



CONSTRUIRE ET DÉVELOPPER VOTRE  
**RÈGLE DE VIE**  
POUR RESTER ANCRÉ DANS L'AMOUR DE DIEU

# GUIDE DE TRAVAIL

*Apprendre à reconnaître nos limites,  
& cultiver les rythmes spirituels qui  
nourrissent notre communion avec Dieu.*

MATFUZIER



Atelier Gestion des Priorités

*...que vous puissiez discerner ce qui est important, ainsi  
...vous paraîtrez devant Christ chargés d'œuvres justes, ce  
fruit que Jésus –Christ aura produit en vous...*

*Phil1.10-11*



Ce guide de travail a pour objectif de vous aider à construire et à développer votre **Règle de Vie** pour rester ancré dans l'amour de Dieu au quotidien.

Le mot « règle » vient du latin qui signifie « treille » : cela permet à la vigne de pousser en hauteur, et non à ras du sol, de se maintenir à l'abri des prédateurs et des maladies... Cette règle ou treille doit nous aider à nous conformer à Christ.

Mat Fuzier



# QU'EST-CE QU'UNE RÈGLE DE VIE ?

Une règle de vie est **un programme, un ensemble de pratiques et de rythmes relationnels** qui nous aident à créer un espace dans notre monde occupé, pour que nous soyons avec Jésus, devenions comme Jésus et fassions ce qu'il a fait. Cela doit nous aider à vivre pleinement en accord avec les valeurs et priorités les plus profondes de son royaume.

Pensez à Daniel (relire Daniel1). Il a un rôle très important dans la culture babylonienne, mais il décide de résister à s'y conformer. Il manifeste son appartenance à un autre royaume en refusant les plats et le vin du roi, il reste fidèle à prendre un RDV avec Dieu trois fois par jour (sans compter ce qui n'est pas précisé).

*...Daniel ...entra dans sa maison ; les fenêtres de sa chambre haute étant ouvertes en direction de Jérusalem, trois fois par jour, il se mettait à genoux pour prier et louer son Dieu. Daniel6.11*

Inspirez-vous de cet exemple : il contient un lieu, une configuration précise, une attitude de cœur, une posture physique, une activité en communion avec Dieu, et une fréquence.

Comment réussir à prendre du temps avec Dieu dans ma journée ?  
Ou mieux encore : Comment être présent à Dieu dans tout ce que je fais, tout au long de ma journée ?



# CONSTRUIRE ET DÉVELOPPER UNE RÈGLE DE VIE

Ce guide va vous amener à réfléchir comment vous pourriez **être présent à Dieu** dans 4 grandes catégories :

1. Relation avec Dieu
2. Relation avec votre prochain
3. Votre travail
4. Votre repos

Il n'existe pas de « bonne » façon de construire une règle de vie, tout comme il n'existe pas de règle de vie officielle et orthodoxe qui a été transmise au cours des millénaires. **Votre règle de vie est personnelle**, elle reflète votre personnalité, votre maturité, vos dons, vos appels, vos forces, vos faiblesses, vos limites et vos luttes particulières contre le péché.

Il y a cependant **des bonnes pratiques** que nous serions tous sages d'intégrer à un certain niveau, quelle que soit notre personnalité ou notre saison de vie : la prière du matin, la méditation de la Parole, le respect d'un jour de repos, le culte en église locale le dimanche, etc.

Considérez votre Règle de Vie comme **un document de travail jamais terminé**. C'est votre réponse à ce que l'Esprit vous souffle, votre règle n'est pas la priorité. Vous devrez donc la revoir pour qu'elle serve toujours le but : **vous rapprocher de Dieu et devenir une personne remplie d'amour**.

Plutôt qu'une liste de choses à faire rigide et légaliste, c'est une structure vivifiante pour la liberté, la croissance et la joie.



## ETAPE 1 - CE QUI VOUS NOURRIT ET VOUS RÉJOUIT

Écrivez tout ce que vous faites actuellement (ou espérez faire) pour nourrir votre esprit et pour vous réjouir (quelles personnes, quels lieux, quelles activités, etc.).

*Poussez votre réflexion au-delà des activités telles que la prière, la fréquentation de l'église, le culte, et la lecture de la Bible. Votre liste peut comprendre le jardinage, la promenade du chien, le fait d'être dans la nature, de parler avec des amis proches, la cuisine, la peinture, les loisirs ou bien d'autres choses encore. Listez ici tout ce qui vous fait du bien ! (Vous examinerez cette liste dans l'étape 2)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ETAPE2 – CE QUI ENTRAVE VOTRE RELATION AVEC JÉSUS

Notez les lieux, les gens ou les activités que vous devriez éviter, ou limiter parce qu'ils entravent votre relation avec Jésus.

