



Mon Cahier du Bien-Être

# GUIDE DÉFI DES 12 PREMIERS JOURS

2026

Bienvenue dans ton défi des 12 premiers jours de 2026.

Je suis ravie de t'accompagner dans ce rituel simple et transformateur, qui te permettra d'entrer dans la nouvelle année avec présence, clarté et intention.

Pendant ces 12 jours, tu vas :

- Observer tes émotions, tes pensées et ce qui se déroule autour de toi
- Noter tes ressentis et synchronicités
- Poser des intentions conscientes pour façonner ton année à venir

Ce guide est ton espace personnel. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de l'utiliser : fais-toi confiance, suis ton intuition et laisse-toi guider par tes ressentis.

Prends chaque jour comme un moment pour toi, pour te reconnecter à ton énergie, à tes aspirations et à ce que tu souhaites inviter dans ton année 2026.

# Le rituel des 12 premiers jours – Observation et création.

Ce rituel ancestral peut être adapté à notre vie moderne pour nous aider à entrer dans la nouvelle année avec conscience et clarté.

Il repose sur deux aspects complémentaires : l'observation et la création.

## L'observation

Pendant 12 jours, tu observes attentivement ce qui se passe à l'intérieur de toi et autour de toi.

- Tes émotions, tes pensées, tes ressentis
- Les situations qui se présentent, les rencontres, les synchronicités

Ces observations servent de miroir pour chaque mois de l'année à venir.

Elles offrent des indices précieux sur les énergies et les expériences qui pourraient se manifester.

## La création

L'autre aspect du rituel consiste à agir consciemment sur ton énergie.

- Poser des intentions chaque jour
- Adopter de petites actions ou comportements alignés avec ce que tu souhaites voir se réaliser

Ainsi, tu deviens acteur·rice de ton année, en allant au-delà de la simple observation, pour façonner l'énergie de ton année à venir selon tes aspirations et tes valeurs.

En combinant observation et création, ce rituel te permet de :

- Mieux comprendre tes cycles et tes énergies
- Identifier ce qui est important pour toi
- Commencer l'année avec plus de clarté, de présence et d'intention



Accueil de l'année

JOUR 1

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd'hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

---

## Intention du jour

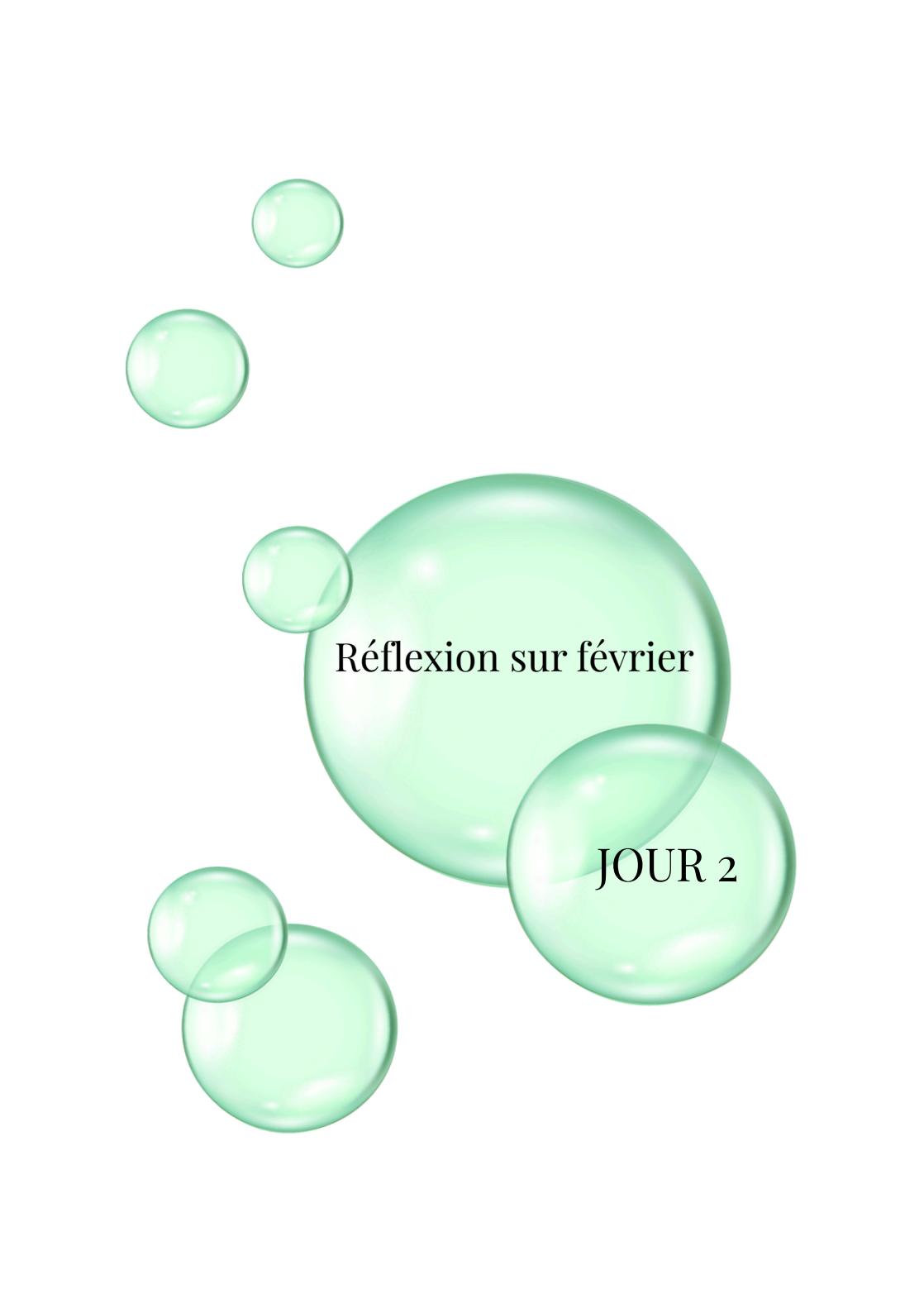
- Exemple : « Aujourd'hui, j'accueille la nouvelle année avec douceur et présence »
  - Mon intention personnelle :
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je commence cette année en paix avec moi-même et confiant(e) dans ce qui vient »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Réflexion sur février

