

# GUIDE D'UTILISATION



## Agenda Tempus Deo

Baliser. Agir. Examiner. Grandir.

# Pourquoi un agenda 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)

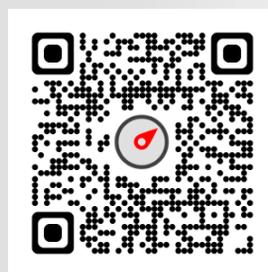
La transcription **manuscrite renforce votre engagement**, votre apprentissage, **vos capacités de vous souvenir** de vos décisions, des priorités et des objectifs que vous avez choisis.

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**.

## MINI TUTORIELS VIDÉOS

*Pages par pages, avec des conseils perso pour aller plus loin dans votre utilisation de l'outil.*



## RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR :

**Pour définir et gérer vos objectifs annuels (pages 4 à 7)**

*Un atelier complet pour prendre du temps avec Dieu pour définir vos objectifs prioritaires et identifier comment les mettre en action pour les 3 prochains mois avec l'Agenda Tempus Deo.*



Atelier gratuit sur



Si vous avez des retours, remarques, suggestions :  
[mat@entrepreneurchretien.com](mailto:mat@entrepreneurchretien.com)

# Démarrage facile

L'Agenda Tempus Deo se base sur les rythmes donnés par le créateur : jours, semaines, saisons, années. Commencez tout simplement par les jours !

**1- Remplissez les dates de jours des 2 prochaines semaines,** de la page 36 à la page 51 (1 minute environ).

**2- Choisissez vos 3 tâches principales du jour chaque matin,** et faites le bilan chaque soir, pendant une semaine (5 à 10 minutes).

**3- Remplissez votre 1ère revue de semaine** page 42, et profitez d'un vrai jour de repos, à l'aide des questions en bas de page 44.

**4- Réalisez votre 1er plan de semaine,** pages 44-45, en définissant vos 3 missions les plus importantes de la semaine suivante

*Cet agenda physique ne vous empêche pas d'avoir un agenda électronique pour des événements partagés ou répétitifs. Il vous suffit de décider de le consulter 1x par jour, et de reporter les éléments essentiels sur le papier.*

**Engagez-vous à remplir votre Agenda Tempus Deo chaque jour pendant 30 jours.**

Emportez-le partout avec vous, vérifiez votre avancement au fur et à mesure de la journée, concentrez-vous sur l'essentiel. Changer son organisation demande beaucoup d'efforts au début, mais vous ne tarderez pas à voir les premiers fruits !

Gagnez du temps en l'écrivant p7 et en le détaillant p8 :

## 🎯 Objectifs Précis

**Déclaration d'objectif** (Motivant pour vous, transformateur, et calculé)

REALISATION Vous devriez définir une action précise, sur laquelle vous pouvez agir, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle.

HABITUDE Vous devriez définir la date de début, la fréquence, un déclencheur (une autre habitude déjà ancrée) et une série cible.

*Dès demain, je veux définir mes 3 tâches principales chaque matin avec mon café, pendant 90 jours, et remplir mes revues de semaine chaque samedi soir.*

# Préparer votre Agenda Tempus Deo

(Comptez 15min environ)

Si vous avez la version reliée, n'hésitez pas à « **casser** » la **pliure centrale** afin que l'Agenda tienne ouvert à plat.

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



## Agenda Tempus Deo

Baliser. Agir. Examiner. Grandir.

*2022 - T1 Janvier / Février / Mars*

ANNÉE TRIMESTRE

*Jean Troiseize*

PRÉNOM NOM

*Jean.troiseize@gmail.com*

MAIL

*06 00 00 00 00*

TÉLÉPHONE

*07 rue de la Grâce,*

ADRESSE

*144000 HEAVEN*

# Préparer votre Agenda Tempus Deo

**P.24-29 Vue Mensuelle :** notez les noms des mois (pour l'ex: janvier-février-mars), et les numéros de jours dans les carrés en pointillés. Attention, si le 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> lundi du mois.

Vous pouvez ajouter les numéros de semaine dans les cercles à gauche.

## Vue Mensuelle

MOIS : *Janvier*

A prévoir	Lundi	Mardi	Mercredi
	□	□	□
s. 1	/		
	5	6	7
s. 2			
	12	13	14
s. 3			
	19	20	21
s. 4			
	26	27	28
s. 5			

Mes temps sont en ta main.  
PSAUME 91.15

Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	□
			/

# Préparer votre Agenda Tempus Deo

**P.30-33 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 / 2022*

	Jours	Mois	<i>Avril</i>	Jours	Mois	<i>Mai</i>	Jours	Mois	<i>Juin</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>		



# 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.36)

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 16 de ce pdf)*



Lundi 2 avril

SEMAINES RESTANTES 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

TRACKER HEBDO

## Tâches principales du jour

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

ROUTINE DÉBUT DE JOURNÉE  
 ROUTINE DÉBUT DE TRAVAIL

## Autres tâches

		Décaler l'EDM de jeudi
		Trouver un guitariste pour dimanche

05  
06  
07  
08

Ça va avec M.B

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 Agenda Tempus Deo**, 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)

Mes contacts : Question à poser ou information à donner ?


