

FONDEMENTS DE

Un Voyage de Restauration

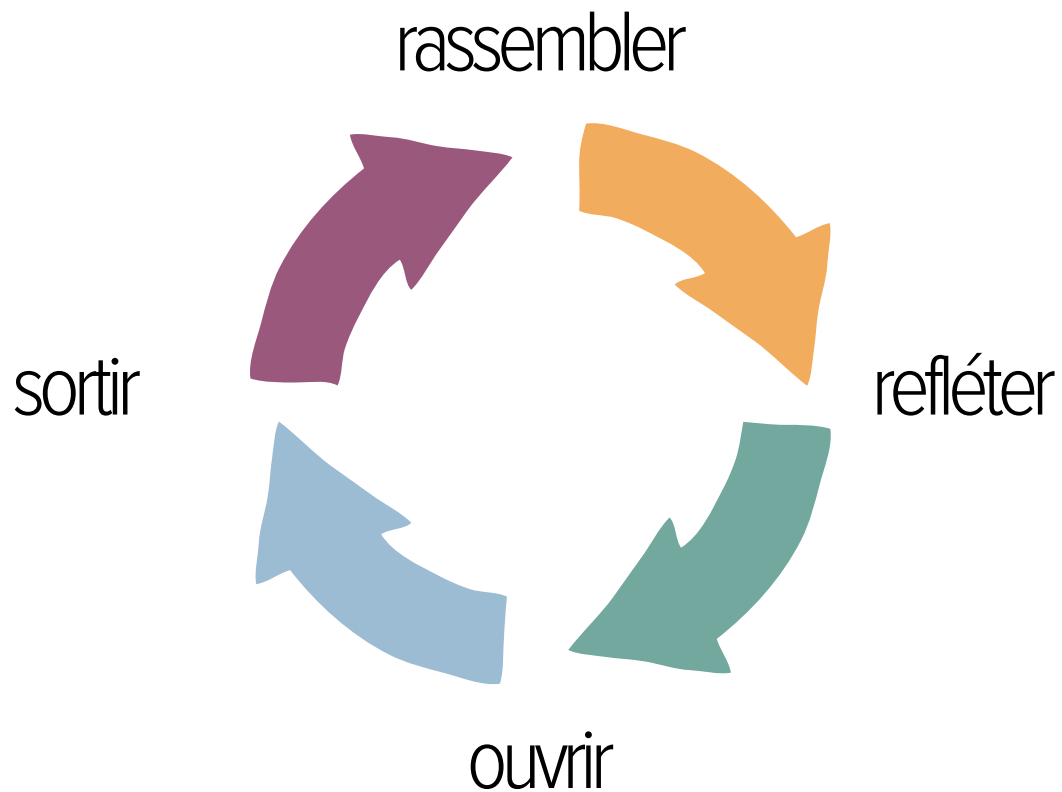
Journal d'accompagnement



**NO BOUNDARIES
INTERNATIONAL**

RESTORATION • TRAINING • OUTREACH

Ce sera votre rythme hebdomadaire



rassembler aperçus du voyage de cette semaine

refléter sur un témoignage

ouvrir et partagez avec votre communauté

sortir votre expérience avec les exercices intentionnels dans le journal d'accompagnement



Introduction et Bases du Cerveau

OBJECTIFS

- Comprendre comment les pensées et les expériences façonnent la structure du cerveau et la perception
- Reconnaître la capacité du cerveau à se recâbler grâce à la neuroplasticité
- Appliquer des stratégies pratiques pour reprogrammer les schémas de pensée négatifs
- Engagez-vous dans le processus de RCR, qui est cette connexion, cette psychoéducation et cette routine pour la transformation du cerveau

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Dans cette séance, nous commençons par les fondements de la transformation : comprendre le cerveau et le pouvoir de la neuroplasticité. Vos pensées façonnent votre réalité, mais la bonne nouvelle est la suivante : votre cerveau peut changer. Dieu a créé votre cerveau avec la capacité de se reconfigurer, quelles que soient vos expériences passées.

Points clés à retenir :

- Romains 12:2 nous rappelle : « Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence. »
- Votre cerveau est comme une maison à trois étages :
 - Cerveau inférieur – survie (respiration, rythme cardiaque...)
 - Cerveau moyen – émotions, imagination, connexion...
 - Cerveau supérieur – logique, prise de décision...
- Ce sur quoi vous vous concentrez – la peur ou la vérité – reconfigure littéralement votre cerveau.
- Le processus de RCR est une feuille de route pratique vers la guérison :
 - C – Connexion
 - P – Psychoéducation
 - R – Routine

Questions pour recueillir des informations :

- Quelles nouvelles informations avez-vous apprises sur le fonctionnement du cerveau ?
- Comment le concept de neuroplasticité apporte-t-il de l'espoir à votre parcours de guérison ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans l'enseignement du Dr Lori ?

REFLÉTER

Anne Nolen a partagé l'histoire de la transformation de son fils William grâce à l'ergothérapie et la façon dont elle a reflété sa propre restauration spirituelle. Ses troubles comportementaux n'étaient pas des « mauvais comportements », mais des symptômes de dysfonctionnements des voies neuronales. La guérison a nécessité du temps, de l'expérience et de la confiance.

Sujets de réflexion :

- Quelles parties de l'histoire d'Anne Nolen ont résonné en vous personnellement ?
- Comment vous situez-vous par rapport à l'idée de devoir « affamer les mensonges » et « nourrir la vérité » ?
- Comment avez-vous vu Dieu utiliser vos expériences pour vous préparer à la transformation ?

Invite à la journalisation :

Racontez une situation où vous souhaitiez une solution rapide, mais où Dieu vous a guidé dans un processus de guérison plus long. Qu'en avez-vous tiré ?

OUVRIR

Vérifions votre motivation. Ce cours ne vise pas à tout réussir, mais à être authentique et présent.

1. Pourquoi êtes-vous ici aujourd'hui ?

2. Qu'espérez-vous recevoir de ce voyage ?

3. Comment vous sentez-vous actuellement par rapport au processus de guérison ?
Plein d'espoir ? Hésitant ? Curieux ?

Associez chaque niveau cérébral à sa fonction (émotions/imagination, instincts de survie, pensée/intellect) :

- Cerveau supérieur = _____
- Cerveau moyen = _____
- Cerveau inférieur = _____

SORTIR

Cette semaine, nous faisons un jeûne cérébral, non pas contre la nourriture, mais contre la négativité. Pendant 7 jours, prenez conscience de vos pensées négatives et concentrez-vous intentionnellement sur quelque chose de vrai, de positif ou d'encourageant.

JOUR 1

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 2

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 3

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 4

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 5

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 6

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

JOUR 7

- Était-ce facile, difficile ou quelque part entre les deux de maintenir un état d'esprit positif aujourd'hui ?
- Quelle pensée négative est apparue ?
- Par quelle vérité ou écriture l'avez-vous remplacé ?

2

Connexion Avec Dieu

OBJECTIFS

- Approfondir votre connexion avec Dieu
- Aller au-delà des pratiques routinières pour cultiver une relation intime quotidienne
- Faire confiance à l'incertitude
- Apprendre à s'appuyer sur Dieu dans les moments de doute et de peur, plutôt que de les laisser perturber votre connexion
- Engager le cœur et l'esprit : comprendre que connaître Dieu est plus que la simple mémorisation des Écritures
- Jésus restaure et ne condamne pas, découvrant comment il nous appelle à rester connectés, non par obligation, mais pour un véritable accomplissement.

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Cette semaine, nous nous concentrons sur ce qui unit tout le reste : votre connexion avec Dieu. Pas la religion. Pas la routine. Mais une relation authentique, sûre et quotidienne.