JOUR 2

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je reste ouvert(e) aux apprentissages de ce mois »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

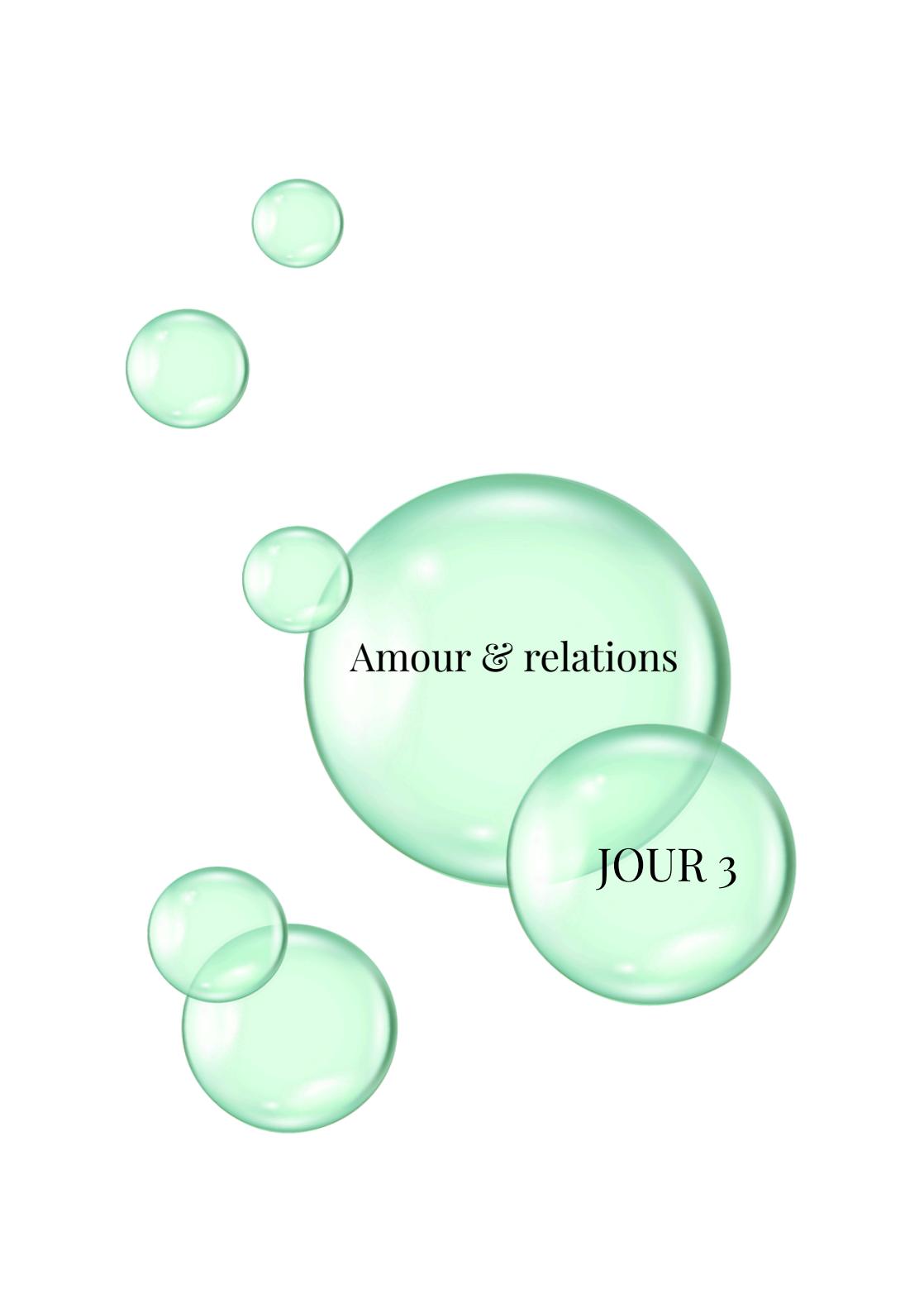
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Tout arrive pour mon évolution »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Amour & relations

JOUR 3

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « J'accueille l'amour sous toutes ses formes »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

