

@emilieinchrist

Un cœur en paix à la rentrée

TROUVER LA SÉRÉNITÉ AU
MILIEU DU QUOTIDIEN

SOMMAIRE

@emilieinchrist

ASTUCE PRATIQUE

CLIQUE DIRECTEMENT SUR LE TOPIC DE TON CHOIX POUR Y ACCÉDER ET SUR LA BARRE ROSE POUR REVENIR AU SOMMAIRE.

EDITO

Un mot de cœur à cœur

INTRODUCTION

Pourquoi ce guide pour toi

PLAN DE LECTURE ET MÉDITATION

14 jours fortifiants

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES

Pour grandir

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Mes coups de cœurs et conseils

CONCLUSION

Un mot d'encouragement pour continuer

EDITO - UN MOT DE ♥ À ♥

@emilieinchrist

Chère maman,

Si tu tiens ce guide dans tes mains, c'est peut-être parce que tu ressens comme moi combien la rentrée peut être un mélange d'excitation et de fatigue. On veut bien faire, on court beaucoup, et parfois on a l'impression que nos journées ne suffisent pas.

J'ai écrit ce petit guide pour qu'il soit un souffle dans ton quotidien, pas une charge en plus.

Quatorze jours, quatorze petits rendez-vous avec Dieu, simples et vrais, pour retrouver la paix, l'encouragement et la force dont tu as besoin.

Je ne suis pas une maman parfaite, et tu n'as pas besoin de l'être non plus. Dieu ne nous demande pas la perfection : Il nous demande seulement de marcher avec Lui, pas après pas. Et c'est justement là qu'Il renouvelle notre énergie et notre joie.

Alors prends ce guide comme une main tendue, comme une amie qui t'accompagne dans cette nouvelle saison. Mon souhait est qu'à travers ces pages, tu sentes la voix de Dieu te dire :

- "Je suis avec toi."
- "Tu peux avancer avec confiance."
- "Tu n'as pas besoin de tout porter seule."

Que ce temps soit doux pour ton cœur, et qu'il t'aide à vivre cette rentrée non pas dans la pression, mais dans la paix de Jésus-Christ.

Avec toute mon amour,

🌸 Émilie



INTRODUCTION

@emilieinchrist

POURQUOI CE GUIDE EST POUR TOI ?

La rentrée, c'est un peu comme un nouveau départ... mais parfois, elle nous tombe dessus comme une vague : plannings chargés, devoirs, rendez-vous, vie de famille à jongler... Et au milieu de tout cela, nous, mamans, avons souvent l'impression de courir sans arrêt.

C'est pour toi et moi que j'ai écrit ce guide. Pour nous offrir un petit moment quotidien avec Dieu, même au milieu de notre quotidien chargé. Parce qu'Il désire être présent dans tes journées – dans tes décisions, tes forces, tes sourires, tes prières silencieuses.

Ces 14 jours sont une invitation à ralentir, à ouvrir la Bible, à respirer et à dire : “Seigneur, j’ai besoin de Toi.” Chaque méditation est courte mais pensée pour t’encourager dans ta vie de maman.

Prends ce guide comme une amie qui te souffle à l’oreille : “Tu fais déjà de ton mieux, et c’est suffisant. Dieu est avec toi, et Il t’équipe pour cette saison.”

Ensemble, avançons dans cette rentrée avec paix et espérance. 🌸



PLAN DE LECTURE ET MEDITATION

14 JOURS POUR SE FORTIFIER

PLAN DE LECTURE ET MÉDITATION

@emilieinchrist

ASTUCE PRATIQUE

CLIQUE SUR LE JOUR DE TON CHOIX POUR Y
ACCÉDER DIRECTEMENT.

JOUR 1 – Repartir avec confiance

JOUR 2 – Trouver sa paix

JOUR 3 – Priorités dans l'amour

JOUR 4 – Force renouvelée

JOUR 5 – Savoir prioriser

JOUR 6 – Patience et douceur

JOUR 7 – Prendre du repos

Jour 8 – Choisir la joie

Jour 9 – Être lumière dans sa famille

Jour 10 – Confiance pour l'avenir

Jour 11 – Force dans la faiblesse

Jour 12 – L'écoute de Dieu

Jour 13 – Douceur qui construit

Jour 14 – L'unité familiale

JOUR 1 - Y ALLER AVEC CONFIANCE

NE T'AI-JE PAS DONNÉ CET ORDRE :
FORTIFIE-TOI ET PRENDS COURAGE ?

JOSUÉ 1:9

@emilieinchrist

MÉDITATION

Aujourd'hui, je t'invite à respirer profondément et à te rappeler que Dieu est avec toi. Même si la rentrée semble chaotique, tu n'as pas à tout gérer seule. Il marche à tes côtés, et sa force est disponible pour toi.

PRIÈRE

Seigneur, remplis mon cœur de courage aujourd'hui. Aide-moi à affronter cette journée avec confiance et sérénité.

PETIT PLUS

NOTE CETTE PRIÈRE DANS TON CARNET, TU POURRAS RELIRE PLUS TARD TOUT CE QUE DIEU A FAIT DANS TA VIE.

JOUR 2 - TROUVER SA PAIX

JE VOUS LAISSE LA PAIX, JE VOUS
DONNE MA PAIX.

