

Maman Foyer Chrétien

Feuille de route MFC

Je réorganiser mon espace et je prends du temps pour ce qui est important

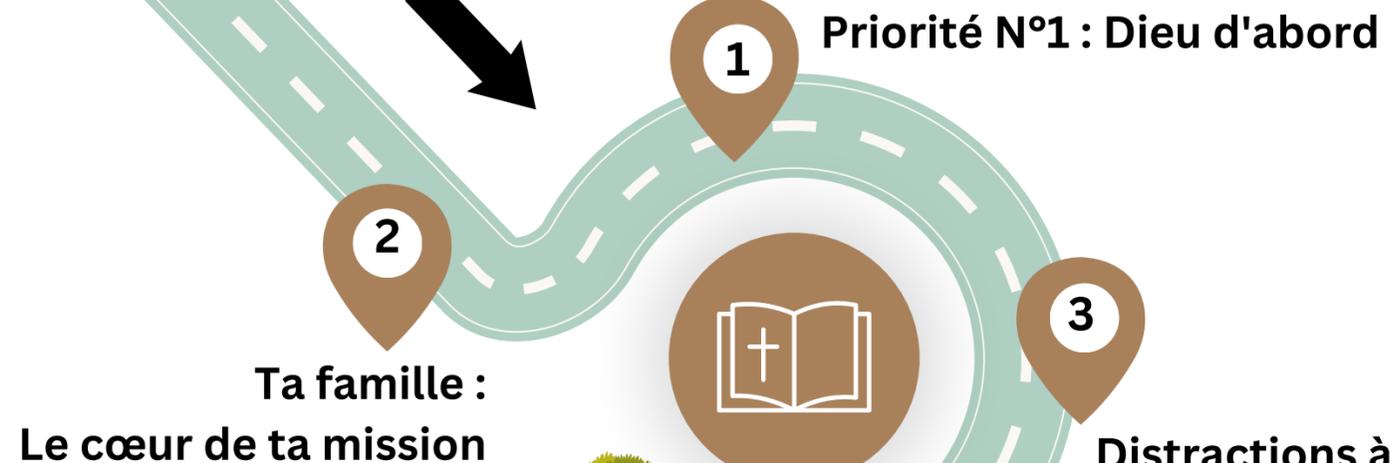
Feuille de Route



Recentrer Ta Vie Sur L'Essentiel

Chère soeur en Christ,

Tu as un appel unique et précieux de la part de Dieu. Mais souvent, la vie nous entraîne dans un tourbillon d'urgences et de distractions qui nous éloignent de l'essentiel. **Il est temps de prendre un moment pour réévaluer tes priorités et de remettre Dieu au centre de ta vie.** Cette feuille de route t'aidera à **faire le tri**, à te concentrer sur **ce qui est important** et à **bâtir une vie alignée avec le plan de Dieu pour toi.**



1 **Priorité N°1 : Dieu d'abord**

2

**Ta famille :
Le cœur de ta mission**

3

Distractions à éviter



4

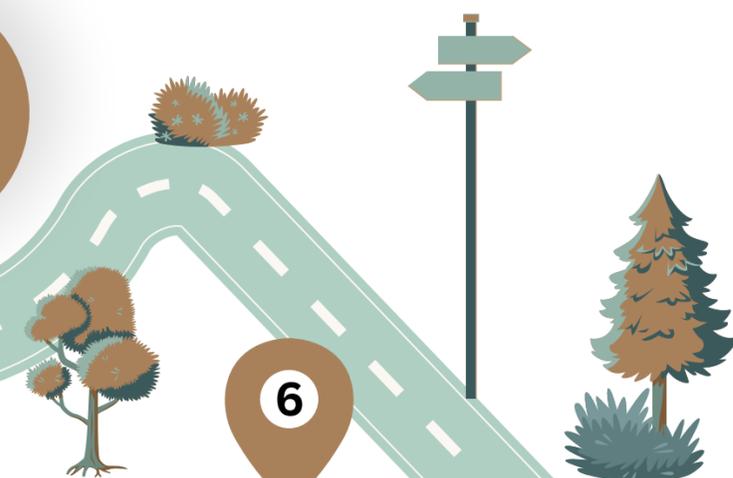
**Tes projets et ta mission
personnelle :
Le but de ta vie**

5

**Gérer l'urgence :
Priorise les choses
importantes**

6

Ton Plan d'Action Quotidien



1. Priorité N°1 : Dieu d'abord

Examine ton temps avec Dieu :



- Quand as-tu pris **un moment seul avec Dieu** la dernière fois ?
- **Es-tu trop occupée pour passer du temps** dans la prière et la lecture de la Parole ?