Points clés à retenir :

- Faire confiance à Dieu, c'est comme faire du parapente : on marche, on court, on saute, et c'est seulement alors qu'on ressent la portance.
- Notre cerveau émotionnel – le cerveau moyen – est l'endroit où nous faisons l'expérience de Dieu, mais c'est aussi l'endroit où la peur, le traumatisme et le doute peuvent obscurcir notre connexion.
- Éphésiens 1:18 nous rappelle que Dieu veut « illuminer les yeux de notre cœur ». Il veut que nous fassions l'expérience de sa présence, et pas seulement que nous apprenions à le connaître.
- Même Pierre, après avoir renié Jésus, ne fut pas rejeté. Jésus le ressuscita en lui offrant un repas et en lui adressant un appel : « Viens manger avec moi. » Jean 21:12

Questions pour recueillir des informations :

- Honnêtement, quelle est votre relation avec Dieu ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué dans l'histoire de la restauration de Pierre ?
- Avez-vous tendance à revenir à la « pêche » (vieilles habitudes ou confort) lorsque la vie devient incertaine ?

REFLÉTER

Anne Nolen a partagé une histoire poignante de crise qui a révélé sa connexion superficielle avec Dieu. Élevée dans un foyer profondément chrétien, elle possédait une solide connaissance intellectuelle, mais ce n'est qu'au plus profond de sa vie qu'elle a rencontré Jésus de manière profondément personnelle.

Sujets de réflexion :

- Avez-vous déjà réalisé que votre foi était plus intellectuelle que relationnelle ?
- Pouvez-vous identifier un moment dans votre vie où Dieu était à l'œuvre dans les coulisses, même si vous ne l'avez pas reconnu à ce moment-là ?
- Que signifie pour vous aujourd'hui la phrase « J'étais là pour toi à l'époque, je suis là pour toi maintenant et je serai là pour toi demain » ?

Invite à la journalisation :

Racontez un moment où Dieu vous a rencontré dans votre peur, votre déception ou votre confusion. Qu'est-ce qui a changé après cette rencontre ?

OUVRIR

Cette séance vous invite à créer un espace de connexion avec Jésus à travers l'imagination sanctifiée.

1. Dessinez votre lieu de bonheur – un endroit où vous ressentez paix, joie et sécurité. Il peut être réel ou imaginaire. Utilisez la couleur et la créativité.

- Connectez-vous maintenant à vos sens :

- Quelle est son odeur ?
- Quels sons entendez-vous ?
- Comment vous sentez-vous ?

2. Invitez Jésus dans ce lieu.

- Où le sentez-vous ? Que fait-il ou que dit-il ?
- Ajoutez-le à votre dessin ou écrivez ce que vous entendez ou ressentez.

3. Demandez à Jésus :

- « Que veux-tu que je sache à ce sujet ? » Notez toutes les impressions, pensées, passages bibliques ou paroles d'encouragement que vous recevez.

Partage de groupe facultatif :

- Si vous êtes en groupe, partagez ce que Jésus vous a révélé. Si vous n'avez rien ressenti, ce n'est pas grave : consultez sa Parole et méditez sur ses promesses de présence et de paix.

SORTIR

Le défi de cette semaine : Entrez dans les Écritures en utilisant votre imagination.

- Jour 1 – Lisez Jean 21:1-19 à la page suivante
 - Imaginez la scène où Pierre est restauré par Jésus. Mettez vos sens en éveil. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Notez ce que vous ressentez.
- Jours 2 à 7 – Choisissez un passage des Écritures chaque jour. Suivez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, laissez libre cours à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

Pratique supplémentaire : l'enregistrement du mousqueton

- Attachez un mousqueton à votre porte-clés, votre sac à main ou votre sac à dos. Chaque fois que vous le voyez, marquez une pause et demandez-vous : « Jésus, y a-t-il quelque chose que tu voudrais que je sache maintenant ? » Notez les réflexions que vous recevez et apportez-les à votre prochaine séance. N'oubliez pas : les Écritures ne sont pas seulement faites pour être lues, elles sont faites pour être vécues.

JEAN 21:1-19 (LE MESSAGE)

Après cela, Jésus apparut de nouveau aux disciples, cette fois au bord de la mer de Tibériade (la mer de Galilée). Voici comment il s'y prit : Simon-Pierre, Thomas (surnommé « Jumeau »), Nathanaël de Cana en Galilée, les frères Zébédée et deux autres disciples étaient réunis. Simon-Pierre annonça : « Je vais pêcher. » Les autres répondirent : « Nous allons avec toi. » Ils sortirent et montèrent dans la barque. Ils ne prirent rien cette nuit-là. Au lever du soleil, Jésus se tenait sur le rivage, mais ils ne le reconnurent pas.

Jésus leur dit : « Bonjour ! Avez-vous pris quelque chose au petit-déjeuner ? » Ils répondirent : « Non. » Il dit : « Jetez le filet du côté droit de la barque et voyez ce qui se passe. »

Ils firent ce qu'il avait dit. Soudain, il y avait tellement de poissons à l'intérieur qu'ils n'étaient plus assez forts pour le tirer. Alors le disciple que Jésus aimait dit à Pierre : « C'est le Maître ! »

Quand Simon Pierre comprit que c'était le Maître, il enfila des vêtements, car il était dépouillé pour le travail, et plongea dans la mer. Les autres disciples arrivèrent en barque, car ils n'étaient pas loin de la terre, à une centaine de mètres environ, tirant le filet plein de poissons. En sortant de la barque, ils virent un feu allumé sur lequel cuisaient du poisson et du pain.

Jésus dit : « Apportez quelques-uns des poissons que vous venez de prendre. » Simon Pierre les rejoignit et tira le filet jusqu'au rivage : 153 gros poissons ! Et malgré tous ces poissons, le filet ne se déchira pas.

Jésus dit : « Le déjeuner est prêt. » Aucun des disciples n'osa demander : « Qui es-tu ? » Ils savaient que c'était le Maître. Jésus prit alors le pain et le leur donna. Il fit de même avec le poisson. C'était la troisième fois que Jésus se montrait vivant aux disciples depuis sa résurrection.

Après le petit-déjeuner, Jésus dit à Simon-Pierre : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu plus que ceux-ci ? » « Oui, Maître, tu sais que je t'aime. » Jésus dit : « Pais mes agneaux. »

Il demanda alors une seconde fois : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? » « Oui, Maître, tu sais que je t'aime. » Jésus dit : « Sois le berger de mes brebis. »

Puis il le dit une troisième fois : « Simon, fils de Jean, m'aimes-tu ? » Pierre, contrarié d'avoir demandé pour la troisième fois : « M'aimes-tu ? » répondit : « Maître, tu sais tout. Sache que je t'aime. » Jésus dit : « Pais mes brebis. Je te le dis maintenant en toute vérité : quand tu étais jeune, tu t'habillais tout seul et tu allais où tu voulais, mais quand tu seras vieux, tu devras tendre les mains tandis qu'un autre t'habillera et te mènera là où tu ne veux pas. » Il disait cela pour faire allusion au genre de mort par laquelle Pierre glorifierait Dieu. Puis il commanda : « Suis-moi. »

JOUR 1

Lisez Jean 21:1-19

- Imaginez la scène où Pierre est restauré par Jésus. Mettez vos sens en éveil. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Notez ci-dessous ce que vous ressentez.

JOUR 2

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

JOUR 3

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

JOUR 4

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

JOUR 5

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

JOUR 6

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.

JOUR 7

Verset du jour : _____

- Utilisez le même processus : plongez-vous dans l'histoire, faites appel à votre imagination et notez ce que vous ressentez. Que voyez-vous, entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous ? Laissez Jésus vous rencontrer personnellement dans sa Parole.



