



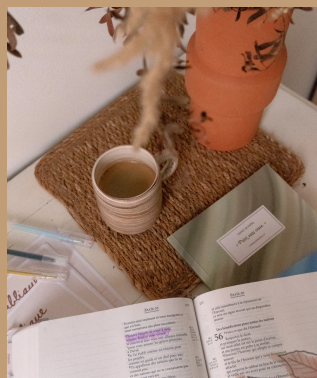
7 jours pour  
**CRÉER UNE ROUTINE SPIRITUELLE**  
simple et réaliste



TON GUIDE GRATUIT POUR CRÉER UNE  
ROUTINE SPIRITUELLE SIMPLE, RÉALISTE ET  
DOUCE, MÊME QUAND TU MANQUES DE  
TEMPS OU DE MOTIVATION.

# SOMMAIRE

<i>Introduction.....</i>	<i>3</i>
<i>Conseils d'utilisation du guide.....</i>	<i>4</i>
<i>Jour 1 - Planifier un moment.....</i>	<i>5</i>
<i>"Mais moi, je chercherai ta face ; le matin, je me tournerai vers toi."</i> Psaumes 5.4	
<i>Jour 2 - Parler à Dieu.....</i>	<i>6</i>
<i>"Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira." Matthieu 7.6</i>	
<i>Jour 3 - Lire la parole.....</i>	<i>7</i>
<i>"Ta parole est une lampe à mes pieds, et une lumière sur mon sentier."</i> Psaumes 119.105	
<i>Jour 4 - Ecrire pour se recentrer.....</i>	<i>8</i>
<i>"Mets tes œuvres entre les mains de l'Éternel, et tes projets réussiront."</i> Proverbes 16.3	
<i>Jour 5 - Pratiquer la gratitude.....</i>	<i>9</i>
<i>"Rendez grâce en toutes choses ; car c'est la volonté de Dieu pour vous en Jésus-Christ." 1 Thessaloniens 5.18</i>	
<i>Jour 6 - Ecouter Dieu.....</i>	<i>10</i>
<i>"Arrêtez, et sachez que je suis Dieu." Psaumes 46.10</i>	
<i>Jour 7 - Construire ta routine.....</i>	<i>11</i>
<i>"Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes." Colossiens 3.23</i>	
<i>Conclusion.....</i>	<i>12</i>
<i>Pour aller plus loin.....</i>	<i>13</i>
<i>Ma routine idéale .....</i>	<i>15</i>



## INTRODUCTION

### *Et si ce n'était pas qu'une question de volonté... mais d'un vrai combat spirituel ?*

Dans nos vies aujourd'hui, tout va très vite... parfois trop vite. Nous sommes sollicités de tous côtés et perdons souvent de vue l'essentiel. Happés par notre portable dès le matin ou même juste avant de nous coucher, les réseaux, les informations, l'heure qui tourne, la vie qui file... on oublie trop souvent notre priorité : Celui sans qui nous ne serions pas nés. Dieu, notre Père, attend chaque jour que nous le retrouvions pour passer un moment précieux avec lui.

Il arrive aussi que ce ne soit pas seulement notre fatigue ou notre manque de motivation qui nous en empêche... Souvent, le malin veille et fait tout pour nous détourner de notre priorité. Il attire notre attention ailleurs pour que nous ne prenions pas le temps de nous approcher de Dieu et de le connaître davantage car il sait combien cette relation peut transformer notre vie. Il s'agit d'un vrai combat spirituel qu'il ne faut pas négliger.

Tu as envie de passer du temps avec Dieu... mais tu commences, puis tu arrêtes. Tu culpabilises... puis tu repousses. Et au fond, tu te dis peut-être : "Pourquoi je n'arrive pas à être régulier ?"

La vérité, c'est que tu n'as pas besoin d'être parfait ou d'attendre le bon moment. Ne crois pas que seulement cinq minutes ne servent à rien. Ne repousse plus ce temps sous prétexte d'excuses. Tu as juste besoin d'une routine simple, adaptée et remplie de douceur.

