

Guide d'utilisation

Pour faire de ce Carnet de Route
un outil efficace pour examiner votre conduite,
et rendre gloire à Dieu dans tous vos appels !

Carnet de Route
Organiseur Trimestriel

Pourquoi du papier ?

Ce qui est vraiment important est toujours écrit sur un support physique (La Bible est écrite sur du papier, et les 10 commandements sur de la pierre)

La transcription **manuscrite renforce votre engagement**, votre apprentissage, **votre capacité de vous souvenir** de vos décisions, de vos priorités et de vos objectifs.

Prendre le temps d'écrire sur du papier vous force à **penser plus attentivement**, et vous aide à **ralentir pour mieux réfléchir**.

Cet agenda papier vous place dans un environnement avec moins de distractions, plus **propice à la prière et à la réflexion guidée par l'Esprit**.

Préparer votre Carnet de Route

(Comptez 15min environ)

Commencez par ouvrir le carnet au milieu et par « **casser** » la **pliure centrale** en l'écrasant de tout votre poids. Répétez l'opération à différents endroits, jusqu'à ce que le carnet tienne ouvert presque à plat.

Remplissez vos coordonnées p.1 (en cas de perte), et la période de trois mois concernée (ex: janvier-février-mars)

Période Janvier - Février - Mars

Prénom Paul

Nom Blanc

Adresse 15 rue de la République

93000 Noisy-le-Grand

Mail blanc.paul@orange.fr

Tel 06 19 77 48 36

Préparer votre Carnet de Route

P.22-27 Vue Mensuelle : notez les noms des mois (pour l'ex: janvier-février-mars), des jours du lundi au dimanche (si c'est votre structure habituelle), et les numéros de jours dans les carrés gris.

Attention, si le 1^{er} jour du mois est un samedi ou un dimanche, il va vous manquer 1 à 2 cases. Si c'est le cas, commencez directement le compte au 1^{er} lundi du mois.

▲ Vue Mensuelle

Mois : Janvier

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
				1
5	6	7	8	
12	13	14	15	
19	20	21	22	
26	27	28	29	

Mes temps sont en ta main.

PSAUME 31.15

Vendredi		Samedi		Dimanche		Projets	
2	3	4					
9	10	11					
16	17	18					
23	24	25					
30	31						

Préparer votre Carnet de Route

P.28-31 Trimestres Glissants : l'objectif est de vous donner une vue d'ensemble des 12 mois qui suivent le trimestre de cet agenda. Dans mon exemple, vous commenceriez donc par le mois d'avril.

▲ Trimestres Glissants

TRIMESTRE / ANNÉE : T2 / 2019

	Mois	<i>Avril 2019</i>	<i>Mai 2019</i>	<i>Juin 2019</i>
1	<i>L</i>		<i>M</i>	<i>S</i>
2	<i>M</i>		<i>J</i>	<i>D</i>
3	<i>M</i>		<i>V</i>	<i>L</i>
4	<i>J</i>		<i>S</i>	<i>M</i>
5	<i>V</i>		<i>D</i>	<i>M</i>
6	<i>S</i>		<i>L</i>	<i>J</i>
7	<i>D</i>		<i>M</i>	<i>V</i>
8	<i>L</i>		<i>M</i>	<i>S</i>
9	<i>M</i>		<i>J</i>	<i>D</i>
10	<i>M</i>		<i>V</i>	<i>L</i>
11	<i>J</i>		<i>S</i>	<i>M</i>

Préparer votre Carnet de Route

P.34-163 Jours : remplissez toutes les dates du lundi au dimanche (si c'est votre structure habituelle).

La pagination est : 6 jours de travail, une double page de « revue de semaine », 1 jour de repos.

▲ Jour : Lundi 5 janvier

SEMAINES RESTANTES

					8	7	6	5	4	3	2	1
--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

Tâches principales du jour

1	
2	
3	

Autres tâches

☐ ROUTINE DÉBUT DE JOURNÉE

☐ ROUTINE DÉBUT DE TRAVAIL

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

▲ Jour du repos : Dimanche 11 janvier

Notes, réflexions Qu'est-ce que Dieu vous a inspiré ou appris aujourd'hui ? Vous a-t-il repris ? Comment vont vos relations avec vos amis ? Votre conjoint ? Vos enfants ? «Re-cueillez» vos sentiments, émotions, et demandez à Dieu de les transformer si besoin !

Commencez par les pages de Jours

Si vous débutez avec ce type d'agenda, laissez de côté toutes les premières pages, et **commencez immédiatement à utiliser les pages de jours** (p.34)

En particulier, **fixez vos 3 tâches principales** de la journée (tôt dans la journée, voire la veille au soir). Uniquement des tâches **importantes**, liées ou non à des objectifs et des projets en cours.

(Laissez de côté les cases « Routines Début / Fin », elles seront utiles quand vous aurez abordé le concept, plus tard, page 15 de ce pdf)

▲ Jour : *Mardi 2 avril*

SEMAINES RESTANTES 8 7 6 5 4 3 2 1

Tâches principales du jour

✓	1	<i>Finir les slides pour la convention</i>
	2	<i>Valider le planning des conducteurs pour le trimestre à venir</i>
	3	

Autres tâches

	<i>Décaler l'EDM de jeudi</i>
	<i>Trouver un guitariste pour dimanche</i>

☒ ROUTINE DÉBUT DE JOURNÉE

☒ ROUTINE DÉBUT DE TRAVAIL

05

06

07

08

09

10

11

12

Les autres tâches, celles qui s'ajoutent, ou vos idées à planifier peuvent toutes aller dans « **Autres tâches** ».

