

LA GAZETTE DU Petit Paris

N°8 - Février 2026



EHPAD Le Petit Paris
Centre Hospitalier de Grasse
78 Boulevard Victor Hugo
06130 Grasse

Sommaire

P.2 – Retour sur les derniers événements

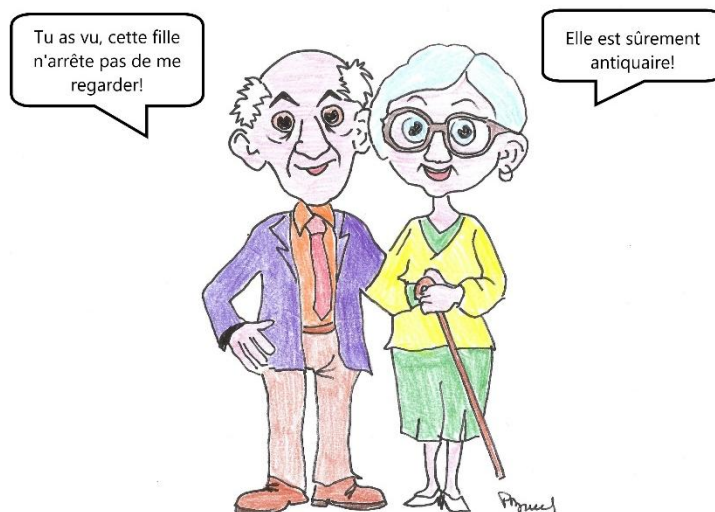
P.5 - Noël au Petit Paris

P.9- Les portraits du mois

P.11 – Petit Flash back en été 2025

P.15- Prochainement ...

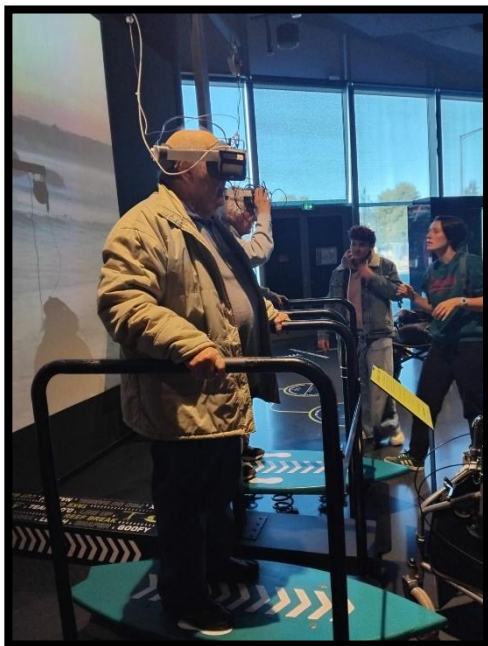
P.16- Les horoscopes de l'année !



Retour sur les derniers évènements du Petit Paris ...

Les sorties Eau-xygène :

Ça bouge au Petit Paris, entre marche le long de la mer à Cannes-la-Bocca et au parc de Roquevignon, gymnastique à la salle de sport de l'hôpital, surf virtuel au Musée des Sports de Nice et promenade au marché de Noël de Fréjus ainsi qu'au vieux centre de Mougins !





Un agréable week-end placé sous le signe des scouts de France



Avant de devenir des scouts à la préadolescence, on entre chez les louveteaux pour les garçons et les jeannettes pour les filles. C'est donc cette troupe de jeunes qui a envahi joyeusement l'EHPAD, le week-end du 6 et 7 décembre dernier. Ils sont arrivés le matin avec leur sac à dos pour s'installer dans la salle du P.A.SA. Où leurs « chefs » (moniteurs) ont disposé des tapis sur le sol afin qu'ils puissent passer leur nuit dans des conditions pas trop spartiates.

Les jeunes scouts ont participé le samedi après-midi à notre marché de Noël en vendant des crêpes qu'ils avaient cuisinées. Ils ont d'ailleurs récolté une cinquantaine d'euros pour la cagnotte qui servira à financer un beau spectacle au sein de l'EHPAD. Nous les remercions de leur participation !

Le soir du samedi, une veillée autour de la lumière de Bethleem leur a été animée ainsi que le jeu du loup Garou. Deux résidents sont restés avec les enfants pour partager ces moments conviviaux.

Le lendemain matin, les scouts ont, par équipe et sous les encouragements des résidents, réalisé un parcours chronométré dans l'entrée de la maison de retraite. Et pour finir, un grand jeu composé d'énigmes et d'épreuves a été organisé pour les enfants dans l'ensemble de l'EHPAD afin qu'ils découvrent et identifient les différents espaces du Petit Paris

On leur fit traverser les jardins, parcourir quelques centaines de mètres pour qu'ils puissent

visiter les bâtiments, monter dans les étages voir les terrasses et les chambres. Si l'on en croit leurs premières impressions, ils ont trouvé que les lieux étaient très grands et les personnes âgées rencontrées très sympathiques. Par chance ce jour-là le soleil brillait ce qui leur permit de profiter des allées extérieures pour jouer au ballon et se détendre au soleil de décembre.