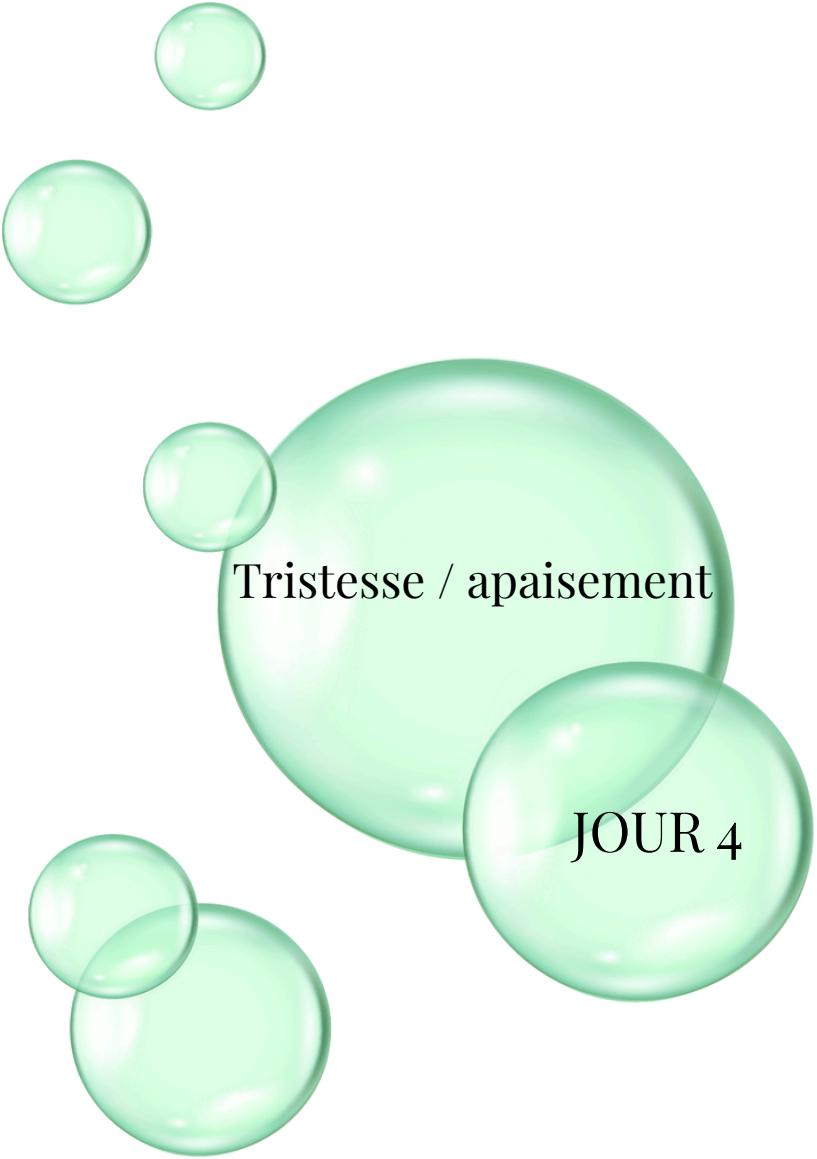
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je donne et reçois avec légèreté »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Tristesse / apaisement

JOUR 4

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « J'accueille mes émotions avec douceur »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

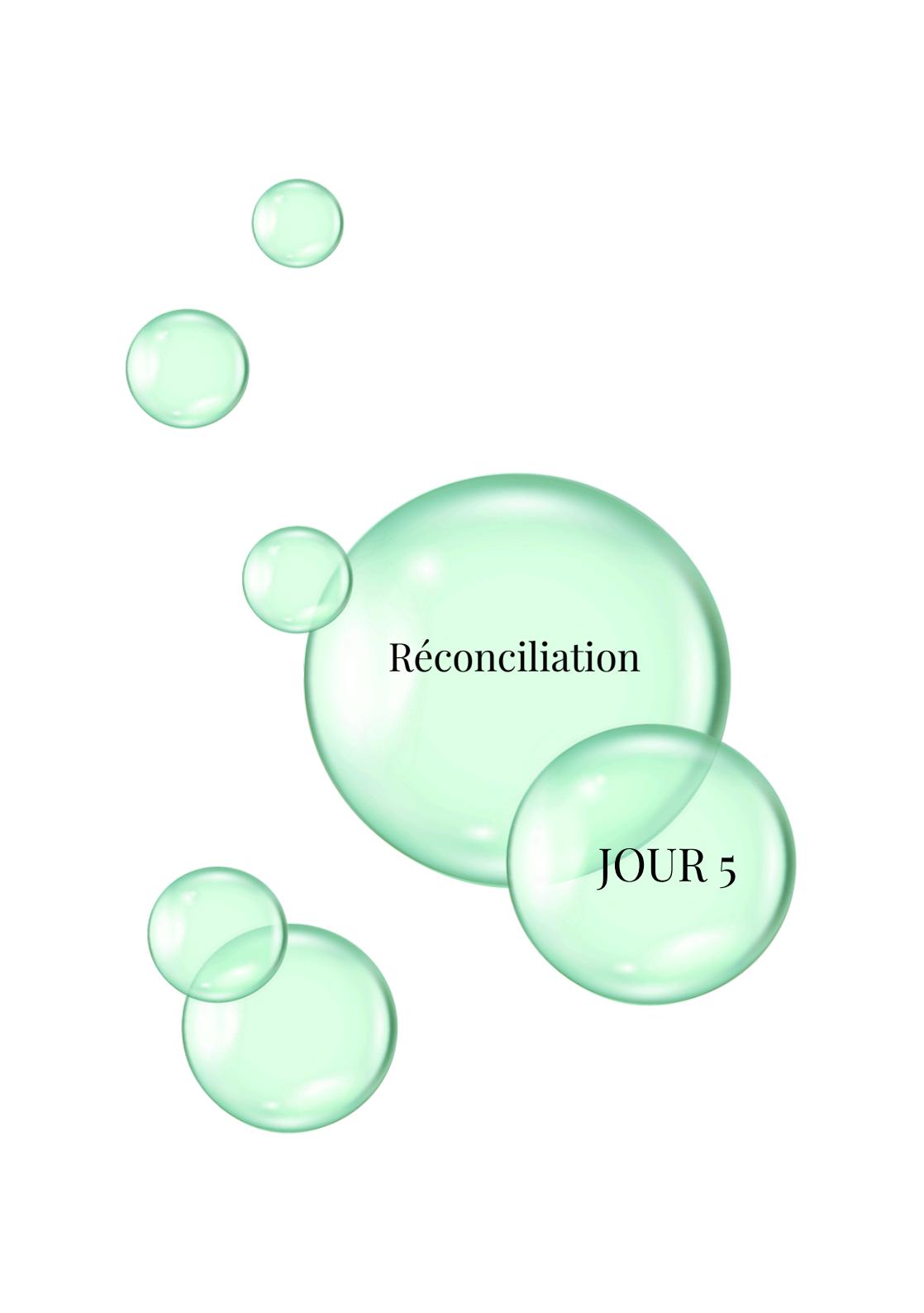
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je transforme mes émotions en énergie »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Réconciliation

JOUR 5

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je fais la paix avec mon passé »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

