

# Guide d'utilisation

Examiner votre conduite,  
baliser votre parcours,  
et honorer Dieu dans tous vos appels !



*Carnet de Route*  
Organiseur Trimestriel

PDF

# 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**.

[Découvrez les mini tuto vidéos](#)



## 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 le Carnet de Route.*

Atelier gratuit sur



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

# Bonnes pratiques pour réussir

C'est votre 1er Carnet de Route ? Voila comment démarrer facilement en 4 étapes très simples !

## 1- Planifiez tout de suite du temps pour mettre en place votre nouveau Carnet de Route.

Prévoyez 30min (avec le guide ou la vidéo de démarrage\*).

## 2- Commencez par utiliser les pages de jour (p36), puis la revue de semaine (p42), et laissez de cote toutes les autres pages pendant une a deux semaines.

## 3- Décidez d'un temps fixe chaque jour pour planifier votre journée.

10 a 20min la veille au soir, ou tôt dans le début de journée.

## 4- Engagez-vous a remplir votre Carnet de Route chaque jour pendant 30 jours.

Emportez-le partout avec vous, vérifiez votre avancement au fur et a mesure de la journée, concentrez-vous sur l'essentiel.

Changer son organisation demande beaucoup d'efforts au début, mais vous ne tarderez pas a voir les premiers fruits !

*Le Carnet de Route ne vous empêche pas d'avoir un agenda électronique pour des évènements partages ou répétitifs. Il vous suffit de décider de le consulter 1x par jour, et de reporter les éléments essentiels sur le papier.*

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

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

- ☐ Réalisation (une action précise, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle)
- ☒ Habitude (avec la date de début, la fréquence, un déclencheur et une série cible)

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



Tutos  
vidéo

# 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



Tutos  
vidéo



# Préparer votre Carnet de Route

**P.24-29 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<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

*Janvier*

Mois :

Jours	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>
S. 1				1
S. 2	5	6	7	8
S. 3	12	13	14	15
S. 4	19	20	21	22
S. 5	26	27	28	29

Mes temps sont en ta main.  
PSAUME 91.15

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



Tutos  
vidéo

# Préparer votre Carnet de Route

**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 / 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.36-163 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, une double page « Plan de semaine ».

(Il existe aussi une version avec les noms des jours imprimés)

☉ Jour : Lundi 5 janvier

SEMAINES RESTANTES **13** 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## Tâches principales du jour

1	
2	
3	

## Autres tâches


Thème .....

.....  
.....  
.....  
.....

☐ ROUTINE DÉBUT DE JOURNÉE

☐ ROUTINE DÉBUT DE TRAVAIL

05 .....

06 .....

07 .....

☉ Jour du repos : Dimanche 11 janvier

*Tu travailleras six jours pour faire tout ce que tu as à faire.  
Mais le septième jour est le jour du repos consacré à l'Eternel ton Dieu...*

DEUTÉRONOME 5.13

07	12	17
08	13	18
09	14	19
10	15	20
11	16	21



Tutos  
vidéo

# 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)

☉ Jour : Mardi 2 avril

SEMAINES RESTANTES 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

**Tâches principales du jour**

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

**Autres tâches**

	Décaler l'EDM de jeudi
	Trouver un guitariste pour dimanche

Thème .....

☒ ROUTINE DÉBUT DE JOURNÉE

☒ ROUTINE DÉBUT DE TRAVAIL

05 .....

06 [ Gdc avec André

07 .....

08 .....

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 image shows a page from a 'Carnet de Route' (Route Notebook). It features two main sections for task entry, each with a header and a table of lines. The first section is titled 'Mes contacts : Question à poser ou information à donner?' and the second is 'Sujet de reconnaissance ? Leçon du jour?'. To the right of these sections is a vertical list of numbers from 17 to 22, each followed by a horizontal line. At the bottom, there is a legend with symbols and their meanings: a checkmark for 'FAIT', an arrow for 'DÉCALÉ', a circle for 'DÉLÉGUÉ', and an 'X' for 'SUPPRIMÉ'. There are also two checkboxes labeled 'ROUTINE FIN DE TRAVAIL' and 'ROUTINE FIN DE JOURNÉE'.

