

RITUEL DE FIN DE CYCLE ANNÉE 9

Pour entrepreneurs, dirigeants, créateurs et indépendants
qui veulent terminer 2025 avec sens et impact.



IMPACTE

Forme. Entreprends. Impacte.

Par Noémie Pugnât

2025 se referme doucement, et avant de passer à la suite, il y a un moment qu'on oublie trop souvent : celui où l'on ralentit assez pour relire l'année avec honnêteté.

L'année 9 agit comme une dernière marche avant un seuil. Elle expose les habitudes qui tirent vers le bas, les cycles qui ont fait leur temps, les décisions qu'on repousse depuis trop longtemps. Elle invite à poser les choses, à alléger ce qui pèse, à reconnaître ce qu'on a traversé sans témoin.

Ce rituel est là pour ça : pour retrouver de la clarté intérieure avant les congés et l'arrivée d'un nouveau chapitre en année 1 (2026).

C'est un exercice de lucidité, de posture, de discernement. Une manière de fermer un chapitre proprement, pour ne pas traîner de vieilles histoires dans l'année qui arrive.

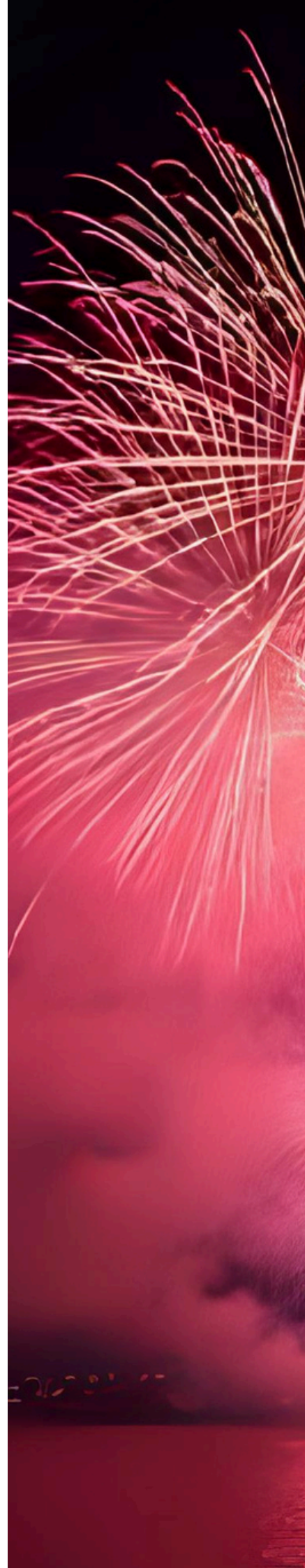
On va venir trier, remercier, déposer.

Et préparer un terrain fertile, sans forcer la vision. Le renouveau viendra en janvier.

Aujourd'hui, on se concentre sur ce qui se termine, pour mieux s'ouvrir à ce que nous attend.

IMPACTE

Forme. Entreprends. Impacte.
Par Noémie Pignat



1. Installer l'espace

Quelques minutes suffisent, à condition de vraiment t'accorder à toi. Prends de quoi écrire, choisis un endroit où tu peux respirer un peu plus profondément. Rien d'extraordinaire : un carnet, un thé, une ambiance qui t'apaise. L'idée est d'ouvrir un espace simple, mais honnête. Un espace où tu acceptes de regarder l'année telle qu'elle a été, pas telle que tu aurais voulu qu'elle soit.

2. Relire l'année avec sincérité

Commence par revenir sur ton année sans chercher à la juger. L'objectif n'est pas de valider ou d'invalider ton parcours, mais de comprendre ce qu'elle a réellement déposé en toi.

→ **Question 1 : Qu'est-ce que cette année a voulu m'apprendre ?**

Pense aux moments qui t'ont remué, aux intuitions que tu as trop attendues pour suivre, aux conversations qui ont changé quelque chose dans ta trajectoire, aux limites que tu as enfin posées. Note ce que l'année t'a montré, parfois à travers la résistance, parfois à travers l'élan. Écris avec franchise, sans vouloir "faire bien".

3. Identifier ce qui n'a plus sa place

Une fin de cycle appelle toujours un tri. Pas celui de ta to-do, mais celui de ton énergie, de ta posture, de la façon dont tu veux avancer.