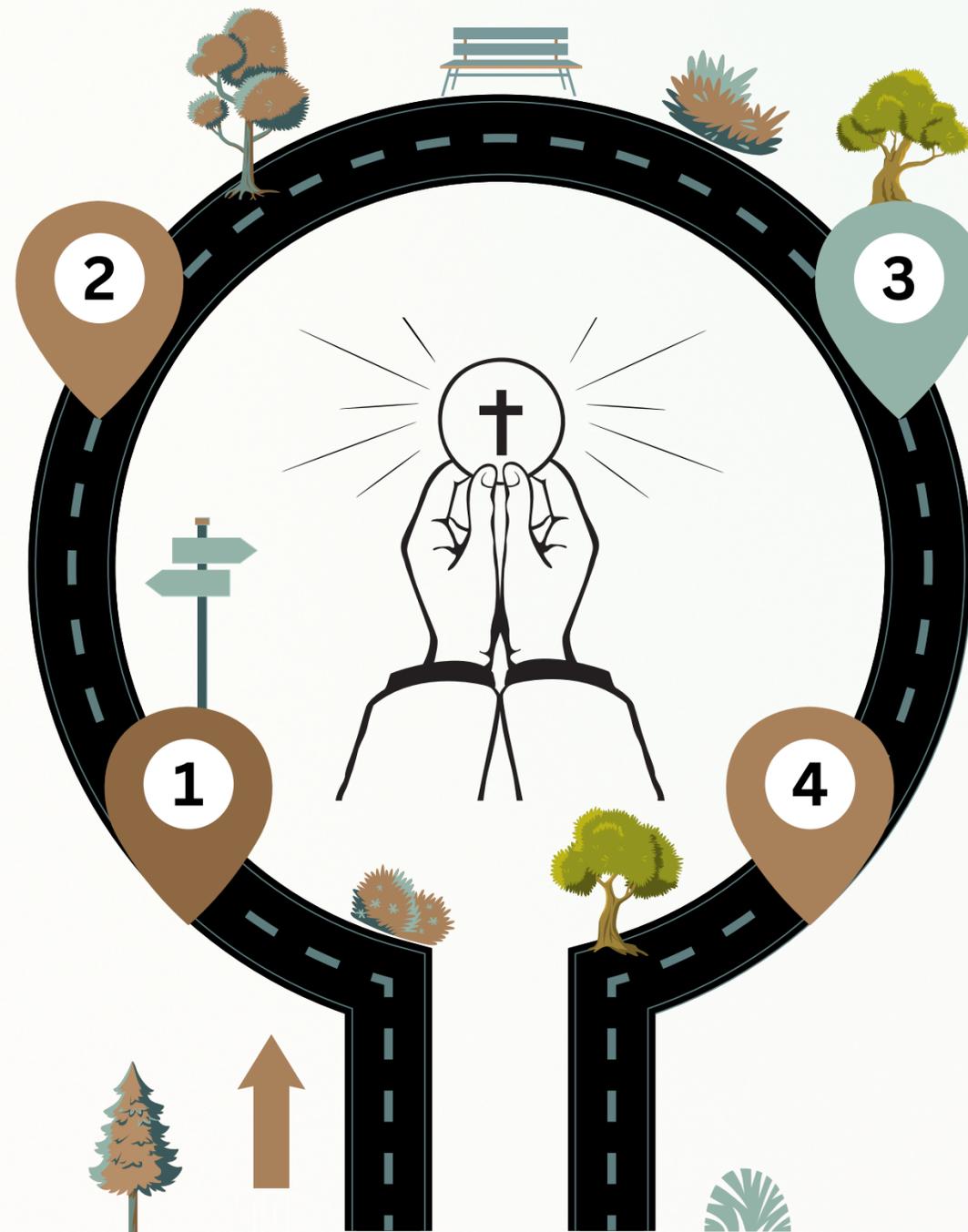
Décision :

Choisis une plage horaire fixe pour être seule avec Dieu..



Observation

Note combien de minutes tu consacres à Dieu dans une journée normale.



Mise en place

Prépare un coin prière (Bible, carnet, silence).



Application

Engage-toi à 15 min/jour pendant 7 jours.