Mes contacts : Question à poser ou information à donner?	

Sujet de reconnaissance ? Leçon du jour?	

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

☐ ROUTINE FIN DE TRAVAIL

☐ ROUTINE FIN DE JOURNÉE

✓ = FAIT    → = DÉCALÉ    ○ = DÉLÉGUÉ    X = SUPPRIMÉ

**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

Après 6 jours, remplissez votre première « Revue de Semaine » (p.42)

**Planifiez 30min 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.

## 1. Réussites Listez 3 à 5 choses accomplies cette semaine


## 2. Analyse d'activité Sur les missions principales définies la semaine passée

Domaine Pro	0%	100%	Domaine Perso / Autre	0%	100%
1 <i>Plan d'action annuel</i>			1 <i>Bilan trimestre en couple</i>		
2 <i>Entretiens équipe terminés</i>			2 <i>Lecture Jean terminée</i>		
3			3		

Qu'est-ce qui a marché ? Ou pas ? Respect de ma règle de vie (p6) ? Respect de mes routines (p18-19) ?


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


## 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

**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)



Tutos  
vidéo

# Votre première Revue 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.

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

Tu ne feras aucun travail... tu te souviendras... que l'Éternel ton Dieu t'a libéré... Deut 5.12

<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 RÉJOUIR</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.

# Le jour du repos

## Prenez l'habitude de déconnecter vraiment ce jour-là !

C'est pour cette raison que la page est visiblement différente, bien qu'elle contienne encore un repère temporel pour les activités prévues...

## Le reste de la page est réservé pour vos 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 !

J'utilise souvent cette page pour prendre des notes pendant la prédication.

☉ Jour du repos : *Dimanche 11 janvier*

*Tu travailleras six jours pour faire tout ce que tu as à faire.  
Mais le septième jour est le jour du repos consacré à l'Eternel ton Dieu...*

DEUTÉRONOME 5.13

07	12	<i>Repas en commun</i>	17
08	13		18
09	14		19
10 <i>Culte</i>	15 <i>Chorale</i>		20
11	16		21


# 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.

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

Listez tout ce qui devrait être accompli la semaine prochaine.

### Domaine Pro

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

### Domaine Perso / Autres

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

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.

## 2. Définissez vos missions principales de la semaine

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

### Domaine Pro

1	
2	

### Domaine Perso / Autres

1	
2	

**Dans la partie 3,** notez les réponses importantes que vous attendez cette semaine : si vous n'avez toujours rien à la fin de la semaine, vous pourrez relancer les personnes concernées.

## 3. Réponses attendues dans la semaine

	Qui ?	Quoi ?	Quand ?



Tutos  
vidéo



# Votre premier Plan de Semaine

Utilisez la page de droite (p45) pour visualiser les évènements 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 évènements importants

S. 02

LUNDI	10h-12h Créer le questionnaire enquête conso	12h30-14h00 Repas équipe	
			21h00 Réunion de prière
MARDI			



Tutos  
vidéo

# 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.



Tutos  
vidéo

# 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 objectifs maximum par année, 2 à 3 maximum par trimestre.  
Notez ici des réalisations 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 l'apologétique avec RZIM, online, d'ici le 30 nov
✓	T1	Prendre l'habitude de me réveiller à 5h tout en respectant mes 7h de sommeil. Noter chaque midi mon niveau de fatigue pendant 30 jours pour trouver mon équilibre (du 1 <sup>er</sup> au 31 janvier).
	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.

