
- ♦ Récolter le fruit des années précédentes

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ Le rapport de force et l'excès de contrôle
- ♦ Mesurer sa valeur à ses seuls résultats
- ♦ L'épuisement au nom de l'ambition

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

C'est l'année pour prendre sa lumière : négocier, revoir ses tarifs, demander une reconnaissance, viser plus haut, assumer une ambition. Au travail, on structure sa réussite et on prend sa place sans s'excuser. C'est l'année où l'on récolte le fruit des cycles précédents. Le piège : l'épuisement au nom de la réussite, ou la dureté avec soi.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Où ai-je à assumer pleinement ma valeur et ma place ? »

LE GESTE JUSTE

Demander à sa juste hauteur : un tarif, une reconnaissance, une place.



Le seuil

MOT-CLÉ — LIBÉRER

Fin de cycle. Année de bilan, de tri et de deuils nécessaires pour renaître au 1.

L'année 9 clôt les neuf ans. C'est une année de **bilan et de libération** : on termine, on range, on pardonne, on laisse partir ce qui est fini. Elle peut remuer — car on fait ses adieux à ce qui a fait son temps. On n'y bâtit pas : on épure.

Le 9 demande de faire ses adieux — à des projets, des liens, des versions de soi arrivées au bout. Mais chaque chose déposée fait de la place au cycle qui frappe déjà à la porte. Sa difficulté est de confondre la fin avec l'échec, et de s'accrocher là où il faudrait ouvrir la main. Ce que vous déposez maintenant, vous ne le porterez pas dans le prochain cycle.

CE QUI EST FAVORISÉ

- ♦ Clore, terminer, ranger, transmettre
- ♦ Pardonner, faire la paix, alléger
- ♦ Faire le bilan des neuf années écoulées
- ♦ Lâcher ce qui est arrivé au bout

POINTS DE VIGILANCE

- ♦ S'accrocher à ce qui est déjà fini
- ♦ Lancer de gros projets (ils mûriront mieux en année 1)
- ♦ Confondre fin et échec, se figer dans la nostalgie

CONCRÈTEMENT, CETTE ANNÉE

L'année pour clore, transmettre, faire le tri, solder ce qui traîne, faire la paix. On évite de lancer de grands projets — ils mûriront mieux dès l'année 1. Au travail, on termine, on documente, on passe le relais. Partout, on privilégie ce qui referme un chapitre plutôt que ce qui en ouvre un lourd.

LA QUESTION À PORTER CETTE ANNÉE

« Qu'ai-je à déposer pour repartir léger·ère ? »

LE GESTE JUSTE

Terminer une chose laissée en suspens — ou vous en libérer consciemment.

Du macro au micro — les mois personnels

L'année donne la couleur d'ensemble. Les mois donnent le tempo — mois après mois.

Votre année personnelle est la toile de fond : elle installe une atmosphère générale sur douze mois. Mais à l'intérieur de cette année, **chaque mois porte sa propre tonalité**, qui suit elle aussi le cycle de 1 à 9.

C'est ce qui explique les variations que vous ressentez au fil de l'année : un mois où tout s'accélère, un autre où tout invite à ralentir, un troisième tourné vers les autres. Lire ses mois personnels, c'est **choisir son timing** — savoir quand lancer, quand consolider, quand se retirer, quand récolter.

L'IMAGE JUSTE

Si l'année personnelle est le *climat* — la saison que vous traversez —, le mois personnel est la *météo* du jour. On ne s'habille pas de la même façon selon l'un et l'autre. Les deux se lisent ensemble.

COMMENT LIRE LES DEUX ENSEMBLE

Un mois vibrant le 5 (mouvement) à l'**intérieur** d'une année 4 (structure) ne se vit pas comme le même mois 5 dans une année 9 (clôture). Le mois indique l'élan du moment ; l'année indique à quoi cet élan doit servir. Tenez toujours les deux en main.

Calculer son mois personnel

LA FORMULE

Année personnelle + Numéro du mois calendaire

...réduit à un chiffre de 1 à 9. (Janvier = 1, Février = 2, ... Décembre = 12.)

EXEMPLE A

Année personnelle **1**, au mois de **mars** (3) :

$1 + 3 = 4 \rightarrow$ mois personnel 4, tourné vers l'organisation.

EXEMPLE B

Année personnelle **8**, au mois d'**octobre** (10 $\rightarrow$ 1) :

$8 + 1 = 9 \rightarrow$ mois personnel 9, tourné vers la clôture.