1. Priorité N°1 : Dieu d'abord



Action pratique : Réserve du temps pour Dieu chaque jour

Jour de la semaine	Temps réservé	Activité	Notes
Lundi	15 minutes	Lecture biblique + prière	Commence ta journée avec Lui
Mardi	15 minutes	Méditation + prière	Focus sur un verset spécifique
Mercredi	15 minutes	Prière + évaluation de ta semaine	Remercie Dieu pour ton début de semaine
Jeudi	15 minutes	Lecture biblique + prière	Cherche guidance pour la journée
Vendredi	15 minutes	Méditation + prière	Confie tes projets à Dieu
Samedi	15 minutes	Lecture biblique + prière	Planifie ta semaine spirituelle à venir
Dimanche	15 minutes	Prière de gratitude + méditation	Remercie Dieu pour la semaine écoulée



Ta famille : Le cœur de ta mission

Est-ce que tu passes assez de temps avec ta famille ?



- Nos enfants, notre mari, nos proches grandissent chaque jour, et chaque instant passé avec eux est précieux. Ne laisse pas les petites distractions voler ce temps.

Le cœur de ta mission commence à la maison.
N'attends pas une saison "plus calme" pour investir dans tes enfants, ton couple.

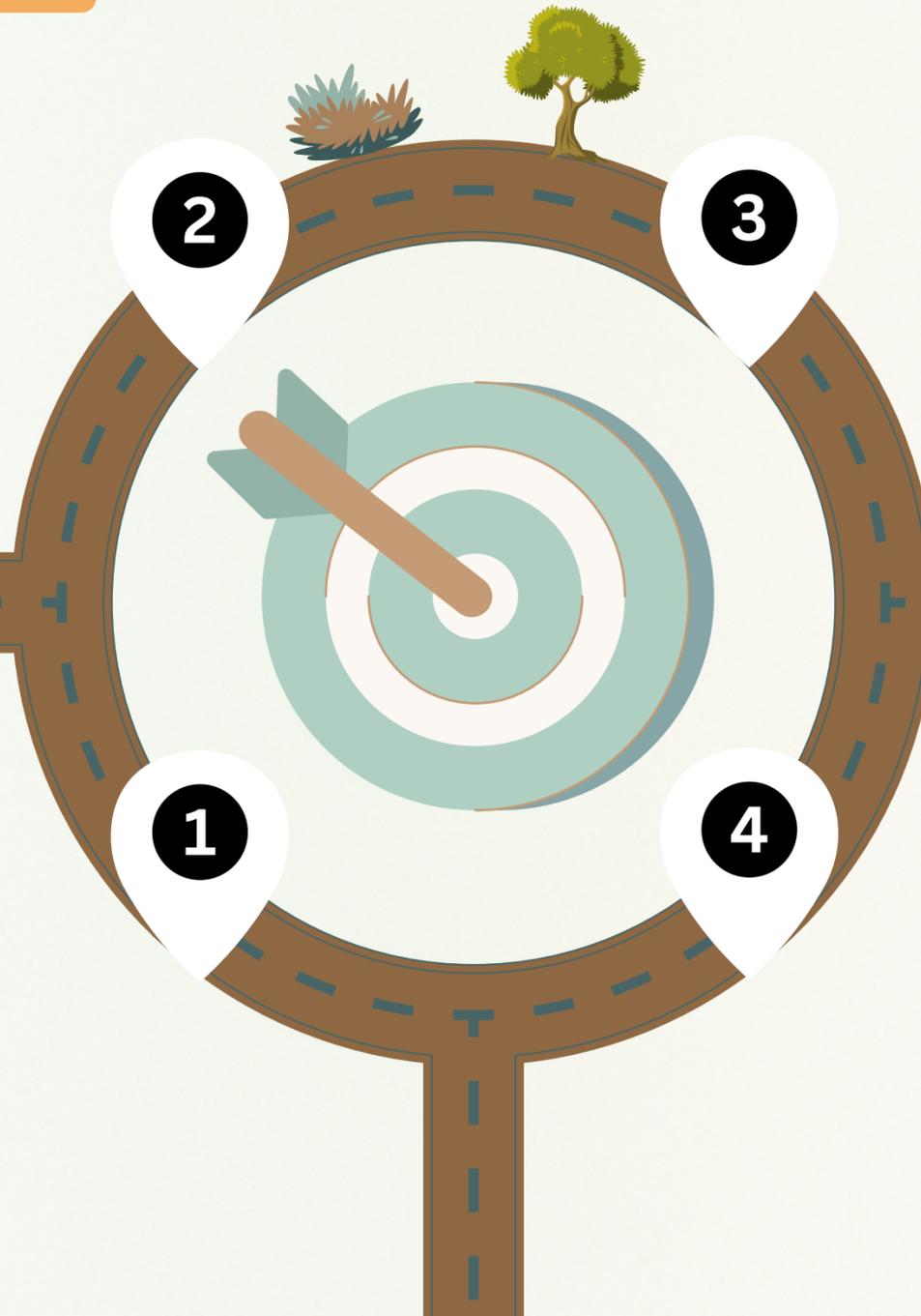
Planification



Fixe un moment familial par semaine sans écran (jeu, balade, prière).

