



CARTOGRAPHIE 2026

Les 4 saisons professionnelles

Un outil d'introspection et de projection pour
aligner votre trajectoire sur vos rythmes naturels.

 par Magalie Vernet-Hanotaux



MODE D'EMPLOI

Comment utiliser ce carnet

Ce carnet est conçu pour vous accompagner dans la planification stratégique de votre année 2026, en respectant vos rythmes biologiques et naturels.

Principe : Au lieu de vous lancer tête première dans des résolutions de janvier qui échoueront avant février, vous allez cartographier votre année en 4 saisons, chacune avec son rythme, son énergie, ses priorités.

01

Prenez 30 à 60 minutes au calme

Seul(e), avec un stylo

02

Lisez chaque section dans l'ordre

Hiver, Printemps, Été, Automne

03

Répondez aux questions d'introspection

Avec honnêteté (personne d'autre ne lira vos réponses)

04

Notez 1 à 3 actions concrètes par saison

Pas plus, pour rester réaliste

05

Revenez à ce carnet au début de chaque saison

Pour ajuster votre cap



Important : Il ne s'agit pas de tout planifier. Il s'agit de voir clair et de vous projeter avec confiance et lucidité.



HIVER

Le temps de l'introspection et de la planification

JANVIER - MARS

INSIGHT : RYTHME DU VIVANT

En hiver, la nature semble endormie. Mais sous la surface, tout se prépare. Les arbres concentrent leur énergie dans leurs racines. Les graines en terre se fortifient avant de germer.

Dans votre corps : Biologiquement, vous avez moins d'énergie en hiver. Moins de lumière signifie une production accrue de mélatonine et une baisse de sérotonine. Votre corps vous demande de l'introspection, pas de l'action frénétique.

Source scientifique : Les recherches en chronobiologie (Hashimoto et al., 1992) montrent que nos rythmes circadiens varient selon les saisons. En hiver, nous avons naturellement besoin de plus de repos et de réflexion.



Parallèle professionnel

Janvier-mars n'est pas le temps des grands projets spectaculaires ou des résolutions énergivores. **C'est la saison du coaching, de l'introspection et de la projection.** Un bon jardinier ne plante pas en janvier. Il prépare le terrain. C'est le temps où vous :

- **Faites le constat de l'année passée**
- **Identifiez ce qui doit être taillé**
Les engagements qui vous épuisent
- **Planifiez ce qui doit être planté**
Les projets qui vous nourriront
- **Vous connaissez mieux**
Vos limites, vos besoins, vos aspirations

Questions d'introspection

FAIRE LE CONSTAT

1. Qu'est-ce qui vous a épuisé l'année passée sans vous nourrir professionnellement ?
2. Quelles situations ont révélé vos limites, vos besoins, vos aspirations ?
3. Qu'avez-vous appris sur vous-même dans les moments où vous vous êtes effacé(e) ou au contraire affirmé(e) ?

TAILLER CE QUI ÉPUISE

1. Quel engagement professionnel vous épuise sans vous nourrir ? De quelle branche morte pouvez-vous vous délester d'ici fin mars ?
2. À quelle sollicitation répondez-vous par habitude, alors qu'elle ne sert plus votre trajectoire ?
3. Quelle relation professionnelle vous prend de l'énergie sans réciprocité ? Comment pouvez-vous la mettre à distance avec respect ?

PLANIFIER CE QUI COMPTE

1. Quelle posture vous fait défaut aujourd'hui, mais pourrait changer la donne dans 6 mois si vous la travailliez maintenant ?
2. Quelle compétence relationnelle devez-vous renforcer en silence avant qu'elle ne soit testée publiquement ?
3. Quels projets méritent votre énergie cette année, et lesquels devez-vous abandonner ?

MES 1 À 3 ACTIONS HIVER (janvier-mars)

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

 PRINTEMPS

Le temps des initiatives

AVRIL - JUIN

INSIGHT : RYTHME DU VIVANT

Au printemps, la nature se réveille. Les graines préparées en hiver commencent à germer. Les arbres déploient leurs bourgeons. C'est le temps de la croissance visible.

Dans votre corps : Votre énergie remonte. Les jours rallongent. La production de sérotonine augmente. Vous avez biologiquement plus de capacité d'action, d'initiative, de mouvement vers l'extérieur.

Source scientifique : Les études en chronobiologie montrent qu'au printemps, nos niveaux d'énergie augmentent naturellement grâce à l'exposition accrue à la lumière naturelle.