Connexion Avec Soi-même

OBJECTIFS

- Encourager l'autoréflexion et l'honnêteté
- Fournir une norme biblique pour l'alignement intérieur
- Mettez les individus au défi d'inviter Jésus dans tous les domaines de leur vie
- Offrir un chemin pratique vers la guérison et la transformation

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Cette séance vise à nous confronter à nous-mêmes avec honnêteté et à nous aligner sur la vérité biblique. Le Dr Lori nous a rappelé qu'il ne suffit pas d'inviter Jésus dans la « chambre bienveillante » de notre cœur. Il veut accéder à chacun de nous – à nos peurs, nos difficultés, notre amertume et nos recoins cachés.

Points clés à retenir :

- Philippiens 4:8 est un filtre pour nos pensées.
- Galates 5:22-23 est un miroir de notre monde intérieur.
- La transformation nécessite d'inviter Jésus dans chaque « pièce » de notre maison intérieure.
- Il ne vient pas pour juger, mais pour restaurer.
- Ce à quoi nous pensons, ce que nous écoutons et ce que nous assimilons influence ce qui ressort de nous.

Questions pour recueillir des informations :

- Quelles pièces de votre vie avez-vous gardées interdites à Jésus ?
- Vos pensées et vos réponses reflètent-elles le fruit de l'Esprit ?
- Comment Jésus pourrait-il vouloir faire une « rénovation » intérieure cette semaine ?

REFLÉTER

Anne Nolen a partagé avec vulnérabilité comment sa force – sa forte présence – pouvait aussi se transformer en faiblesse. Lorsqu'elle perdait le contrôle lors d'une crise, ses réactions ne correspondaient pas aux fruits de l'Esprit. Mais elle a constaté que rester connectée à la paix de Dieu transformait son visage et son atmosphère.

Sujets de réflexion :

- Quels comportements ou émotions ressortent de vous lorsque vous êtes sous pression ?
- Avec quels fruits de l'Esprit avez-vous le plus de difficultés ?
- Quel contenu absorbez-vous par le biais des actualités, des divertissements ou des conversations, et comment cela affecte-t-il votre paix ?

Invite à la journalisation :

Dans quelle situation de votre vie vous accrochez-vous à quelque chose au lieu de le déposer aux pieds de Jésus ? À quoi cela ressemblerait-il si vous le laissiez tomber ?

OUVRI

Imaginez que votre vie est filmée – sans montage, sans filtre – et que votre histoire non montée sera montrée à d'autres.

Rédigez vos réponses honnêtes aux 10 questions suivantes dans votre journal. Ensuite, si vous êtes en groupe, marquez une pause et partagez ce que vous jugez raisonnable.

1. Si je voyais les vidéos, que ressentirais-je ?

2. Quelle est ma première réaction ?

3. Quels moments j'espère qu'ils mettront en valeur ?

4. Quels moments serais-je terrifié de voir à l'écran ?

5. Qu'est-ce que cela dit sur la connexion avec moi-même ?

6. Qu'est-ce que cela dit de ma connexion avec Dieu ?

7. Quand suis-je le plus en phase avec qui je veux être ? Quand est-ce que je me sens le plus éloigné ?

8. Me sentirais-je exposé, gêné ou anxieux ? Pourquoi ?

9. Serais-je fier de certains moments ? Quels moments m'ont amené à ressentir cela ?

10. Dans quelle mesure est-ce que je me « modifie » au quotidien ? Où est-ce que je filtre ce que les gens voient ?

Récapitulatif :

Dieu voit déjà votre vie non modifiée et il vous aime totalement. Que voulez-vous changer, non pas pour la foule, mais pour lui ?

SORTIR

La sortie de cette semaine comprend deux activités quotidiennes simples pour accroître la conscience de soi et s'aligner sur la Parole de Dieu.

1. Inventaire quotidien des fruits de l'Esprit

- Chaque soir, réfléchissez à votre journée et évaluez dans quelle mesure vous avez manifesté chaque fruit de l'Esprit. Cochez « Souvent », « Parfois » ou « Rarement ».

Questions d'inventaire quotidiennes sur les fruits de l'Esprit

- Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?
- Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?
- Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

2. Philippiens 4:8, suivi des pensées

- À la fin de chaque journée, revoyez vos pensées et choisissez-en une qui correspond à Philippiens 4:8.
 - « Que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »

Questions de suivi des pensées quotidiennes :

- Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?
- Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?
- Ai-je remarqué des pensées qui n'étaient pas à ma place ? Comment puis-je les changer demain ?

Défi bonus :

Écrivez Philippiens 4:8 sur un post-it ou une carte et collez-le là où vous le verrez plusieurs fois par jour, comme Anne Nolen l'a fait dans sa salle de bain.

SORTIE : JOUR 1

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes émotions ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 2

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes émotions ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 3

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes pensées ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 4

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circo	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et r	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

- Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?
- Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?
- Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 5

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes pensées ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 6

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes pensées ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?

SORTIE : JOUR 7

Partie 1 : Inventaire des fruits de l'Esprit

« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la maîtrise de soi. La loi n'est pas contre ces choses. » Galates 5:22–23 (LSG)

Prenez un moment pour réfléchir à votre journée. Comment les fruits de l'Esprit se sont-ils manifestés dans votre vie ? Cochez la case qui décrit le mieux votre expérience.

Fruit de l'Esprit	Souvent	Parfois	Rarement
Amour – Ai-je agi avec un amour désintéressé et chrétien aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Joie – Ai-je exprimé une joie enracinée dans le Christ, quelles que soient les circonstances ?	☐	☐	☐
Paix – Ai-je vécu avec une assurance calme et une confiance en Dieu ?	☐	☐	☐
Patience – Ai-je réagi avec patience aux personnes et aux retards ?	☐	☐	☐
Gentillesse – Étais-je prévenant, généreux et attentionné envers les autres ?	☐	☐	☐
Bonté – Ai-je choisi ce qui est juste, honorable et agréable à Dieu ?	☐	☐	☐
Fidélité – Étais-je loyal et fiable dans mes relations et mes engagements ?	☐	☐	☐
Douceur – Ai-je parlé et agi avec humilité et tendresse ?	☐	☐	☐
Maîtrise de soi – Ai-je fait preuve de discipline dans mes paroles, mes actions et mes pensées ?	☐	☐	☐

Quels fruits étaient faciles à exprimer aujourd'hui ?

Lesquelles étaient difficiles et pourquoi ?

Où dois-je inviter Jésus à faire grandir quelque chose de nouveau en moi ?

Partie 2 : Suivi quotidien des pensées

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. » Philippiens 4:8 (LSG)

Utilisez ce tracker pour évaluer vos pensées d'aujourd'hui.

<u>Attribut</u>	<u>Question de réflexion</u>	<u>Souvent</u>	<u>Parfois</u>	<u>Jamais</u>
Vrai	Mes pensées étaient-elles enracinées dans la vérité et la réalité de Dieu aujourd'hui ?	☐	☐	☐
Honorable	Ai-je pensé à des choses qui reflètent la dignité, le respect et l'intégrité ?	☐	☐	☐
Juste	Mes pensées étaient-elles alignées avec l'équité, la droiture et la justice ?	☐	☐	☐
Pure	Ai-je gardé mon esprit libre de pensées impures, malsaines ou critiques ?	☐	☐	☐
Aimable	Ai-je remarqué et médité sur la beauté, la grâce et la bonté ?	☐	☐	☐
Louable	Ai-je réfléchi à des choses admirables et dignes d'être partagées ?	☐	☐	☐
Excellente	Mes pensées étaient-elles centrées sur l'excellence et la croissance spirituelle ?	☐	☐	☐
Digne de Louange	Ai-je loué Dieu ou médité sur des choses dignes de louange aujourd'hui ?	☐	☐	☐

Quelle pensée avez-vous eue aujourd'hui qui correspondait à cette liste ?