Atelier gratuit sur





# 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



# ⊙ Objectifs Précis

(Exemple de réalisation)

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

- ☒ **Réalisation** (une action précise, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle)  
☐ **Habitude** (avec la date de début, la fréquence, un déclencheur et une série cible)

Suivre la formation à l'apologétique RZIM, online, d'ici le 30 juin  
(session sept-oct-nov)

## Domaine Votre appel, le domaine de vie concerné

Vie spirituelle, progrès personnels, faire des disciples

## Motivations Pourquoi c'est important pour moi ? Pour Dieu ? Et pour les autres ?

1. Pouvoir mieux répondre à mes enfants, mes collaborateurs
2. Obéir au commandement d'être toujours prêt à répondre et à défendre ma foi (être « affuté », « fit »)
3. Ne pas me retrouver « bloqué » alors que l'objection n'a aucun sens
4. Pourvoir créer (plus tard) un atelier à l'église locale sur le sujet

## Prochaines étapes Quelques actions pour avancer vers cet objectif

1. M'inscrire en ligne
2. Commencer !
3. Tenir la récurrence chaque semaine (devoirs, vidéo à suivre)
4. Faire les exercices demandé dans le temps imparti

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

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

Atelier gratuit sur



# ⊙ Objectifs Précis

(Exemple de nouvelle habitude)

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

- ☐ **Réalisation** (une action précise, mesurable, avec une date de fin prévisionnelle)  
☒ **Habitude** (avec la date de début, la fréquence, un déclencheur 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 domaine de vie concerné

Progrès personnels, Capacité à me discipliner pour tout le reste !

## Motivations Pourquoi c'est important pour moi ? Pour Dieu ? Et pour les autres ?

1. Pour me donner les moyens de tenir mes objectifs cette année
2. Pour honorer Dieu en faisant ce qui compte vraiment
3. Pour être plus discipliné
4. Pour être exemplaire pour mes enfants, et pour mes frères dans la foi

## Prochaines étapes Quelques actions pour avancer vers cet objectif

Finir d'écrire mes routines  
Commencer !

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

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

Atelier gratuit sur



# 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 :)

## ☉ Routines

*Eternel, 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 Début de Journée		
heures	Activités	Durée
5h	Temps de lecture Bible	15m
	Temps de réflexion & prière	15m
	Travail sur le projet prioritaire	90m
7h	Petit déjeuner	30m
	(1 <sup>ère</sup> consultation smartphone)	
	Salle de bain	30m
8h	Temps de trajet : podcast & lecture	60m
	Total	4h00

Routine Fin de Travail		
heures	Activités	Durée
17h	Révision de la journée	15m
	Mail Processing	15m
	Réponses reçues ? Ou relance	15m
	Rangement et nettoyage	15m
18h	départ	
	Total	1h00

Routine Début de Travail		
heures	Activités	Durée
9h	Tour pour prendre des nouvelles	20m
	Suivis de décision et d'actions	20m
	Mail Processing	20m
10h	Plan du jour prêt	
	Total	1h00

Routine Fin de Journée		
heures	Activités	Durée
18h	Temps de trajet : podcast ou appels	60m
19h	Repas en famille	40m
	Rangement en famille	20m
20h	Temps avec mon épouse	30m
	(ministère, appels ou zoom)	90m
22h	Prière d'examen	
	Dodo (pour garantir 7h de sommeil)	
	Total	4h00

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

**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.

Atelier gratuit sur



Tutos  
vidéo

# 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 ?)

☉ Semaine Type \_\_\_\_\_

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

Jours		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Thèmes								
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
11h								
12h								
REPAS	13h	Travail perso					Repas en famille	Hospitalité
	14h	Travail séculier						
	15h							
TRAJET	16h						(Routine de fin de journée de travail)	
	17h							
	18h	Podcast (ou appels)						
SOIREE	19h	Repas et moment en famille					Repas en famille	
	20h							
	21h							
	22h	Prière d'examen						

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 planning numérique, les événements importants et vos engagements sont consignés aussi sur le papier.

## ☉ Vue Mensuelle

Mois : Janvier

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
S. 01		1	2 Anniversaire de Georges	3
S. 02	7	8	9	10
		Convention à Madrid		
S. 03	14	15	16	17 Visite des beaux-parents