Sujet de reconnaissance ? Leçon du jour ?


17	
18	
19	
20	
21	
22	
	<input type="checkbox"/> ROUTINE FIN DE TRAVAIL
	<input type="checkbox"/> ROUTINE FIN DE JOURNEE

✓ = FAIT    → = DECALE    ○ = DELEGUE    X = SUPPRIME

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

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

**X = SUPPRIMÉ** 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

## Faites le point sur toutes les actions de la semaine :

chacune doit avoir un symbole en face :  
c'est fait, reporté, délégué ou annulé.

Les actions qui sont reportées sont notées ailleurs (dans la liste générale pour la semaine suivante, p44, ou sur un jour précis)

Après réflexion, que voulez-vous commencer ? Arrêter ? Améliorer ? Poursuivre ?


## 3. Mise à jour de vos tâches en faisant un balayage des 6 derniers jours de votre agenda

✓	Tâches	Actions
✓	Ajoutées	✓ Planifiez les tâches suivantes, d'après ce qui a été accompli cette semaine
✓	Déléguées	○ Notez à qui et pour quand, pour pouvoir contrôler à l'échéance
✓	Reportées	→ Reportez les tâches non terminées pour ne pas les oublier

## 4. Réponses attendues la semaine passée à relancer ou à reporter

✓	Qui ?	Quoi ?	Quand ?

## **Vous pouvez remplir ce tableau à l'avance toute la semaine :**

De cette façon, vous êtes sûr de ne pas oublier de les relancer si vous n'avez pas eu de réponse lors de votre revue de semaine.

Dans ce cas, vous pouvez planifier un nouveau rappel la semaine suivante.



# Votre premier Plan de Semaine

**P44 : Notez la liste de ce qui vous semble faisable cette semaine,** dans le domaine pro et le domaine perso. Vous reporterez dans la partie 2 juste en dessous, 3 missions prioritaires (au maximum) par domaine. Cela va vous aider à ne pas passer à côté du plus important.

## 🔄 Plan de Semaine

SEMAINES RESTANTES 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

### 1. Évènements, dates limites & tâches à prévoir

Listez tout ce qui devrait être accompli la semaine prochaine.

Domaine Pro

Domaine Perso / Autres

*Finir le devoir pour la formation  
Créer le questionnaire enquête conso  
Notes de la conférence à saisir*

*Faire le CR de notre réunion Staff  
Déléguer la création du trombinoscope*

### 2. Définissez vos missions principales de la semaine

Choisissez dans les listes ci-dessus les 3 missions les plus importantes pour avancer vers vos projets de la semaine prochaine. Au moins une mission devrait être liée à l'un de vos objectifs trimestriels.

Domaine Pro

Domaine Perso / Autres

1

1

2

2

3

3

Vous reporterez dans la **partie 2** juste en dessous, 3 missions prioritaires (au maximum) par domaine. Cela va vous aider à ne pas passer à côté du plus important.

# Votre premier Plan de Semaine

**Profitez de ce moment pour prévoir vos priorités du jour de repos** à venir. Le tableau est un pense-bête, prévoyez ce qui vous paraît juste pour cette fois. C'est une occasion de choisir plutôt que subir, ou regretter ensuite.

## 3. Quelles priorités pour votre jour de repos ? \*

...retiens ton pied... durant mon saint jour,... considère le sabbat comme un plaisir... Esaïe 58.13

<b>S'ARRÊTER</b> Sur quels sujets devrais-je m'arrêter plutôt que d'utiliser ce temps pour "finir les choses" ? Des erreurs à confesser ? Sur quoi lâcher prise pour accepter mes limites et réaliser que les plans de Dieu se feront même sans moi ?	<b>SE REPOSER</b> Comment me changer les idées ? Quelles activités faire ou quelles personnes fréquenter pour garder mon esprit éloigné de mon travail ? Comment ralentir, faire les choses lentement et en pleine conscience ?
<i>Je ne prend aucune décision importante aujourd'hui...</i>	<i>Sortie au parc avec mon épouse</i> <i>Aller courir</i>
<b>SE REJOUIR</b> Comment prendre plaisir dans la création et dans les bienfaits de Dieu ? Comment prendre du temps avec les gens, et me complaire dans la beauté d'hommes et de femmes façonnés à l'image de Dieu ?	<b>CONTEMPLER</b> Comment contempler le Seigneur dans ce jour qui lui est consacré ? m'imprégner de son amour ? Comment lui exprimer ma louange avec d'autres croyants ? fêter sa présence et me réjouir de son Salut ?
<i>Prévoir de quoi inviter à midi</i>	<i>Culte dans mon église locale et Lecture perso</i>

\* inspiré par Peter Scazzero, p207 de son livre "Les chemins d'une spiritualité émotionnellement saine", Excelsis.

# Votre premier Plan de Semaine

Utilisez la page de droite (p45) pour visualiser les événements structurants, ou les contraintes (déplacements par exemple). Vous pouvez aussi prévoir ici le moment pour réaliser vos missions principales identifiées pour la semaine.