Analyse :

Observe ton temps de qualité avec ton mari/ enfants la semaine dernière.



Dialogue

Discute avec ton mari d'une action spirituelle commune (prière, lecture).



Ancrage

Instaure un rituel familial de prière simple et joyeux (5-10 min/jour).

2. Ta famille, ton premier ministère



Action pratique : Planifie des moments familiaux de qualité

Moment de la journée	Activité	Durée	Notes
Dîner (soirs en semaine)	Repas en famille, sans distractions	30 minutes	Éteindre les téléphones et télévisions
Week-end (samedi/dimanche)	Sortie en famille (balade, activité)	2 heures	Choisir une activité que tous aiment
En soirée (avant le coucher)	Temps de prière en famille	10 minutes	Récitez ensemble un verset biblique



Distractions à éviter

Les distractions qui te volent du temps et de l'énergie :



Les petites choses urgentes qui prennent une place disproportionnée dans notre vie, comme les notifications incessantes, les discussions inutiles sur les réseaux sociaux, ou les sollicitations multiples.

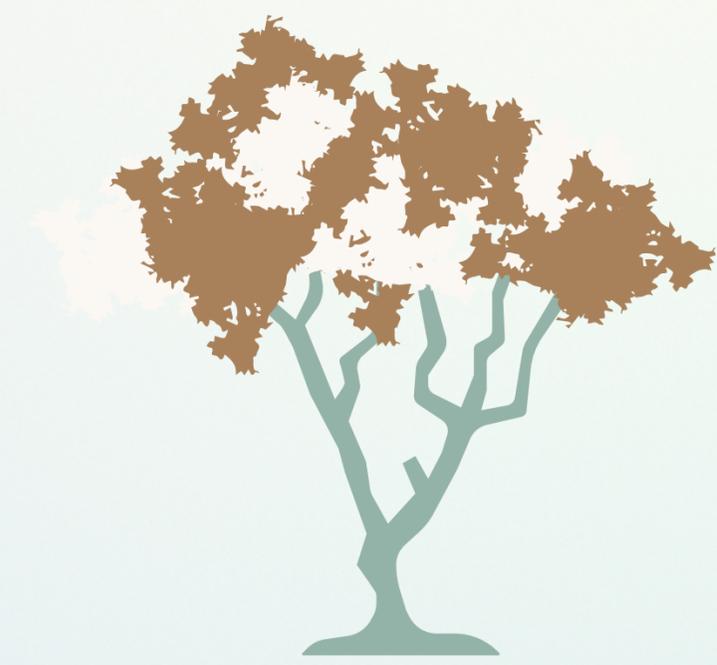


1 **Identification :**
Note les 3 distractions principales de ta journée (réseaux, messages, télé...).

2 **Réduction**
Supprime les notifications non essentielles pour 7 jours.

3 **Priorisation**
Décide de ne pas ouvrir ton téléphone avant ta lecture biblique.

4 **Rééducation**
Réserve 1h/jour sans écran, sans interruption. Reconnecte-toi.



3. Les Distractions à éviter



Action pratique : Limite les distractions qui te volent ton temps

Distraction	Temps passé habituellement	Limitation envisagée	Objectif à atteindre
Réseaux sociaux (Instagram, Facebook, etc.)	2 heures / jour	Limiter à 30 minutes par jour	Augmenter la concentration, réduire le temps perdu
Messages WhatsApp / Emails	1 heure / jour	Regarder les messages 2 fois par jour à des moments fixes	Me concentrer sur les priorités
Séries / TV	3 heures / semaine	Réduire à 1 à 2 heures par semaine	Prioriser du temps de qualité avec ma famille