Mais comme le prétend le dicton : les meilleures choses ont toujours une fin, il fallut se quitter avec regret en se promettant toutefois de se revoir très vite.

C'est bon pour les seniors de prendre parfois un bain de jouvence ! Il nous restera de ces journées le souvenir de leur sourire, de leur joie de vivre et de leur gentillesse.



Article écrit par Luc CARBONINI

Crêpes party aux Amandiers

L'odeur de la crêpe chaude se faisait ressentir dans tout l'étage. Pour le plaisir des résidents et des équipes, nous avons fait sauter des crêpes ! Histoire de nous préparer pour la chandeleur !



Il ne me reste plus
qu'une dent, mais
elle attaque
encore bien les
lasagnes



Un joyeux Noël au Petit Paris

Notre marché de Noël

Pour la deuxième année les animateurs et les résidents ont organisé un marché de Noël. Bien que le soleil soit de la partie, l'air était plutôt frais, aussi le marché s'est tenu dans le grand salon des Oliviers. Tous ont participé à la création d'objets usuels ou décoratifs comme des bougies parfumées, des vide-poches décorés, des portes clés et autres accessoires. Pour des raisons climatiques l'huile d'olive du petit Paris n'était pas au rendez-vous, le vent violent et les averses avaient jeté les olives au sol. Mais foin des avatars le marché s'est tenu grâce aux résidents, leurs animateurs et des membres de l'encadrement et du personnel qui n'avaient pas ménagé leur peine pour sa réussite.

Un coin spécial avait été installé pour accueillir des cookies, des pâtisseries, du chocolat et du vin chaud. Comme l'année précédente, les familles de résidents avaient répondu présent et de nombreux visiteurs se pressaient devant les stands. C'est dans une ambiance musicale et conviviale que le marché s'est déroulé pour le plus grand bonheur des participants.

Comme l'année dernière, les recettes générées par les ventes lors de ce marché seront utilisées pour organiser à l'intention des résidents un joli spectacle.

Nous remercions les résidents, les professionnels ainsi que les familles qui ont participé à la mise en place de cet évènement.



On aime la compétition !

Un concours de décorations de Noël a été lancé sur l'ensemble du Centre Hospitalier. Plus de 21 services ont participé et il nous aura fallu une bonne journée avec le jury composé de résidents, famille, stagiaire, professionnels pour évaluer chaque service participant.

Voici les gagnants :

Le 1^{er} prix : le service des Amandiers

Le prix de l'investissement : le service du HAD

Le prix de l'ambiance festive : le service de la diététique

Le prix de la féerie : le service social

Le prix du plus beau renne dans son décor de Noël : le service administratif du CMLS

Le prix de l'implication résidents-soignants : Les Oliviers

Merci à tous de votre participation et à l'année prochaine pour une 2^{ème} édition de ce concours.



Spectacle de Noël avec les enfants de la crèche les Coccinelles

Dans le cadre des rencontres mensuelles avec les enfants de la crèche les Coccinelles, les résidents ont été invités au spectacle de Noël.



On n'oublie pas les traditions provençales !

Chaque année, nous préparons les 150 treize desserts pour l'ensemble des services du Petit Paris (SSR, USLD et EHPAD).



Un repas festif !

La salle de restauration s'est transformée en grand banquet pour les déjeuners de fêtes du 24 et du 25 décembre. Les équipes du Petit Paris sont venues trinquer avec les résidents et ont distribué les cadeaux de Noël.



Et histoire de poursuivre les festivités, une après-midi musicale a été proposée aux résidents avec Navarro Show.



Chorale de Noël

Un grand merci à Armelle (cadre du service diététique) ainsi qu'à la chorale de la Paroisse Saint Honora pour cet instant festif qu'ils ont offert aux résidents du Petit Paris durant les vacances de Noël.



Une matinée intergénérationnelle avec les enfants du personnel !

Durant les vacances scolaires, six enfants du personnel du Petit Paris sont venus une matinée rencontrer et jouer avec les résidents. Jeux de société, activité manuelle, parcours et vélo dans notre salle de sport ! Merci aux professionnels qui ont amené un peu d'eux au Petit Paris !



Rubrique interview !

A chaque numéro, découvrez les portraits de résidents et de membres personnel du Petit Paris. A travers son interview, nous rendons hommage à Alain INGRASSIA, qui nous a quitté dernièrement.



Mathilde

Mathilde est née à La Rochelle, au mois de mars, elle est donc du signe des Poissons ascendant Scorpion ! Sa couleur préférée est le vert .