*...Et tous les hommes sont pris de crainte et ils proclament l'œuvre de Dieu en tirant la leçon de ses actions.*

PSAUME 64.10

## 4. Planifiez vos missions principales de la semaine

Ajoutez éventuellement d'autres tâches ou des événements incontournables.

S.02

LUNDI	10h-12h <i>Créer le questionnaire enquête conso</i>	12h30-14h00 <i>Repas équipe</i>	21h00 <i>Réunion de prière</i>
MARDI	<i>Séminaire à Paris</i>		
MERCREDI	<i>Séminaire à Paris</i>		
JEUDI	<i>Jour de récup</i>		

# Ma Règle de Vie

## (Page 6)

Je vous recommande vivement de développer votre « règle de vie ». Si vous ne le faites pas intentionnellement, elle se fera inconsciemment et échappera plus facilement à l'examen de la Parole de Dieu et du discernement de ce qui est sage ou non.

*Le mot « règle » vient du grec qui signifie « treille » : ce qui permet à la vigne de pousser en hauteur, et non à ras du sol... Cette règle ou treille doit nous aider à nous conformer à Christ.*

*Elle sert aussi de « corde dans le blizzard », à l'image de cette corde qui nous ramène au refuge.*

**Avant de commencer à choisir quoi mettre dans votre règle de vie, prenez un temps de prière et de réflexion à la lecture de ses 3 questions :**

1. Que faites-vous habituellement pour nourrir votre esprit et vous réjouir ?
2. Quels sont les gens, les lieux ou les activités que vous devriez éviter parce qu'ils vous appauvrissent ou entravent votre relation avec Jésus ?
3. Quelles sont les « obligations » qui affectent vos rythmes dans cette saison de votre vie ?

Vous aurez alors une idée assez précise de ce qui vous nourrit, vous appauvrit et 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 :

- 1. Relation avec Dieu / Prière**
- 2. Relation avec votre prochain**
- 3. Travail & Activité**
- 4. Repos.**

Ne faites pas tout à la fois : 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...

Ce n'est pas une loi rigide que vous vous imposez, ni une pression à se mettre. En quelque sorte, **c'est votre plan de consécration intentionnelle** pour maintenir Dieu au centre de tout ce que vous faites, dans une culture qui fait tout pour vous en éloigner. Ne perdez pas de vue que chacun de ses thèmes se nourrit de l'amour de Dieu, et diffuse l'amour de Dieu.

# Ma Règle de Vie

## 1. 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 en cherchant à reconnaître où était Dieu dans chacune de nos actions, demander pardon)

### **Silence & Solitude**

Apprendre à me taire (5-20min, quand ? à quelle fréquence ?)

Rester calme dans le Seigneur comme dans le Psaume 37.7

Exercices de respiration contrôlée, apprendre à ralentir...

### **Etude Biblique**

Ne pas confondre avec la partie « Parole de Dieu » : ici, c'est un vrai travail !

Quel sujet d'étude personnelle ? Quelle fréquence ? Quel « livrable » ?

Quelle formation suivre ? Quel podcast écouter ?

## 2. Relations avec mon prochain

### **Santé émotionnelle**

Reconnaître mes sentiments (noter dans un journal ?)

Reconnaître 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 ?

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

### **Communauté / compagnons de route / hospitalité**

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

Quels services vous pourriez rendre ?

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

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

# Ma Règle de Vie

## 3.Travail & Activité

### **Service & Mission**

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

### **Activité rémunérée**

Comment honorer Dieu dans votre travail ?

Comment être un témoin là où vous êtes ?

Pour quel collègue / patron voulez-vous prier régulièrement ?

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

Comment soumettre à Jésus vos ambitions de carrière ?

### **Santé physique**

Activité sportive : quoi ? quand ? à quelle fréquence ?

Soin de mon énergie ? Régime sain ? quoi modifier ?

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

## 4.Repos

### **Jour du Seigneur**

Organisation pour réussir à respecter 1 jour de sabbat hebdo ?

Buts : S'arrêter / Se reposer / Se réjouir / Contempler Dieu

Autres ? Retraites exceptionnelles ? années sabbatiques ?

### **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 privilégie ?

(Sans préparation, je fini souvent devant un film affligeant de nullité)

Dessin, musique, peinture, jeux ensemble, danse, partie de rire...

Ce ne sont que des exemples pour vous inspirer, n'essayer pas de tout faire !  
Procédez par petits pas : **ne rendez pas votre règle de vie impossible à suivre...** Assurez vous que votre règle de vie intègre des moments de joie, de jeux et d'amusement, qui sont sains et manifeste l'amour de Dieu.

Gardez en tête le souci **d'équilibrer et de protéger ces 4 domaines** dans votre emploi du temps.

L'idée est d'ordonner progressivement votre vie autour des pratiques et des disciplines spirituelles nécessaires, pour vous rendre étranger aux manières du monde, et préférer l'amour de Jésus-Christ à toute autre chose.