Commencez par les pages de Jours

Gardez avec vous toute la journée votre Carnet de Route, utilisez-le en permanence pour voir où vous en êtes, voir quelle est la prochaine action la plus importante à faire, cocher ce qui est fait, déléguer, décaler ou annuler ce que vous aviez prévu.

A la fin de chaque journée, **toutes les tâches devraient avoir un des codes ci-dessous renseigné par vous dans la petite marge de gauche**. (Au plus tard, vous vous obligerez à le faire lors de votre revue de semaine)

The diagram shows a page from a 'Carnet de Route' with a grid for tasks. The grid has 5 rows and 2 columns. The first column is for the date and the second column is for the task. The dates 21, 22, and 34 are shown in the first column. The legend below the grid defines the status codes:

- ✓ = FAIT
- / = EN ATTENTE DE
- = A DÉLÉGUER
- = A (RE)PLANIFIER
- X = A SUPPRIMER
- ☐ ROUTINE FIN DE TRAVAIL
- ☐ ROUTINE FIN DE JOURNÉE

V = Quand une tâche est accomplie, terminée, vous n'avez plus à y revenir. (cela impose que chaque tâche soit précise, pas juste « projet X »)

/ = C'est un piège ! Je ne l'utilise plus, car une tâche « en attente » d'une réponse de quelqu'un d'autre est une tâche à reporter plus tard sinon je vais l'oublier (j'utilise le symbole suivant ->)

-> = J'utilise ce symbole dès que j'ai **effectivement** replanifiée la tâche (par pour me rappeler que *je voudrais la replanifier*). Cela permet visuellement de voir quelles tâches n'ont pas encore de symbole en face, ce sont celles qui attendent une action de ma part.

O = Quand je met le symbole, cela veut dire que j'ai ajouté un tâche quelques jours plus tard du style « vérifier que X à bien fait ce que je lui ai délégué ».

X = Parfois, reconnaître qu'une tâche devrait être totalement supprimée, annulée, c'est libérateur. Ça évite de la reporter indéfiniment, et de pourrir notre mental en plus !

Votre première Revue de Semaine

Après 6 jours, remplissez votre première « Revue de Semaine » (p.40-41) **Planifiez 30 à 45min le 6ème jour** (ou le 1er de la semaine suivante). **Relisez les 6 jours passés** pour ne rien oublier.

Cela va vous permettre d'être reconnaissant pour vos réussites, de noter vos progrès, et de préparer vos futures échéances.

3. Mise à jour de vos tâches de la semaine

✓	Tâches	Actions
✓	Reportées	Reportez les tâches non terminées pour ne pas les oublier
✓	Déléguées	Notez à qui et pour quand pour contrôler l'échéance
✓	Ajoutées	Planifiez les nouvelles tâches identifiées cette semaine

4. Évènements, dates limites & tâches à prévoir

Listez tout ce qui devrait être accompli cette semaine. *(de la semaine suivante bien sûr !)*

Quoi ?	Quel jour ?
Finir le devoir pour la formation	Mercredi
Créer le questionnaire pour l'enquête conso	
Faire le CR de notre réunion Staff	Jeani
Déléguer la création du trombinoscope	
Mettre au propre les notes de la conférence	

5. Définissez vos missions principales de la semaine

Choisissez dans la liste ci-dessus les 3 missions les plus importantes pour avancer vers vos objectifs ou vos projets de la semaine prochaine.

1	Finir le devoir pour la formation (Dead line mercredi)
	Relire l'article en relation (lundi)
	Rédiger la totalité (et faire relire) (mardi)
	Corrections et envoi (mercredi)
2	Faire le CR de notre réunion Staff

Votre première Revue de Semaine

Décidez de ce que vous ferez de votre jour de repos (p.42)

La colonne de gauche est là pour vous donner des idées, notez ce que vous projetez de faire dans la colonne de droite.

Deux dimensions à planifier

Dimension physique : «tu ne feras aucun travail...»

Dimension spirituelle «tu te souviendras...que l'Éternel ton Dieu t'a libéré...»
(voir Deut. 5,12-15)

1. Dimension physique	✓	Activités prévues
Repos: temps de sommeil prévu ? Sieste ?		<i>Me coucher tôt samedi, j'ai du sommeil en retard...</i>
Exercice physique ? Activité manuelle ?		
Déconnecter : jeûne d'écran ?		
Réfléchir : Marche en nature ? Écrire ?	✓	<i>Aller courir avec Laurent</i>
Relations : Amis à rencontrer ? Activités ?		
Famille : Temps & activités ensemble ?	✓	<i>Promenade en famille si il fait beau, ou jeux de société si il pleut.</i>

2. Dimension spirituelle	✓	Activités prévues
Culte en église locale ?		<i>Culte : penser à prendre des notes</i>
Comment apprendre Christ ? (Eph.4,20-24)		
Méditer la parole ?		<i>Me lever à 9h pour préparer un repas au cas où on invite du monde</i>
Lire un livre ? Suivre un podcast ?		
Suivre une formation biblique ?		
Apprendre des passages par cœur ?		
Prendre soin d'un frère, d'une sœur ?		

