



# UNE ANNÉE INTENTIONNELLE



50 questions pour faire le point sur  
l'année écoulée et anticiper le  
meilleur pour la nouvelle année.

# Une année intentionnelle

*50 questions pour faire le point sur l'année écoulée et pour anticiper et cultiver l'essentiel et le positif pour la nouvelle année.*

## Contenu du Ebook

Introduction

Questions de bilan et d'appréciation

Questions de préparation et d'anticipation

Bonus: Questions pour approfondir

Notes personnelles

Déclaration de mission 20\_\_\_\_

Nouvelle année! 31 jours pour commencer 20\_\_\_\_ sous le signe du renouvellement

Recommandations finales



Cet livret est une conception originale de Gina Oum Ministère©. Reproduction et vente strictement interdites.

# Introduction

*Voici, je vais faire une chose nouvelle, sur le point d'arriver: Ne la connaîtrez-vous pas? Je mettrai un chemin dans le désert, Et des fleuves dans la solitude. — Ésaïe 43:19*

Une année s'achève. Pour certaines, cette fin est synonyme de délivrance, tandis que pour d'autres, elle s'accompagnera d'un peu de nostalgie après une année remplie de bonheurs divers. Nous ne vivons pas toutes les mêmes saisons et ne rencontrons pas les mêmes défis. Mais si nous connaissons le même Dieu, alors nous savons que quoi que nous ayons vécu cette année, ses grâces n'ont pas manqué d'abonder et nous pouvons encore nous attendre à Lui l'année prochaine dans une joyeuse expectative.

Les 50 questions que je vous propose vous permettront, d'une part de vous pencher sur l'année écoulée et de n'en retenir que le meilleur, quoi que vous ayez traversé comme combats et challenges; et d'autre part de consolider sur ce « meilleur » pour anticiper la nouvelle année dans la bonne disposition de coeur. Notre foi chrétienne est faite d'espérance, l'espérance en un Dieu infiniment bon qui manifestera encore ses bontés en cette nouvelle année à toutes celles qui s'attendent à Lui.

*Heureuse celle qui a cru, parce que les choses qui lui ont été dites de la part du Seigneur auront leur accomplissement. — Luc 1:45*

Dans un monde qui va à cent à l'heure, effectuer un bilan de son année devient une pratique nécessaire qui permet de ralentir, de se remémorer des meilleurs moments et de s'assurer qu'on a pris le temps d'apprécier les petites et grandes choses qui ont rempli notre quotidien durant l'année écoulée. Cette pratique nous aide aussi à mettre en évidence les éléments qui ont enrichi notre quotidien, ainsi que ceux qui, au contraire, l'ont appauvri.

Ces 50 questions vous aideront à vivre une année intentionnelle. À l'issue de ce bilan, vous serez en mesure d'identifier puis de capitaliser sur ce qui apporte réellement une valeur ajoutée à votre vie.

Préparez-vous un bon café (ou un thé!), quelques biscuits, un coin calme avec de la louange instrumentale en sourdine, quelques bougies, un fauteuil bien confortable et une petite couverture sur les jambes. Parcourez chaque question et laissez-vous le temps de voyager mentalement dans vos souvenirs avant d'y répondre. Répondez librement et objectivement à chaque question et voyez votre perspective s'enrichir du meilleur de votre année et anticiper la suivante avec foi et joie!

Heureuse année à toutes!