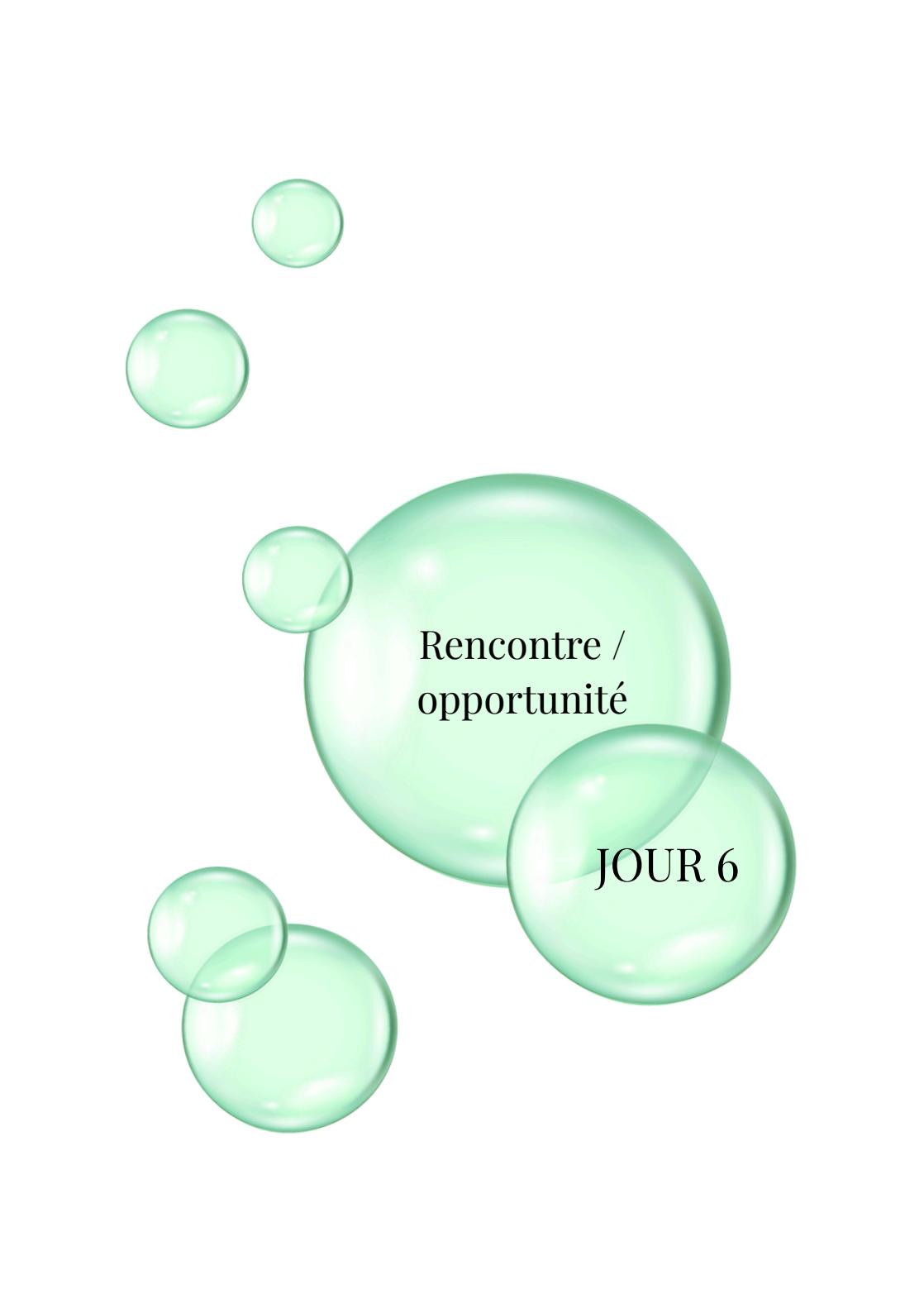
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je me pardonne et me respecte »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Rencontre /  
opportunité

JOUR 6

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je reste ouvert(e) aux belles rencontres »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

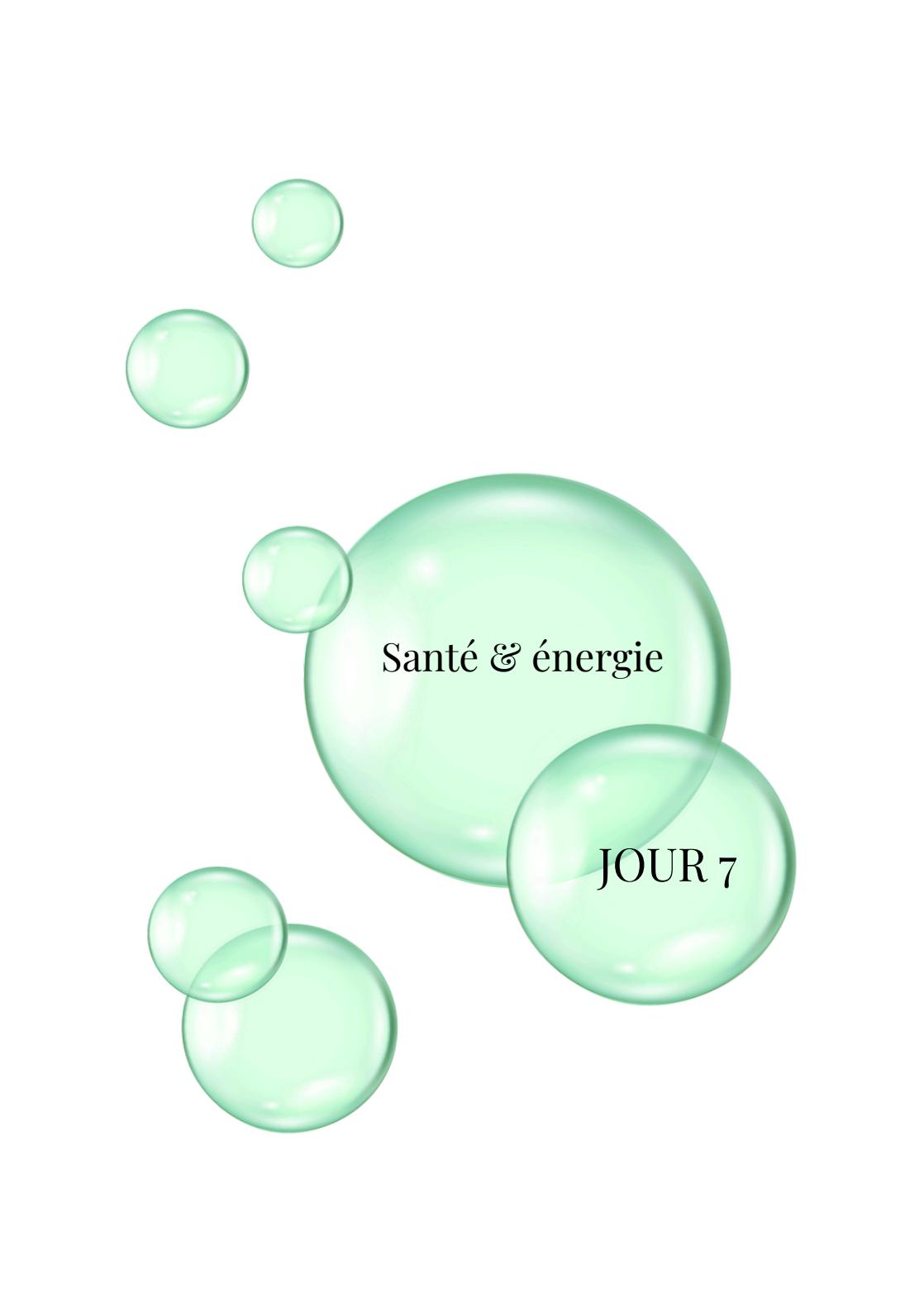
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je suis guidé(e) vers ce qui me fait du bien »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Santé & énergie