Réfléchir à vos appels

Prenez alors un temps pour réfléchir à vos « Appels » (p.4) **Où et comment Dieu vous appelle à servir** en tant que disciple, fils/fille, père/mère, frère/sœur, membre de l'église locale, (ancien, diacre, pasteur), professionnel ? (etc)

Cherchez votre meilleure définition à ce jour que vous pouvez exprimer (en une ou deux phrases) pour chaque appel.

Où et comment Dieu vous appelle à servir ?

En tant que mari

Aimer et chérir ~~mon~~ l'épouse que Dieu m'a confiée, me la présenter pure et sans reproche (comme Christ, l'Eglise). Avoir à cœur ses progrès spirituels. Montrer mon amour par des actes. Lui faire grâce.

En tant que père

Reconnaître que je représente l'autorité de Dieu pour eux : le ton de ma voix, l'aspect de mon visage et le contact de ma main. Je les considère comme des disciples en formation, je les enseigne dans les voies du Seigneur, ma connaissance et son obéissance. Je leur montre à quel point j'ai aussi besoin de la grâce de Dieu (comme eux) pour grandir, pour trouver mes joies, mes plaisirs et mon refuge en Jésus seul.

En tant qu'Ancien

Je veux aider l'église à défendre la vérité, aider mes frères à faire des progrès spirituels, cultiver les bonnes relations, changer les organisations pour concentrer nos efforts aux bons endroits, prendre position face à l'erreur ou au mal (adhésion de paix), et rayonner dans la ville (le monde).

En tant que professionnel

Que tout mon travail, mes paroles et mes principes aient à la gloire de Dieu. Qu'il prenne lui-même en charge ma carrière, et qu'il fasse venir ce que j'entends pour servir. Que je sois capable d'apprendre les leçons (organisation, méthodes de travail, communication pour en faire bénéficier mes frères).

En tant que disciple

Je veux apprendre à demander pour recevoir (Mat. 7.7) Que Dieu me donne sa sagesse qui est d'abord pure, ensuite portuse de paix, douce conciliante, pleine de compassion et de bon fruit. Sans partialité et sans hypocrisie (Jac 3.17) Je veux me laisser enseigner par la parole, la méditer et la transmettre.

la mettre en pratique

Que Dieu fasse entrer sa lumière dans mon cœur pour me faire voir et pour détruire mes idoles, les racines de mal, afin de porter de bon fruit dans mon caractère (Gal 5.22) (Jer 17)

Définir vos Objectifs Annuels

Vous êtes prêts pour définir vos « Objectifs Annuels » (p.5)

Un objectif annuel désigne **un projet conséquent**, au moins une semaine de travail, ou encore **une nouvelle habitude** difficile à mettre en place.

Ne dépassez pas 7 à 10 objectifs par an, à répartir entre 1 à 3 par trimestre.

▲ Objectifs Annuels

✓	#	Déclaration d'objectifs	T*
	3	Me former à l'apologétique (lectures à prévoir)	T2
✓	1	Prendre l'habitude de me réveiller à 5h tout en respectant mes 7h de sommeil (trouver mon équilibre)	T1
	2	Créer une liste de principes et de valeurs à partager avec mes enfants lors de nos temps ensemble	T2

Équilibrez les domaines de vie concernés :

Des objectifs en lien avec **vos appels**.

Des objectifs en rapport avec votre santé, votre condition physique, votre discipline personnelle et **votre relation avec Christ** car sans cela vous ne tiendrez pas longtemps.

Détaillez-les en « Objectifs Précis »

Détaillez maintenant chacun de vos objectifs en « Objectifs Précis » (p.6). **Allez plus loin que votre première intuition**, trouvez les motivations profondes, les premières étapes, etc...

Vérifiez que chaque objectif défini est :

- **Biblique, Important**

Phil1.9-11 : ...que votre amour gagne de plus en plus en pleine connaissance et en parfait discernement pour que vous puissiez discerner ce qui est important.

- **Transformateur (appel à changer)**

Rom2.4 : ...méprises-tu les trésors de bonté, de patience et de générosité déployés par Dieu, sans te rendre compte que sa bonté veut t'amener à changer ?

- **Calculé, réfléchi**

Luc14.28 : En effet, si l'un de vous veut bâtir une tour, est-ce qu'il ne prend pas d'abord le temps de s'asseoir pour calculer ce qu'elle lui coûtera et de vérifier s'il a les moyens de mener son entreprise à bonne fin ?

- **Motivé** (pourquoi c'est important pour moi ? pour Dieu ? et pour les autres ?

Trouvez au moins une raison pour chaque)

Col3,23 : ... faites tout comme pour le Seigneur

Mat7,12 : Faites pour les autres tout ce que vous voudriez qu'ils fassent pour vous

- **Traduit en actes,**

Jac2.18 : Montre-moi ta foi sans les actes, et je te montrerai ma foi par mes actes !

Jos1.8 : (répète, médite, obéis, et applique) car alors tu auras du succès dans tes entreprises, alors tu réussiras.

- **Suivi, balisé, et réévalué si besoin,**

Jér31.21 : Dresse-toi des signaux, balise ton parcours, fais bien attention au sentier et au chemin que tu empruntes.