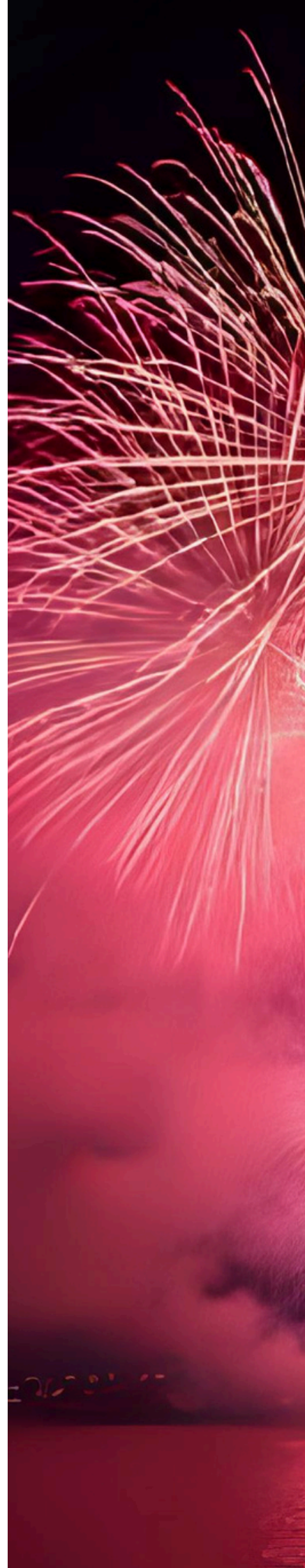
→ **Question 2 : Qu'est-ce qui n'est plus juste pour moi ?**

Écris tout ce qui ne te sert plus : un fonctionnement, une croyance, un rythme, une façon de travailler, une relation professionnelle, une dynamique avec toi-même. Laisse apparaître ce qui doit s'arrêter. Ce que tu as porté trop longtemps par loyauté, par habitude, par peur de décevoir ou de perdre.

C'est ici que beaucoup de décisions futures prennent racine.

IMPACTE

Forme. Entreprends. Impacte.
Par Noémie Pugnât



4. Honorer ce que tu as traversé

On ne le dit pas assez : entreprendre est exigeant, et les plus grandes avancées sont souvent invisibles. Avant de refermer 2025, prends un moment pour reconnaître ce que tu as tenu, ce que tu as affronté, ce que tu as accompli loin des projecteurs.

→ **Question 3 : De quoi puis-je me remercier cette année ?**

Pense aux choix qui t'ont demandé du courage, aux moments où tu aurais pu lâcher mais où tu as tenu, aux ajustements intérieurs qui n'ont l'air de rien mais qui changent tout. Laisse de la place à cette reconnaissance-là. Elle nourrit ta posture autant que ta vision.

5. Le geste symbolique : déposer ce qui doit rester en 2025

Prends une seconde feuille et écris en haut : « *Je laisse ici* ».

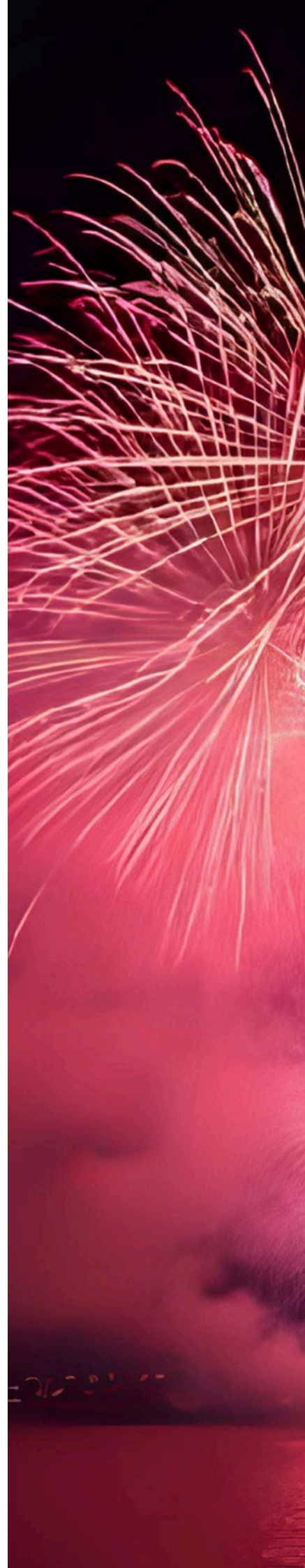
Liste tout ce que tu refuses d'emmener en 2026 : les peurs qui ne t'appartiennent plus, les vieux schémas qui freinent ton expansion, les compromis qui te coûtent cher, les obligations que tu traînes sans conviction, les "façons de faire" héritées d'un ancien toi.