JOUR 7

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je prends soin de mon corps et de mon esprit »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

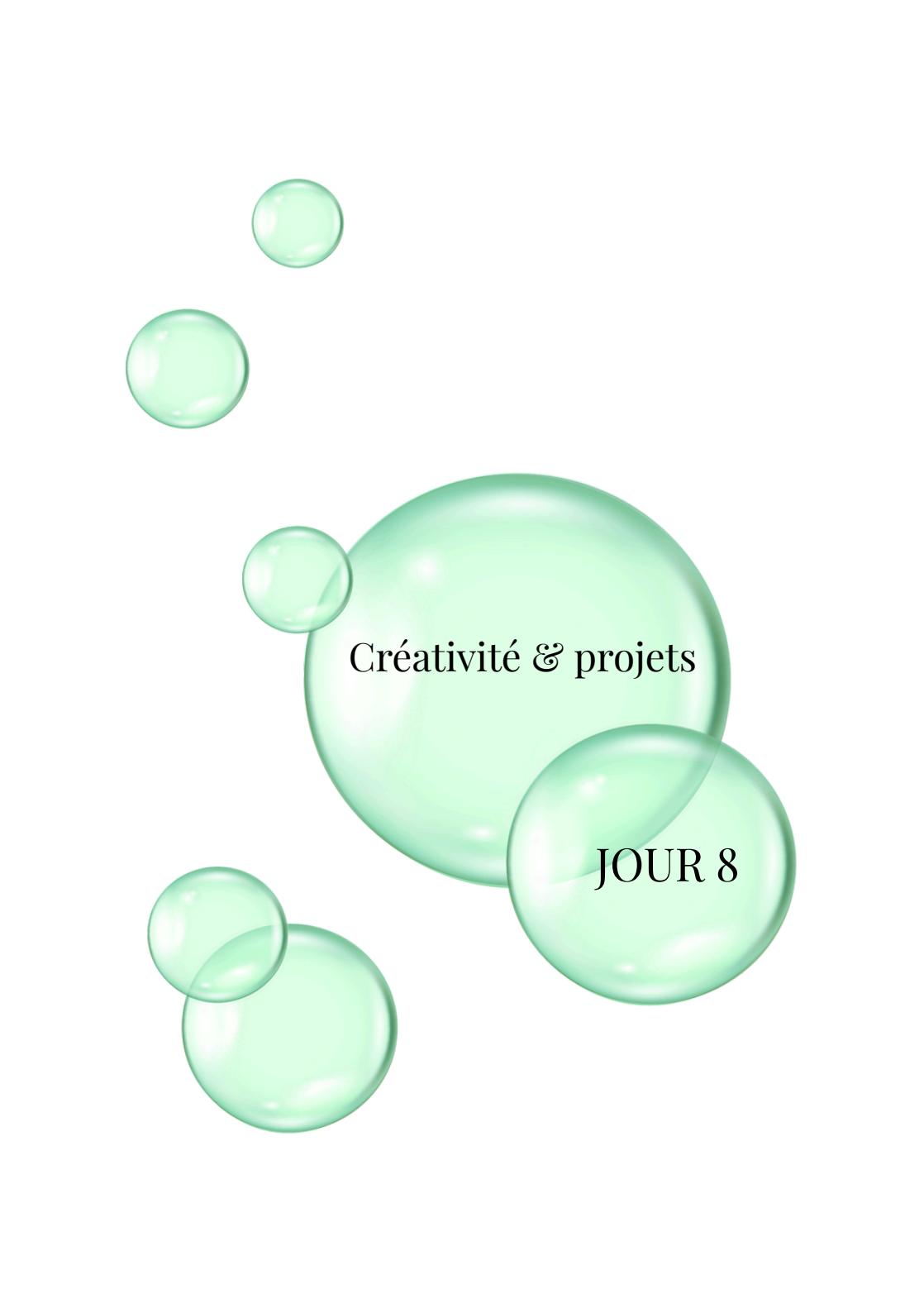
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Mon énergie circule librement »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Créativité & projets

JOUR 8

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je laisse libre cours à ma créativité »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