Pendant ces 7 jours, ce guide va t'aider à te recentrer sur l'essentiel, à créer des habitudes concrètes et à construire une relation avec Dieu sans pression, sans culpabilité, étape par étape.

## CONSEILS D'UTILISATION DU GUIDE

### Comment vivre ces 7 jours ?

Prends au minimum entre 10 et 15 minutes par jour pour ce temps avec Dieu.  
Choisis un moment calme qui te convient le mieux : le matin pour commencer ta journée dans la paix, ou le soir pour la clôturer en douceur.

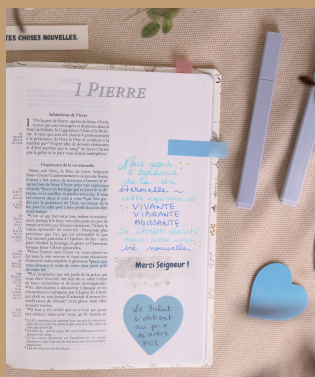
Ne cherche pas à tout faire parfaitement. Ce n'est pas une question de performance, mais de régularité et de cœur sincère. Rappelle-toi que même quelques minutes chaque jour sont précieuses et transforment ton quotidien sur le long terme.

Si tu peux, prends un carnet ou une feuille simple pour noter tes pensées, tes prières ou ce que Dieu te révèle. L'écriture aide à clarifier ton cœur et à entendre Dieu plus clairement.

Laisse-toi guider, jour après jour, avec douceur et patience envers toi-même.  
C'est un temps mis à part pour rencontrer Dieu, pas pour te juger.

*Astuce : Si tu manques un jour, ne culpabilise pas. Reprends simplement le lendemain. La constance est ce qui compte le plus, c'est elle qui amène à la victoire.*

*« Ne nous laissons pas de faire le bien, car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas. »  
Galates 6.9*





## JOUR 1 - PLANIFIER UN MOMENT

### Mission du jour :

Créer un moment simple et réaliste pour rencontrer Dieu.

### Objectif :

Poser la première pierre de ta routine en choisissant un temps dédié.

La priorité du jour est simplement de commencer par choisir un moment. Dans nos vies souvent chargées, si nous ne décidons pas intentionnellement de prendre ce temps, de le noter dans notre agenda, il est vite remplacé par autre chose.

Dieu ne te demande pas quelque chose de compliqué, il désire simplement te rencontrer dans ton quotidien, tel que tu es. Ce premier pas peut sembler simple, mais il est essentiel. C'est lui qui va permettre à ta relation avec Dieu de prendre une place réelle dans ta journée.



*Conseil : Choisis un moment réaliste, pas un moment "idéal".  
Le plus important aujourd'hui, ce n'est pas la durée, c'est de commencer.*

### Activité :

Prends quelques minutes pour réfléchir et écrire :

- À quel moment vais-je passer ce temps avec Dieu ?
- Où vais-je m'installer ?
- Combien de temps je veux y consacrer ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de le faire ?

### Bilan :

Après ce moment, prends quelques instants pour noter :

- Est-ce que ce moment m'a semblé facile ou difficile ?
- Qu'est-ce que je pourrais ajuster demain ?

Je veux faire ta volonté.

Merci Seigneur !

C'est ma prière.

## JOUR 2 - PARLER À DIEU

### Mission du jour :

Découvrir une façon simple et naturelle de prier.

### Objectif :

Comprendre que tu sais déjà prier, sans t'en rendre compte.

Peut-être que tu as déjà pensé : "Je ne sais pas prier..."

Ou que tu as l'impression qu'il faut utiliser les bons mots, les bonnes phrases. La vérité, c'est que prier, ce n'est pas réciter quelque chose de parfait. C'est simplement parler à Dieu avec ton cœur.

Tu peux venir comme tu es, avec tes mots, tes doutes, tes émotions. Dieu ne cherche pas une prière parfaite, Il désire une relation sincère avec toi.