Comment cette pensée a-t-elle affecté mon attitude ou mon comportement ?

Comment puis-je inviter le Saint-Esprit à transformer mes pensées demain ?



Connexion Avec les Autres

OBJECTIFS

- Comprendre le pouvoir de la connexion
- Évaluez l'influence de votre cercle social
- Reconnaître l'importance d'établir des limites et des relations saines
- Acceptez le pardon comme une clé de la liberté personnelle

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Dans cette séance, nous explorons le pouvoir des relations : comment elles façonnent notre guérison, influencent notre croissance et impactent notre avenir. Vous n'êtes pas censé entreprendre ce chemin seul.

Points clés à retenir :

- La connexion réduit le stress. Comme le singe en cage, être accompagné réduit de moitié le poids que nous portons.
- Votre entourage façonne votre avenir. Les personnes avec qui vous passez du temps, les lieux où vous investissez votre temps et votre énergie façonnent votre esprit et votre destin.
- Tout le monde ne mérite pas un accès égal. Fixez des limites fondées sur le respect et la responsabilité.
- Les zones de confiance sont importantes. Les relations intimes requièrent maturité et attention. Si quelqu'un ne répond pas à ces critères, aimez-le, mais avec une distance raisonnable.
- Les relations impliquent trois acteurs clés, chacun ayant un rôle essentiel : votre rôle, celui de l'autre et celui de Dieu.
- Le pardon libère. S'accrocher à l'offense crée des dommages spirituels et neurologiques. Le pardon n'efface pas les conséquences, il libère du contrôle.

Questions pour recueillir des informations :

- Quelles sont les trois personnes avec lesquelles vous passez le plus de temps en ce moment ? Comment influencent-elles vos pensées et vos émotions ?
- Avez-vous du mal à fixer des limites ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelqu'un que vous devez pardonner pour avancer ?

REFLÉTER

Anne Nolen a raconté comment elle a volontairement créé un cercle de soutien en invitant deux amies de confiance à participer au processus de restauration. Cela a tout changé. Elles ont prié ensemble, ont grandi ensemble et se sont mutuellement responsabilisées. Elle nous a rappelé : « Nous avons besoin de personnes qui nous aident à voir clair lorsque notre foi chancelle. »

Sujets de réflexion :

- Avez-vous quelqu'un avec qui vous pouvez prier et grandir spirituellement ?
- Y a-t-il des amitiés « amusantes » dans votre vie, mais peu d'amitiés basées sur la foi ?
- Qu'est-ce qui vous empêche d'être pleinement connu des autres ?

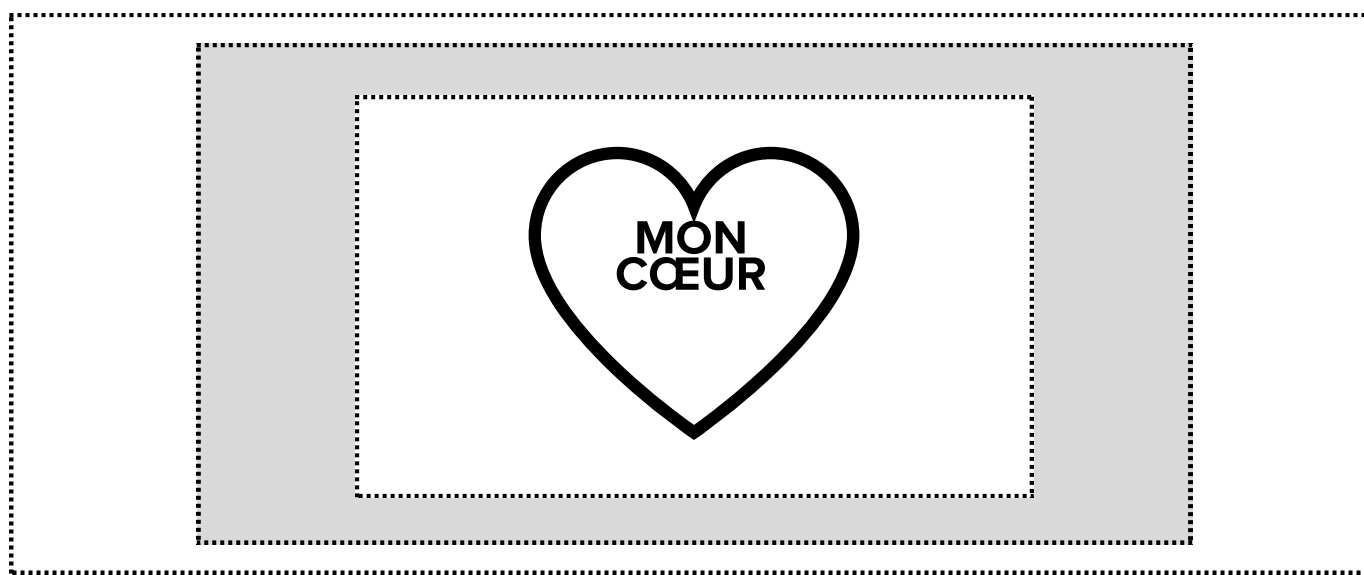
Invite à la journalisation :

Réfléchissez à un moment où une bonne relation a changé votre cheminement avec Jésus. Que vous a apporté cette relation ?

OUVRIR

Considérez ce carré comme votre carte de zone de confiance avec des couches d'accès :

1. Carré intérieur : Confiance profonde : des personnes à qui vous vous confiez, qui vous respectent et vous soutiennent
2. Carré du milieu : amis familiers et occasionnels, sans liens profonds
3. Carré extérieur : connaissances ou personnes qui n'ont pas obtenu d'accès émotionnel



RAPPELEZ-VOUS : Les limites ne sont pas des murs, ce sont des portes. Elles n'empêchent pas les gens d'entrer. Elles vous aident à décider qui est en assez bonne santé pour être admis. Jésus a fixé des limites. Vous pouvez le faire aussi.

1. À qui faites-vous le plus confiance ? Prenez un moment pour y réfléchir.
2. Notez les noms des personnes qui se trouvent dans votre carré intérieur, celles en qui vous avez entièrement confiance avec vos émotions, votre temps et votre énergie.
3. Y a-t-il des personnes que vous avez tenues à distance et qui méritent en réalité d'être plus proches ? Peut-être s'agit-il de quelqu'un dont vous avez pris vos distances. Leur place est-elle plus proche de votre cercle de confiance ? Qu'est-ce qui vous retient ?

4. Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous les avez tenus à distance. Est-ce la peur ? Une expérience passée ? Autre chose ?

5. Y a-t-il des personnes dans votre entourage qui ont besoin de limites plus claires ? Parfois, même ceux que nous aimons peuvent dépasser les limites. Des relations saines exigent de la confiance, mais aussi de l'équilibre.

6. Quelles limites devez-vous fixer pour protéger votre bien-être émotionnel ?

7. Notez les limites que vous jugez nécessaires. Comment pouvez-vous les communiquer de manière à préserver votre paix intérieure tout en préservant la relation ?

SORTIR

Lors de la sortie de cette semaine, concentrez-vous sur la création de liens plus profonds et plus intentionnels avec les autres.

Invites quotidiennes à la sortie : (espace supplémentaire sur la page suivante)

Prenez quelques minutes chaque jour pour réfléchir aux questions suivantes.