LA GRILLE MAÎTRESSE

Repérez votre **année personnelle** dans la colonne de gauche, puis lisez votre mois personnel pour chaque mois de l'année.

AP	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1
8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3

Colonne **AP** = votre année personnelle. Les nombres du tableau = votre mois personnel pour chaque mois. Pour aller plus loin : votre jour personnel = mois personnel + jour du calendrier, réduit.

Mes douze mois personnels

À l'aide de la grille maîtresse, reportez votre mois personnel pour chacun des douze mois. Dans la dernière colonne, notez d'un mot l'intention que vous voulez y déposer.

Mon année personnelle : _____

MOIS	MOIS PERSO.	MON INTENTION POUR CE MOIS
Janvier		
Février		
Mars		
Avril		
Mai		
Juin		
Juillet		
Août		
Septembre		
Octobre		
Novembre		
Décembre		

La météo de chaque mois

Chaque mois personnel porte l'une des neuf tonalités. Lisez-la toujours **en la mariant à votre année** : l'année dit le sens, le mois dit l'élan du moment. Les pages qui suivent détaillent chacune de ces neuf énergies — ce qu'elle favorise, son point de déséquilibre, ce qu'elle demande d'éviter, et le geste juste à poser.

À GARDER EN TÊTE

Après un mois 9 revient toujours un mois 1 : chaque fin de cycle mensuel ouvre une petite renaissance. Repérez vos mois 1 (élans), vos mois 4 et 7 (ancrage et recul) et vos mois 9 (bilans) : ils dessinent le rythme naturel de votre année.

LA LECTURE COMBINÉE, EN UNE PHRASE

« Cette année m'invite à *[intention de l'année]*, et ce mois-ci, l'énergie du *[chiffre du mois]* me demande surtout de *[verbe du mois]*. »

LES NEUF TONALITÉS EN UN COUP D'ŒIL

- 1 Impulsion — ouvrir, initier, décider
- 2 Patience & lien — relier, écouter, laisser mûrir
- 3 Expression — créer, communiquer, se montrer
- 4 Organisation — structurer, poser, consolider
- 5 Mouvement — bouger, changer, oser l'imprévu
- 6 Cœur — prendre soin, embellir, s'engager
- 7 Retrait — ralentir, analyser, approfondir
- 8 Concrétisation — assumer, gérer, récolter
- 9 Clôture — terminer, alléger, faire le bilan

Chacune de ces neuf énergies est détaillée dans les pages qui suivent : son essence, ce qu'elle favorise, son point de déséquilibre, ce qu'elle demande d'éviter, un exemple concret et le micro-geste juste.



Impulsion

MOTS-CLÉS — OUVRIR · INITIER · DÉCIDER

Le cycle mensuel recommence. L'énergie est neuve, tournée vers l'avant, autonome : l'envie de prendre les devants et de décider par soi-même revient. C'est un mois de départ, pas de finition.

On se sent moteur. Les idées neuves affluent, l'envie de trancher aussi. Ce que vous posez maintenant donne le ton des mois qui suivent — inutile d'attendre des résultats, ils viendront plus tard. Le geste juste, ici, c'est d'oser le premier pas.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Lancer un projet, ouvrir un chantier, tourner une page
- ♦ Prendre une décision restée en suspens
- ♦ Affirmer une direction, se remettre au centre
- ♦ Oser une initiative, même sans garantie

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

L'impatience de vouloir des fruits immédiats, l'impulsivité, l'ego qui veut tout mener seul, ou l'isolement du « je fais tout tout-e seul-e ».

À ÉVITER CE MOIS-CI

Attendre passivement que les choses viennent, se disperser sur dix débuts à la fois, ou foncer sans le minimum de préparation.

DANS LA VRAIE VIE

En voyage, c'est le mois où l'on organise, où l'on devient le moteur du groupe — la personne qui prend l'initiative du départ. Côté travail, idéal pour ouvrir, lancer, oser un premier acte. Un mois 1 n'est pas fait pour se reposer.

LE MICRO-GESTE

Poser aujourd'hui le tout premier geste concret d'un projet.



Patience & lien

MOTS-CLÉS — RELIER · ÉCOUTER · LAISSER MÛRIR

Après l'élan, le tempo ralentit. Mois plus sensible, plus réceptif, plus relationnel : on avance à deux, on écoute, on soigne les détails. La patience devient la vraie force du moment.