Elle a réussi son bac Stss (sanitaire et social) pour ensuite devenir étudiante à l'école d'infirmières de Tours. Elle obtient son diplôme 3 ans plus tard.

Mathilde habite à Grasse à la place César Ossola, lieu très sécurisé puisque siège de la police

municipale. Mathilde travaille à l'Ehpad "Les oliviers" depuis 2024 après un passage au Centre Hospitalier de Grasse. Mathilde est célibataire. Ses hobbies sont en particulier, la danse moderne et la fréquentation des salles de sports. Ses loisirs : les voyages, les festivals de musique.

Elle aime la world music, Rihanna en particulier, le cinéma et les sorties entre amis. Elle a voyagé en Irlande, au Portugal et en Italie et compte bientôt se rendre au Maroc à Marrakech . Dans le but de progresser dans son métier, Mathilde aimerait pouvoir se spécialiser en cardiologie et suivre une formation : plaies et cicatrisation. Un stage chez Médecins sans Frontières, peut-être ?

Elle a très vite été adoptée aussi bien par les résidents que par les membres du personnel de l'Ehpad, du fait de sa disponibilité et sa gentillesse. Je remercie Mathilde d'avoir accepté de prendre sur son temps pour nous accorder cet entretien.

Alain

Alain est né à Paris dans le 13^{ème} arrondissement. Ce quartier est connu sous le nom de China Town. Il est né au mois de février et il est du signe du Verseau.

Sa couleur préférée est le bleu.

Il suit des études en lycée professionnel jusqu'au brevet et obtient son CAP de charcutier. Il quitte alors Paris pour Rouen afin d'y exercer son métier.

Plus tard il s'installe à Peymeinade avant de devenir un résident de l'Ehpad "Les Oliviers" du petit Paris il y a trois mois. Alain est d'un naturel très avenant et sympathique, ce qui lui a permis de facilement s'intégrer au sein de l'établissement. Il participe souvent aux activités et sorties organisées par l'animation de l'Ehpad.

Il a voyagé au Pérou et en Argentine et il en garde à l'entendre un excellent souvenir. Ses loisirs se partagent entre les sorties entre amis, les voyages, le cinéma et la lecture. Dans le futur Alain espère pouvoir réaliser un rêve : faire du trial en moto ! On le lui souhaite vivement. Merci Alain pour avoir accepté cet entretien.

Jean-Christophe

Jean Christophe est né à Grasse où il habite toujours dans le quartier Sainte Brigitte pas très loin de l'Ehpad.

Il a suivi des études secondaires au lycée professionnel de Saint Claude jusqu'au niveau du brevet des écoles. Il travaille à l'Ehpad depuis cinq ans comme cuisinier en alternance avec le CHG. Son hobby principal est le bricolage. Ses loisirs : la pétanque, bien sûr puisqu'il fut le partenaire de Jérôme lors des épreuves de pétanque des olympiades à Nice. Mais également le foot !

Sans oublier les soirées et les apéros avec les amis !

Jean Christophe a le goût des voyages et s'est déjà rendu aux Pays Bas, en Angleterre, en Thaïlande ainsi qu'aux Etats- Unis. Jean Christophe est d'un abord très sympathique ce qui lui vaut d'être apprécié par ses collègues et le personnel.

Son projet pour l'avenir est de pouvoir s'offrir, un jour, un chalet dans la montagne, sans voisin, rien que la nature avec ou sans neige !

Nous remercions Jean Christophe pour nous avoir accordé cet entretien pendant une courte pause avant de reprendre son boulot en cuisine.

Claudie

Claudie est née à Paris dans le 20^{ème} arrondissement. Elle est née au mois d'octobre et son

signe astrologique est donc le Scorpion.

Sa couleur préférée est le bleu clair.

Elle a suivi des études secondaires puis universitaires en gestion financière et comptabilité.

Ces diplômes obtenus, elle a intégré les services financiers de La Poste où elle a travaillé jusqu'à sa retraite.

Après avoir pris sa retraite elle habitait à Cannes et est entrée à l'Ehpad les Oliviers il y a huit ans.

Claudie est très appréciée, par tous les résidents et par le personnel, sa gentillesse, son sens de la convivialité vont de pair avec son sourire.

Elle participe d'ailleurs à la majorité des animations y compris les sorties en particulier en montagne ou dans les parcs.

L'écriture est son hobby préféré ; ses loisirs sont : le jogging, le cinéma et la haute couture (les fashion weeks) Une vraie parisienne !