*Gina*

## 20 \_\_\_\_\_ - *Bilan et appréciation (année en cours)*

1. Si vous deviez décrire 20 \_\_\_\_\_ en 3 adjectifs, quels seraient-ils?

3. Quelles nouvelles choses avez-vous découvertes à votre sujet?

5. Quelle est la meilleure nouvelle que vous ayez reçue?

7. Laquelle de vos qualités vous a été la plus utile cette année?

9. Quelles nouvelles compétences avez-vous acquises?

2. Pour quoi ou pour qui êtes-vous le plus reconnaissant(e)?

4. De quelle réussite êtes-vous la plus fière?

6. Quel a été l'événement le plus mémorable de votre année?

8. Quelle personne a eu le plus grand impact sur votre vie cette année? Pourquoi?

10. Quel a été l'élément/événement le plus inattendu? Dites en 3 adjectifs l'impact qu'il a eu sur vous.

11. Quelle a été la partie la plus agréable de votre travail tant sur le plan professionnel qu'à la maison?

12. Quelle est la leçon la plus importante que vous ayez apprise en 20\_\_\_\_?

13. Quels progrès avez-vous fait sur le plan émotionnel?

14. Citez les trois personnes avec lesquelles vous avez le plus aimé passer du temps.

15. Quels progrès avez-vous fait sur le plan physique?

16. Comment a évolué votre relation avec votre famille (de sang ou spirituelle)?

17. Quel livre ou film/série/cantique a le plus marqué votre cheminement de vie en 20\_\_\_\_?

18. Quel est le meilleur compliment que vous ayez reçu cette année?

19. Quelles petites choses avez-vous le plus appréciées dans votre quotidien ordinaire?

20. Quels progrès avez-vous fait sur le plan spirituel?

21. Qu'est ce qui a le plus occupé vos pensées et prières en 20\_\_\_\_?

22. Sur quel sujet avez-vous le plus aimé apprendre/étudier cette année?

23. Quelles nouvelles habitudes avez-vous cultivées?

24. Quel conseil vous donneriez-vous à vous-même avec le recul, si vous pouviez recommencer 20\_\_\_\_?

25. Quel bouleversement majeur avez-vous vécu sur le plan intérieur ou dans votre vie en général cette année?

26. Qu'est ce qui a eu le plus grand impact positif dans votre vie en 20\_\_\_\_?

27. Quel a été votre état mental le plus fréquent durant l'année?

28. Y a-t-il eu une chose que vous avez faite pour la toute première fois de votre vie?

29. Quelle est la chose la plus gentille que quelqu'un ait faite pour vous cette année?

30. Pour quel objectif majeur avez-vous commencé à poser des fondations en 20\_\_\_\_ ?

31. Quelles inquiétudes se sont finalement avérées complètement inutiles en 20\_\_\_\_, avec le recul?

33. Si vous pouviez changer une chose qui s'est produite cette année, quelle serait cette chose?

35. Quel est le plus grand problème que vous ayez vu Dieu résoudre en 20\_\_\_\_?

37. Quel a été votre achat le plus utile?

39. Quelle a été la plus grande révélation spirituelle de votre année?

32. Quelle expérience aimeriez-vous revivre si vous le pouviez?

34. Êtes-vous plus proche de Dieu en ce moment qu'en début de cette année ? Si oui, qu'est ce qui y a contribué?

36. Quel a été le moment le plus amusant de votre année, celui qui vous fait encore rire aujourd'hui?

38. Quels ont été vos plus grands défis en 20\_\_\_\_, tous domaines confondus?

40. Que voulez-vous laisser en 20\_\_\_\_ (les bagages que vous ne voulez pas emporter avec vous en 20\_\_\_\_)?

## 20 \_\_\_\_\_ - Préparation et anticipation (année à suivre)

1. Si vous deviez choisir un mot-thème pour guider votre année, quel serait-il et pourquoi?

2. Qu'aimeriez-vous voir, découvrir, explorer ou oser en 20\_\_\_\_?

3. Avec quelle personne souhaitez-vous passer le plus de temps en 20\_\_\_\_?

4. Qu'allez-vous entreprendre pour vous rapprocher davantage de Dieu en 20\_\_\_\_?

5. À quel(s) miracle(s) vous attendez-vous cette année?

6. À quoi voulez-vous que votre quotidien ressemble en 20\_\_\_\_?

7. Quelles habitudes voulez-vous changer, cultiver ou supprimer?

8. Quels progrès et percées spirituels désirez-vous connaître cette année?

9. Comment voulez-vous vous souvenir de 20\_\_\_\_ quand vous y penserez dans 20 ans?

10. Quel est votre objectif numéro 1 pour 20\_\_\_\_?

## 20 \_\_\_\_\_ - Bonus: Approfondir

Voici 10 questions bonus pour celles qui veulent aller plus loin en identifiant plus clairement ce que leur coeur contient, ce qui peut les faire avancer plus concrètement. Ce sont des questions difficiles pour la chair, mais y répondre honnêtement vous aidera à connaître la percée à laquelle vous aspirez. Répondez-y dans votre journal personnel ou faites-vous poser ces questions par une personne de confiance qui vous connaît et pourra vous accompagner dans cette démarche.