### Conseil :

Si tu ne sais pas par où commencer, utilise cette structure simple :

- *Merci* → pour ce que Dieu a fait
- *Pardon* → pour ce qui pèse sur ton cœur
- *S'il te plaît* → pour ce dont tu as besoin

### Activité :

Prends quelques minutes pour écrire ta prière :

- *Merci Seigneur* pour...
- *Pardon* pour...
- *Aujourd'hui, je te confie*...
- *Aide-moi à*...

### Bilan :

- Est-ce que j'ai réussi à prier simplement ?
- Est-ce que je me suis senti libre dans ce moment ?

PSAUMES 69.10

<sup>10</sup> car le zèle de ta maison me dévore,  
et les injures de ceux qui t'insultent tombent  
sur moi.  
<sup>11</sup> Je pleure et je jeûne,  
et c'est ce qui m'attire les insultes.  
<sup>12</sup> Je prends un sac pour habiller  
et je suis l'objet de leur haine.  
<sup>13</sup> Ceux qui sont ivres  
et les buveurs de vin  
se moquent de moi.  
<sup>14</sup> Mon  
C'est le  
rép...

## JOUR 3 - LIRE LA PAROLE

### Mission du jour :

Apprendre à lire la parole simplement.

### Objectif :

Recevoir un message simple de Dieu chaque jour.

Tu n'as pas besoin de lire beaucoup pour que ce soit puissant.  
Un seul verset peut suffire à toucher ton cœur.

Aujourd'hui, prends le temps de lire un chapitre et de t'arrêter sur ce qui te parle, surligne, relis et garde-le dans ta mémoire.

Dieu peut te parler dans le calme, la simplicité et de différentes façons :  
par un mot, une phrase, une attitude, un personnage, une situation...

### Conseil :

*Privilégie la qualité à la quantité.*

*Même quelques versets lus avec attention valent plus que plusieurs chapitres survolés.*



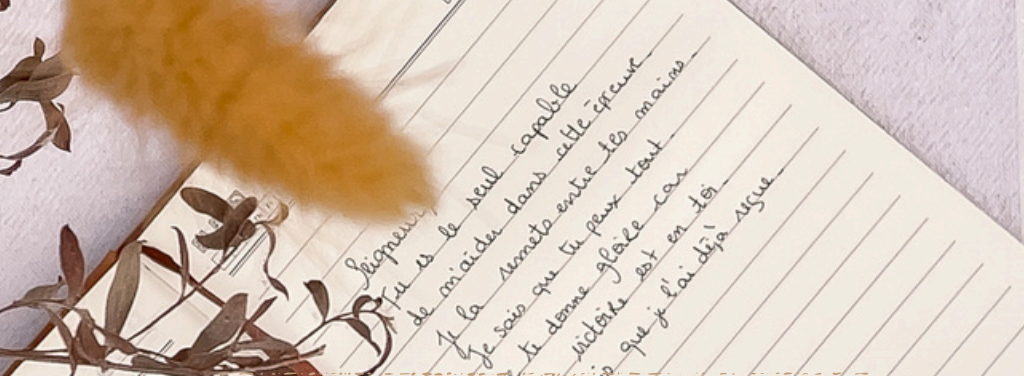
### Mise en pratique :

Après ta lecture, écris :

- Ce que j'ai compris
- Ce qui me touche
- Ce que je retiens pour aujourd'hui

### Bilan :

- Est-ce que j'ai réussi à prendre le temps de lire un chapitre entier ?
- Est-ce que j'étais assez disposé pour recevoir de Dieu ?



## JOUR 4 - ÉCRIRE POUR SE RECENTRER

### Mission du jour :

Prendre un moment pour écrire ce que tu ressens.

### Objectif :

Utiliser l'écriture pour te rapprocher de Dieu et clarifier ton cœur.

Écrire, c'est ralentir. C'est t'arrêter, prendre un instant pour te reconnecter à toi-même et à Dieu. Dans un quotidien souvent rapide et chargé, l'écriture t'aide à t'ancrer dans le moment présent, à poser ce que tu ressens et à libérer ton cœur.