Détaillez-les en « Objectifs Précis »

Les 2 exemples ci-dessous peuvent vous servir pour comprendre le principe d'utilisation... ils n'ont pas de valeur « universelle »

Objectifs Précis

☒ Réalisation ☐ Habitude

Déclaration d'objectif

Créer une liste des principes et valeurs que je veux transmettre à mes enfants (Oron, le savoir-être, pitié, le caractère, le culte personnel, du savoir-faire, ...)

Domaine Votre appel, le domaine de vie concerné

Vie Familiale, Faire des Disciples

Motivations Écrivez et classez vos motivations principales

- 1 Obéir au commandement de prendre soin et d'éduquer mes enfants
- 2 Pour insister l'exemple à mes enfants, faire grandir leur foi, transmettre mon expérience
- 3 Pour montrer l'exemple et inspirer d'autres pères

Prochaines étapes Quelques actions pour avancer vers cet objectif

Reprendre mes notes des divers livres sur le sujet
Décider du support (Nomenclature (papier / etc...)
Décider de la mise à jour
Décider du suivi par enfant (à qui j'ai dit quoi)

Validation Décidez comment fêter l'atteinte de cet objectif

Faire une soirée en famille

Tracker Suivi utile pour une nouvelle habitude visée

M1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

...Les Justes, les sages et tous leurs travaux sont dans la main de Dieu.
L'homme ne sait pas s'il rencontrera l'amour ou la haine :
il peut tout envisager.
ECCLESIASTE 9.1

Déclaration d'objectif

Ne former en "apologétique" en lisant des livres et en apprenant des réponses aux arguments les plus importants pour défendre ma foi dans ce monde rebelle.

Domaine Votre appel, le domaine de vie concerné

Vie Spirituelle, progrès personnel, Faire des disciples

Motivations Écrivez et classez vos motivations principales

- 1 Pour pouvoir mieux répondre à mes collaborateurs
- 2 Pour obéir (au commandement) à l'exhortation de toujours être prêt à répondre de l'espérance qui est en moi.
- 3 Pour progresser, ne pas me retrouver bloqué par une objection simple à répondre...

Prochaines étapes Quelques actions pour avancer vers cet objectif

Lire "L'homme peut-il vivre sans Dieu ?" Ravi
Lire "Jésus et les autres religions" Zacharias
Trouver d'autres sources
Lister les principales questions / objections
Écrire une réponse synthétique convaincante pour chaque question.

Validation Décidez comment fêter l'atteinte de cet objectif

Ne pas se faire une fringue avec un encouragement spirituel dessus (T-shirt, bonnet, etc...)

Tracker Suivi utile pour une nouvelle habitude visée

M1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Est-ce une **réalisation** (une chose à faire une fois pour toute) ou une **nouvelle habitude à prendre** ?

Si c'est une nouvelle habitude, vous pouvez cocher le tableau en bas de la page, en adaptant la fréquence (1 fois par jour, tous les x jours, 1 fois par semaine, ...) sur le trimestre en cours.

Définir vos Routines

Vos objectifs vont vous aider à définir maintenant vos « Routines » journalières (p.16-17)

Qu'est-ce que vous devriez faire chaque jour pour rendre possible les objectifs et les projets que Dieu vous met à cœur?

Routines

Routine Début de Journée		
#	Activités	Durée
5h10	Petit échauffement physique	5 min
5h15	1 ou 2 exercices CC	15 min
5h30	Travail sur l'objectif prioritaire le plus important	1h
6h30	Ne glisser au lit par une réveille d'apaiser avec laumene	20 min
7h00	Petit Dej (café bon) en tête à tête avec laumene	20 min
7h20	Ne préparer	40 min
8h00	Trajet en voiture : Daily Prayer 15m / révision vers 5m	20 min
8h30	Trajet en Tram : Lecture un 3 de ventorat spirituel	20 min
8h50	Petit marche rapide jusqu'à AnisA	5 min
Total		3h40

Routine Début de Travail (AnisA)		
#	Activités	Durée
9h00	Plan du Jour : mes 3 missions principales à réaliser	15 min
9h15	Vérifier avec l'équipe les 3 missions qu'ils ont prévu	15 min
9h30	Dail Processing (clar traitement, mais planification)	15 min
9h45	Envoyer mes demandes / rappel de livrables attendus	5 min
Total		50 min

Éternel, depuis l'aube, ma voix se fait entendre, car, dès le point du jour, je me présente à toi, et puis j'attends...

PSAUME 5.4

Routine Fin de Travail		
#	Activités	Durée
17h10	Révision de ma journée et recallage de ce qui n'a pas fait.	10 min
17h20	Revoir les tâches prioritaires du lendemain	5 min
17h25	Vérifier si ce que j'ai demandé le matin a été reçu (et relancer)	5 min
17h30	Vérifier avec l'équipe ce qu'ils ont réussi à faire (féliciter ou encourager)	10 min
17h40	Dail processing (clar traitement, planification)	15 min
17h55	Ranger mon bureau, ma tasse à café...	5 min
18h00	Go !	
Total		50 min

Routine Fin de Journée		
#	Activités	Durée
	Petit marche rapide	5 min
	Trajet en Tram : lecture Bible	20 min
	Trajet en voiture : Prière par mon attitude en famille	20 min
19h00	Repas en famille : Lecture Bible / livre spi	40 min
19h40	Temps de débrief de la journée avec laumene	20 min
20h00	GDC avec 1 de mes enfants	45 min
20h45	Sds	15 min
21h00	Révision de ma journée (Journal), lecture	1h
22h10	Dodo !	
Total		3h15

16

17

Les nouvelles sont encadrées en rouge car elles ne sont pas encore automatiques pour moi

Listez, « timez » et séquencez vos routines. La répétition les rendra moins coûteuses en énergie, et le fait de les avoir écrites vous permettra de les revoir pour les modifier / améliorer chaque trimestre.