Une fois terminé, plie la feuille.

Glisse-la dans une enveloppe ou sous un objet lourd.

Tu ne détruis rien : tu déposes.

C'est un engagement envers toi-même, silencieux mais solide.



6. Préparer en douceur le terrain du renouveau : le Vision Mood Board

On ne construit pas encore la vision du cycle 1.
Ce travail sera posé début 2026, dans l'énergie de janvier.
Pour l'instant, on ouvre une porte, sans chercher à définir ce qui se trouve derrière.

Crée un mood board d'atmosphère : laisse émerger des images, des couleurs, des mots, des ambiances qui te donnent envie de respirer plus large. Des éléments qui évoquent ce qui te nourrit, te recentre, t'apaise ou t'élève.

*Tu n'as rien à justifier.
Tu te laisses guider par ce qui fait du bien.*

L'idée est simplement de créer un climat intérieur propice aux intuitions pendant les congés. Le reste mûrera de lui-même.

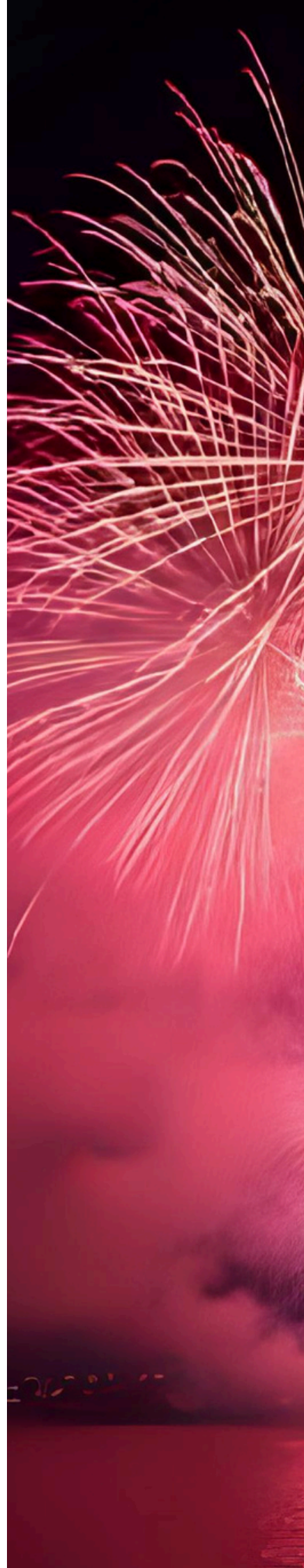
7. La phrase de fermeture

Pour clôturer ce rituel, pose-toi quelques instants et lis cette phrase à voix basse, ou simplement en conscience :

*« Je referme ce cycle avec discernement. Je me déleste de ce qui m'alourdit et je reconnais ce qui m'a construit.
Je me laisse respirer, pour permettre au nouveau d'émerger au bon moment. »*

Laisse résonner.

Ce rituel ne promet rien : il ouvre un espace. Et parfois, c'est précisément ce dont on a besoin pour commencer autrement.



Quand on prend le temps de fermer un cycle avec honnêteté, on se donne le droit d'entrer dans le suivant avec plus de présence, plus de justesse, plus de liberté intérieure.

Que ce rituel t'aide à déposer ce qui pèse, à reconnaître ce qui t'a portée et à laisser émerger ce qui attend d'être vécu.

On se retrouve dans l'élan du 1, là où la vision se dessine autrement.

*Avec cœur.
Avec impact.*

Noémie

IMPACTE

Forme. Entreprends. Impacte.
Par Noémie Pugnât