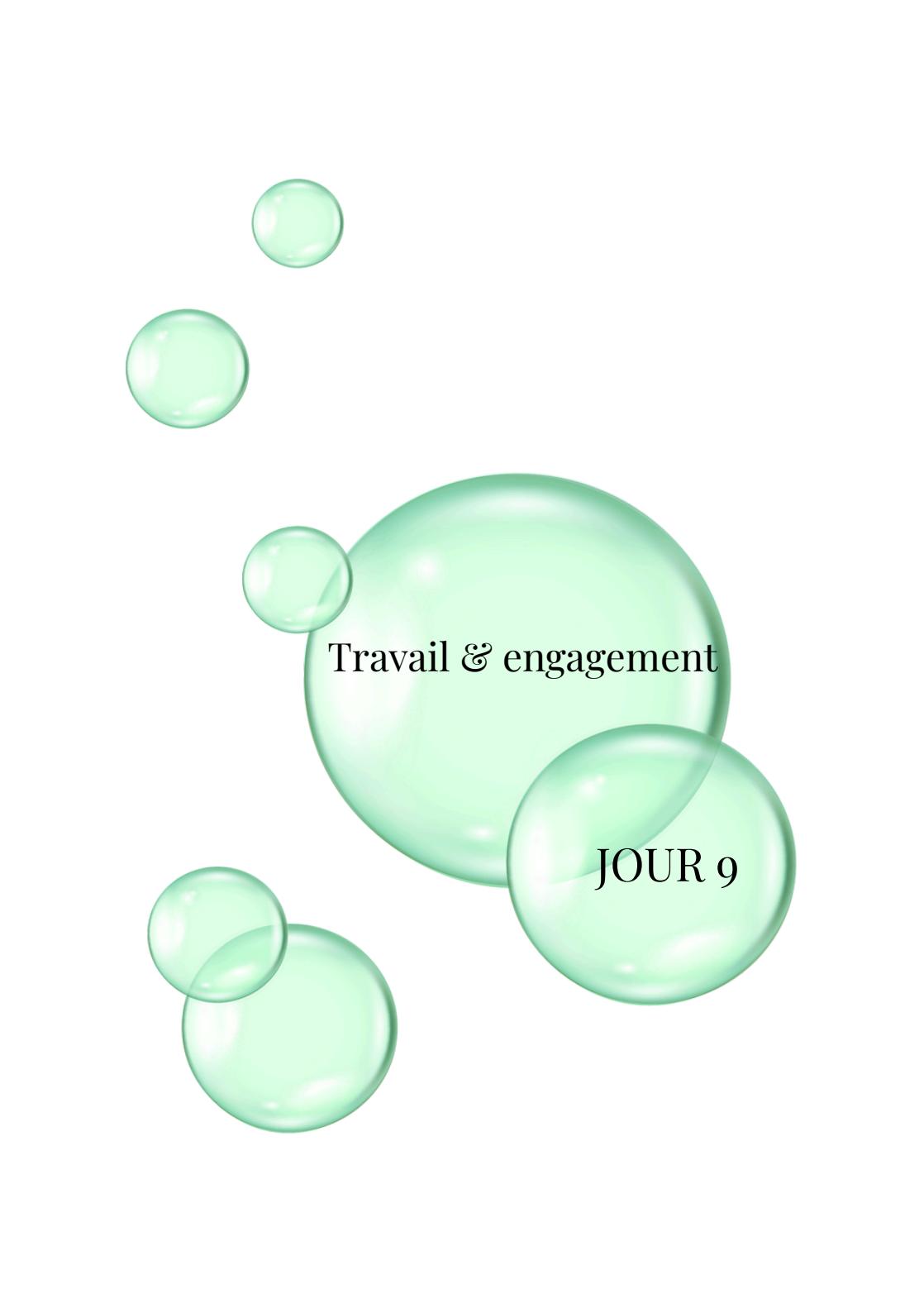
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Mes idées se réalisent facilement »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Travail & engagement

JOUR 9

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je m'engage avec clarté et joie »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

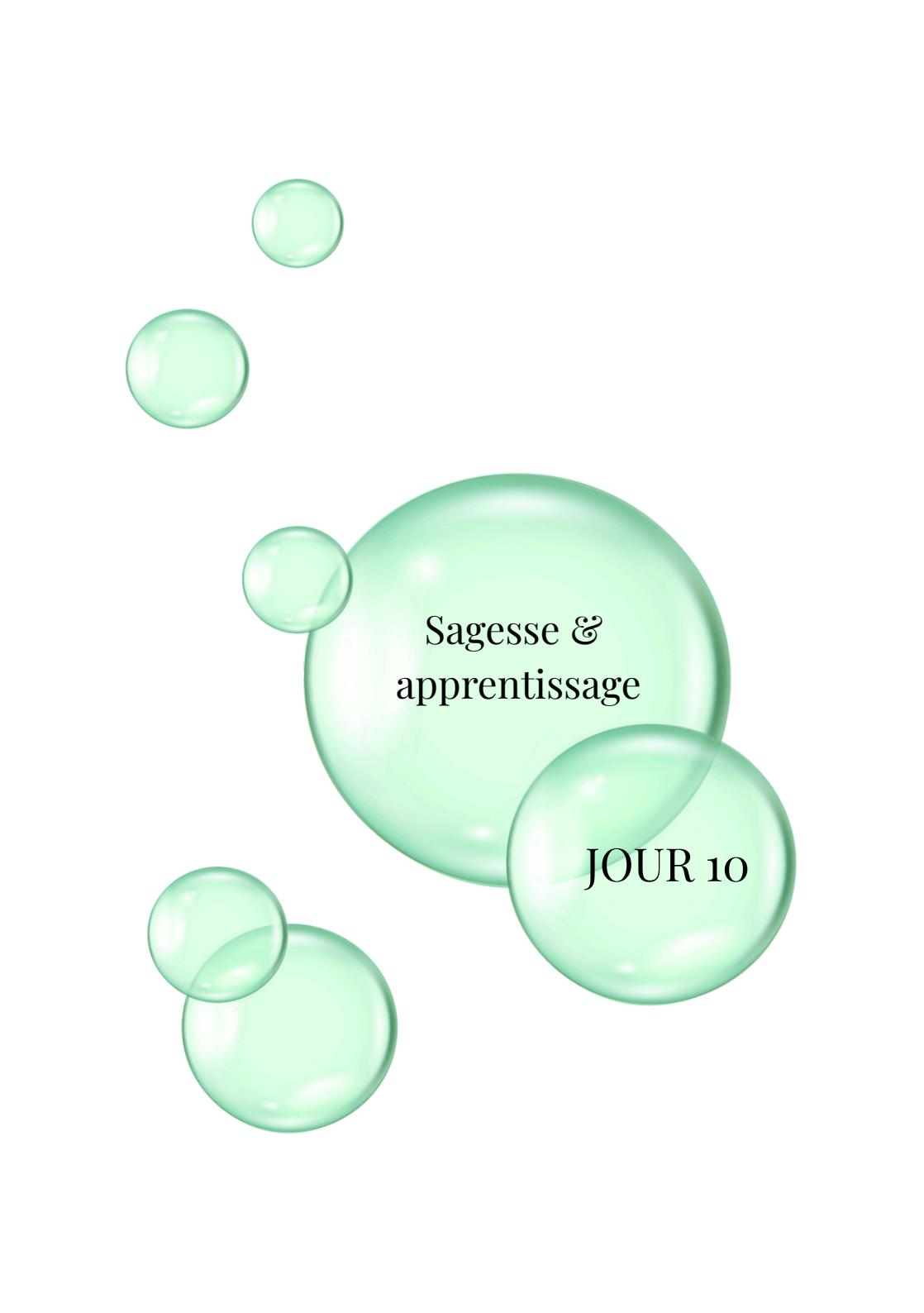
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Mon travail est aligné avec mon cœur »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Sagesse &  
apprentissage