Rien ne se force ici — les choses se posent, se tissent, mûrissent en coulisses. La sensibilité est plus vive : elle vous rend fin-e et juste dans vos liens, à condition de ne pas la retourner contre vous en doute.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Coopérer, négocier en douceur, chercher l'accord
- ♦ Écouter, réparer et soigner une relation
- ♦ Ajuster les détails, laisser une idée mûrir
- ♦ Poser des bases discrètes, sans s'exposer

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

L'hypersensibilité, le doute, la dépendance à l'avis des autres, ou l'attente qui se fige en inertie et prend les lenteurs pour des échecs.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Forcer une décision, engager un bras de fer, ou vous lancer seule-e dans une confrontation frontale : ce n'est pas le mois pour ça.

DANS LA VRAIE VIE

En couple ou en famille, mois propice aux réconciliations et aux conversations qui comptent. Au travail, on consolide un partenariat plutôt qu'on impose. En voyage, on suit, on savoure, on partage — on ne mène pas.

LE MICRO-GESTE

Relancer en douceur une conversation restée en suspens.



Expression & légèreté

MOTS-CLÉS — CRÉER · COMMUNIQUER · PARTAGER

Mois solaire, social et créatif. L'énergie remonte, l'humeur s'allège, l'envie de parler, de créer et de se montrer revient. C'est le mois de la voix et du plaisir retrouvé.

Tout ce qui touche à l'expression est porté : les mots viennent, l'envie de partager déborde, les rencontres se multiplient. C'est le meilleur moment de l'année pour vous rendre visible et faire circuler ce que vous avez à dire.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Lancer sa communication, prendre la parole, publier
- ♦ Créer, écrire, montrer une réalisation
- ♦ Élargir son cercle, retrouver de la légèreté
- ♦ Oser se rendre visible, sans se justifier

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

La dispersion — mille débuts, rien de mené au bout —, le bavardage, la superficialité, ou la fuite dans le divertissement pour éviter le fond.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Vous éparpiller, promettre plus que vous ne tiendrez, ou fuir le concret sous prétexte de légèreté.

DANS LA VRAIE VIE

C'est LE mois pour lancer une communication, sortir un contenu, prendre la parole en public : l'envie de parler et de partager est à son maximum. Tout ce qui touche à votre voix et à votre image trouve ici son terrain.

LE MICRO-GESTE

Partager publiquement une idée, un projet ou une création.



Organisation

MOTS-CLÉS — STRUCTURER · ANCRER · BÂTIR

Mois de travail, de méthode et de mise en ordre. Moins léger, plus terre-à-terre : on pose du solide, on range, on construit des fondations qui tiendront.

L'énergie se fait plus lente et plus sérieuse — c'est normal. Ce n'est pas un mois d'envolées mais de chantier : chaque brique posée avec méthode vous servira longtemps. Le concret et l'administratif réclament enfin votre attention.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Structurer, planifier, poser un cadre clair
- ♦ Régler l'administratif, boucler des dossiers
- ♦ Bâtir des fondations, tenir ses engagements
- ♦ Avancer pas à pas, avec méthode

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

La rigidité, l'excès de sérieux, la lourdeur, le sentiment d'être bloqué-e, ou le surmenage à vouloir tout tenir en même temps.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Attendre de la fantaisie ou des résultats spectaculaires, sauter les étapes, ou vous épuiser à tout vouloir contrôler.

DANS LA VRAIE VIE

Mois pour remettre ses comptes à plat, poser une organisation durable, boucler ce qui traîne. Peu propice aux grandes envolées ou aux fêtes : c'est un temps de fondations, et elles paient plus tard.

LE MICRO-GESTE

Boucler un dossier ou poser une organisation restée en suspens.



MOIS PERSONNEL 5 · LA LIBERTÉ

Mouvement

MOTS-CLÉS — OSER · BOUGER · S'OUVRIRE

Mois vivant, imprévisible et ouvert. L'air circule, les occasions surgissent, l'envie de changement et de liberté domine. C'est le mois le plus « vacances » de tout le cycle.

Rien n'est figé : les portes s'ouvrent, les rencontres se présentent, l'envie de sortir du cadre revient. C'est un souffle d'air — à condition d'en faire une ouverture choisie et non une fuite en avant.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Voyager, partir en vacances, changer d'air
- ♦ Oser un changement, saisir une occasion
- ♦ Expérimenter, tester, sortir de la routine
- ♦ Rencontrer, s'ouvrir à l'imprévu

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

L'agitation, l'impulsivité, l'inconstance, la dispersion, ou les décisions prises sous l'excitation du moment.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Signer un engagement lourd sur un coup de tête, tout envoyer valser, ou confondre liberté et fuite.