# Définir vos Objectifs Annuels

Vous êtes prêts pour définir vos « Objectifs Annuels » (p.7)

**Utilisez au moins une fois par an les pages 4 et 5** (Réfléchir avant d'agir) pour faire un travail plus en profondeur.

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.

**Prenez soin de les rédiger correctement**, en vous aidant des pages suivantes (objectifs précis). Si c'est une réalisation, il faut une action précise, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle.

## 🎯 Objectifs Annuels

Conseil : 10 à 12 objectifs maximum par année, 2 à 3 maximum par trimestre. Notez ici des réalisations non-ordinaires et conséquentes (au moins 5 jours de travail), ou des nouvelles habitudes à prendre (qui vont vous obliger à réinventer votre quotidien).

✓	Tr.*	Déclaration d'objectifs
	T4	Me former à la relation d'aide, online, d'ici le 30 nov
✓	T1	Repasser sous la barre des 85kg en renonçant au grignotage, en ne mangeant pas plus que ma faim et en courant 2x par semaine.
	T2	Créer une liste de principes et de valeurs à partager avec mes enfants lors de nos temps ensemble, d'ici le 30 avril

### 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.8).  
**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.*

Atelier gratuit sur



## Déclaration d'objectif (Motivant pour vous, transformateur, et calculé)

- REALISATION** Vous devriez définir une action précise, sur laquelle vous pouvez agir, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle.
- HABITUDE** Vous devriez définir la date de début, la fréquence, un déclencheur (une autre habitude déjà ancrée) et une série cible.

*Suivre la formation d'apologétique #Transmettre, online, d'ici le 30 juin (session avril-mai-juin)*

## Domaine Votre appel, le (ou les) domaine(s) de vie concerné(s)

- |  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> SANTE EMOTIONNELLE            | <input type="checkbox"/> CONNAITRE DIEU  | <input type="checkbox"/> AIMER MA FAMILLE              | <input type="checkbox"/> TRAVAIL PRO              | <input checked="" type="checkbox"/> TEMOIGNAGE                 |
| <input type="checkbox"/> SANTE GLOBALE                 | <input type="checkbox"/> REFLETER CHRIST | <input type="checkbox"/> AIMER MON COUPLE              | <input type="checkbox"/> RESSOURCES               | <input type="checkbox"/> EGLISE LOCALE                         |
| <input type="checkbox"/> EXERCICE PHYSIQUE             | <input type="checkbox"/> REDEVABILITE    | <input type="checkbox"/> AIMER MES ENFANTS             | <input checked="" type="checkbox"/> PROGRES PERSO | <input checked="" type="checkbox"/> <i>faire des disciples</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> EXERCICE DE MA FOI | <input type="checkbox"/> SIMPLICITE      | <input checked="" type="checkbox"/> AIMER MON PROCHAIN | <input type="checkbox"/> CADRE DE VIE             | <input type="checkbox"/>                                       |

## Motivations Pourquoi c'est important ?

Pourquoi c'est important pour Dieu ?	<i>Dieu me commande d'être toujours prêt à répondre et à défendre ma foi (être « affuté », « fit »)</i>
Pourquoi c'est important pour moi ?	<i>Pouvoir mieux répondre à mes enfants, mes collaborateurs Ne pas me retrouver « bloqué » alors que l'objection n'a aucun sens</i>
Pourquoi c'est important pour les autres ?	<i>Pouvoir attirer à Christ ceux qui lui appartiennent Pouvoir créer (plus tard) un atelier à l'église locale sur le sujet</i>

## Démarrage facile Petites actions très simples, pour démarrer concrètement cet objectif

*M'inscrire en ligne*

## Grandes étapes à prévoir pour réaliser cet objectif sur le trimestre concerné

✓ Résultat à obtenir ou action concrète	M1 <i>avril</i>	M2 <i>mai</i>	M3 <i>juin</i>
<i>Démarrage</i>	<i>X</i>		
<i>Devoirs à rendre</i>		<i>X</i>	<i>X</i>
<i>Devoir final</i>			<i>X</i>

## Validation Décidez comment fêter l'atteinte de cet objectif

*Je vais m'offrir un T-shirt ou un pull avec un encouragement spirituel dessus (TPSQ ou Memento Mori par exemple)*

## Déclaration d'objectif (Motivant pour vous, transformateur, et calculé)

- REALISATION Vous devriez définir une action précise, sur laquelle vous pouvez agir, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle.
- HABITUDE Vous devriez définir la date de début, la fréquence, un déclencheur (une autre habitude déjà ancrée) et une série cible.