**1.** Si vous deviez être absolument honnête envers vous-même, que désirez-vous vraiment?

*Parfois on se cache derrière le « spirituellement » correct pour taire les véritables désirs de notre coeur. Soyez vraie dans votre réponse, soyez vraie devant Dieu!*

**2.** Comment voulez-vous vous sentir cette année? Est-ce que vos habitudes, vos priorités et vos choix de vie actuels vous aident à vous rapprocher de ce sentiment?

**3.** Comment voulez-vous que les autres se sentent en votre présence, ou quel impact espérez-vous avoir sur votre famille et dans votre cercle d'influence en 20\_\_\_\_?

**4.** Comment utilisez-vous vos dons? Comment pouvez-vous concrètement éclairer votre zone d'influence de votre lumière en 20\_\_\_\_?

**5.** À quel niveau vous sentez-vous bloquée dans votre vie? Pourquoi l'êtes-vous, selon vous? Quelle est votre part de responsabilité dans ce blocage?

*Parfois on blâme les autres et les circonstances pour des changements que notre propre attitude aurait pourtant pu apporter depuis longtemps.*

**6.** Qu'avez-vous besoin de relâcher et qu'êtes-vous réellement prête à relâcher sur les plans émotionnel, relationnel et physique pour atteindre vos objectifs de 20\_\_\_\_?

**7.** Avez-vous besoin d'aide? Identifiez clairement votre besoin d'aide et faites un plan précis des démarches que vous allez entreprendre pour l'obtenir.

*Il n'y a aucune honte à demander de l'aide. C'est une démarche responsable et humble à oser quand on veut vraiment guérir.*

**8.** Êtes-vous vraiment prête pour le changement ou la nouveauté pour laquelle vous priez?

*Soyez honnête. Parfois on désire quelque chose, mais on n'est pas vraiment prêt à faire le pas nécessaire pour l'obtenir et/ou l'entretenir.*

**9.** Y a-t-il un problème de comparaison, de peur ou un mensonge auquel vous croyez et qui soit un obstacle à la vie à laquelle vous aspirez? À quoi ressemblerait votre vie si vous surmontiez ce problème?

**10.** Demandez au St-Esprit de vous éclairer: y a-t-il une chose en particulier que le Seigneur vous demande depuis un moment et que vous omettez consciemment de faire en vous cachant derrière toutes sortes de prétextes?



# Ma déclaration de mission pour 20\_\_\_\_\_

Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je déclare par la foi que 20\_\_\_\_ sera une année de \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ et de \_\_\_\_\_ pour ma vie.

Je fais de Jésus-Christ le Souverain de cette nouvelle année et je me sou mets selon Psaume 32:8 à son Conseil, à sa Direction et à ses Instructions pour tous les choix et décisions que j'aurai à prendre en 20\_\_\_\_. Je décide de commencer chaque journée avec un coeur \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.

Dès le matin, je prendrai soin de moi en \_\_\_\_\_. Je ferai chaque jour de mon mieux, mais je m'accorderai également la même grâce que Dieu m'accorde face à mes manquements et imperfections.

Les choses les plus importantes de ma vie dans cette saison sont \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ et je décide de soumettre chacune de mes pensées et actions à l'examen divin pour m'assurer qu'elles sont en accord avec les valeurs de Dieu. Je promets de cultiver mes relations avec \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_.

Par dessus tout, je me promets de m'aimer et de vivre une vie intentionnelle et authentique en m'entourant de \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ et de \_\_\_\_\_, et en faisant de \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ et de \_\_\_\_\_ mes priorités absolues. Je m'attendrai à Dieu en toutes circonstances, je m'appuierai sur ses Promesses et je rendrai grâce pour le chemin de vie qu'Il me réserve en 20\_\_\_\_ et qui, je le sais, demeurera en tout temps sous son parfait Contrôle.