# Trimestres Glissants

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

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

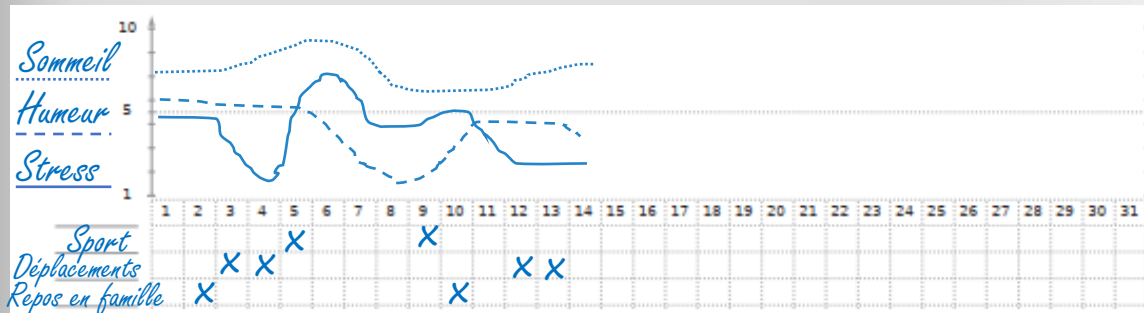
TRIMESTRE / ANNÉE : T2

	Mois	<i>Avril</i>		<i>Mai</i>		<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.**



## Une façon d'utiliser ce graph :

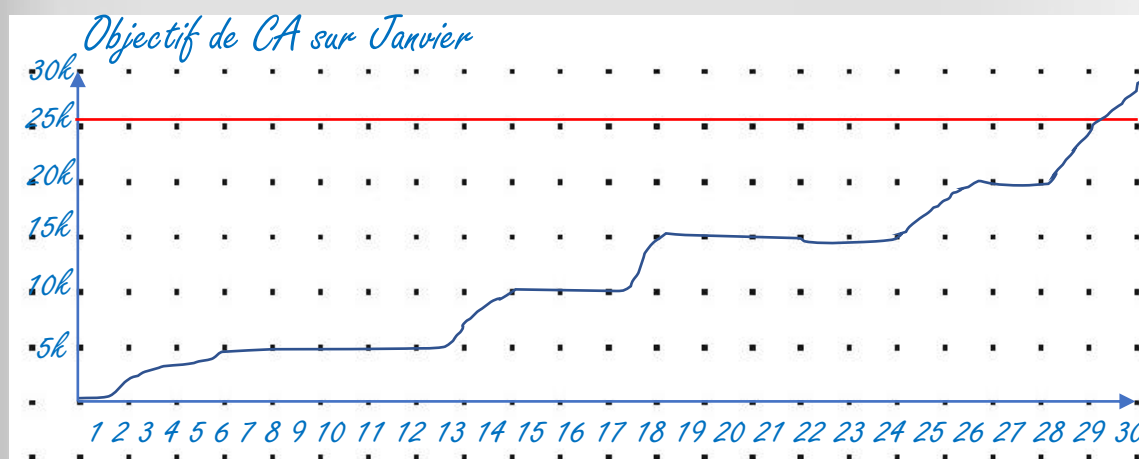
**Sommeil** : nombre d'heures de sommeil

**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 ? Etc.

Quoi ?	Check ou valeur à mémoriser							
	5/01	8/01	12/01	19/01				
Temps passé sur le projet xyz	2h	1h	6h	2h				
	15/12	01/01	15/01	29/01				
Poids (repasser sous les 85kg d'ici le 30/01)	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: <u>01/01</u>
<i>l'homme qui fait confiance à ce qui est</i>	1j: <u>02/01</u> <u>03/01</u> <u>04/01</u>
<i>humain, qui prend des créatures pour appui</i>	5j: <u>09/01</u> <u>14/01</u> <u>19/01</u>
<i>et qui détourne son cœur de l'Éternel !</i>	30j: <u>19/02</u> <u>19/03</u> <u>19/04</u>
<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...



Tutos  
vidéo

# Plan de Lecture

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

## Pour chaque livre vous avez :

- Le nom du livre (prenons par exemple « MATTHIEU »)
- Suivi du nombre de chapitres (28 = 28 chapitres)
- Puis le temps moyen de lecture à voix haute (2:45 = 2 heures et 45 min)
- Et enfin le décompte du nombre de semaine(s) que représente ce livre pour arriver à lire le Nouveau Testament (NT) ou l'Ancien Testament (AT) en une année de 52 semaines.