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 1

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 2

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 3

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 4

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 5

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 6

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

SORTIE : JOUR 7

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quoi vais-je consacrer mon temps aujourd'hui ? Pensez aux activités que vous pratiquez.
 - Est-ce que cela crée des liens avec les autres de manière significative ou s'agit-il de distractions qui détournent votre attention ailleurs ?
- Avec qui est-ce que je passe le plus de temps aujourd'hui ?
 - Est-ce que ces gens m'élèvent et m'aident à grandir ou est-ce qu'ils me tirent vers le bas ?
- Dans qui est-ce que j'investis et qui investit en moi ?
 - Mes relations sont-elles équilibrées ?
- Avec qui puis-je me connecter aujourd'hui pour soutenir ma croissance ? Ou y a-t-il quelqu'un avec qui je dois me connecter pour soutenir sa croissance ? Demandez à Dieu de mettre en lumière quelqu'un qui est porteur de vie ou qui a besoin d'encouragement.

5

Psychoéducation : Amygdale

OBJECTIFS

- Comprendre le système d'alarme de votre cerveau
- Reconnaître vos schémas
- Reprendre le contrôle
- Recâblage pour la liberté

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Cette séance est consacrée à l'amygdale, le système d'alarme interne de votre cerveau. Puissant, protecteur et réactif, il peut vous maintenir en mode survie bien après la disparition du danger.

Points clés à retenir :

- Votre cerveau est comme une maison à trois étages :
 - Cerveau inférieur – survie (respiration, rythme cardiaque...)
 - Cerveau moyen – émotions, mémoire, imagination...
 - Cerveau supérieur – logique, résolution de problèmes, prise de décision...
- L'amygdale se situe entre le cerveau émotionnel et le cerveau de survie, agissant comme un détecteur de fumée. Elle réagit à :
 - Danger réel (une menace sur le moment)
 - Danger perçu (un souvenir, une odeur, une inquiétude)
- Votre amygdale peut être activée de 2 manières :
 - De haut en bas (ce à quoi vous pensez)
 - De bas en haut (souvenirs et traumatismes passés)
- Le recâblage commence par la prise de conscience :
 - Nommez le sentiment
 - Demandez-vous : est-ce un réel danger ou simplement mon système d'alarme ?
- Utilisez des outils comme la respiration à quatre carrés pour réguler votre corps

Questions pour recueillir des informations :

- Qu'est-ce qui vous a marqué dans la façon dont votre cerveau réagit à la peur ?
- Que ressentez-vous en sachant que vous n'avez pas choisi votre réponse automatique au stress ?
- Dans quel domaine de votre vie pensez-vous que l'amygdale réagit de manière excessive ?

REFLÉTER

Anne Nolen s'est confiée sur un appel bouleversant qui a tout changé : sa fille avait été agressée sexuellement. Malgré le traumatisme, elle a réagi différemment cette fois-ci, non pas par la panique, mais avec sérénité. Lors de crises précédentes, l'amygdale d'Anne Nolen était constamment stimulée par l'inquiétude et le besoin de contrôle. Cependant, après avoir rencontré Dieu, pratiqué des outils de guérison et trouvé du soutien dans une communauté bienveillante, elle a appris à gérer le traumatisme avec sérénité. Lorsqu'elle a vu sa fille montrer des signes d'anxiété ascendante – des souvenirs sensoriels et des peurs qui façonnaient son quotidien –, Anne Nolen a compris qu'il était crucial de rompre ce schéma le plus tôt possible, consciente des conséquences profondes que cela pouvait avoir sur son cerveau et son avenir.

Sujets de réflexion :

- Vous êtes-vous déjà senti « en état d'alerte » pendant trop longtemps ?
- Quels traumatismes passés ou schémas de pensée pourraient maintenir votre cerveau en mode survie ?
- À quoi ressemblerait une réponse pacifique plutôt que craintive ?

Invite à la journalisation :

Racontez une situation où votre corps a réagi au stress avant que votre cerveau n'ait eu le temps de réagir. Qu'avez-vous appris sur votre connexion corps-esprit ?

OUVRIR

Aujourd'hui, nous explorons comment l'anxiété affecte votre esprit et votre corps, et comment votre amygdale peut jouer un rôle plus important que vous ne le pensiez.

Questions d'Auto-évaluation pour la Prise de Conscience de l'Anxiété	Oui	Non
1. Ressentez-vous souvent une réaction intense au stress, même lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat ?		
2. Lorsque vous êtes anxieux(se), remarquez-vous des signes physiques comme un cœur qui bat rapidement ou une sensation d'oppression dans la poitrine ?		
3. Lorsque l'anxiété survient, est-il difficile de se concentrer sur autre chose ?		
4. Votre corps se sent-il constamment « en alerte » lorsque vous êtes anxieux(se) ?		
5. Avez-vous du mal à vous calmer ou à vous détendre après avoir ressenti de l'anxiété ?		
TOTAUX		

Questions de discussion :

1. Lorsque l'anxiété frappe, quelle est la première pensée qui vous vient à l'esprit ?

2. Comment votre corps se sent-il lorsque vous êtes anxieux ? Est-ce toujours pareil ?

3. Pensez à un moment récent où l'anxiété a pris le dessus. Qu'est-ce qui l'a déclenché et comment votre corps a-t-il réagi ?

SORTIE : JOUR 1

Cette semaine, vous suivrez votre état d'esprit quotidien grâce à ces 9 affirmations d'introspection. Évaluez-vous simplement : souvent, parfois ou rarement.

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 2

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 3

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 4

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 5

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 6

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?

SORTIE : JOUR 7

Déclaration de réflexion	Souvent	Parfois	Rarement
1. Je vis dans l'espoir, la joie et la paix. (Me suis-je senti plein d'espoir, joyeux et en paix ?)	☐	☐	☐
2. Je ne rumine pas. (Ai-je laissé tomber les pensées négatives ?)	☐	☐	☐
3. L'impossible semble raisonnable. (Est-ce que je croyais que les défis étaient gérables ?)	☐	☐	☐
4. Je m'aime bien. (Est-ce que je me sens bien dans ma peau ?)	☐	☐	☐
5. Je connais mes points forts. (Ai-je reconnu mes points forts ?)	☐	☐	☐
6. Je connais mes faiblesses. (Ai-je identifié les domaines dans lesquels je dois m'améliorer ?)	☐	☐	☐
7. Je suis reconnaissant. (Est-ce que je me suis senti reconnaissant ?)	☐	☐	☐
8. Je crois aux autres. (Ai-je fait confiance aux autres et ai-je cru en eux ?)	☐	☐	☐
9. J'accorde aux autres le bénéfice du doute. (Ai-je fait preuve de clémence envers les autres ?)	☐	☐	☐

Qu'est-ce qui a déclenché du stress chez moi aujourd'hui ?

Comment ai-je réagi : me battre, fuir ou me figer ?

Quelle vérité ou pratique m'a aidé à me calmer ?



Psychoéducation : Système d'activation Réticulaire

OBJECTIFS

- Comment votre système d'activation réticulaire façonne votre perception
- Comment votre concentration crée votre réalité
- Comment entraîner votre système d'activation réticulaire pour un changement positif
- Comment aligner votre système d'activation réticulaire avec votre foi

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Lors de cette séance, nous avons exploré le système d'activation réticulaire (SAR), le filtre interne de votre cerveau. Il analyse constamment votre environnement, déterminant les informations importantes et celles à ignorer. Le plus étonnant ? Vous pouvez l'entraîner.

Points clés à retenir :

- Votre cerveau ne peut traiter que 5 à 7 informations à la fois sur 2 millions de signaux entrants. Votre système RAS choisit donc ce qui passe.
- Votre RAS agit comme un moteur de recherche : tout ce sur quoi vous vous concentrez, il en trouve davantage.
- Votre concentration donne le ton à votre journée. Vous vous réveillez de mauvaise humeur ? Votre SRA mettra en évidence chaque contrariété. Vous vous concentrez sur la joie ? Vous commencerez à la remarquer davantage.
- Lorsqu'il est aligné avec la Parole de Dieu, votre RAS peut vous aider à percevoir la vérité, la paix, la beauté et la foi, même dans les difficultés.