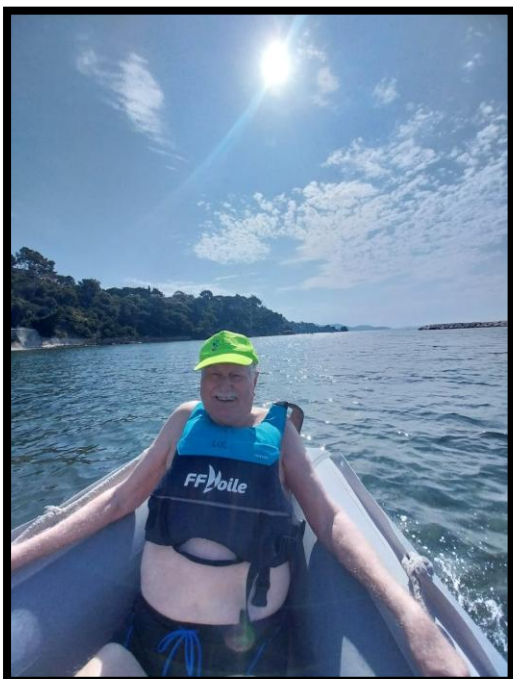
Claudie nous confie qu'elle a un rêve, celui de partir pour un long et grand voyage, Le tour du monde, peut-être ! Nous souhaitons de tout notre cœur que son rêve se réalise. Merci à Claudie pour avoir répondu à nos questions.

Luc CARBONINI

**L'été vous manque ? Envie de chaleur et de soleil ?
Faisons un flash-back de l'été dernier histoire de
nous réchauffer !**

Le Séjour Toulonnais (du 2 au 4 juin 2025)

Comme dit la chanson, nous avons le ciel, le soleil et la mer !





Nous avons tout d'abord prévu de loger dans une structure adaptée à Hyères. C'était sans compter sur la météo qui concocta un bel orage sur la région, lequel orage endommagea sérieusement les équipements électriques du site choisi. Force-nous fut donc de chercher en catastrophe un nouveau lieu d'accueil. Charlyne, loin de se laisser abattre, se mit en quête et finit par trouver un site type village vacances à Saint Raphaël. Bien que ce lieu soit plus éloigné de Toulon que le précédent, notre séjour au bord de la mer était sauvé. Pour notre premier déjeuner, après un voyage sans histoires, nous fûmes accueillis dans un beau resto, "Le Cabanon" posé sur la plage du Mourillon, au bord de la mer à Toulon où nous partageâmes un délicieux repas. Aux environs de quatorze heures, nous avons pris le téléphérique du mont Faron où depuis le sommet, la vue sur une partie de la ville de Toulon, la mer, la rade et le port est magnifique. Deux heures plus tard, nous prîmes la route pour notre lieu d'hébergement "le Haut Peyron" de l'UFCV où nous sommes arrivés à dix-huit heures. On nous attribua un pavillon "les mouettes" avec des chambres pour tout notre groupe et les sanitaires qui allaient avec. Les petits



déjeuners, les déjeuners et les dîners se tenaient dans une vaste salle à manger dans une ambiance très conviviale. Après un bon repas et une veillée sous les étoiles, Morphée nous tendit les bras.

Le lendemain matin pas question de traîner au lit ; le petit déjeuner fut servi à sept heures et vers huit heures on est parti pour le Yacht club de Toulon afin de profiter des activités nautiques en particulier ; kayaks mais aussi

balade en mer en hors bords. C'était génial ! D'autant plus que l'accueil par le personnel du Yacht Club fut très sympathique. Pour certains ce fut surtout l'occasion de profiter de la plage pour d'autres ce fut grimper dans les kayaks et utiliser les rames qui vont avec. On s'aperçoit très vite que ramer n'est pas si facile que ça, faute sans doute d'entraînement. Cependant, ne reculant devant aucunes difficultés, les courageux ramèrent...Par contre la balade en hors bords fut très agréable et permit de visiter les grottes au pied de la falaise qui plonge, par endroit, à pic dans la mer. Très beaux paysages que nous avons pu admirer sous un ciel tout bleu et un grand soleil.

Vers midi nous sommes revenus sur le site d'hébergement pour déjeuner. Une petite heure pour se reposer quelque peu et nous voilà repartis pour le centre-ville de Saint Raphaël. Nous avons fait le tour de la ville en petit train ; admiré la grande roue sur le bord de mer, pour certains acheter quelques souvenirs avant de rentrer au "Haut Peyron" notre lieu de séjour. Un bon apéro suivit d'un bon dîner nous permirent de se remettre de toutes ces balades.

Mais, comme le dit le proverbe, les meilleures choses ont toujours une fin. Et le lendemain ce fut le rangement des affaires dans les sacs, les valises avant de les hisser dans les véhicules. Vers dix heures, nous avons quitté, à regret, bien sûr, le site pour regagner l'Ehpad.

Il nous faut remercier l'équipe d'animation et en particulier Charlyne, la direction de l'Ehpad "Les Oliviers" et les accompagnateurs(trices) grâce auxquels ce super séjour fut une totale réussite et nous laissera de très bons souvenirs.

