



## TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	9
Introduction .....	13
<b>Chapitre 1 : REMARQUES PRÉLIMINAIRES .....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 2 : AVEZ-VOUS UN « EMPLOI DU TEMPS » ? .....</b>	<b>27</b>
1. Construisez votre plan de travail hebdomadaire .....	29
2. Outils utiles au service de votre emploi du temps .....	32
3. Les avantages du plan de travail .....	34
<b>Chapitre 3 : ÊTES-VOUS ORDONNÉ ? .....</b>	<b>39</b>
1. L'ordre, qu'en dit la Bible ? .....	39
2. Les bienfaits de l'ordre .....	44
3. Quelques suggestions .....	45
<b>Chapitre 4 : ÊTES-VOUS COHÉRENT DANS L'ACTION ? ...</b>	<b>51</b>
1. Être tout entier dans ce qu'on fait .....	52
2. Grouper autant que possible ce qui peut être fait dans le même effort.....	55
3. Organiser ses activités en fonction de son rythme personnel .....	56
4. Élaguer continuellement l'arbre des activités .....	58
5. Bien préparer et conduire une réunion de travail .....	61

<b>Chapitre 5 : DONNEZ DU TEMPS À VOTRE DIEU !</b> .....	67
1. Témoignages .....	69
2. Solutions pratiques .....	72
3. Imprévus, contretemps et vie de prière .....	77
4. Mes temps sont dans ta main .....	79
<b>Chapitre 6 : SAVEZ-VOUS VOUS REPOSER ?</b> .....	83
1. Le repos, une nécessité vitale .....	84
2. Le repos et le sommeil .....	88
3. Le repos, changement d'activité .....	88
4. Les vacances, changement de cadre .....	91
5. Le repos, c'est savoir dire « non » ! .....	97
6. Savoir déléguer les tâches .....	99
<b>Chapitre 7 : DU TEMPS POUR LA FAMILLE !</b> .....	107
1. Constatation .....	109
2. Suggestions .....	112
<b>Chapitre 8 : LES YEUX FIXÉS SUR JÉSUS</b> .....	123
Annexes .....	131