*Il s'agit d'éviter certaines choses qui ont un impact négatif sur votre esprit, comme les films violents, certaines lectures, un refuge dans le sport, une addiction malsaine, une attention excessive portée à la nourriture (trop ou trop peu), une implication excessive dans les médias sociaux, des engagements qui vous poussent à outrepasser vos limites (car vos limites sont aussi une grâce de Dieu), une amertume que vous gardez contre un proche...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **ETAPE3 – VOS OBLIGATIONS EN CETTE SAISON DE VIE**

Quelles sont les « obligations » ou les défis qui affectent vos rythmes dans cette saison de votre vie ? Qu'est-ce qui est déjà à prévoir pour les 3 prochains mois ?

*(par exemple, s'occuper de parents âgés, d'un enfant ayant des besoins particuliers, ou simplement plusieurs enfants en bas-âge, une période de travail exigeante, un déménagement, des soucis de santé, une fatigue physique ou psychologique, une situation politique instable, le télétravail prolongé, la recherche d'un emploi...)*



# ETAPE4 – PREMIERS PAS DANS VOTRE RÈGLE DE VIE

Vous avez maintenant une idée assez précise de ce qui vous nourrit, vous appauvrit et de ce qui est non négociable dans votre agenda. Cela va vous servir de base pour envisager ce que vous voudriez mettre dans les 4 grandes catégories.

## RELATION AVEC DIEU / PRIÈRE

## RELATION AVEC MON PROCHAIN

## TRAVAIL ET ACTIVITÉS

## REPOS



Demandez à Dieu sur quoi Il vous invite à vous concentrer pendant cette saison. Commencez simplement et modestement par 1 ou 2 éléments pendant un trimestre, puis, corrigez et ajoutez ce que Dieu vous inspire au cours de votre route...

## ETAPE 5 – PRENDRE DU RECOL, PRIER, RÉFLÉCHIR

Quel sera, selon vous, votre plus grand défi ?

---

---

---

Y'a-t-il une chose précise que le Saint-Esprit vous pousse à faire maintenant ?

---

---

---

Y'a-t-il une chose précise que le Saint-Esprit vous pousse à arrêter de faire ?

---

---

---

Auprès de qui vous pourriez partager vos décisions pour vous encourager à faire ces changements ?

---

---

---



# QUELQUES RECOMMANDATIONS

**Rappelez-vous que votre règle de vie est juste un moyen** : la fin est d'être avec Jésus, de devenir comme lui et de faire ce qu'il a fait. Ou comme Jésus l'a dit, demeurer en Lui et « porter beaucoup de fruit ».

**Procédez par petits pas** : ne rendez pas votre règle de vie impossible à suivre en voulant en faire trop d'un coup... Il suffit de 10min pour lire un psaume et prier. Si c'est déjà un défi pour vous, commencez par là.

Commencez là où vous êtes, pas là où vous pensez que vous devriez être, puis ré-évaluez la situation dans 3 mois.

**Soyez précis** : décrivez des pratiques concrètes, si possible mesurables. Remplacer "être plus hospitalier" par « 1 dimanche sur 2, préparer de quoi inviter à l'improviste une famille qui serait là pour la première fois"

**Assurez-vous que votre règle de vie intègre des moments de joie**, de jeux et d'amusement sains, qui manifestent l'amour de Dieu.

**Tenez compte de votre personnalité** : si vous êtes introverti, prenez suffisamment de temps pour être seul dans le calme. Si vous êtes plus extraverti, assurez-vous de passer beaucoup de temps avec des amis. Mais faites également de votre mieux pour créer un équilibre qui fonctionne pour vous.

**Avec l'expérience, trouvez votre équilibre entre structure et spontanéité** : Pour certaines personnes, avoir un temps de prière chaque jour à heure fixe convient parfaitement, pour d'autres, cela pourrait bloquer leur communion en ayant l'impression de "cocher une case" dans une liste de tâches : ces personnes vont s'engager à prier chaque jour, mais la manière et le moment pourra varier d'un jour à l'autre.



# POUR ALLER PLUS LOIN

## RELATION AVEC DIEU / PRIÈRE

### Parole de Dieu

Quel plan de lecture ? quelle fréquence ? quelle traduction ? Quel style de lecture ? (Rapide, méditatif, prise de notes, ...)

Allez-vous apprendre des versets par cœur ?

### Prière (RDV avec Dieu)

Quels RDV de prière ? (matin, midi, soir ?) Lecture de la méditation du jour ?

Lire simplement un psaume au réveil ? (différent ? où toujours le même ?)