*Compléter mes routines & trackers chaque jour (fréquence),  
pendant 90 jours (série cible),  
le matin en arrivant au travail (déclencheur),  
à partir du 1<sup>er</sup> avril (date de début).*

## Domaine Votre appel, le (ou les) domaine(s) de vie concerné(s)

- |   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> SANTE EMOTIONNELLE | <input type="checkbox"/> CONNAITRE DIEU  | <input type="checkbox"/> AIMER MA FAMILLE   | <input type="checkbox"/> TRAVAIL PRO              | <input type="checkbox"/> TEMOIGNAGE                            |
| <input type="checkbox"/> SANTE GLOBALE      | <input type="checkbox"/> REFLETER CHRIST | <input type="checkbox"/> AIMER MON COUPLE   | <input type="checkbox"/> RESSOURCES               | <input type="checkbox"/> EGLISE LOCALE                         |
| <input type="checkbox"/> EXERCICE PHYSIQUE  | <input type="checkbox"/> REDEVABILITE    | <input type="checkbox"/> AIMER MES ENFANTS  | <input checked="" type="checkbox"/> PROGRES PERSO | <input checked="" type="checkbox"/> Apprendre à me discipliner |
| <input type="checkbox"/> EXERCICE DE MA FOI | <input type="checkbox"/> SIMPLICITE      | <input type="checkbox"/> AIMER MON PROCHAIN | <input type="checkbox"/> CADRE DE VIE             | <input type="checkbox"/>                                       |

## Motivations Pourquoi c'est important ?

Pourquoi c'est important pour Dieu ?	<i>Pour honorer Dieu en faisant ce qui compte vraiment</i>
Pourquoi c'est important pour moi ?	<i>Pour me donner les moyens de tenir mes objectifs cette année Pour être plus discipliné</i>
Pourquoi c'est important pour les autres ?	<i>Pour être exemplaire pour mes enfants, et pour mes frères dans la foi</i>

## Démarrage facile Petites actions très simples, pour démarrer concrètement cet objectif

*Finir d'écrire mes routines, définir les indicateurs à suivre  
Commencer !*

## Grandes étapes à prévoir pour réaliser cet objectif sur le trimestre concerné

✓ Résultat à obtenir ou action concrète	M1	M2	M3
/			

## Validation Décidez comment fêter l'atteinte de cet objectif

*Je m'offre un nouveau stylo pour mon agenda, pour me donner envie de poursuivre !*

# Définir vos Routines

Vos **objectifs** et les éléments que vous avez définis dans votre **Règle de Vie** vont vous aider à définir maintenant vos « **Routines** » journalières (p.18-19)

**Qu'est-ce que vous devriez faire chaque jour** pour rendre possible les objectifs et les projets que Dieu vous met à cœur (p7-17), tout en respectant votre Règle de Vie ? (pour mettre l'amour de Dieu au centre de tout :)

#### **4 zones de temps sont importantes à considérer :**

- Que décidez vous de faire chaque début de journée ? (en vous levant)
- Que décidez vous de faire en commençant à travailler ?
- Que décidez vous de faire pour clore votre journée de travail ?
- Que décidez vous de faire pour clore votre journée complète ? (avant de vous coucher)

**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.

#### **Vous avez un exemple de routine sur la page suivante**

Le but n'est pas de copier les routines d'un autre, mais bien de créer les vôtres, en fonction de votre propre saison de vie, de vos forces/faiblesses, de vos dons, de vos objectifs et de votre ministère pour Christ !

# Définir vos Routines

heures	 Routine Début de Journée	durée
?	Réveil naturel (autant que possible), prière de début de journée	?
	Travail sur le sujet défini la veille au soir	
7h	Petit Dej avec mon épouse, préparatif, accueil des enfants	1h
8h	Trajet vers mon travail : écoute de la Parole, ou livre audio	1h
heures	 Routine Début de Travail	durée
9h	Mail processing (GTD), suivi de décisions/actions	1h
	Plan du jour (3 tâches prioritaires)	
10h	Tour des services, accueil	15m
heures	 Routine Fin de Travail	durée
17h	Bilan du jour, choses à replanifier Réponses attendues ? Relance ?	30m
17h30	Rangement de mon espace de travail	30m
18h	Trajet vers domicile : appels à des amis, frères, famille	
18h45	Temps de silence devant Dieu (poser mes émotions)	5m
heures	 Routine Fin de Journée	durée
19h	Repas en famille, puis rangement en famille	1h
20h	Débrief de la journée avec mon épouse	30m
21h	Coucher la petite dernière, prier avec elle	15m
21h30	Session de travail pour le ministère, visio etc	1h
22h30	Prière d'examen & dodo...	

Vous pouvez encadrer en rouge les nouvelles routines qui ne sont pas encore automatiques pour vous.

# Créez votre Semaine Type

Créez **et améliorez chaque trimestre** votre « Semaine Type » (p.20-21)  
(vous avez une 2<sup>e</sup> semaine type p22-23 pour les congés par exemple, ou pour  
gérer un plan type sur 15 jours)

Définissez le **moment idéal pour vos routines** journalières,  
**Qu'est-ce que vous devriez faire chaque semaine** pour rendre possible les  
objectifs et les projets que Dieu vous met à cœur (p7-17), tout en respectant  
votre Règle de Vie ? (pour mettre l'amour de Dieu au centre de tout :)  
**Réservez des temps** pour travailler vos priorités 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 ?)