Créez votre Semaine Type

Créez et améliorez chaque trimestre votre « Semaine Idéale » (p.18-19)

Définissez le **moment idéal pour vos routines** journalières, **réservez des temps** pour travailler vos objectifs du trimestre, **groupez les activités** similaires.

Placez ce qui est le plus important **aux moments où vous êtes le/la plus efficace**
(matin, AM, soir ?)

▲ Semaine Type

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi
Thèmes			
05h	CCV	CC	CC
06h		Réunion d'Auteurs	REUN
07h	PQ: launce	Café avec Lolo	Café avec Lolo
08h	Prise Formation Spi	Prise Formation Spi	Prise Formation Spi
09h	Plan de Semaine	Plan du Jour	Plan du Jour
10h	Plan du Service		
11h			
12h			
13h	Plan de Semaine		
14h	Mail PR	Mail PR	Mail PR
15h			
16h			
17h	Bilan du Jour Task Service	Bilan du Jour T. Service	Bilan du Jour T. Service
18h	Kool au dix Pice Famille	Bile au dix Pice Famille	Bile au dix Pice Famille
19h	Repa en Famille		
20h	GDC Plume	GDC Lait. Nell	GDC Timor
21h	Mail Question EDM	GDC Laurent	CA, Staff
22h			

Il y a un temps pour tout et un moment
pour toute chose sous le ciel.
ECCLÉSIASTE 3.1

Jendredi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Jour Famille / Foyer	Repos
CC	CC		Jour de repos
PdJ avec Laurence			
Prise Formation Spi	Prise Formation Spi	PdJ avec Laurence	
Plan du jour	Plan du jour	Plan du WE	prep. repas
		Renage ? Courses ?	EPEP
		Innovation dim. ?	
W. EPEP ?	Courses pour la famille	Repos	Avis, repas, resto ?
Mail PR	Mail PR	Devoirs enfants ? Bricolage ? Jardinage ? Dictionnaire ?	Staff, Conseil famille Temps en famille, Affection, discussions Repos
Bilan du jour T. Sureau	Bilan Semaine T. Sureau	Sortie avec les enfants, des amis ?	
Bille audio (re) distant friends)	GDC Audio		
Repos en famille			
EDM	Ceufsants/ Soirée Film Jeux Sortie		

Choisissez vos Rappels Récurrents

Mettez par écrit vos « Rappels Récurrents » (p.20-21)

Il s'agit des rappels pour des choses qui ne sont pas encore automatiques pour vous ou difficiles à mémoriser à cause du nombre. Ils seront reportés dans votre outil numérique préféré.

Garder la trace écrite **facilite l'analyse et l'amélioration** le trimestre suivant (qu'est-ce que je conserve, modifie, arrête, ajoute ?)

▲ Rappels Récurrents

#	Rappels (à reporter dans votre outil numérique préféré)	Fréquence
	<i>Prier avec mon épouse chaque matin au réveil</i>	<i>1x/jour</i>
	<i>Prière de reconnaissance et d'intercession pour l'église</i>	<i>1x/jour</i>
	<i>Prier avant mon retour au foyer le soir (18h45)</i>	<i>1x/jour</i>
	<i>Lecture d'un livre d'apprentissage professionnel</i>	<i>1x/sem</i>
	<i>Partage de mon planning avec mon épouse</i>	<i>1x/sem</i>
	<i>Question d'application sur le message (pour EDM)</i>	<i>1x/sem</i>
	<i>Point trimestriel avec mon épouse (resto/sortie)</i>	<i>1x/trim</i>

Certains objectifs « légers » peuvent parfois être très bien gérés avec un rappel au **bon moment** et avec une **fréquence adaptée**.

Vues mensuelles

Commencez à utiliser les « Vues Mensuelles » (p.22)

Cela concerne la période de l'agenda, ex : Janvier / Février / Mars

Vous pouvez travailler 100% papier, mais aussi fonctionner avec un **système hybride** : les RDV et les détails restent sur votre planning numérique, les événements importants et vos engagements sont consignés aussi sur le papier.

▲ Vue Mensuelle

Mois : Janvier 2019

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
		1	2	3
			Anniversaire de Georges	
		X		X
7		8	9	10
		Convention à Madrid		
		X	X	
14		15	16	17
				Visite des beaux-parents
X		X	X	X

Tracker facultatif pour suivre une nouvelle habitude

Trimestres Glissants

Commencez à utiliser les « Trimestres Glissants » (p.28)

Cela concerne le trimestre suivant celui de l'agenda. Si Votre agenda est celui de Janvier / Février / Mars (donc T1), les « trimestres glissants sont T2, T3 et T4 et commencent par Avril...