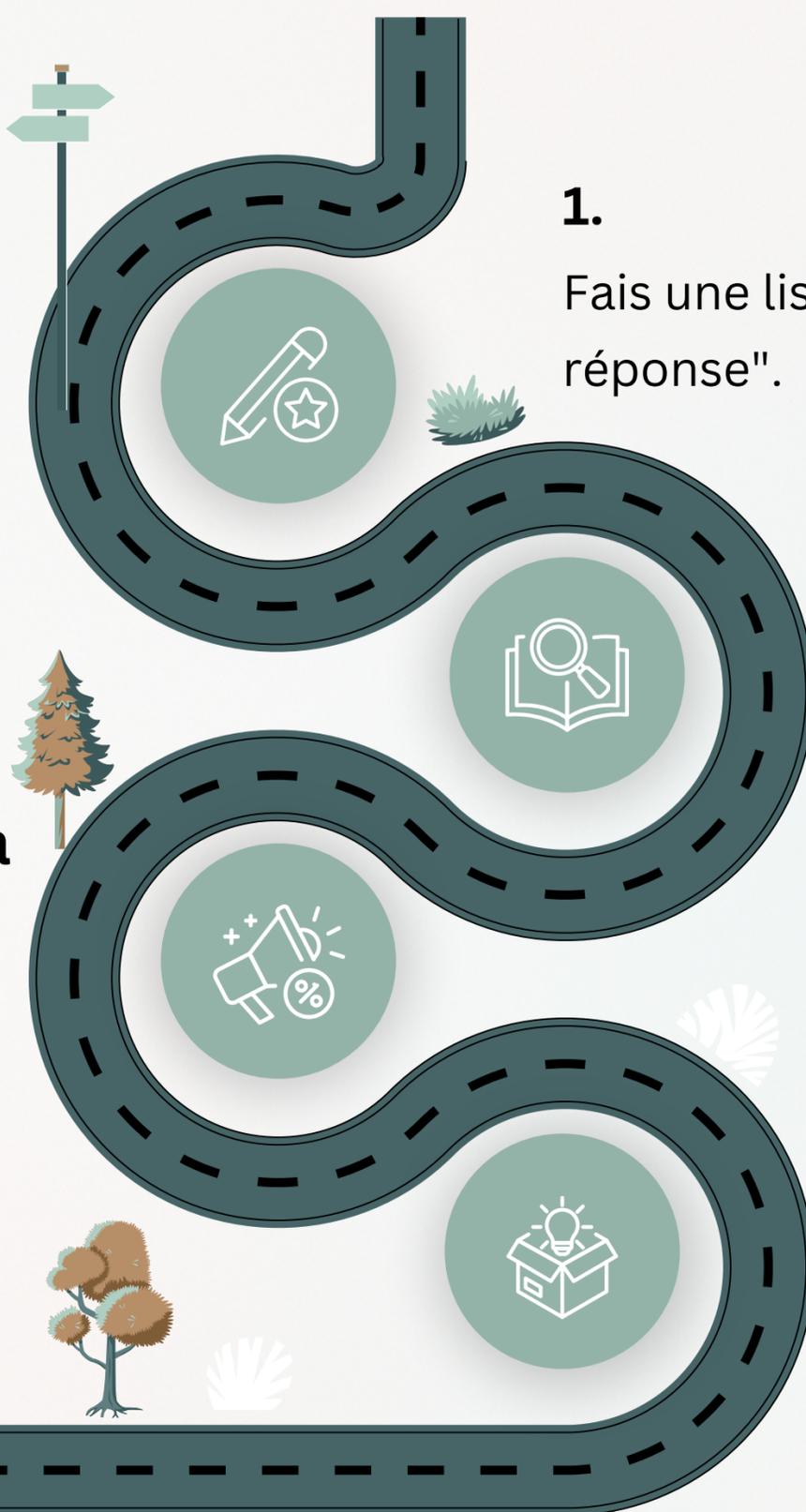


Tes projets et ta mission personnelle : Le but de ta vie

As-tu une vision claire de ta mission dans la vie ?



Tu as une mission spécifique que Dieu t'a confiée. Que ce soit dans ton rôle de mère, de femme, ou dans ton ministère, il est crucial de connaître et de suivre cette mission.



1.

Fais une liste de 3 prières qui semblent "sans réponse".

2.

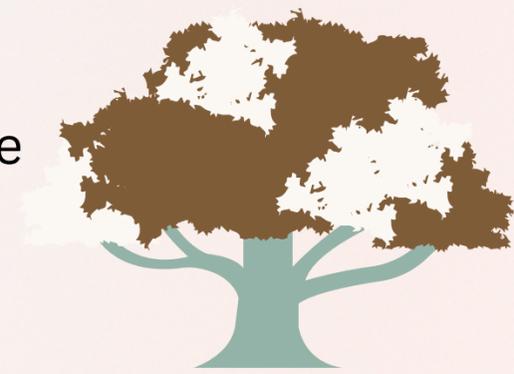
Lis Habacuc 2:1-4 et relève ce que Dieu demande pendant l'attente.