Jours		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REVEIL	05h	Lecture & méditation personnelle						
	06h	Lecture & prière en couple	Travail perso	Sport	Travail perso	Sport	Réveil cool, sans pression	
	07h	Petit Déjeuner avec mon épouse						
TRAJET	08h	Liste de prière & lecture spi						
	09h	(Routine de début de journée de travail)						
	10h	Travail séculier					Ménage en famille	Temps en église
REPAS	11h							
	12h							
	13h	Travail perso					Repas en famille	Hospitalité
14h								
TRAJET	15h	Travail séculier					Bricolage? Jardinage? Rangement?	Aucune pression, Ralentir ensemble, se déconnecter
	16h	(Routine de fin de journée de travail)						
	17h	Podcast (ou appels)					Sortie en famille?	
SOIREE	18h	Repas et moment en famille					Repas en famille	
	19h							
	20h	Travail perso (ministère)					Soirée avec les enfants	Soirée en amoureux
	21h	Prière d'examen						
	22h							

Atelier gratuit sur



# Vues mensuelles

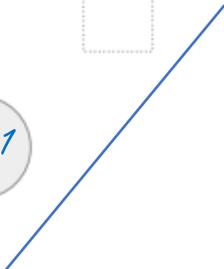
**Commencez à utiliser les « Vues Mensuelles »** (p.24)

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 agenda numérique, les évènements importants et vos engagements sont consignés aussi sur le papier.

## Vue Mensuelle

MOIS : Janvier

A prévoir	Lundi	Mardi	Mercredi
<i>Finir la préparation de la Convention à Madrid</i>		1	2 <i>Anniversaire de Georges</i>
	7	8	9
	<i>Convention à Madrid</i>		
	14	15	16 <i>Visite des beaux-parents</i>
			

# Trimestres Glissants

Commencez à utiliser les « Trimestres Glissants » (p.30)

Cela concerne le trimestre suivant celui de l'agenda en cours. Si votre agenda est celui de Janvier / Février / Mars (donc T1), les « trimestres glissants sont T2, T3 et T4 et commencent par Avril... Cela vous donne en permanence une vue sur plus d'un an (soit 5 trimestres)

## Trimestres Glissants

TRIMESTRE / ANNÉE : ..... *T2 / 2022* .....

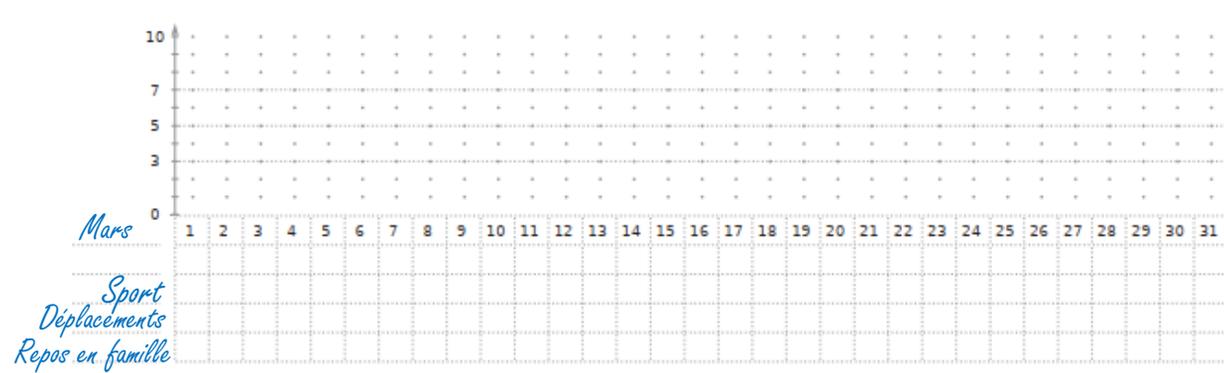
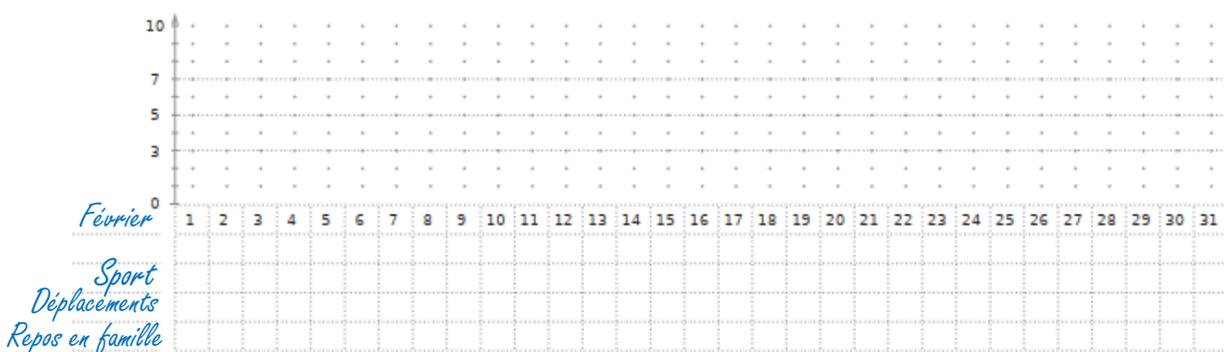
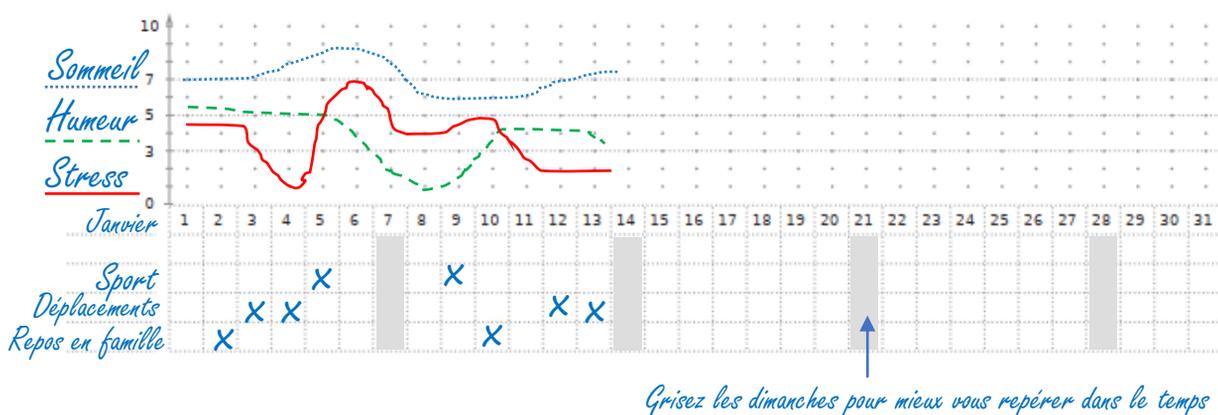
	Jours	Mois	<i>Avril</i>	Jours	Mois	<i>Mai</i>	Jours	Mois	<i>Juin</i>
1	<i>L</i>			<i>M</i>			<i>S</i>		
2	<i>M</i>			<i>J</i>		<i>Pastorale</i>	<i>D</i>		
3	<i>M</i>			<i>V</i>			<i>L</i>		
4	<i>J</i>			<i>S</i>			<i>M</i>		
5	<i>V</i>			<i>D</i>			<i>M</i>		
6	<i>S</i>		<i>Rencontre de</i>	<i>L</i>			<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