Parallèle professionnel

Avril-juin est le temps de planter. Pas tout. Mais ce qui a été choisi, préparé pendant l'hiver. **C'est maintenant que vous passez à l'action visible.** Ce que vous plantez au printemps donnera ses fruits à l'été et l'automne. C'est le temps où vous :

- **Plantez les graines de vos projets stratégiques**
- **Initiez de nouvelles relations professionnelles**
- **Semez votre visibilité**
- **Proposez des initiatives**

Questions d'introspection

PLANTER VOS PROJETS

1. Quel projet portez-vous en silence depuis plusieurs mois, et qui mérite d'être mis en terre maintenant ?
2. Quelle initiative pourriez-vous proposer, qui servirait à la fois votre organisation et votre trajectoire ?
3. Quelle relation professionnelle stratégique devez-vous initier maintenant pour qu'elle porte ses fruits d'ici 6 mois ?

SEMER VOTRE VISIBILITÉ

1. Sur quel sujet avez-vous une expertise invisible, que vous pourriez partager de manière utile (article, atelier, prise de parole) ?
2. Dans quel espace de décision mériterait-on d'entendre votre point de vue, mais vous ne vous y invitez jamais ?
3. Quel positionnement professionnel clair pourriez-vous affirmer au printemps, pour qu'il soit reconnu à l'automne ?

MES 1 À 3 ACTIONS PRINTEMPS (avril-juin)

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :



ÉTÉ

Le temps de la consolidation et de la stratégie

JUILLET - SEPTEMBRE

INSIGHT : RYTHME DU VIVANT

En été, la nature est en pleine croissance. Les plantes poussent rapidement. Les premières récoltes arrivent. Mais la chaleur peut aussi fatiguer.

Dans votre corps : Biologiquement, vous avez le plus d'énergie grâce à la lumière abondante (sérotonine élevée). Culturellement, l'été est aussi le temps des vacances, du repos choisi, de la déconnexion.

La particularité de l'été : C'est le seul moment où biologie (énergie haute) et culture (repos et vacances) peuvent sembler en contradiction. C'est le moment de choisir consciemment.





Parallèle professionnel

Juillet-septembre est un temps paradoxal : les organisations ralentissent (vacances), mais c'est aussi une période propice pour se développer. **C'est le temps de la consolidation stratégique.** L'été teste aussi votre capacité à avoir construit quelque chose d'autonome, qui peut avancer sans vous. C'est le temps où vous :

- **Vous formez, développez vos compétences**
Pendant que le rythme ralentit
- **Consolidez vos acquis du printemps**
- **Récoltez les premiers résultats**
De vos initiatives
- **Lancez de nouveaux projets**
Avec un agenda moins saturé

Questions d'introspection

CONSOLIDER ET RÉCOLTER

1. Quelles compétences méritent d'être approfondies cet été (formation, lecture, mentorat) pendant que le rythme professionnel ralentit ?
2. Quels premiers résultats de vos initiatives du printemps pouvez-vous observer et valoriser ?
3. Quels nouveaux projets pouvez-vous lancer maintenant, en profitant d'un agenda moins saturé ?

PRENDRE DU REcul STRATÉGIQUE

1. Qu'est-ce qui fonctionne dans votre trajectoire actuelle, et que vous devez amplifier à la rentrée ?
2. Qu'est-ce qui ne fonctionne pas, et que vous devez ajuster ou abandonner ?
3. Quelle nouvelle stratégie de visibilité ou de positionnement devez-vous préparer pour septembre ?

MES 1 À 3 ACTIONS ÉTÉ (juillet-septembre)

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

 AUTOMNE

Le temps de la finalisation et de la préparation du repos

OCTOBRE - DÉCEMBRE

INSIGHT : RYTHME DU VIVANT

En automne, la nature donne ses derniers fruits avant l'hiver. Les arbres changent de couleur puis laissent tomber leurs feuilles. C'est un temps de finalisation et de préparation au repos.

Dans votre corps : Vous avez une dernière poussée d'énergie avant l'hiver. C'est le moment de finaliser, d'aboutir, de récolter. Puis de préparer votre ralentissement naturel de fin d'année.

Source scientifique : Les recherches montrent que nos rythmes biologiques commencent à ralentir en fin d'automne, préparant naturellement notre corps à l'hiver.



Parallèle professionnel

Octobre-décembre est le temps de la récolte et de la reconnaissance. C'est là que vos efforts de l'année deviennent visibles. **C'est le temps de finaliser et de vous délester.** L'automne dit la vérité : ce qui a été bien préparé se récolte. Ce qui a été négligé ne donne rien. C'est le temps où vous :

- **Finalisez vos projets de l'année**
- **Récoltez la reconnaissance**
Promotion, nouveau périmètre, validation de projet
- **Rendez visible ce que vous avez construit**
- **Vous délestez de ce qui vous épuise**
Pour repartir léger en 2027

Questions d'introspection

FINALISER ET RÉCOLTER

1. Quelle reconnaissance professionnelle visez-vous concrètement en fin d'année (nouveau périmètre, promotion, projet validé) ?
2. Quel aboutissement concret voulez-vous pouvoir présenter en décembre, qui valide votre trajectoire de l'année ?
3. Comment allez-vous rendre visible ce que vous avez construit, pour que ça ne reste pas dans l'ombre ?