L'équipe d'encadrement était composée de professionnels au nombre de 5 :

Romain : IDE en pratiques avancées

Ophélie : Kinésithérapeute

Marine : Monitrice en activité physique adaptée

Maryline : Aide-soignante

Charlyne: Animatrice sociale .

A bientôt pour d'autres agréables séjours !

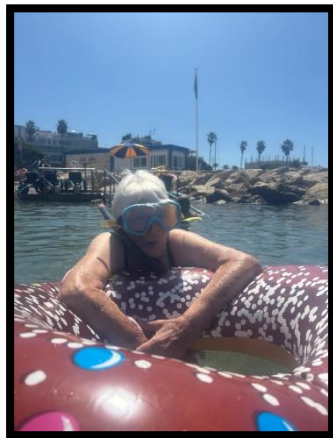
Article rédigé par Luc CARBONINI



Plouf !

Cet été, les sorties ont été aquatiques !

Nous sommes partis nous baigner à Bijou-Plage, à la piscine de Peymeinade ainsi qu'au Lac du Castillon à Castellane.



100 ans, ça se fête !

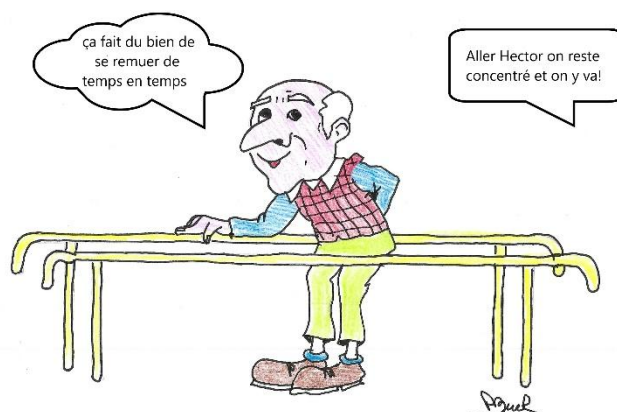
Cet été, nous avons eu l'honneur de célébrer comme il se doit les 100ans de Madame RICKLIN Monique (née le 17 juillet 1925) et de Madame OLIVE Geneviève (née le 8 août 1925).



Les rêves réalisés au Petit Paris grâce à l'association Les jolis rêves de nos aînés

Un grand merci à l'association Les jolis rêves de nos aînés pour les deux rêves de résidents exaucés au mois de juin 2025 ! En partenariat avec Monsieur Florian AYMAR, animateur au sein du service des Archives de la Ville de Grasse, Madame Marcelle MIRVILLE a pu découvrir l'appartement dans lequel a vécu sa mère et ses grands-parents au début des années 1900.

Et mi-juin, ce fut au tour de Monsieur Luc CARBONINI de vivre son rêve en sautant en parachute à l'aérodrome de Fayence .



Prochainement au Petit Paris ...

Jeudi 29 janvier : Fête des anniversaires du mois de janvier aux Amandiers

Mardi 27 janvier : Rencontre avec les élèves du Collège Canteperdrix

Lundi 2 février : Crêpes party !

Vendredi 6 février : Médiation animale avec l'association La Ferme

Mardi 10 février : Sport au gymnase de Clavary dans le cadre d'Eau-xygène

Mercredi 18 février : Braderie d'hiver

Jeudi 19 février : Lecture à voix haute de l'association Lire et Dire

Vendredi 20 février : Fête des anniversaires du mois de février aux Amandiers avec Patrick Smith à la guitare

Mercredi 25 février : Raclette party !

Vendredi 27 février : Fête des anniversaires du mois de février aux Oliviers avec Chapaland.

Les horoscopes de l'année 2026 par le mage Ravadagv Durand



Bélier :

L'année 2026 commencera comme un thriller de John Grisham mais finira plus cool et bien rangée. Au début, ça va craindre un max ; des tensions très fortes avec cris et claquements de portes, des rencontres amoureuses proches du désastre, des remarques acerbes très désagréables de la part de collègues et des finances qui ressembleront à un capharnaüm avec fuites, arnaques, menaces et vous, dans tout ce méli-mélo, vous tenterez d'exister. Toutefois, lentement mais sûrement vous allez stabiliser la situation. En amour vous parlerez au lieu d'exploser, vous poserez des limites faciles à respecter et vous préférerez la diplomatie à la fuite. Votre travail sera plus remarqué, on vous sollicitera et vous apprendrez à refuser certaines tâches proches du sacrifice.

Vos finances se redresseront et attention à votre corps qui passera malgré tout de l'énergie nucléaire à l'épuisement complet si vous forcez trop. Votre année se terminera plus lucide, solide comme de l'acier inox.