Les pages p170 et 171 sont à personnaliser en fonction des objectifs du trimestre, et des sujets qui demandent un suivi particulier de votre part, **pensez à noter de consulter cette page dans une routine.**

## Trackers



### Une façon d'utiliser ce graph :

**Sommeil** : nombre d'heures de sommeil

**Humeur** : Bonne = 10, Mauvaise = 0, Neutre = 5

**Stress** : Bonne pression = 10, Forte inquiétude = 0, Neutre = 5

Choisissez en dessous les actions qui peuvent avoir un effet, pour confirmer ou infirmer votre première idée. Quel impact ont vos déplacements professionnels ? Ou vos séances de sport ? Un conflit ? Etc.

# Trackers

Ces petits tableaux vous permettent de suivre presque n'importe quoi, jour par jour pendant 3 mois.

**Par exemple :**

Cochez les jours où vous avez pris un vrai RDV avec Dieu.

Cochez les jours où vous avez fait grâce à quelqu'un.

Cochez les jours où vous n'avez pas succombé à une tentation.

Cochez les jours où vous avez exercé une activité physique, etc

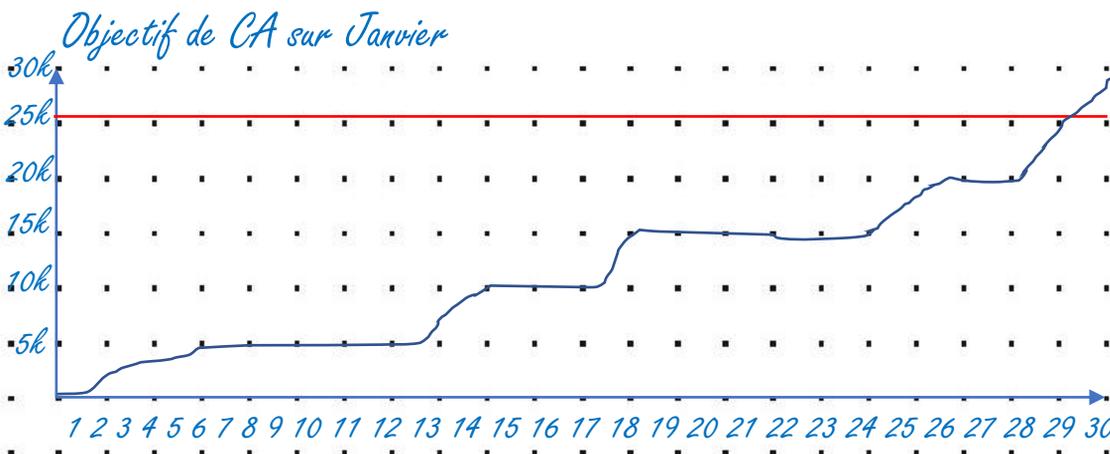
*Jours avec un vrai RDV avec Dieu : Silence, lecture, méditation & repentance*

M1	JAN.	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	FEV.	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

Méfiez-vous du légalisme qui n'est jamais bien loin de nous quand on réalise ce genre de suivi. L'objectif n'est pas de gagner la faveur de Dieu, ni de rassurer votre conscience en cochant une case...