METTRE EN REPOS

1. Quelles tâches opérationnelles devez-vous déléguer ou abandonner d'ici fin décembre pour repartir léger en 2027 ?
2. De quel engagement devez-vous sortir proprement avant la fin de l'année, pour libérer de l'espace ?
3. Qu'est-ce qui a consommé votre énergie cette année sans produire de résultat, et que vous devez laisser derrière vous ?

MES 1 À 3 ACTIONS AUTOMNE (octobre-décembre)

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

RÉCAPITULATIF 2026 - Votre trajectoire

Prenez 5 minutes pour relire vos actions des 4 saisons et vérifier la cohérence de votre trajectoire.

HIVER (janvier-mars)

Vos actions clés pour lancer l'année.

1.

2.

3.

PRINTEMPS (avril-juin)

Vos actions clés pour semer vos projets.

1.

2.

3.

ÉTÉ (juillet-septembre)

Vos actions clés pour consolider et récolter.

1.

2.

3.

AUTOMNE (octobre-décembre)

Vos actions clés pour finaliser et vous préparer au repos.

1.

2.

3.

RÈGLE D'OR POUR 2026

Un jardin ne ment jamais. Si vous plantez sans préparer le sol, rien ne pousse. Si vous semez trop dense, tout s'étouffe. Si vous ne taillez jamais, tout s'emmêle.



Cycle de Coaching

Préparez votre trajectoire 2026.

L'hiver n'est pas le temps de l'action frénétique. C'est le temps de l'introspection lucide, de la planification stratégique, de la préparation du terrain.

Pendant que d'autres épuisent leur énergie en résolutions vouées à l'échec, vous prenez le temps de construire une trajectoire alignée et écologique. Écologique, au sens propre : en respect de vos rythmes naturels, de votre énergie, de ce qui vous nourrit vraiment.

Le Principe

- **3 séances de coaching individuel** (Janvier • Février • Mars)
- **Rythme** : Une séance par mois, au rythme de l'hiver. Pas de précipitation. Juste de la profondeur.
- **Objectif** : Arriver au printemps avec une vision claire, un terrain préparé, et l'énergie nécessaire pour passer à l'action.
- **Méthode** : Alternier introspection (qui êtes-vous vraiment ?) et projection (où voulez-vous aller ?).

Réservez votre première séance

LES 3 SÉANCES : Votre trajectoire 2026

Ce cycle n'est pas un produit standard que je propose toute l'année. **C'est une offre d'hiver.** Parce que l'hiver est le meilleur moment pour préparer son terrain, fortifier ses postures, et se projeter avec lucidité.

Si vous sentez que c'est le bon moment pour vous, réservez votre première séance maintenant. Ce cycle est conçu pour vous guider pas à pas, de l'introspection à l'action concrète.

01

SÉANCE 1 • JANVIER : Faire le constat et tailler

Analyser l'année passée (ce qui épuise vs nourrit), identifier les schémas récurrents et définir ce qui doit être taillé pour laisser place au nouveau.

Vous repartez avec :

- Une cartographie claire de votre trajectoire passée
- 2 à 3 branches à tailler
- Une première hypothèse de trajectoire pour 2026

02

SÉANCE 2 • FÉVRIER : Planifier et fortifier

Définir votre cap 2026, identifier les compétences à fortifier et cartographier vos 4 saisons professionnelles pour une croissance écologique et durable.

Vous repartez avec :

- Votre cartographie 2026 complète
- Un plan d'entraînement pour vos postures clés
- Les premières "graines" à planter au printemps

03

SÉANCE 3 • MARS : Se préparer à l'action

Affiner votre stratégie d'action, préparer vos initiatives concrètes et anticiper les résistances pour un déploiement confiant.

Vous repartez avec :

- Votre plan d'action finalisé
- Les premières actions à lancer dès avril
- Une posture claire pour aborder votre trajectoire professionnelle

CE CYCLE EST FAIT POUR VOUS SI :

- ✓ Vous êtes fatigué(e) des résolutions de janvier qui ne tiennent pas
- ✓ Vous sentez que vous devez changer de trajectoire, mais vous ne savez pas comment
- ✓ Vous avez tendance à vous sur-engager et à vous épuiser
- ✓ Vous voulez construire une trajectoire alignée sur qui vous êtes vraiment
- ✓ Vous êtes prêt(e) à prendre le temps de la préparation plutôt que de foncer tête baissée

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif : 330€ 297 € jusqu'au 15 janvier

Format : Visioconférence - **Durée :** 3 séances de 1h30

Réservez votre première séance directement

Tarif préférentiel de 297 € valable uniquement jusqu'au 15 janvier 2026.