Votre année en un clin d'oeil :

Janvier : cool ; *février* : crac, boum hue ! Au fond du trou ! *Mars et avril* : ok, ça marche. *Mai* : ça descend ; *juin* : tout schuss dans le ravin ! *Juillet* : on sort du trou ; *août et septembre* : on redégingole ; *Du coup, octobre* au fond du gouffre ! *Novembre et décembre* : ouf ! On respire.

Taureau :

L'année 2026 verra votre situation devenir pro ! Vous quitterez le flou artistique brumeux pour la haute définition 5G. Dès janvier, fini de subir les hypocrites ou les regards fuyants ; en amour vous apprendrez à être plus vulnérable mais en assurant. Vous n'aurez plus peur de dire vos appréhensions au lieu de faire la gueule dans un coin. Vous uploaderez des règles relationnelles en ne conservant que celles qui réussiront le test de la cohérence. Au boulot, cette année verra votre légitimité reconnue, parfois on tentera bien de vous nuire par des critiques injustifiées ou des promotions qui ne vous seront pas accordées mais vous saurez répondre à vos détracteurs par votre professionnalisme. Être la star ne vous intéresse plus, vous préférez devenir la référence ! Du côté financier vous éviterez les dépenses superflues, vous deviendrez un(e) financier(e) avisé(e) soucieux(se) de sécurité. Attention toutefois à votre santé, ça clignotera rouge si vous n'écoutez pas votre corps. Vous ne courrez plus partout pour marcher vers les buts à atteindre.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier*: cool ; *février* : ça cale ! *Mars* : au top ; *avril, mai, juin*, ça descend ; *juillet* : c'est mieux ; *août* : patatras, au fond de l'abîme ! *Septembre* : cool, *octobre novembre et décembre* : OK !

Gémeaux :

Cette année 2026 vous réservera un scénario qui va vous secouer. Emotions avec option gestion de crise, un genre très connu des gémeaux. L'année commencera par des cris d'orfraie et des portes qui claquent avec en prime un compte bancaire plat comme une limande. Vous traverserez les mois comme dans un soap opéra où l'amour passe sans frémir des menaces de rupture du type : on fait une pause ! Aux grandes déclarations du type : I love you baby ! Le boulot vous demandera une résistance acharnée contre l'absurdité et l'injustice. Cependant vous allez faire preuve d'une incroyable capacité de résistance devant ce chaos. Vous vous cramponnez, vous ne lâchez rien. En amour fini les drames et les larmes de crocodiles, on construit des rituels nouveaux et solides pour former une vraie équipe basée sur des vérités même si elles sont difficiles à admettre. Sur le plan social même combat, on passe du statut de victime des managers ingrats et stupides à celui ou celle qui pose les limites. Vous direz stop au surmenage, vous apprendrez à flairer les arnaques et les hypocrites ; En fin d'année vous serez peut-être un peu fatigué(e) mais très lucide.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier*, OK ; *février* plouf, on plonge ! *Mars, avril, mai* ; cool ; *Juin* ,

badaboum dans le puits ! *Juillet*, on remonte ; *août* ; au top ; *septembre*, crac on tombe ; résultat : *octobre*, au fond du trou ! *Novembre*, on remonte la pente ; *décembre* , au top !

Cancer :

En cette année 2026 vous allez passer 12 mois à bosser comme une bête pour tenter de ne pas vous retrouver à poil ! Ça commencera dans la poussière et le bruit, entre les mensonges sentimentaux, les promotions ratées au boulot et les dirigeants ingrats, les factures inattendues et conséquentes, vous aurez du mal à résister. Mais pourtant vous allez faire comme Merlin : un coup de baguette magique et paf ! Fini de subir, on audit ! Vous ouvrirez le chantier pour arranger tout ça et lui injecter de l'intelligence. En amour plus de mensonges, vous demanderez de la vérité même si elle pique ; au boulot on ne pleurniche plus pour obtenir quelque chose ; on négocie. Du côté pognon on passe du mode : on coule ! Les femmes et les enfants d'abord, au mode : pas de panique, on gère ! Les cancers sécurisent. En décembre on respirera enfin vous tiendrez le bon bout. Plus de projets bancals, vous serez sans doute un peu fatigué(e) mais fier(e) comme un coq de vous en être sorti comme un(e) chef !

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier à mai* : calme plat ; *Juin* : vroum au fond des abysses ! *Juillet* , on remonte, du coup de *août à décembre*, on gère.