## ☉ Plan de Lecture

### Légende

Exemple pour Matthieu : 28 chapitres, temps de lecture à voix haute 2h et 45min, cochez (6) semaines sur la jauge "N.T. en 1 an" en bas de page pour suivre votre progression sur l'année.

Votre légende personnalisée :

- ☒ ☐ ☐ ☐ Lecture papier + méditation  
☐ ☒ ☐ ☐ Lecture audio rapide  
☐ ☐ ☒ ☐ Lecture audio en anglais  
☐ ☐ ☐ ☐

DATE DE DÉBUT : 1<sup>er</sup> janvier  
DATE DE FIN :

**L'ANCIEN TESTAMENT - 929 - 70:00 (52)**

**LE PENTATEUQUE - 187 - 17:17 (13)**

- ☐ ☒ ☐ ☐ GENÈSE - 50 - 04:27 (3)  
☐ ☒ ☐ ☐ EXODE - 40 - 03:35 (3)  
☐ ☐ ☐ ☐ LÉVITIQUE - 27 - 02:37 (2)  
☐ ☐ ☐ ☐ NOMBRES - 36 - 03:34 (3)  
☐ ☐ ☐ ☐ DEUTÉRONOME - 34 - 03:04 (2)

**BIBLE COMPLÈTE - 1189 - 92:00**

**NOUVEAU TESTAMENT - 260 - 22:00 (52)**

**LES ÉVANGILES - 89 - 09:48 (23)**

☒ ☒ ☐ ☐ MATTHIEU - 28 - 02:45 (6)

☒ ☐ ☐ ☐ MARC - 16 - 01:44 (4)

☐ ☐ ☐ ☐ LUC - 24 - 02:54 (7)

**LES LIVRES HISTORIQUES - 249 - 22:19 (17)**

- ☐ ☐ ☐ ☐ JOSUÉ - 24 - 02:03 (2)  
☐ ☐ ☐ ☐ JUGES - 21 - 01:59 (1)  
☐ ☐ ☐ ☐ RUTH - 4 - 00:18 (0)  
☐ ☐ ☐ ☐ 1 SAMUEL - 31 - 02:51 (2)  
☐ ☐ ☐ ☐ 2 SAMUEL - 24 - 02:15 (2)  
☐ ☐ ☐ ☐ 1 ROIS - 22 - 02:26 (2)

En bas de la page vous avez **une jauge de progression** pour suivre votre lecture sur une année de 52 semaines.

Par exemple, si vous venez de finir Genèse et Exode, additionnez les chiffres entre parenthèse (3+3=6) et cochez 6 cases de plus dans votre jauge.

Si vous avez commencé semaine 1, vous savez en fonction du numéro de semaine actuelle si vous êtes en avance ou en retard...

**LIVRE DE L'APOCALYPSE - 22 - 01:24 (3)**

☐ ☐ ☐ ☐ APOCALYPSE - 22 - 01:24 (3)

☐ ☐ ☐ ☐ ZACHARIE - 14 - 00:43 (1)

☐ ☐ ☐ ☐ MALACHIE - 3 - 00:13 (0)

**A.T.** 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50  
en 1 an ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

**N.T.** 0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50  
en 1 an



# 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]

Tutos  
vidéo

# 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.190-207 : Idées, projets, notes de réunions, spécifiques au trimestre en cours.

17 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

Sujets	Pages
<i>Exode 20, Les 10 commandements (prédication)</i>	<i>p43</i>
<i>Le Messie dans la fête de la pâques (conférence)</i>	<i>p63</i>
<i>Eph4, 1-6, Marcher d'une manière digne de l'appel reçu</i>	<i>p73</i>



# 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.

## 3. Revue de votre Règle de Vie p6

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

## 4. 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 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 p24 à 33

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

## 6. Revue de votre Semaine Type p20 à 23

- ✓ 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» p18 & 19
- ✓ Réviser et reportez les pages «Trackers» p170 & 171
- ✓ Réviser 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 pages «Jours» de votre nouvel agenda trimestriel



Tutos  
vidéo

*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 Fazier*

## 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 le Carnet de Route.*

Atelier gratuit sur



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