C'est aussi une manière de garder une trace.

Une trace de tes pensées, de tes prières, de ce que tu traverses... mais aussi de ce que Dieu fait dans ta vie, parfois de façon discrète.

Avec le temps, tu pourras relire ces pages et voir le chemin parcouru, les réponses, les évolutions.

Conseil : Ne réfléchis pas trop. N'analyse pas trop.

Laisse simplement les mots venir, même si c'est désordonné... et sois sincère.



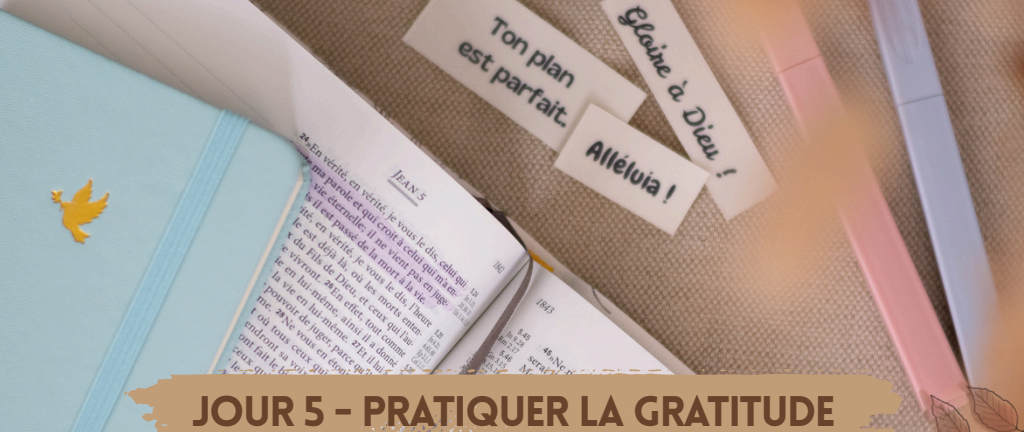
### Mise en pratique :

Réponds à ces questions :

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui prend de la place dans mon cœur ?
- Qu'est-ce que je veux confier à Dieu ?
- De quoi ai-je besoin ?

### Bilan :

- Est-ce que cela m'a aidé à y voir plus clair ?
- Est-ce que je me sens plus apaisé après avoir écrit ?



## JOUR 5 - PRATIQUER LA GRATITUDE

### Mission du jour :

Apprendre à voir le beau dans ton quotidien.

### Objectif :

Développer un regard reconnaissant, même dans les petites choses.

Il est facile de voir ce qui ne va pas...mais Dieu est aussi présent dans les détails simples de ta journée. Et même dans les situations difficiles, il agit. Son plan est parfait, même lorsque nous ne le comprenons pas encore.

Parfois, à travers une épreuve ou un moment douloureux, Il prépare quelque chose de meilleur pour toi.

Apprends à transformer ton regard et à voir le positif de chaque situation, même si ce n'est pas toujours simple.

Aujourd'hui, prends le temps de remarquer ce qui est bon, beau et précieux. Cela peut également s'illustrer par un moment de louange personnelle avec des cantiques et de la musique.



*Conseil : Commence petit. Même les choses simples comptent énormément aux yeux de Dieu.*

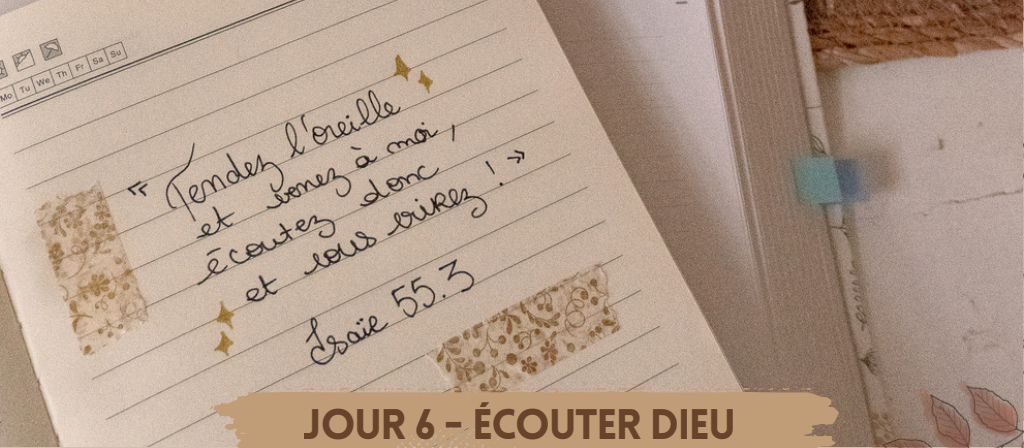
### Mise en pratique :