Lion :

L'année 2026 démarre comme une formule 1. Ambiance com /rom dramatique avec crise de nerfs et ruptures fracassantes, des finances en mode suspense à cause des mauvais payeurs, sans compter la très mauvaise ambiance au travail. Les amours oscillent entre télé réalité et silences assourdissants ; Tous ces tracas font que vous subirez le scénario faute de l'avoir écrit. Mais un lion digne de ce titre a une incroyable faculté de rebond. Au lieu de ruminer dans votre coin, vous serez lucide, vous allez virer les abonnements douteux, vous recadrerez les partenaires qui ont tendance à vous prendre pour un(e) c..Et vous arrêterez de raser les murs pour tenter d'obtenir votre légitimité ; Au boulot plus d'ultimatum mais des négociations, plus de crises amoureuses mais vous inventerez des rituels plus consensuels. C'est la manière des lions pour reprendre les choses en main. En décembre vous aurez fini de vouloir sauver le monde et de plaire à tous prix. En finances vous passerez de la survie à la gestion prudente, sur le plan émotif, plus de promesses fallacieuses, vous serez peut-être un peu essoufflé(e) mais heureux(se) de reprendre les commandes de votre vie.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier*, cool ; *février* plouf dans le trou ! *Mars*, au top ; *avril et mai*, on descend la pente ; du coup *juin*, on dégingole au fond du ravin. *Juillet*, ok ; d'août à *décembre*, calme plat ;

Vierge :

2026 ne va pas ressembler à une longue sieste peinarde mais plutôt à une masterclass pour s'affirmer. Janvier démarrera comme une fusée de Musk avec quelques codes rouges sur le plan des émotions. On ne panique pas, le branlebas est nécessaire pour nettoyer tout ce qui cloche. Le fil rouge à suivre est la lucidité. En amour on ne jouera plus les figurants(es), on n'acceptera plus les flous artistiques brumeux, on posera des limites tout en détaillant ses besoins. On fera le tri entre ceux ou celles qui vous consomment et ceux ou celles qui vous nourrissent. Un problème clé pour les Vierges. Au boulot vous ne serez plus celui ou celle qui subit ou répare les erreurs des autres, sans rien dire, vous structurerez pour prouver votre valeur et transformer les obstacles en tremplin pour votre crédibilité. Côté financier on passe au réalisme en colmatant les fuites du type argent jeté par les fenêtres ; on ne pourra pas tout faire mais on fera juste. Ce sera une rude bataille, intense mais la récompense arrivera en décembre. Vous serez très fier(e) d'être redevenu(e) le (!) héro(ine) de votre vie.

Votre année en un clin d'oeil ; *Janvier*, au top ; *février*, patatras au fond du ravin. De *mars à mai*, pas de problèmes mais *juin*, badaboum on retourne au fond du trou ! *Juillet et août* on remonte la pente ; de *septembre à novembre*, bof, pas terrible ; *décembre*, ouf ! On respire au top !

Balance :

2026 commencera par des cyclones et finira avec un grand soleil glacial mais éclatant, le genre de scénario que les balances adorent. Le début d'année sera pour le moins animé : Mensonges sentimentaux, compte en banque qui jouera au yoyo, vie au boulot atone où vous vous em...comme une vieille taupe dans sa galerie, pendant que l'on vous testera, vous qui avez horreur de ce type d'attitude à votre égard. Vous allez traverser les mois comme dans un roman noir psycho oscillant entre paranoïa et déceptions. Mais hop ! Vous sursauterez ! Vous ne vous noierez pas, vous nagerez comme Manaudou, vous ne vous en prendrez plus plein la figure vous trierez. En amour vous poserez vos conditions, au boulot vous deviendrez un(e) stratège qui connaît sa valeur, point important pour les balances. Sur le plan financier vous ne paniquerez plus vous gèrerez si bien qu'en décembre vous serez devenu(e) aussi solide qu'un roc, on vous respectera, vous ne ferez plus n'importe quoi avec n'importe qui, vous serez redevenu(e) enfin, le capitaine de votre vie.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier cool ; février, c'est craintif, mars, avril, cool ; de mai à septembre, on descend la pente, du coup en octobre plouf, glou glou ! Novembre, bof ça craint ; décembre, stabilisé.*

Scorpions :

En 2026, vous sortez de votre léthargie pour devenir sélectionneur et stratège, un terrain que vous connaissez bien. En amour ou au boulot changement d'ambiance, plus de colocation morose ou de promesses bidons ; pour changer tout ça vous va devoir traverser des zones pleines de turbulences relationnelles et professionnelles mais il vous faudra en passer par là pour redéfinir ce que vous désirez pour l'avenir. Vos erreurs deviendront des tremplins de carrière. Côté finances une gestion saine et sans complexes remplacera les angoisses habituelles devant le découvert permanent. Vous canalisez l'argent de manière lucide et stratégique. L'été apportera une énergie nucléaire accompagnée d'une reconnaissance de vos dons, méritée. L'automne vous obligera à maintenir le cap face à vos vieux démons : le doute et la culpabilité. La fin de l'année verra la récompense de vos efforts. En décembre, votre carrière sera réalignée, vos amours nettoyés de toutes arrières pensées, vous serez au top !