Pratiquer la prière d'examen ? (passer en revue la journée et tout mettre devant Dieu)

### Silence & Solitude

Apprendre à se taire, apprivoiser le silence (5-20min, quand ? à quelle fréquence ?)

Rester calme dans le Seigneur comme dans le

Psaume37.7 Travailler votre respiration pour vous calmer, apprendre à ralentir...

### Etude Biblique

Sujet d'étude personnelle ? Quelle fréquence ? Pour en faire quoi ensuite ?

Quelle formation suivre ? Quel podcast écouter ? Quelle prise de notes ?

## TRAVAIL ET ACTIVITÉS

### Service & Mission

De quelle manière et avec quels dons, Dieu m'invite à le servir dans cette saison de ma vie ? Quels désirs de faire le bien a-t-il placés en moi ?

A quel type de service mes frères et sœurs de l'église locale m'encouragent ?

Comment je veux servir Christ et témoigner sur mon temps personnel, seul, avec mon conjoint, ou avec mes enfants ?

### Activité rémunérée

Comment honorer Dieu dans mon travail ?

Comment être un témoin là où je suis ?

Pour quel collègue / patron prier régulièrement ?

Quelle est la place de l'argent dans tout ça ?

Comment soumettre à Jésus mes ambitions de carrière ?

### Santé physique

Activité sportive : quoi ? quand ? à quelle fréquence ?

Soin de mon énergie ? Régime sain ? quoi modifier ?

Comment résister aux risques de trouver refuge soit dans les excès, soit dans le contrôle ?

Quel est mon temps de sommeil idéal ? comment en prendre soin ?



## RELATION AVEC MON PROCHAIN

### Santé émotionnelle

Reconnaitre mes sentiments (noter dans un journal ?)

Reconnaitre mes schémas de pensées malsains, mes zones d'ombre.

Deuils & pertes : entretiens réguliers avec un ami ? un conseiller ?

Faire des exercices de communication saine ? Gestion des conflits ?

### Famille

Comment je prends soin de mon conjoint ? (Ou de mon célibat ?)

Liste de choses que je voudrais enseigner à mes enfants ? (sujets de discussions à aborder ?)

Rester en contact : Fréquence d'appels de mes parents/famille ?

### Communauté

Quelle église locale ? A quelles activités je veux participer ? (Groupe de prière, groupe de maison, actions d'évangélisation, etc.) Quels services je pourrais rendre ?

Quels mentors ? Avec quel frère/sœur partager ? Quand ? fréquence ?

Quel type d'hospitalité je veux pratiquer ? Quand ? à quelle fréquence ?

## REPOS

### Jour du Seigneur

Organisation pour réussir à respecter 1 jour de sabbat hebdo ? Comment réussir à :

\*m'arrêter (au lieu d'utiliser ce temps pour finir...)

\*me reposer (me déconnecter, me changer les idées...)

\*me réjouir (des bienfaits de Dieu, avec mes proches...)

\*contempler Dieu (le louer avec mes frères et sœurs...)

Prévoir une retraite exceptionnelle ? Un WE, une semaine, un mois ou une année sabbatique ?

### Simplicité

Comment me libérer de ce qui m'entrave ? 1 Cor.7.32,35 Moins de possessions, moins d'habits, moins d'activités, moins de dettes...

Comment je donne ma dîme ?

Quand et comment est-ce que je veux jeûner ?

### Jeu & Récréation

Quels plaisirs sains ? Quels amusements sains je priviliege ? (Sans préparation, je fini souvent devant un film affligeant de nullité)

Une activité à découvrir ? Dessin, musique, peinture, jeux ensemble, danse, partie de rire...

### Cet outil fait partie du Carnet de Route

Un agenda trimestriel pour aider des disciples à examiner leurs vies, à baliser leur parcours, afin d'honorer Dieu dans tous leurs appels!

[Autres tutoriels vidéo & Guides pdf](#)

[Aperçu du Carnet de Route](#)

*Rejetez le perfectionnisme car il vous immobilise.  
Donnez-vous beaucoup de grâce pour expérimenter, faire des essais et des erreurs et découvrir ce qui vous convient et qui correspond à votre saison de vie. Votre règle de vie est destinée à vous libérer et non à vous asservir.*



Considérez votre règle de vie comme un document de travail dynamique et non statique. Vos circonstances et votre état intérieur changent, révisez donc régulièrement votre règle pour vous assurer qu'elle est toujours porteuse de vie.

Si vous sacrifiez une relation saine (avec Dieu ou votre prochain) pour obéir à votre « règle », celle-ci a cessé de vous aider à vous rapprocher de Dieu et à devenir une personne remplie d'amour.

Mat Fuzier