DANS LA VRAIE VIE

Si vous pouvez choisir quand partir en voyage, choisissez un mois 5 : c'est là que l'énergie de découverte, de liberté et de lâcher-prise est la plus forte. Au travail, excellent pour tester, pivoter, oser un pas de côté.

LE MICRO-GESTE

Dire oui à une nouveauté qui sort franchement de la routine.



MOIS PERSONNEL 6 · L'HARMONIE

Cœur & beauté

MOTS-CLÉS — PRENDRE SOIN · EMBELLIR · CRÉER DU SENS

Mois tourné vers les liens, le foyer, l'esthétique et l'engagement. On prend soin, on répare, on embellit ; l'envie de créer quelque chose de beau et de sensé se fait pressante.

Le beau et le juste deviennent des besoins. C'est le moment de créer avec du sens, d'harmoniser un lieu ou une relation, de vous engager pour ce qui compte. Le cœur mène — veillez seulement à ne pas vous oublier au passage.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Créer quelque chose de beau, soigner l'esthétique
- ♦ Prendre soin des siens, embellir un lieu
- ♦ S'engager, harmoniser, réparer un lien
- ♦ Donner du sens à un projet, se rendre utile

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

La sur-responsabilité — porter la charge de tout le monde —, le perfectionnisme esthétique, le sacrifice de soi, l'oubli de ses propres besoins.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Dire oui à tout par devoir, viser une perfection qui empêche de livrer, ou vous effacer pour les autres.

DANS LA VRAIE VIE

Mois idéal pour un projet créatif qui a du sens, redécorer, soigner son image, se réengager dans une relation. Tout ce qui touche au beau, au soin et au service trouve ici sa pleine énergie.

LE MICRO-GESTE

Poser un geste attentionné — ou clarifier un engagement qui vous pèse.



MOIS PERSONNEL 7 · L'INTROSPECTION

Retrait & analyse

MOTS-CLÉS — RÉFLÉCHIR · APPROFONDIR · SE POSER

Mois plus intérieur et plus lent. L'envie de comprendre, de se poser, de trier et de prendre du recul prend le dessus. C'est le mois qui appelle franchement à l'introspection.

Le monde extérieur intéresse moins ; c'est le dedans qui demande de l'attention. Se retirer un peu n'est pas fuir : c'est laisser décanter, chercher la vérité d'une situation, reprendre contact avec ce qui compte vraiment.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ S'intérioriser, faire le point, chercher le sens
- ♦ Se former, lire, approfondir un sujet
- ♦ Faire le tri, se reposer vraiment
- ♦ Prendre du recul avant une décision

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

L'isolement qui vire au repli, la sur-analyse qui tourne en boucle, le doute, la mélancolie, ou la coupure d'avec les autres.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Vous sur-solliciter socialement, forcer des décisions extérieures, ou vous juger de « ne pas assez avancer ».

DANS LA VRAIE VIE

Si un voyage tombe un mois 7, privilégiez le ressourcement, le calme, la retraite plutôt que la fête. Au travail, mois pour analyser, se former, préparer en coulisses — pas pour se sur-exposer.

LE MICRO-GESTE

S'accorder un vrai temps seul-e pour faire le point.



Concrétisation

MOTS-CLÉS — ASSUMER · RÉCOLTER · PRENDRE SA LUMIÈRE

Mois de puissance, de résultats et de visibilité. Le concret, l'argent, l'ambition et la reconnaissance reviennent au premier plan. C'est le mois où l'on prend sa lumière.

L'énergie pousse à aboutir, à assumer, à compter. C'est le moment de vous positionner, de récolter ce que vous avez semé et d'oser réclamer ce que vous valez — sans vous excuser d'occuper la place.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Prendre sa lumière, se montrer, se positionner
- ♦ Négocier, demander une augmentation, oser sa valeur
- ♦ Gérer l'argent, concrétiser, viser un résultat
- ♦ Aboutir un projet, signer, décider fort

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

Le rapport de force, l'obsession du résultat, l'autoritarisme, la pression excessive sur soi, ou le fait de mesurer sa valeur à ses seuls chiffres.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Écraser pour réussir, tout miser sur le matériel, ou vous effondrer si un résultat tarde à venir.