JOUR 10

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « J'accueille les leçons de chaque jour »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

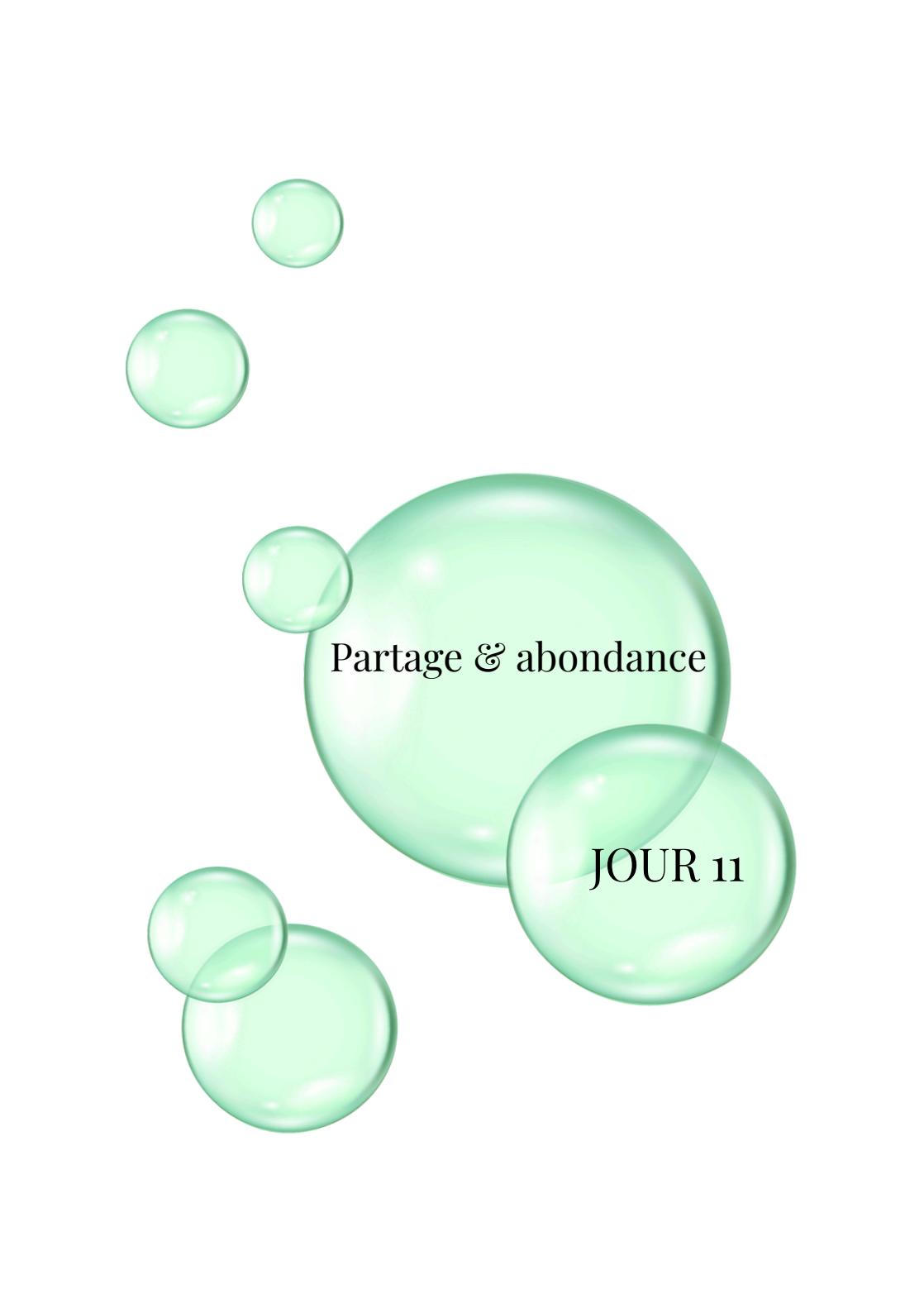
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Je grandis avec confiance »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Partage & abondance

JOUR 11

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je donne et reçois avec gratitude »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