3.

prends ton journal de prière "maman foyer chrétien" et tu glisses ces sujets en silence.

si tu ne l'a pas tu peux le commander [ici](#)

4. Prie : "Seigneur, je crois même si je ne vois rien encore."



4. Tes projets et ta mission personnelle : Le but de ta vie



Action pratique : Crée une vision claire et des objectifs concrets

Projets / Objectifs	Objectifs à court terme (1-2 mois)	Objectifs à moyen terme (6 mois)	Objectifs à long terme (1 an)	Actions spécifiques
Développement spirituel	- Lire la Bible 15 minutes par jour	- Pratiquer la prière familiale	- Devenir un modèle spirituel	- Planifier un temps chaque jour pour Dieu
Famille	- Organiser 1 sortie familiale par mois	- Passer plus de moments de qualité avec les enfants	- Créer une routine de prière en famille	- Programmer les moments familiaux chaque semaine
Projet professionnel	- Mettre à jour mon CV / profil LinkedIn / analyser où tu en es actuellement	- Lancer un projet parallèle ou un ministère	- Atteindre un objectif de carrière	- Réseauter et étudier des opportunités professionnelles



Gérer l'urgence : Priorise les choses importantes

Ne laisse pas l'urgence dicter ta vie.

L'urgence n'est pas toujours la priorité. Souvent, ce sont les petites choses urgentes qui nous éloignent de ce qui est important. Comme Jésus l'a dit dans Matthieu 15:26 : "Il n'est pas bon de prendre le pain des enfants et de le jeter aux petits chiens."

Triage :

Note ce que tu fais "par urgence" chaque jour, mais qui n'est pas important

Sélection :

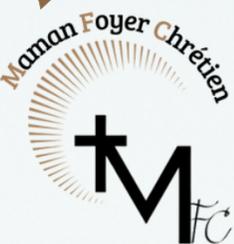
Chaque matin, définis 3 choses importantes (pas urgentes).

Protection

Bloque une heure calme dans ta journée pour une tâche essentielle.

Soumission

Remets ta journée à Dieu dès le matin. Laisse-le ordonner tes pas.



5. Gérer l'urgence : Priorise les choses importantes



Action pratique : Apprends à dire non aux distractions et à prioriser ce qui compte vraiment

Distraction / Urgence	Priorité réelle	Est-ce que cela sert mes objectifs ?	Action à prendre
Notifications non urgentes	Non	Non	Désactive les notifications non essentielles
Invitations sociales aléatoires	Oui, mais limité	Oui, mais parfois négligé	Accepter avec discernement, dire non quand nécessaire
Projets sans rapport avec ma mission	Non	Non	Apprendre à dire non, revoir les engagements





Tu veux aller plus loin ? Je t'accompagne personnellement

Tu sens que tu as besoin d'être accompagnée main dans la main pour passer à l'action, réaligner ta vie, débloquer un projet, ne plus te sentir sous l'eau, ou simplement t'enraciner plus profondément en Christ ?

Je te propose un coaching d'accompagnement personnalisé, pensé spécifiquement pour les femmes chrétiennes :



- 1 ENTRETIEN DE 30 MIN PAR SEMAINE POUR AVANCER, PRIER, DÉBLOQUER LES FREINS
- UNE FEUILLE DE ROUTE CLAIRE ET SIMPLE POUR CHAQUE SEMAINE
- DES OUTILS ET DES EXERCICES CONCRETS POUR AVANCER SANS T'ÉPARPILLER
- ET SURTOUT : UNE PRÉSENCE BIENVEILLANTE, ENRACINÉE EN CHRIST

À réaliser le matin, le midi ou le soir – on s'adapte à nos disponibilités, sans stress. Idéalement en soirée, pour te permettre de faire un bilan de ta journée.

pour faire ce qui est important et arrêter de remettre les choses toujours à demain

adaptée à tes projets : foyer, couple, initiatives, vie de prière, etc.

un accompagnement authentique et porteur de sens.

🌿🌿 Si tu veux recevoir plus d'infos, réponds à cet e-mail pour me dire que tu es intéressée.

et je t'envoie le programme complet, On commence début septembre. Le programme est **limité à 10 places** afin de pouvoir être disponible pour chacune des participantes.