▲ Trimestres Glissants

TRIMESTRE / ANNÉE : T2 / 2019

	Mois	<i>Avril 2019</i>		<i>Mai 2019</i>		<i>Juin 2019</i>
1	<i>L</i>		<i>M</i>		<i>S</i>	
2	<i>M</i>		<i>J</i>	<i>Pastorale</i>	<i>D</i>	
3	<i>M</i>		<i>V</i>		<i>L</i>	
4	<i>J</i>		<i>S</i>		<i>M</i>	
5	<i>V</i>		<i>D</i>		<i>M</i>	
6	<i>S</i>	<i>Rencontre de</i>	<i>L</i>		<i>J</i>	
7	<i>D</i>	<i>famille</i>	<i>M</i>		<i>V</i>	
8	<i>L</i>		<i>M</i>		<i>S</i>	<i>WE d'église</i>
9	<i>M</i>		<i>J</i>		<i>D</i>	
10	<i>M</i>		<i>V</i>		<i>L</i>	
11	<i>J</i>		<i>S</i>		<i>M</i>	

Il y a peu de place, **pour ne noter que les points important** du planning, pour bien anticiper la charge de travail des trimestres suivants.

Trackers

Trackers additionnels facultatifs (p168-169), pensez à noter de consulter cette page dans une routine.

Que voulez-vous mesurer ? Par exemple : le nombre d'heures passées à une tâche, les épisodes de rechute d'une maladie chronique, une habitude à prendre ou à perdre. Prévoyez de cocher cette page dans une de vos routines.

Running fractionné 1x par semaine (idéal : mercredi matin)

M1	Janv.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M2	Fév.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
M3	Mars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Quoi ?

Check ou valeur à mémoriser

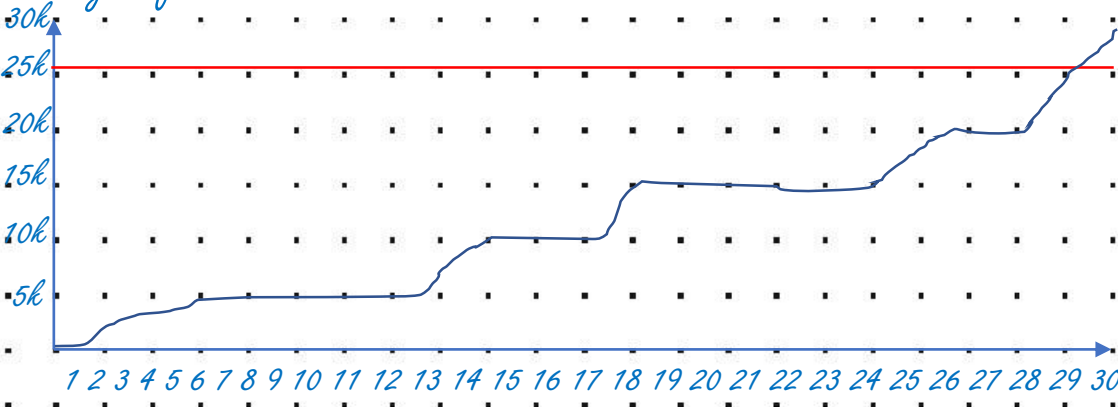
Temps passé sur le projet xyz

5/01	8/01	12/01	19/01				
2h	1h	6h	2h				

Poids (repasser sous les 85kg d'ici le 30/01)

15/12	01/01	15/01	29/01				
87	86,5	86	85				

Objectif de CA sur Janvier



Plan de révision

Plan de Révisions (p.170-173) : Ces pages vous permettent **d'optimiser la fréquence de révision** des versets que vous voulez apprendre par cœur. Je me suis inspiré de la **méthode Pimsleur**, qui démontre qu'il suffit de se remémorer le verset dès qu'on entre dans la « courbe de l'oubli ».

Avec la répétition, le verset passe progressivement dans la mémoire « à long terme », et **la courbe de l'oubli met plus de temps à revenir**.

Utilisation :

- 1- écrivez le verset en entier
- 2- écrivez la date d'apprentissage initial (ce jour là, vous allez répéter plusieurs fois le verset, matin, midi, soir, entre 2 min à 5h d'intervalle)
- 3- écrivez les autres dates de révision en fonction de la première date: 3 dates à 1 jour d'intervalle, puis 3 dates à 5 jours d'intervalle, puis 3 dates à 25 jours d'intervalle, puis 3 dates à 4 mois d'intervalle)
- 4- Reportez ces dates dans votre outil de rappels numérique préféré
- 5- Entourez les dates passées quand vous avez révisé le verset.

*Voici ce que dit l'Éternel : maudit soit
l'homme qui fait confiance à ce qui est
humain, qui prend des créatures pour appui
et qui détourne son cœur de l'Éternel !*

Jérémie 17.5

2 min, 10min, 5h : 01/01

1j 02/01 03/01 04/01

5j 09/01 14/01 19/01

25j 13/02 10/03 04/04

4m 04/08 04/12 04/04
(2020)

Mémo de révision au long terme (tous les 2 ans)

Galates 5.22 1 Corinthiens 13 Matthieu 29.18

- 6- Quand les 3 dernières dates (espacées de 4 mois) sont complétées, conservez uniquement la référence du verset appris pour le vérifier tous les 2 ans : normalement vous ne l'oublierez plus jamais !

Plan de Lecture

Plan de Lecture (p.174) : pour cocher vos progressions dans votre plan de lecture ou d'étude de la Bible.

Les ☐☐☐☐ peuvent vous servir à noter votre progression annuelle (jusqu'à 4x la Bible complète en 1 an), ou à différencier ce que vous avez lu chaque trimestre, ou encore à identifier ce que vous avez Lu / Médité / Étudié / Prêché.

