

☉ Ma Règle de Vie

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.

1. Relation avec Dieu / Prière	2. Relations avec mon prochain
<i>Parole de Dieu</i>	<i>Santé émotionnelle</i>
<i>Rendez-vous quotidiens avec Dieu (prière)</i>	<i>Famille</i>
<i>Silence & Solitude</i>	<i>Communauté, compagnons de route, hospitalité</i>
<i>Etude Biblique</i>	
3. Travail & Activité	4. Repos
<i>Service & Mission</i>	<i>Jour du Seigneur (à part)</i>
<i>Activité rémunérée</i>	<i>Simplicité</i>
<i>Santé physique</i>	<i>Jeu & Récréation</i>



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](#)

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 et tout mettre devant Dieu)

Silence & Solitude

Apprendre à me taire, apprivoiser le silence (5-20min, quand ? à quelle fréquence ?)
 Rester calme dans le Seigneur comme dans le Psaume 37.7
 Travailler ma respiration pour me calmer, apprendre à ralentir...

Etude Biblique

Sujet d'étude personnelle ? Quelle fréquence ? Pour en faire quoi ensuite ?
 Quelle formation suivre ? Quel podcast écouter ? Prise de notes ?

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 ? (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 ? fréquence ?

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