Questions pour recueillir des informations :

- Que remarquez-vous généralement en premier dans une situation difficile : des problèmes ou des possibilités ?
- Vous souvenez-vous d'un moment où votre humeur a influencé toute votre journée ? Comment s'est déroulée votre journée de travail ?
- Qu'est-ce qui changerait si vous entraîniez votre RAS à rechercher la présence, la paix ou la joie de Dieu ?

REFLÉTER

Anne Nolen a raconté comment un traumatisme l'empêchait autrefois de se concentrer, jusqu'à ce qu'elle découvre que son SAR renforçait la négativité. Avec le soutien de conseils, de la communauté et de la foi, elle a commencé à changer sa façon de penser et a aidé sa fille à faire de même. Elle a appris que répéter sans cesse une histoire traumatisante, même dans des espaces sûrs, peut enfermer l'esprit dans des boucles négatives. Mais le SAR peut ruminer ou restaurer, selon ce qui lui est donné. Des outils pratiques comme compter les bénédictions, noter les décisions et les mettre de côté, et réorienter les pensées avec les Écritures ont joué un rôle puissant dans le renouvellement de leur esprit. Anne Nolen a réalisé qu'elle pouvait maîtriser ses pensées et entraîner son esprit à retrouver la paix.

Sujets de réflexion :

- Avez-vous déjà vécu une boucle de pensées qui a aggravé votre situation ?
- Qu'avez-vous « donné » à manger à votre RAS ces derniers temps ?
- De quelle manière pouvez-vous aider quelqu'un d'autre à se recentrer sur la paix de Dieu ?

Invite à la journalisation :

Racontez un moment où le calme, la paix ou la foi d'une autre personne ont transformé une situation difficile pour vous. Qu'est-ce qui a changé ?

OUVRIR

Partie 1 : Pensez à un moment où vous vous êtes réveillé de mauvaise humeur. Tout vous agaçait, les petites choses vous semblaient encore plus grandes, et même les gens heureux semblaient aggraver la situation. Partout où vous regardiez, vous voyiez des choses qui vous agaçaient de plus en plus.

- À quoi ressemblait cette journée ?
- Avez-vous réussi à changer d'humeur ou êtes-vous resté agacé toute la journée ?
Si vous avez réussi à changer d'humeur, combien de temps cela vous a-t-il pris ?

Partie 2 : Pensez à ce même jour, mais imaginez si, au lieu d'être frustré, votre RAS recherchait la paix et la joie.

- Et si votre RAS avait été à l'écoute de la paix de Dieu ce jour-là ? Comment votre perspective aurait-elle changé ?
- Écrivez un verset ou une vérité de la Parole de Dieu que vous souhaitez utiliser pour entraîner votre esprit quotidiennement.

SORTIR

Chaque jour, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Elles peuvent être importantes ou mineures, comme « Je suis reconnaissant pour mon café du matin » ou « Je suis reconnaissant pour mes amis qui m'envoient des mots d'encouragement ». Soyez bref et simple. Ne réfléchissez pas trop. Écrivez simplement ce qui vous vient à l'esprit. Essayez de le faire à la même heure chaque jour, soit le matin, soit avant de vous coucher, pour en faire une habitude. Ce faisant, vous entraînez votre cerveau à remarquer les bonnes choses de votre vie. Cette pratique simple vous aidera à vous sentir plus positif, apaisé et connecté à ce qui est bon autour de vous.

JOUR 1

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

La gratitude reprogramme votre SRA pour se concentrer sur la bonté de Dieu. Avec le temps, votre cerveau recherchera naturellement ce qui est vrai, beau et digne d'éloges, et vous vous sentirez plus connecté, joyeux et ancré dans la paix.

JOUR 2

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

JOUR 3

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

JOUR 4

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

JOUR 5

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

JOUR 6

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

JOUR 7

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...

- Aujourd'hui, j'ai été reconnaissant pour...



Routine : Soins Personnels

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact des choix quotidiens
- Développer des habitudes pratiques
- Adoptez la responsabilité et la discipline spirituelle
- Transition d'une vie réactive à une vie proactive

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Prendre soin de soi, c'est plus que du réconfort : c'est une question de bienveillance. Cette séance explorera comment de petites décisions quotidiennes façonnent une vie pleine de force, de paix et de sens. Ce ne sont pas de simples habitudes ; ce sont des disciplines spirituelles qui nous aident à ressembler davantage au Christ.

Points clés à retenir :

- Les choix quotidiens déterminent la transformation à long terme.
- Le véritable changement se produit par la routine, pas seulement par la révélation.
- Les « SUD » – décisions apparemment sans importance – sont souvent les tournants les plus puissants de votre parcours de guérison.
- 8 changements de soins personnels à intégrer dans votre vie :
 - Hygiène du sommeil – Votre cerveau se réinitialise chaque nuit. Établissez une routine de détente et un horaire régulier.
 - Nutrition – Nourrissez votre corps et votre cerveau pour qu'ils soient au meilleur de leur forme. Privilégiez la nourriture, pas seulement vos envies.
 - Mouvement – L'exercice est un remède. Bougez quotidiennement pour améliorer votre humeur et réduire votre stress.
 - Planification – Vivre intentionnellement exige une planification réfléchie. Prévoyez du temps pour Dieu, la croissance et le repos.
 - Responsabilité – Ne faites pas cavalier seul. Invitez des personnes de confiance à vous accompagner dans la réalisation de vos objectifs.
 - Reconnaissance – La gratitude reconfigure votre cerveau et change votre perspective.
 - Prière et Écriture – Renouez quotidiennement avec la vérité et la paix à travers la Parole de Dieu.
 - Quelque chose de plus grand – Servir les autres élève vos yeux au-delà de votre douleur et vers un but.

Questions pour recueillir des informations :

- Lequel des 8 quarts de travail pratiquez-vous déjà ?
- Lequel évitez-vous ou avec lequel vous avez du mal ?
- Quel est le problème de santé mentale que vous avez négligé et qui nécessite votre attention ?

REFLÉTER

Anne Nolen a raconté comment le traumatisme a créé un fossé entre elle et sa fille, les laissant désynchronisées. La guérison a commencé par de petits gestes intentionnels de bien-être : privilégier le sommeil, l'exercice, la concentration spirituelle et, finalement, abandonner le contrôle. Elle a appris qu'il faut 72 heures pour que les substances chimiques du stress commencent à quitter le corps, d'où l'importance de prendre soin de soi dès le plus jeune âge. Alors que sa fille reprenait peu à peu des habitudes comme le basket, la vie a repris son cours. Au lieu d'essayer d'arranger les choses, Anne Nolen a prié et attendu le moment choisi par Dieu, jusqu'à ce que sa fille dise enfin : « Oui, fais-le. » Leur parcours a montré que la véritable guérison ne passe pas par le contrôle, mais par l'accueil de Dieu et la soumission à sa direction.

Sujets de réflexion :

- Quels rythmes quotidiens vous aident à vous sentir en sécurité, ancré ou en paix ?
- Que se passe-t-il lorsque ces rythmes sont perturbés ?
- Y a-t-il quelque chose que vous attendez que Dieu confirme avant d'aller de l'avant ?

Invite à la journalisation :

Écrivez à propos d'un moment où un petit changement – sommeil, nourriture, prière ou mouvement – a changé toute votre journée ou a contribué à restaurer votre paix.

OUVRIR

Partie 1 : Prenez un moment pour noter cinq façons d'améliorer votre bien-être. Il ne s'agit pas forcément de grands changements, mais simplement de petits changements intentionnels.

- Qu'est-ce qui m'épuise le plus en ce moment ? L'épuisement émotionnel, physique ou spirituel ?
- Quelle pratique de bien-être ai-je abandonnée et que je devrais reprendre ? Du temps passé dans la nature ? De l'expression créative ? Du repos intentionnel ?
- Quel petit changement puis-je faire cette semaine ?