Note simplement :

- 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissante
- Un moment positif de ma journée
- Merci Seigneur pour...

### Bilan :

- Est-ce que cela a changé mon état d'esprit ?
- Est-ce que j'ai porté mon attention sur certaines choses que je ne voyais plus ?



## JOUR 6 - ÉCOUTER DIEU

### Mission du jour :

Prendre un temps de silence avec Dieu.

### Objectif :

Apprendre à écouter, pas seulement à parler.

On parle souvent à Dieu...mais on prend rarement le temps de s'arrêter pour écouter. Aujourd'hui, ralentis. Accorde-toi quelques instants dans le silence. Mets de côté les distractions, respire profondément... et rends ton cœur disponible.

Dieu parle parfois dans le calme : dans une pensée qui revient, une paix qui s'installe, un verset qui te touche ou simplement dans un sentiment de présence. Apprends à accueillir ces moments, même s'ils te semblent simples ou discrets. Dieu agit souvent avec douceur.

Ce n'est pas toujours dans le bruit que Dieu se révèle, mais dans le silence.

### Conseil :

Ne cherche pas forcément à "ressentir quelque chose".  
Sois simplement disponible.



### Mise en pratique :

- Prends 5 minutes dans le calme.
- Installe-toi confortablement, sans distraction
  - Respire lentement
  - Ferme les yeux si cela t'aide

Puis dis simplement :  
"Seigneur, je suis là. Parle-moi."

### Bilan :

- Quelle pensée m'est venue ?
- Est-ce que je me sens apaisé ?
- Qu'est-ce que je pense que Dieu veut me dire aujourd'hui ?
- Est-ce que c'était difficile de faire silence et d'écouter ?



## JOUR 7 - CONSTRUIRE TA ROUTINE

### Mission du jour :

Construire une routine qui te ressemble.

### Objectif :

Ancrer une habitude durable et réaliste.

Tu n'as pas besoin de faire comme les autres. Ta relation avec Dieu est unique. Après ces 7 jours, tu as déjà posé des bases. Aujourd'hui, il est temps de créer une routine qui te correspond vraiment.

*Conseil : Reste simple. Une routine réaliste vaut mieux qu'une routine parfaite que tu ne tiendras pas.*

### Mise en pratique :

Prends un moment pour imaginer une routine qui te ressemble vraiment, simple et réaliste :

Je choisis mon moment :

- Le moment de la journée qui me convient le mieux :
- Le temps que je peux y consacrer sans pression :

Je choisis ce que je veux vivre dans ce temps :

- Prier (parler à Dieu simplement)
- Lire un passage de la Bible
- Écrire ce que je ressens
- Noter mes reconnaissances



Tu peux choisir 1 ou 2 éléments seulement. L'important, c'est que ce soit simple et tenable dans le temps. Une routine simple que tu tiens vaut mieux qu'une routine parfaite que tu abandonnes.

*Rappel : Ce que Dieu regarde surtout, c'est ton cœur.*

MOTSDAMOUR.RE



## CONCLUSION

*Bravo ! Tu as terminé tes 7 jours.*

Félicitations ! Ces 7 jours sont un petit pas... mais un pas important vers une relation plus proche de Dieu. Chaque moment que tu as pris pour lui, même quelques minutes, a semé des graines dans ton cœur.