DATE DE DÉBUT : 01 / 01 / 2019

☐☐☐☐ Anglais / Français /

NOUVEAU TESTAMENT

LES ÉVANGILES

☒☒☐☐ MATTHIEU - 28

☒☐☐☐ MARC - 16

☐☐☐☐ LUC - 24

☐☐☐☐ JEAN - 21

LES ACTES DES APÔTRES

☐☐☐☐ ACTES - 28

LES ÉPÎTRES DE PAUL

☐☐☐☐ ROMAINS - 16

☒☒☐☐ 1 CORINTHIENS - 16

☒☐☐☐ 2 CORINTHIENS - 13

☐☐☐☐ GALATES - 6

☐☐☐☐ ÉPHÉSIENS - 6

☐☐☐☐ PHILIPPIENS - 4

☐☐☐☐ COLOSSIENS - 4

☐☐☐☐ 1 THESSALONICIENS - 5

☐☐☐☐ 2 THESSALONICIENS - 3

☐☒☐☐ 1 TIMOTHÉE - 6

☐☒☐☐ 2 TIMOTHÉE - 4

☐☒☐☐ TITE - 3

☐☐☐☐ PHILÉMON - 1

☐☐☐☐ HÉBREUX - 13

LES AUTRES ÉPÎTRES

☐☐☐☐ JACQUES - 5

L'ANCIEN TESTAMENT

LE PENTATEUQUE

☒☐☐☐ GENÈSE - 50

☒☐☐☐ EXODE - 40

☒☐☐☐ LÉVITIQUE - 27

☒☐☐☐ NOMBRES - 36

☐☐☐☐ DEUTÉRONOME - 34

LES LIVRES HISTORIQUES

☐☐☐☐ JOSUÉ - 24

☐☐☐☐ JUGES - 21

☐☐☐☐ RUTH - 4

☐☐☐☐ 1 SAMUEL - 31

☐☐☐☐ 2 SAMUEL - 24

☐☐☐☐ 1 ROIS - 22

☐☐☐☐ 2 ROIS - 25

☐☐☐☐ 1 CHRONIQUES - 29

☐☐☐☐ 2 CHRONIQUES - 36

☒☐☐☐ ESDRAS - 10

☒☐☐☐ NÉHÉMIE - 13

☒☐☐☐ ESTHER - 10

LES LIVRES POÉTIQUES

☐☐☐☐ JOB - 42

☐☐☐☐ PSAUMES - 150

☐☐☐☐ PROVERBES - 31

☐☐☐☐ ÉCCLÉSIASTE - 12

☐☐☐☐ CANTIQUE - 8

LES PROPHÈTES

☐☐☐☐ ÉSAÏE - 66

☐☐☐☐ JÉRÉMIE - 52

☐☐☐☐ LAMENTATIONS - 5

☐☐☐☐ ÉZÉCHIEL - 48

☐☐☐☐ DANIEL - 12

☐☐☐☐ OSÉE - 14

☐☐☐☐ JOËL - 4

☐☐☐☐ AMOS - 9

Entrevues

Les pages entrevues (p.176-183) permettent de **garder une trace de :**

- Vos entretiens pastoraux
- Vos groupes de croissance
- Vos discussions avec vos enfants
- Certains échanges importants avec votre conjoint
- Vos discussions avec des amis lointains
- Etc...

Garder une trace écrite de ce qui a été dit, de votre ressenti et celui de votre interlocuteur. **Notez bien la date** à chaque fois.

Cela vous permettra, entre autre :

- De voir les réponses aux prières, que ce soit la situation qui change ou la souffrance psychologique qui est ôtée.
- De voir les thèmes qui ne changent pas, ce qui vous encouragera à creuser le sujet avec la Parole et la prière.
- De noter (entre deux entretiens), les idées, les questions, et les versets qui pourraient être utilisés la prochaine fois.

▲ Entrevues

[illegible]

Sujets de Prière

Sujets de Prière (p.184-189), surtout pour les sujets récurrents, ou des noms de personnes.

Après plusieurs variations, j'utilise aujourd'hui 3 listes distinctes, avec des sujets et des personnes pour lesquels je veux prier chaque jour :

- **Chaque matin : Intercession** pour les membres de l'église locale, des groupes de maison, groupes de croissance, mes enfants, mon épouse, des amis lointains, de la famille lointaine, mes parents, pour des missionnaires que je connais, pour la conversion de personnes à qui j'ai parlé, pour la santé d'églises lointaines.
- **Dans la journée : Pour mes propres progrès...** je prie pour les qualités que la Parole de Dieu me demande de développer, pour mes mauvaises réactions, pour que Dieu me révèle mes idoles et m'aide à m'en débarrasser, pour que je trouve mon refuge en Christ et dans rien d'autre. Je m'appuie le plus possible sur des versets que je m'applique à moi-même. Je nourris cette liste des erreurs que j'ai commises et reconnues, et que je ne veux pas oublier (pour veiller sur ma conduite).
- **Chaque soir, avant mon retour à la maison...** Je confesse ma fatigue, mes désirs de confort et de tranquillité, et je demande de l'aide pour mon attitude de chef de famille, avec ma femme et mes enfants, et les occasions de faire grâce, d'éduquer, de faire grandir notre amour pour Dieu, notre reconnaissance, etc

▲ Sujets de Prière

[illegible]

Notes

Notes p.190-203 : Idées, projets, notes de réunions, spécifiques au trimestre en cours.