Sujets de discussion :

- Quelle question vous a le plus marqué ?
- Quel est le changement auquel vous souhaitez vous engager ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris chez vous ?

Partie 2 : Quelle est la décision apparemment sans importance (DSI) que vous évitez et qui pourrait avoir un impact majeur sur votre guérison ou votre vie spirituelle ? Exemples : une limite à fixer, une conversation à avoir ou une habitude à reprendre.

SORTIR

Cette semaine, réfléchissez chaque jour à la façon dont vous prenez soin de votre corps et de votre esprit. À la fin de la journée, prenez quelques minutes pour réfléchir à ces questions. Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10 (1 = je n'ai pas du tout pris soin de moi, 10 = j'ai pris beaucoup soin de moi) en fonction de votre performance de la journée.

JOUR 1 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Prendre soin de soi renforce votre capacité à aimer, servir et endurer. Jésus a dit
 82 d'aimer les autres comme soi-même. Mais on ne peut pas se déverser si l'on est vide.
 Que cette semaine soit consacrée au ressourcement, pas seulement à la survie.

JOUR 2 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

JOUR 3 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

JOUR 4 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

JOUR 5 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

JOUR 6 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

JOUR 7 : Inventaire des soins personnels

- **Stress/Inquiétude : Ai-je géré le stress ou l'anxiété de manière saine aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Régulation : Étais-je capable de me calmer lorsque j'étais dépassé ou dérégulé émotionnellement ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Hygiène du sommeil : Ai-je eu un sommeil suffisamment réparateur la nuit dernière (7 à 9 heures) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Caféine et lumière bleue : ai-je limité la caféine et le temps passé devant un écran avant de me coucher ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Exercice : Ai-je bougé mon corps de manière saine aujourd'hui (marche, étirements, etc.) ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Alimentation/Nutrition : Ai-je mangé d'une manière qui nourrissait et dynamisait mon corps ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Horaire : Ai-je suivi une routine quotidienne qui m'a aidé à rester équilibré et productif ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Substances/Médicaments : Ai-je évité les substances nocives et pris les médicaments comme prescrit ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Responsabilité : Ai-je pris contact avec quelqu'un qui me soutient et me motive ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Activités de la vie quotidienne : Ai-je pris soin de mon hygiène, de mes tâches ménagères et des tâches de base de la vie ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Attentes : Ai-je eu des attentes réalistes envers moi-même et envers les autres aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Reconnaissance : Ai-je remarqué et exprimé ma gratitude aujourd'hui ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Prière/Écritures : Est-ce que je me suis connecté à Dieu dans la prière ou dans la lecture des Écritures ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
- **Un projet en dehors de moi-même : Ai-je fait quelque chose de significatif qui a aidé ou encouragé les autres ?**
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

À la fin de chaque semaine :

- **Consultez votre journal. Qu'avez-vous remarqué ? Y a-t-il des domaines dans lesquels vous excelliez et des domaines que vous souhaitez améliorer ?**



Routine : Recadrage

OBJECTIFS

- Comprendre le recadrage
- Reconnaître comment le traumatisme est stocké dans le cerveau
- Engagez les sens
- Pratiquer le recadrage

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

Prendre soin de soi, c'est plus que du réconfort : c'est une question de bienveillance. Cette séance explorera comment de petites décisions quotidiennes façonnent une vie pleine de force, de paix et de sens. Ce ne sont pas de simples habitudes ; ce sont des disciplines spirituelles qui nous aident à ressembler davantage au Christ.

Points clés à retenir :

- Un nouveau cadre de référence (« J'ai déjà été sauvé, peut-être que je le serai à nouveau ») renforce la persévérance.
- Le traumatisme n'est pas stocké dans le cerveau pensant (intellect) mais dans le cerveau émotionnel (amygdale, mésencéphale) à travers des sensations, des émotions et des images.
- Les souvenirs corporels (poitrine serrée, mains froides, nœuds dans l'estomac) peuvent détourner le présent sans avertissement conscient.
- Dessiner l'événement traumatique permet de faire ressortir le souvenir de la partie non verbale du cerveau.
- Les questions sensorielles (qu'avez-vous vu, senti, goûté, ressenti, entendu ?) ancrent l'expérience afin qu'elle puisse être recadrée.
- Le véritable recadrage se produit en invitant Jésus dans la mémoire :
 - Demandez : « Jésus, où étais-tu ? »
 - Demandez : « De quoi avais-je besoin à ce moment-là ? »
 - Demandez : « Que voulez-vous que je sache ? »
- La guérison nécessite de pratiquer le nouveau récit chaque fois que d'anciens déclencheurs surgissent.
- Notre passé ne définit pas notre avenir.
- Nous avons le pouvoir de choisir la lentille à travers laquelle nous voyons à la fois notre passé et notre présent — une lentille enracinée dans la vérité, l'espoir et la présence de Jésus.

Questions pour recueillir des informations :

- Pensez à un moment récent de frustration ou de découragement (pas votre traumatisme le plus profond). Quelles émotions cela a-t-il suscitées en vous ?

- Avez-vous eu l'impression qu'il s'agissait d'un schéma récurrent, comme si quelque chose de plus profond était en train d'être déclenché ?

REFLÉTER

Le recadrage est un outil puissant qui permet d'envisager le traumatisme sous un angle nouveau, façonné par la vérité de Jésus, et non par la douleur. Lors d'un moment de prière et de recueillement sensoriel, la fille d'Anne Nolen a pu revisiter un souvenir traumatique en toute sécurité, y inviter Jésus et retrouver ce qu'elle avait perdu. En affrontant l'événement avec Jésus à ses côtés, elle a trouvé la guérison, la liberté et le pardon d'une manière qui a tout transformé. Ce qui lui paraissait autrefois lourd et honteux s'est libéré, la laissant plus légère, plus libre et prête à affronter l'avenir sans le poids du passé. Anne Nolen a été témoin directe du miracle de la restauration que Jésus offre à chacun de nous.

Sujets de réflexion et de journalisation :

- La fille d'Anne Nolen a trouvé la liberté en réalisant que Jésus la tenait par la main dans ses moments les plus difficiles. Comment le fait de savoir que Jésus est avec vous en ce moment change-t-il votre façon de voir la saison actuelle ?
- Ce recadrage l'a aidée à comprendre que ce qui lui semblait autrefois puissant (la personne qui l'avait blessée) était en réalité insignifiant à côté de Jésus. À quel moment de votre vie devez-vous vous rappeler que Jésus est plus grand que ce que vous affrontez ?
- La fille d'Anne Nolen a pu confier sa honte et ses fardeaux à Jésus. Si Jésus vous proposait de porter quelque chose de lourd aujourd'hui, que voudriez-vous lui confier ?

OUVRIR

Nous allons dessiner ensemble les quatre étapes du recadrage. Pensez à une situation frustrante, voire accablante. Rien d'énorme, juste quelque chose qui vous a marqué. Il peut s'agir d'une conversation difficile, d'une situation où vous avez eu l'impression que tout était impossible sur le moment, et où vous vous êtes senti dépassé et découragé.

1. Activer : Dessinez ce que vous avez ressenti. Dessinez la scène ou utilisez les couleurs pour illustrer ce que vous avez ressenti.

2. Régulez : assurez-vous de rester calme et utilisez la respiration 4 carrés pour rester régulé.

3. Enquêtez : posez-vous des questions--

- S'agit-il de ce moment précis ou est-ce un déclencheur de quelque chose de plus profond ?
- Qui m'a appris à réagir comme ça ?
- Quand ai-je ressenti cela pour la première fois ?
- De quoi avais-je vraiment besoin ou envie à ce moment-là ?