Ces graines continueront de grandir si tu les arroses doucement chaque jour. Ta routine spirituelle n'a pas besoin d'être complexe, juste tenable et régulière.

### *Bilan général :*

Prends un instant pour faire le point :

- Qu'est-ce qui m'a le plus aidé cette semaine ?
- Qu'est-ce que j'ai aimé dans ces moments avec Dieu ?
- Qu'est-ce que je veux absolument garder dans ma routine ?
- Quel premier petit geste vais-je continuer dès demain ?

Même un petit pas chaque jour a de la valeur aux yeux de Dieu.

### *Ta fiche de route :*

Sur la dernière page tu trouveras une fiche à imprimer.

Remplis cette fiche pour créer une routine qui te ressemble.

Tu peux la garder sous les yeux chaque semaine pour rester sur ton chemin avec Dieu.

*Conseil : Choisis 3 non-négociables que tu t'engages à faire chaque jour, quoi qu'il arrive. C'est ton fil rouge, ce que tu ne sautes jamais.*

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### *Nos conseils pratiques !*

#### *1. Comment choisir le moment idéal ?*

Trouve un moment qui te permet d'être tranquille et concentré :

- Le matin très tôt → commence la journée avec Dieu, avant les notifications et le rythme effréné.
- Pendant ton café/petit déjeuner → un moment calme et agréable pour lire un passage ou écrire.
- Le soir avant de manger → un temps pour réfléchir à ta journée et remercier.
- Juste avant de dormir → une prière ou un moment de silence pour finir la journée en paix.

Astuce : choisis toujours un moment réaliste, qui puisse devenir une habitude quotidienne.

#### *2. Quels outils choisir pour lire la Bible ?*

- Une Bible papier ou numérique, classique ou d'études avec des commentaires instructifs.
- Un marque-page pour retrouver facilement tes passages.
- Des surligneurs pour te remémorer ce qui t'a parlé.
- Un plan de lecture quotidien.
- Un carnet à côté pour noter les versets, prière, réflexions et pensées.

#### *3. Quels outils pour écrire ?*

- Un carnet de notes ou des feuilles simples.
- Un stylo fin et plusieurs stylos colorés.
- Des post-it pour noter les pensées rapides ou des versets marquants.
- Quelques décorations pour ajouter de la créativité à tes pages : stickers, rouleaux adhésifs décoratifs...



## POUR ALLER PLUS LOIN...

Découvre nos produits, spécialement conçus pour t'accompagner au quotidien et t'aider à tenir une routine spirituelle :

- Nos carnets de notes aux inscriptions dorées inspirantes pour te motiver à écrire.
- Nos carnets guidés pour t'aider à approfondir ces différents domaines chaque jour : la prière, la méditation, la gratitude et pour garder une trace des notes prises lors des sermons.
- Notre abonnement mensuel pour recevoir un plan de lecture quotidien ainsi que des défis du mois, des activités créatives, des versets à méditer et bien plus encore sous forme de PDF interactif et selon des thématiques précises.
- Nos accessoires pour le journaling et la méditation créative : fiches méthodes, surligneurs, stickers, post-it, whasi-tape...
- Nos marque-pages et cartes pour accompagner tes lectures ou à glisser dans un cadeau.

# Ma routine idéale



## Moment choisi :

LUNDI :  
MARDI :  
MERCREDI :  
JEUDI :  
VENDREDI :  
SAMEDI :  
DIMANCHE :

## Durée prévue :

LUNDI :  
MARDI :  
MERCREDI :  
JEUDI :  
VENDREDI :  
SAMEDI :  
DIMANCHE :



## Ce que j'aimerais inclure :

(Prière/Lecture de la Bible/Écriture /Journaling/  
Gratitude / louange/Notes positives/Autre...)



LUNDI :  
MARDI :  
MERCREDI :  
JEUDI :  
VENDREDI :  
SAMEDI :  
DIMANCHE :

## Mes 3 non-négociables au quotidien :

1

2

3