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier, février, cool ; mars, avril parfait ; mai on chute du coup en juin au fond du trou ! Juillet, la remonta da, août on redescend ; septembre, on coule comme le Titanic ; octobre à décembre, on remonte à fond la caisse !*

Sagittaire :

2026 sera une année compliquée et chaotique. Au démarrage elle commencera sous tensions en janvier et février ; vous serez testé(e) sans ménagements aussi entre douches froides sentimentales, les finances pas très en forme et cette désagréable impression d'être considérée comme un cobaye qui chercherait sa place entre un boulot pas très convainquant et des relations bancaires, vous serez désorienté(e). Malgré ces avatars vous résisterez ! Au fil des mois vous rebâtierez, vous direz non aux projets sous-payés, aux missions tordues et aux amours de passage. Sur le plan professionnel, vous ne serez plus le pion qu'on laisse de côté mais l'expert incontournable. Vous remettrez de l'ordre dans vos finances pour gagner en sérénité. En amour vous arrêterez de courir après des validations pour rechercher des connexions réelles. En décembre vous ne subirez plus le scénario, vous l'écrirez !

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier à mars, ça grimpe ! Avril, mai ça descend ; du coup, en juin c'est plouf, glou glou ! Juillet c'est mieux ; août, ça cale, septembre, patatras dans les abysses ! Octobre à décembre, ça remonte !*

Capricorne :

Pour vous 2026 sera une année pour le moins chaotique. Il vous faudra apprendre à dire non pour survivre, vaste programme taillé pour les capricornes. Ça commencera très fort. Problèmes sentimentaux en janvier, promotion qui vous passera sous le nez, en février et cette impression très négative que l'on vous prend pour un figurant dans votre vie professionnelle. Ce début d'année sera un test éprouvant pour vos nerfs. Chaque semaine vous apportera son lot de désagréments : trahisons, factures inattendues, mais c'est au milieu de ce chaos que vous allez forger votre armure. Vous ne serez plus l'idiote(e) du village,

vous structurerez tout ça, vous quitterez sans état d'âme les relations qui vous obligent à vous transformer en enquêteur parano, vous vous ferez respecter au bureau, vous ne dépendrez plus des autres mais seulement de vous-même. En décembre vous serez transformé(e), finances assainies, plus lucide au boulot, plus exigeant(e) en amour, vous aurez repris la barre du navire et vous ne serez plus le second rôle de personne.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier, février, pas brillant mais stables : mars, avril ; très bons ; mai, ça cale, du coup en juin c'est plouf au fond du trou ! Juillet, août, remontada ; septembre on replonge au fond des abîmes ! Octobre à décembre, on remonte.*

Verseau :

En guise de vie tranquille en 2026 ; c'est raté ! Il va falloir quitter le confort du verseau pour se lancer dans le bain et reprendre le pouvoir perdu. Au boulot, les affres du début d'année se transformeront en légitimité éclatante. Les finances où la honte du découvert permanent et les réprimandes acerbes du banquier vont disparaître au profit d'une gestion saine. Votre vie amoureuse va ressembler à une série Netflix à rebondissements. Vous apprendrez les vertus du conflit constructif : dire ce qui fâche pour mieux protéger ce qui compte ! Vous n'accepterez plus de rôle subalterne ou les relations éphémères. Votre corps deviendra un baromètre, vous écouterez la fatigue avant de vous crasher et vous bougerez par plaisir et non plus par obligation. Vous y laisserez peut-être des illusions et des relations bancales, au bord de cette route, mais votre vie ressemblera enfin à ce que vous désirez.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier à mai, cool. Juin, ça descend un peu, juillet, ça remonte ; Août à octobre, c'est la descente aux enfers ! Novembre et décembre, ouf ! On remonte rapido presto !*

Poissons :

Cette année 2026 sera pour vous poissons une année de rééducation émotionnelle ; le début sera très rude, des secrets qui dérangent en janvier, des clients qui ne paient pas et au boulot cette impression gênante d'être le boulet. Un premier trimestre difficile. C'est dur de toujours être obligé de se justifier pour exister, carte de crédit bloquée en main et le cœur en tumulte. Sauf que la déprime passée, vous refuserez de baisser les bras : vous ne fuirez pas, vous ferez face. En amour vous ne vous laisserez pas entraîner dans de disputes stériles pour préférer aborder des conversations à propos de vos hantises ou de vos peurs profondes. Votre nouvelle vulnérabilité transformera votre célibat en filtre de relations toxiques. Sur le plan professionnel et financier vous ne négocierez pas votre valeur, en décembre plus question de courir après les autres vous serez, certes, un peu flagada mais debout pour poser les limites sans trembler.

Votre année en un clin d'oeil : *Janvier et février, on grimpe ! mars au top. ; mai, on descend sec ; Conséquence : juin, on boit la tasse ! Juillet on remonte avant de recalculer en août et septembre. Octobre à décembre, cool !*