DANS LA VRAIE VIE

Le meilleur mois pour parler argent et ambition : négocier, signer, demander, vous positionner comme référence. C'est le moment d'assumer votre valeur et d'oser occuper le devant de la scène.

LE MICRO-GESTE

Passer à l'action sur un sujet financier ou professionnel — et oser demander.



MOIS PERSONNEL 9 · LE SEUIL

Clôture

MOTS-CLÉS — TERMINER · TRIER · LIBÉRER

Mois de fin et de transition. On termine, on trie, on allège, on pardonne — pour rouvrir ensuite un cycle propre. Un mois de bilan et de lâcher-prise, plus qu'un mois de conquête.

Quelque chose s'achève, et c'est juste. Faire de la place — dans les dossiers, les objets, parfois les relations — libère l'énergie du cycle qui vient. La nostalgie peut affleurer : accueillez-la sans la laisser vous retenir.

CE QUE CE MOIS FAVORISE

- ♦ Terminer ce qui traîne, ranger, faire le bilan
- ♦ Trier, alléger, faire de la place
- ♦ Pardonner, se réconcilier avec le passé
- ♦ Lâcher ce qui est fini, en douceur

LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE

La nostalgie qui retient, la difficulté à lâcher, la fatigue de fin de cycle, l'hypersensibilité, ou l'envie de tout relancer trop tôt.

À ÉVITER CE MOIS-CI

Lancer un gros chantier neuf — attendez le mois 1 suivant —, vous accrocher à ce qui s'achève, ou brusquer la transition.

DANS LA VRAIE VIE

Mois pour clore un projet, ranger, faire le tri, tourner une page en douceur. Peu propice aux grands lancements : c'est un temps de dépôt, qui prépare la renaissance du mois 1 à venir.

LE MICRO-GESTE

Clore une chose restée en suspens avant d'entamer le cycle suivant.

Le bon geste au bon mois

Chaque intention a son moment. Voici comment choisir votre timing — et le piège de chaque énergie.

LES QUATRE FAMILLES DE MOIS

1 · 3 · 5

INITIER

Ouvrir, se montrer, oser le changement. Les mois où l'on lance.

4 · 8

CONSTRUIRE

Structurer puis concrétiser. Les mois où l'on bâtit du solide et où l'on récolte.

2 · 6

RELIER & EMBELLIR

Coopérer, prendre soin, créer du beau et du sens.

7 · 9

LEVER LE PIED

S'intérioriser, faire le point, clore et alléger.

QUAND FAIRE QUOI

Partir en voyage, en vacances, changer d'air	Mois 5
Lancer sa communication, prendre la parole	Mois 3
Créer quelque chose de beau et de sensé	Mois 6
Prendre sa lumière, négocier, demander	Mois 8
Se ressourcer, s'intérioriser, faire le point	Mois 7
Être moteur, organiser, ouvrir un chantier	Mois 1
Réconcilier, coopérer, soigner un lien	Mois 2
Structurer, planifier, boucler l'administratif	Mois 4
Clore, trier, tourner une page en douceur	Mois 9

LE REVERS DE CHAQUE ÉNERGIE

Chaque force a son excès : le 1 s'impatiente, le 2 doute, le 3 se disperse, le 4 se rigidifie, le 5 s'agite, le 6 se sur-responsabilise, le 7 se coupe des autres, le 8 entre en rapport de force, le 9 peine à lâcher. Lire son mois, c'est aussi connaître son piège.

Lire son année en trimestres

Une année n'est pas un bloc. Elle a une aube, un midi, un soir.

Vos douze mois personnels dessinent un mouvement d'ensemble. Pour le lire simplement, regroupez-les par trois : chaque trimestre prend alors la **couleur dominante** des chiffres qu'il contient.

LA MÉTHODE, EN TROIS TEMPS

- ♦ Reprenez vos douze mois personnels (votre grille, page précédente).
- ♦ Regroupez-les par trois : janvier-février-mars, avril-mai-juin, et ainsi de suite.
- ♦ Regardez vers quoi penchent les trois chiffres : l'**ouverture** (1-2-3), la **construction** (4-5-6) ou la **récolte** (7-8-9) ? C'est la tonalité de votre trimestre.

UN EXEMPLE CONCRET

Vos trois premiers mois personnels sont **3, 4, 5**. Votre premier trimestre mêle l'expression (3), l'organisation (4) et le mouvement (5) : une entrée en matière *créative, qui se structure, puis s'ouvre*. Le message est clair — c'est le moment de lancer et de poser les bases, pas encore de récolter.