Signé: \_\_\_\_\_

# Nouvelle année !

31 jours pour commencer 20 \_\_\_\_\_ sous le signe du renouvellement

Comment méditer chaque verset/passage biblique?

1. Reformulez-le dans vos propres mots
2. Dégagez les enseignements évidents qui en ressortent
3. Identifiez comment ce verset/passage s'applique à votre vie
4. Priez votre besoin mis en lumière par le verset/passage

<i>Jour 1</i> <b>Ésaïe 43:18-19</b>	<i>Jour 2</i> <b>Jérémie 29:11</b>	<i>Jour 3</i> <b>2 Corinthiens 5:16-21</b>	<i>Jour 4</i> <b>Lamentations 3:22-24</b>
<i>Jour 5</i> <b>Éphésiens 4:22-24</b>	<i>Jour 6</i> <b>Apocalypse 21:1-4</b>	<i>Jour 7</i> <b>1 Jean 4:18</b>	<i>Jour 8</i> <b>Psaumes 121</b>
<i>Jour 9</i> <b>Psaumes 73:25-28</b>	<i>Jour 10</i> <b>Genèse 12:1-9</b>	<i>Jour 11</i> <b>Psaumes 91:1-16</b>	<i>Jour 12</i> <b>Philippiens 3:13-14</b>
<i>Jour 13</i> <b>Hébreux 12:1-2</b>	<i>Jour 14</i> <b>Job 8:5-7</b>	<i>Jour 15</i> <b>Ézéchiel 36: 24-36</b>	<i>Jour 16</i> <b>Colossiens 3:1-4</b>
<i>Jour 17</i> <b>1 Pierre 1:3</b>	<i>Jour 18</i> <b>Romains 8:17-18</b>	<i>Jour 19</i> <b>2 Samuel 22:32-37</b>	<i>Jour 20</i> <b>Ecclésiaste 3:11</b>
<i>Jour 21</i> <b>Psaumes 126</b>	<i>Jour 22</i> <b>Ésaïe 40:31</b>	<i>Jour 23</i> <b>Malachie 3:6</b>	<i>Jour 24</i> <b>1 Jean 3:2-3</b>
<i>Jour 25</i> <b>Apocalypse 2:17</b>	<i>Jour 26</i> <b>Ésaïe 65:17-19</b>	<i>Jour 27</i> <b>Proverbes 3:5-6</b>	<i>Jour 28</i> <b>Jacques 1:17-18</b>
<i>Jour 29</i> <b>Colossiens 3:15</b>	<i>Jour 30</i> <b>1 Chroniques 16:11-12</b>	<i>Jour 31</i> <b>Habakuk 1:5</b>	

# Recommandations pour une bonne année

1. Imprimez, agrafez, puis conservez ce livret à portée de main durant l'année pour vous rappeler dès que nécessaire les éléments essentiels que vous y avez noté.
2. Détachez la déclaration de mission et accrochez-la sur le mur près de votre lit pour l'utiliser comme une feuille de route et de motivation durant l'année.
3. Je vous encourage à commencer intentionnellement cette nouvelle année avec un jeûne et prière. Si vous n'avez pas de plan de lecture particulier, vous pouvez utiliser le plan « *Nouvelle année !* » ci-dessus. Il vous permettra de vous préparer et de vous disposer au renouvellement que Dieu veut vous offrir cette année.
4. Planifiez le plus tôt possible différents temps de retraite seule ou en groupe que vous prendrez durant l'année. Avec toutes les obligations et distractions qui remplissent notre quotidien, il devient de plus en plus nécessaire et même urgent de se réserver des temps pour faire un point spirituel, faire un ménage émotionnel, prendre du repos physique et mettre une distance relationnelle. Rappelez-vous: vous aimerez mieux les autres et servirez mieux le Seigneur si vous vous aimez et prenez soin de vous également.
5. Si vous ne l'avez pas encore fait, répondez à l'invitation de Matthieu 11:28 cette année. Faites-en une priorité et demandez constamment au Saint-Esprit de vous enseigner à vivre l'EssenCiel, telle une Marie dans ce monde de Marthe qui est le nôtre en ce vingt-et-unième siècle.
6. Écrivez une lettre à votre future vous-même, que vous ne relirez qu'à la fin de cette année. Notez-y vos souhaits, rêves, désirs et prières pour la femme que vous voulez être dans un an. C'est un excellent moyen de voir comment Dieu agit dans notre vie et nous fait grandir. Commencez la lettre ainsi: *Chère [votre propre prénom]*
7. Enfin, poursuivez sans relâche la joie du Seigneur. Elle sera votre force en toutes circonstances. Confiez-vous en Dieu avant de vous confier aux Hommes. Apprenez à apprécier le silence et osez les pas de foi que Dieu vous demande de faire.