- 4. Recadrer : Lorsque nous changeons notre façon de penser, cela change notre perspective par rapport à la sienne.
 - Demandez à Jésus :
 - « Où es-tu, Jésus, sur ma photo ? Où étais-tu pendant ce temps ? »
 - Quand Il vous parle, dessinez-Le dans votre image de la page précédente.

 - « Comment vois-tu ce moment, Jésus ? »

 - « Que veux-tu que je sache à propos de cette période de ma vie ? » Cela peut être un mot, une phrase, une image, un passage biblique ou un simple sentiment de paix. C'est ton nouveau cadre.

SORTIR

Cette semaine, vous vous entraînerez à recadrer la joie. Chaque jour, décrivez un moment qui vous a apporté de la joie et utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti et ressenti ? Si vous le souhaitez, dessinez ce moment pour vous aider à le capturer. Ensuite, invitez Jésus à se souvenir en demandant : « Où étais-tu à ce moment-là ? Qu'as-tu pensé de mon bonheur ? » Enfin, placez-le sur l'image et notez ce qu'il vous révèle.

JOUR 1

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 2

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 3

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 4

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 5

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 6

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

JOUR 7

- Écrivez ou dessinez un moment d'aujourd'hui qui vous a apporté de la joie.
- Utilisez vos sens pour le revivre : qu'avez-vous vu, entendu, senti, ressenti ?
- Demandez à Jésus : « Où étais-tu à ce moment-là ? Que pensais-tu de mon bonheur ? »
 - Dessinez Jésus sur l'image et notez ce qu'il vous montre.

À la fin de la semaine :

- Relisez votre journal. Notez-y des tendances ou des moments particuliers qui vous ont marqué ?
Qu'avez-vous appris ?
- Comment s'est déroulée votre relation avec Dieu dans ces moments de bonheur ?

9

Routine : Quelque Chose de Plus Grand

OBJECTIFS

- Reconnaître l'importance d'avoir une vision plus grande que soi-même
- Comprendre la différence entre le stress post-traumatique et la croissance post-traumatique
- Adoptez le passage de la guérison transactionnelle à la guérison transformationnelle

RASSEMBLER LES POINTS FORTS

- Cette séance nous aborde la manière d'aborder quelque chose de plus grand. Jusqu'à présent, le travail a été profondément personnel : guérison, croissance, prise de conscience. Mais cette séance pose une question audacieuse : et si tout ce que vous avez traversé n'était pas seulement pour votre guérison, mais aussi pour celle des autres ? En réalité, la transformation ne s'arrête pas à nous. Elle nous traverse. Vous avez été créés pour refléter l'amour de Dieu, pour porter sa présence dans les moments d'obscurité et pour vivre avec une vision. Et pour y parvenir, nous devons passer de la survie à un but, de la guérison transactionnelle (où nous recevons) à la guérison transformationnelle (où nous donnons). La guérison n'est pas seulement une destination, c'est le carburant de votre mission.

Points clés à retenir :

- Vous avez été créé pour un but plus grand : non seulement pour survivre, mais pour faire avancer le royaume de Dieu, apporter de l'espoir et aimer les autres.
- La vision et la communauté sont essentielles : vous avez besoin d'une vision plus grande que vous-même et d'une équipe pour la poursuivre à vos côtés.
- La souffrance peut conduire à la transformation : en choisissant une perspective rédemptrice sur la douleur, vous pouvez devenir plus fort au lieu de rester coincé.
- La guérison doit devenir qui vous êtes — ce n'est pas seulement un processus à apprendre, mais un mode de vie qui apporte un changement durable à vous et à ceux qui vous entourent.
- Ce n'est que le début : le voyage de restauration devient désormais un appel à l'action, où votre vie et votre guérison auront un impact sur la vie des autres pour l'éternité.

Questions pour recueillir des informations :

- Quelle plus grande vision Dieu a-t-il placée dans votre cœur qui va au-delà de vous-même ?
- Comment pouvez-vous choisir une perspective rédemptrice sur les défis auxquels vous avez été confrontés ?
- Qui fait partie de votre communauté et qui marchera avec vous lorsque vous vous dirigerez vers votre objectif ?

REFLÉTER

L'histoire d'Anne Nolen est un puissant témoignage de la restauration et de l'appel de Dieu. Il y a cinq ans, elle était au plus bas, mais grâce à ce cheminement de restauration, elle a trouvé la guérison, rompu avec ses vieilles habitudes et renoué profondément avec Dieu. Cette transformation a eu un impact non seulement sur sa vie personnelle, mais aussi sur sa famille, son église et ses opportunités de ministère à travers le monde. Elle confie que chaque moment difficile en valait la peine, car il l'a menée à un véritable but et à une véritable connexion. Anne Nolen encourage les autres à répondre oui à l'appel de Dieu, à faire confiance au processus et à s'engager dans les grands projets qu'il a pour leur vie.

Sujets de réflexion et de journalisation :

- À quel moment de votre vie Dieu vous invite-t-il à dire « oui » à quelque chose de plus grand que vous-même ?

OUVRIER

- Quel est l'outil que vous avez appris aujourd'hui dans ce cours et que vous savez que vous continuerez à utiliser ?
- Quel nouveau processus de prise de conscience vous a marqué et pourquoi ?
- Quel concept d'aujourd'hui a transformé les pensées et les comportements ?
- Qui dans votre vie pourrait bénéficier de la croissance et de la guérison que vous avez vécues ?
- Quelle petite étape pourriez-vous franchir cette semaine pour montrer l'exemple à quelqu'un d'autre ?

SORTIR

Cette semaine, vous explorerez ce que signifie avancer avec détermination. Pas un jour, mais maintenant. Laissez vos réflexions guider vos actions concrètes.

Pratique quotidienne :

- Priez chaque matin : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd'hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
- Notez chaque jour la manière dont vous avez été utilisé par Dieu : par un mot, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

JOUR 1

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd'hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd'hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

Souvenez-vous : vous avez été créé pour une époque comme celle-ci. Votre guérison a une mission.
Le monde a besoin de ce que vous portez.

JOUR 2

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd’hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd’hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

JOUR 3

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd’hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd’hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

JOUR 4

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd’hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd’hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

JOUR 5

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd’hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd’hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

JOUR 6

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd’hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd’hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

JOUR 7

- Priez : « Dieu, montre-moi une petite chose que je peux faire aujourd'hui et qui fait partie de quelque chose de plus grand. »
 - Tenez un journal sur une façon dont Dieu vous a utilisé aujourd'hui : par une parole, une conversation, un acte de gentillesse ou simplement par votre présence.

- AGISSEZ : Quelle mesure pouvez-vous prendre pour y parvenir ?

À la fin de la semaine :

- Repensez aux petits moments. Lesquels vous ont semblé importants ? Où avez-vous senti Dieu à l'œuvre ?

Et ensuite ?

Êtes-vous prêt à approfondir votre démarche « Un parcours de guérison : style RCR » ? Vous trouverez ci-dessous deux ressources supplémentaires pour vous accompagner dans votre démarche.



A Journey of Restoration:
CPR STYLE
E-course

Change your brain
and change your life
using biblical
principles and basic
neuroscience.

Come join us!

WWW.NBINT.ORG

[BIT.LY/JOURNEYOFRESTORATIONCPR](https://bit.ly/JourneyofRestorationCPR)

QR code for the e-course

NO BOUNDARIES INTERNATIONAL



Relief From
DARKNESS
Podcast

CHANGE YOUR BRAIN--
CHANGE YOUR LIFE

[HTTPS://BIT.LY/3MRQLI7](https://bit.ly/3MRQLI7)

QR code for Apple Podcasts

QR code for Podbean

Listen on **Spotify**

Listen on **Podbean**

NO BOUNDARIES INTERNATIONAL

(Les deux uniquement en anglais)