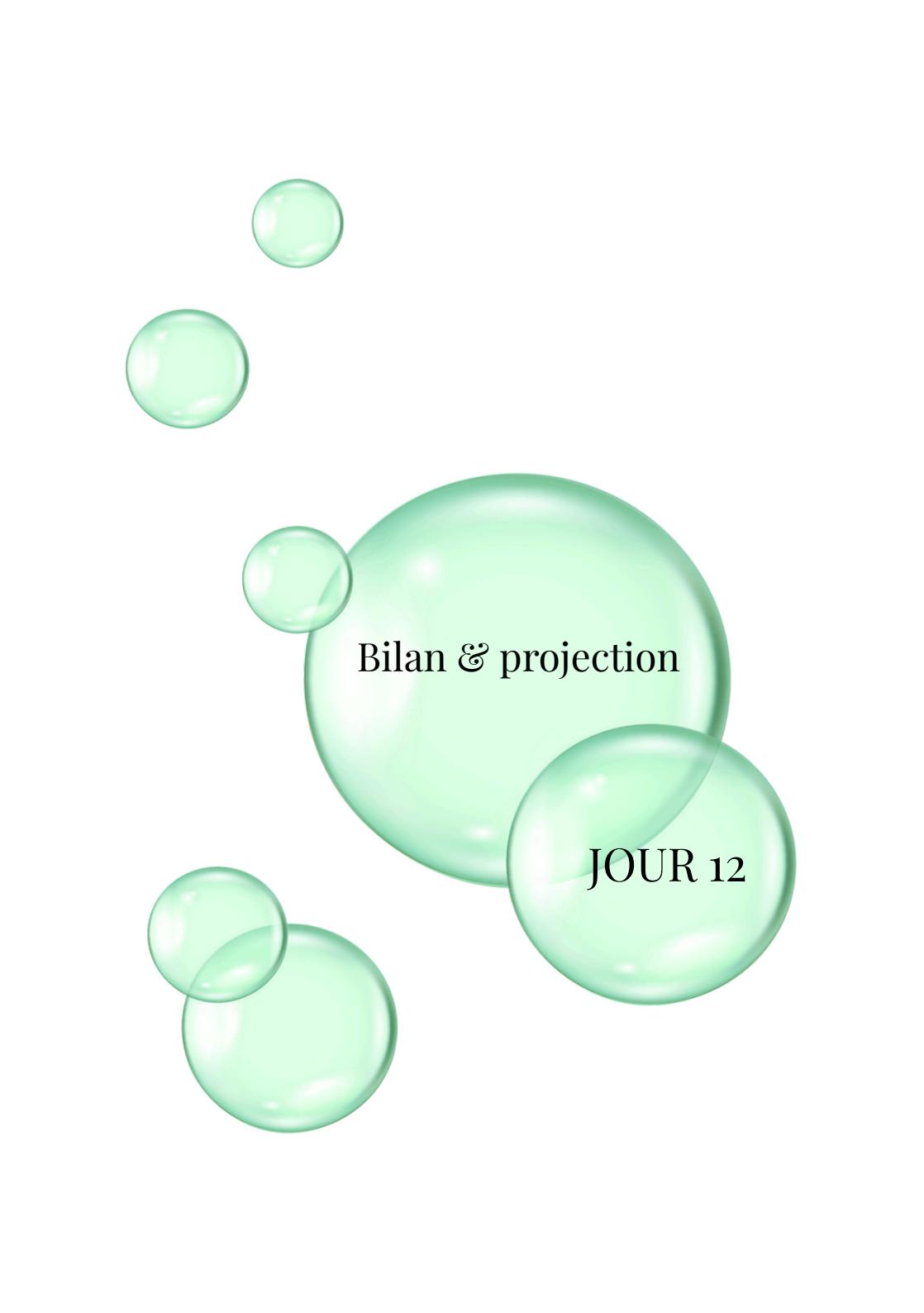
---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « L'abondance circule dans ma vie »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :



Bilan & projection

JOUR 12

## Observation intérieure

- Comment je me sens ce matin ?
  - Quelles émotions ou pensées sont présentes ?

## Observation extérieure

- Quels événements ou situations attirent mon attention aujourd’hui ?
  - Rencontres, synchronicités, messages ?

## Intention du jour

- Exemple : « Je clôture ces 12 jours avec gratitude »
  - Mon intention personnelle :

---

---

---

---

---

## Mantra / Affirmation

- Exemple : « Mon année s'ouvre à la lumière et à la joie »
  - Mon mantra du jour :

## Note personnelle / Gratitude

- Ce qui me fait du bien aujourd’hui :
  - Ce dont je suis reconnaissant(e) :

# Félicitations !

Tu as maintenant terminé ton défi des 12 premiers jours de 2026.

Ces journées d'observation et de création t'ont permis de :

- Te reconnecter à tes émotions et à ton énergie
- Observer les synchronicités et messages autour de toi
- Poser des intentions conscientes pour chaque mois à venir

Ce que tu as noté dans ce guide est un outil précieux pour ton année. Chaque observation, intention et mantra constitue une boussole intérieure que tu peux consulter tout au long de l'année.

## Quelques conseils pour aller plus loin :

Reviens sur tes notes régulièrement.  
Tu y retrouveras des indices et des messages  
pour t'aligner avec tes aspirations.

Répète tes mantras et intentions chaque fois  
que tu ressens le besoin de te recentrer.

Continue à observer ton énergie, tes  
émotions et tes expériences, en restant à  
l'écoute de ton intuition.

Célèbre chaque petite victoire et chaque  
instant de gratitude. L'année se construit  
dans ces moments simples mais  
significatifs.



## Un mot pour 2026 :

Que cette année soit lumineuse,  
consciente et alignée avec ton cœur.

Que tu avances avec confiance, clarté et douceur, en restant fidèle à toi-même.

Merci d'avoir partagé ces 12 jours avec moi.

Si tu souhaites continuer ce chemin de connexion et d'accompagnement énergétique, je t'invite à rester connecté(e) à mes newsletters et mes réseaux, pour approfondir ta pratique et ton alignement.

Avec bienveillance et lumière,  
Élise – Thérapeute holistique