**Le but est plutôt de vivre dans la lumière :** *est-ce si facile pour moi de vivre ce que je proclame ? Quel aspect de ma vie de piété est souvent mis de côté ? Comment je veux le suivre régulièrement ?*

Quoi ?	Check ou valeur à mémoriser			
	5/01	8/01	12/01	19/01
<i>Temps passé sur le projet xyz</i>	2h	1h	6h	2h
	15/12	01/01	15/01	29/01
<i>Poids (repasser sous les 85kg d'ici le 30/01)</i>	87	86,5	86	85



# Plan de révision

Plan de Révisions (p.172-173) : 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 30 jours d'intervalle)

4- Reportez ces dates dans votre outil de rappels numérique préféré

5- Entourez les dates passées quand vous avez révisé le verset.

## ⊙ Plan de Révisions

### Échelle de révision avant oubli

Versets à retenir. Complétez et reportez les dates dans votre outil de rappel numérique préféré

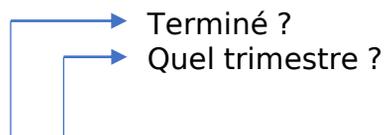
<i>Voici ce que dit l'Éternel : maudit soit</i>	2 min, 10min, 5h	01/01
<i>l'homme qui fait confiance à ce qui est</i>	1j	02/01 03/01 04/01
<i>humain, qui prend des créatures pour appui</i>	5j	09/01 14/01 19/01
<i>et qui détourne son cœur de l'Éternel !</i>	30j	19/02 19/03 19/04
<i>Jérémie 17,5</i>		

J'aime bien garder ensuite un verset à réviser pour chaque jour du mois. De cette façon, j'ai potentiellement 30 versets par cœur en permanence...



# Plan de Lecture

Sur la p.175, vous pouvez noter un plan de lecture biblique particulier, et les autres livres que vous lisez (ou que vous voulez lire dès que ce sera possible)



✓ Tr.×	<b>Plan de lecture biblique</b>	
	<i>Lecture papier + méditation</i>	
✓ Tr.×	<b>Autres lectures à suivre</b>	









# La revue du Trimestre

p.166-169 : la page 168 contient la check list pour passer de ce Carnet de Route à celui du trimestre suivant.

## 5. Préparation de votre prochain Agenda Tempus Deo

- ✓ Profitez de cette occasion pour vous examiner honnêtement. Quelle semble être votre prochaine étape de croissance ? Qu'est-ce que Dieu est en train de vous apprendre ? Comment pourriez-vous refléter les caractères et les façons d'agir de Jésus le trimestre prochain ? Utilisez la page de droite pour noter vos réflexions et prenez un temps pour écouter ce que l'Esprit de Dieu veut vous dire.

### Revue de votre Règle de Vie p6

---

- ✓ Révisez votre "Règle de Vie". Dieu vous inspire de nouvelles idées ? Qu'allez-vous confirmer, supprimer, ajouter le trimestre prochain ? Ne négligez pas cet outil, mais n'ajoutez pas trop de choses à la fois !

### Revue de vos Objectifs Annuels p7 à 17

---

- ✓ Relisez vos objectifs annuels. Que voulez-vous réviser, retirer, remplacer ? Reportez-les dans votre nouvel agenda pour le trimestre prochain.
- ✓ 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.

### Revue de vos Calendriers Mensuels p24 à 33

---

- ✓ Révisez les pages «Vue Mensuelle» ou «Trimestres Glissants» que vous utilisez. Reportez-les dans votre agenda pour le prochain trimestre.

### Revue de votre Semaine Type p20 à 23

---

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

### Revue des autres pages utilisées habituellement

---

- ✓ Révisez et reportez les pages «Routines» p18 & 19
- ✓ Révisez et reportez les pages «Trackers» p170 & 171
- ✓ Révisez et reportez les pages «Plan de Révision» p172 & 173
- ✓ Reportez les pages «Plan de lecture» p174 & 175
- ✓ Reportez les derniers événements des pages «Entrevues» p176 à 183
- ✓ Reportez les derniers événements des pages «Sujets de Prière» p184 à 189
- ✓ Remplissez les dates dans votre prochain agenda trimestriel Tempus Deo

*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 aide à examiner votre vie,  
à baliser votre parcours,  
pour honorer Dieu dans tous vos appels !*

*Mat Fuzier*

## RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR :

**Pour définir et gérer vos objectifs annuels  
(pages 4 à 7)**

*Un atelier complet pour prendre du temps avec Dieu pour définir vos objectifs prioritaires et identifier comment les mettre en action pour les 3 prochains mois avec l'Agenda Tempus Deo.*



Atelier gratuit sur



Si vous avez des retours, remarques, suggestions :  
[mat@entrepreneurchretien.com](mailto:mat@entrepreneurchretien.com)