L'ARC QUE SUIT LA PLUPART DES ANNÉES

TRIMESTRE 1 · L'OUVERTURE

On capte la tonalité de l'année et on amorce. Intentions, premiers gestes, semences. On ne juge pas encore les résultats.

TRIMESTRE 2 · LE DÉPLOIEMENT

On passe à la mise en œuvre. Le concret prend forme, les projets avancent, l'énergie va vers l'extérieur.

TRIMESTRE 3 · LA MATURATION

On ajuste, on approfondit, on récolte les premiers fruits. On corrige le tir sans tout remettre en cause.

TRIMESTRE 4 · LA RÉCOLTE & LA CLÔTURE

On concrétise, on fait le bilan, on range. On prépare déjà, en douceur, la bascule vers l'année suivante.

Mon suivi trimestriel

Trimestre après trimestre, notez ce que vous amorcez, déployez, ajustez et clôturez. C'est ce fil, relu en fin d'année, qui rend le cycle visible — et vos avancées avec lui.

T1 · L'OUVERTURE — CE QUE J'AMORCE

T2 · LE DÉPLOIEMENT — CE QUE JE DÉPLOIE

T3 · LA MATURATION — CE QUE J'AJUSTE

T4 · LA RÉCOLTE — CE QUE JE CLOS

LE FIL ROUGE

Une question à garder en tête tout au long de l'année : « *Qu'est-ce que j'ai initié depuis le début de ce cycle — et qui commence enfin à prendre forme ?* »

Depuis le début de l'année...

On avance souvent sans mesurer le chemin. Ces pages sont là pour ça.

Comprendre son cycle ne sert à rien si l'on ne se retourne jamais pour voir ce que l'on a déjà accompli. Prenez ce moment — sans vous juger, avec honnêteté et douceur — pour **faire le point** sur l'année en cours.

CE QUE J'AI DÉJÀ INITIÉ, LANCÉ OU MIS EN ROUTE

CE DONT JE SUIS SINCÈREMENT FIER·ÈRE

CE QUI A RÉSISTÉ OU PRIS PLUS DE TEMPS

CE QUE J'AI APPRIS SUR MOI

LA QUESTION QUI FAIT BOUGER

« Ce que je vis en ce moment est-il un vrai choix — ou une habitude que je n'ai jamais remise en question ? »

Mes intentions pour la suite

Maintenant que vous connaissez la tonalité de votre année et de vos mois, posez un cap. Pas une liste de résolutions — **une direction claire**, alignée sur l'énergie du moment.

MON INTENTION-CAP POUR LES PROCHAINS MOIS

LE PREMIER GESTE CONCRET QUE JE POSE

CE DONT J'AI BESOIN POUR Y ARRIVER

CE QUE JE CHOISIS DE DÉPOSER, DE NE PLUS PORTER

MA PHRASE D'ANCRAGE

Reprenez-la chaque fois que la peur ou l'habitude vous fait dévier.

Et si l'on regardait votre carte en entier ?

Ce livret vous a donné le rythme des cycles — une porte d'entrée. Mais votre année personnelle n'est qu'**un fil** d'une trame bien plus vaste : vos nombres de naissance, votre chemin, vos élans profonds. Là où ce guide éclaire *le moment*, un accompagnement éclaire *qui vous êtes*.

Voici les quatre chemins que je propose, selon là où vous en êtes.

LA BOUSSOLE

Votre thème numérologique

Une lecture complète de vos nombres : qui vous êtes, vos forces, votre chemin. Le point de départ pour tout comprendre.

LA GUIDANCE

Une lecture intuitive

Un temps d'éclairage sur une question précise, entre cartes et ressenti, pour y voir plus clair là, maintenant.

LA CLARTÉ

Un accompagnement en plusieurs temps

Pour traverser une transition et transformer les prises de conscience en changements concrets, séance après séance.

LA RÉVÉLATION

Le cheminement en profondeur

Un programme complet pour celles qui veulent une transformation durable, portées de bout en bout.

*Si quelque chose en vous a bougé en lisant ces pages,
c'est peut-être le bon moment pour en parler.*

PRENDRE RENDEZ-VOUS · [VOTRE LIEN DE RÉSERVATION]

[votre site] · [@ votre Instagram] · La Colle-sur-Loup & à distance