14 pages, c'est peu. Il faut vraiment **réserver ces pages pour des notes rapides « de travail »**, pour un sujet en cours. Dans 3 mois, vous n'y aurez plus accès facilement...

J'utilise donc un carnet séparé pour des fiches de lectures, des notes de formations, mes méditations de la Parole, etc

Vous avez une page de note à chaque jour de repos (idéale pour prendre en note les applications de la prédication reçue).

Vous pouvez aussi prendre des notes sous forme d'actions à réaliser, planifier ou déléguer directement sur la page du jour. Vous risquez moins de les oublier, puisque chaque fin de semaine vous allez tout passer en revue !

Notes

[illegible]

Index

Index p.204 : notez le sujet et la page, pour retrouver facilement le contenu de ce Carnet de Route.

▲ Index

[illegible]

La revue du Trimestre

p.164-166 : la page 166 contient la check list pour passer de ce Carnet de Route à celui du trimestre suivant.

3. Revue de vos Objectifs Long Terme

- | | |
|---|---|
| ✓ | Si vous avez défini un plan de vie, des objectifs sur dix ou vingt ans, c'est l'occasion de le parcourir, pour vous le remémorer, et éventuellement le réviser (sinon, sautez cette étape). |
|---|---|

4. Revue de vos Objectifs Annuels

- | | |
|---|--|
| ✓ | Relisez vos objectifs annuels. Que voulez-vous réviser, retirer, remplacer ? Reportez-les dans votre nouvel agenda pour le prochain trimestre. |
| ✓ | Pour chaque objectif, indiquez dans la colonne de droite pour quel trimestre vous souhaitez l'atteindre (2 ou 3 par trimestre au maximum). |
| ✓ | Ecrivez à nouveau les pages «Objectifs Précis», même si cela vous semble inutile, car cela vous aide à les imprimer dans votre mémoire. |

5. Revue de vos calendriers mensuels

- | | |
|---|--|
| ✓ | Réviser les pages «vue mensuelle» ou «trimestre glissants» que vous utilisez. Reportez-les dans votre agenda pour le prochain trimestre. |
|---|--|

6. Revue de votre Semaine Type

- | | |
|---|--|
| ✓ | Réviser la page «Semaine Type», vous en avez peut-être une meilleure vision. Reportez-la dans votre agenda pour le prochain trimestre. |
|---|--|

7. Revue des autres pages utilisées habituellement

- | | |
|---|--|
| ✓ | Réviser et reportez les pages «Routines» et «Rappels Récurrents» |
| ✓ | Réviser et reportez les pages «Trackers» |
| ✓ | Réviser et reportez les pages «Plan de révisions» |
| ✓ | Reportez les pages «Plan de lecture» |
| ✓ | Reportez les derniers évènements des pages «Entrevues» |
| ✓ | Reportez les derniers évènements des pages «Sujets de prière» |
| ✓ | Remplissez les pages «Jours» de votre nouvel agenda trimestriel |

Bonnes pratiques pour réussir

*Prendre de nouvelles habitudes n'est pas facile, et changer notre façon de s'organiser demande beaucoup d'effort au début. Malgré l'inconfort que vous allez ressentir, **engagez-vous à persévérer** au moins 90 jours avant de tirer une conclusion. Accordez vous du temps.*

Voilà quelques bonnes pratiques pour réussir votre nouvelle organisation :

1- Planifiez tout de suite du temps pour mettre en place votre nouveau Carnet de Route, à répartir dans la prochaine semaine : décidez quand vous allez re-écouter la (les) vidéo(s), quand vous allez commencer à le remplir, etc...

2- Commencez tout de suite par les pages de jour, puis la revue de semaine, avant de vouloir tout maîtriser. Apprenez en avançant, n'attendez pas de tout savoir !

3- Décidez d'un temps fixe chaque jour pour planifier votre journée.
Idéalement la veille au soir, sinon tôt dans le début de journée, 15 à 30 min suffisent largement. Cela doit faire partie de vos routines journalière

4- Emportez votre Carnet de Route partout avec vous, pour rester sur les bons rails:
Vérifiez votre avancement au fur et à mesure de la journée. Notez tout ce que vous pouvez dessus, n'entretenez pas plusieurs systèmes en même temps.
Un agenda électronique partagé peut être indispensable, mais il vous suffit de décider de le consulter 1x par jour, et de reporter ce qui vous concerne dans le Carnet de Route.

5- Votre 1^{er} objectif devrait être de remplir votre Carnet de Route chaque jour.
Gagnez du temps en l'écrivant ainsi (page 5 et 6) :

▲ Objectifs Précis



Déclaration d'objectif

☐ Réalisation

☒ **Habitude**

Définir mes 3 tâches principales chaque matin pendant 90 jours, et remplir mes revues de semaine chaque samedi soir.

*Les hommes droits cheminent sur des routes qui évitent le mal,
qui surveille sa conduite préserve sa vie. (Prov16.17)*

Que chacun examine ce qu'il accomplit lui-même. (Gal6.4)

...ne pas veiller sur sa conduite, conduit à la mort. (Prov19.16)

*Je prie que l'utilisation de ce Carnet de Route
vous fasse porter du fruit à la gloire de Dieu,
et que cela vous aide à examiner vos voies pour
vivre une vie qui l'honore dans tous vos appels !*

Mat Fuzier