[Et par dessus tout], rendez grâce en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. — *1 Thessaloniens 5:18*

## À propos de l'auteur



Gina Oum est une française qui vit au Québec depuis 2013 avec son époux et ses quatre enfants.

Après l'obtention de ses trois diplômes universitaires, Gina a fait le choix, sur la conviction de Dieu, de se consacrer à temps plein à sa famille à la maison tout en servant le Seigneur en ligne et sur le terrain selon son appel reçu en 2011 pour l'édification des femmes chrétiennes.

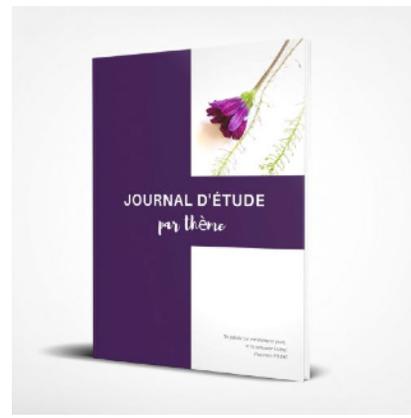
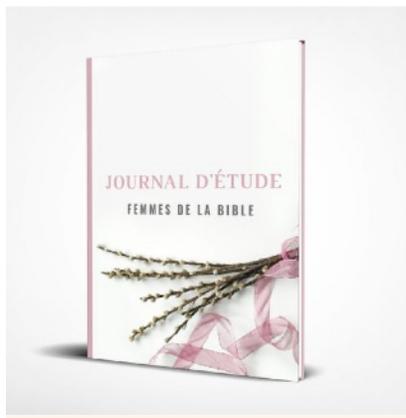
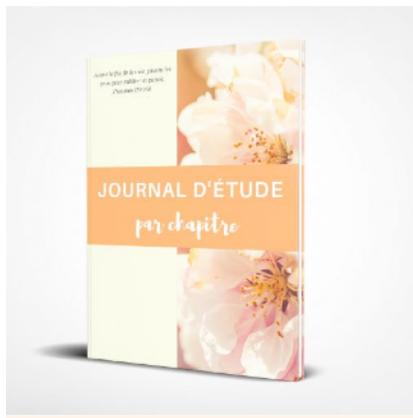
Elle exerce son ministère, écrit, édifie et encourage les femmes sur ses sites internet [ginaoum.org](http://ginaoum.org), [campusessenciel.com](http://campusessenciel.com) et sur le terrain. Elle est également l'auteur d'outils d'aide au développement spirituel et à l'étude de la Parole pour les femmes francophones, tous visibles sur son site [ginaoum.org](http://ginaoum.org) et disponibles à l'achat sur le site Amazon. Elle poursuit par ailleurs un baccalauréat en études théologiques, bibliques et pastorale à l'Institut de théologie pour la francophonie (ITF).

Gina fait de la passion pour Dieu, de l'*essenCiel*, de la paix de l'âme et de la simplicité ses quêtes constantes. Elle apprend à vivre en bien-aimée de Dieu et à marcher sur le chemin de la grâce et de la liberté que lui a acquises Jésus-Christ à la Croix. Elle aime les bonheurs simples de la vie quotidienne, le café noir, le vin rouge charnu, la cuisine italienne et asiatique, les pivoines et le chocolat.

[www.ginaoum.org](http://www.ginaoum.org)  
[campusessenciel.com](http://campusessenciel.com)

Facebook: Gina Oum Ministère

# Mes ouvrages sur Amazon & sur ginaoum.org



*A celui qui est ferme dans ses intentions tu assures une paix profonde parce qu'il se confie en toi.*

- Ésaïe 26:3 -