JEAN 14:27

@emilieinchrist

MÉDITATION

Le rythme de la rentrée peut nous faire sentir stressée ou dépassée. Aujourd'hui, choisis de respirer la paix de Dieu. Sa paix ne dépend pas de ce qui t'entoure, elle habite en toi.

PRIÈRE

Jésus, aide-moi à garder mon cœur tranquille et calme, même au milieu du tumulte.

ASTUCE DOUCEUR

ALLUME UNE BOUGIE ET OUVRE TA BIBLE,
LAISSE-TOI ENVELOPPER PAR UN MOMENT
DE CALME.

JOUR 3 – PRIORITÉS DANS L'AMOUR

QUE TOUT CE QUE VOUS FAITES SOIT FAIT
AVEC AMOUR.

1 CORINTHIENS 16:14

@emilieinchrist

MÉDITATION

Les tâches répétitives du quotidien peuvent sembler monotones. Mais si tu les fais avec amour, c'est une manière de glorifier Dieu. Même préparer les lunchs ou ranger la maison peut être rempli de sens.

PRIÈRE

Seigneur, aide-moi à voir chaque geste quotidien comme un acte d'amour. Fais que ma patience et ma tendresse soient visibles pour ma famille.

JOUR 4 - FORCE RENOUVELÉE

CEUX QUI SE CONFIENT EN L'ÉTERNEL
RENOUVELLENT LEUR FORCE.

ÉSAÏE 40:31

@emilieinchrist

MÉDITATION

Aujourd'hui, si tu te sens fatiguée, rappelle-toi que ta force vient de Dieu. Tu n'as pas besoin de puiser dans tes réserves, Il est là pour te renouveler.

PRIÈRE

Père, renouvelle mes forces et soutiens-moi dans ma journée. Que je puisse être patiente, aimante et pleine d'énergie grâce à toi.

ASTUCE PRATIQUE

COMMENCE TA JOURNÉE AVEC UN MUG INSPIRANT
QUI TE RAPPELLE QUE DIEU EST TA FORCE.

JOUR 5 - SAVOIR PRIORISER

RECONNAIS-LE DANS TOUTES TES VOIES, ET
IL APLANIRA TES SENTIERS.

PROVERBES 3:6

@emilieinchrist

MÉDITATION

Avec tant de choses à gérer, il est facile de se sentir débordée. Prends un moment pour mettre Dieu au centre de tes décisions aujourd'hui. Il t'aidera à voir ce qui est vraiment important.

PRIÈRE

Seigneur, guide-moi dans mes choix, montre-moi où poser mon attention et mes efforts.

JOUR 6 - PATIENCE ET DOUCEUR

SUPPORTEZ-VOUS LES UNS LES AUTRES AVEC AMOUR.

ÉPHÉSIENS 4:2

@emilieinchrist

MÉDITATION

Être maman demande de la patience, parfois au-delà de ce que nous croyons possible. Dieu nous offre sa grâce pour tenir, même quand la fatigue ou la frustration se font sentir.

PRIÈRE

Seigneur, remplis mon cœur de patience et de tendresse pour mes enfants aujourd'hui. Aide-moi à répondre avec amour même dans les moments difficiles.

PETIT PLUS

LIS UN LIVRE CHRÉTIEN POUR MAMANS QUI T'ENCOURAGE ET TE RAPPELLE QUE TU N'ES PAS SEULE.

JOUR 7 – PRENDRE DU REPOS

VENEZ À MOI, VOUS TOUS QUI ÊTES
FATIGUÉS ET CHARGÉS.

MATTHIEU 11:28

@emilieinchrist

MÉDITATION

Dieu t'invite à déposer ton fardeau et à recevoir son repos. Même si les journées sont chargées, il est essentiel de prendre du temps pour toi.

PRIÈRE

Seigneur, je viens à toi avec mes fatigue et stress. Remplis mon cœur de paix et de calme.

ASTUCE DOUCEUR

PRÉPARE-TOI UN PETIT COIN REPOS DANS TA MAISON, MÊME TRÈS SIMPLE, ET PRENDS 5 MINUTES POUR T'Y ASSEoir, RESPIRER...

JOUR 8 - CHOISIR LA JOIE

RÉJOUISSÉZ-VOUS TOUJOURS DANS LE
SEIGNEUR.

PHILIPPIENS 4:4

@emilieinchrist

MÉDITATION

La joie ne dépend pas de ce qui se passe autour de nous, elle vient de notre relation avec Dieu. Aujourd'hui, choisis de voir les petites bénédictions et de sourire.

PRIÈRE

Seigneur, remplis ma journée de joie et fais que mon cœur rayonne de ton amour.

PETIT PLUS

MEJS UNE PLAYLIST DE LOUANGE PENDANT QUE TU PRÉPARES LE PETIT-DÉJEUNER OU QUE TU RANGES LA MAISON.

JOUR 9 - ÊTRE LUMIÈRE DANS SA FAMILLE

QUE VOTRE LUMIÈRE LUISE DEVANT LES HOMMES.

MATTHIEU 5:16

@emilieinchrist

MÉDITATION

Tu es une lumière pour tes enfants et ton foyer.
Chaque sourire, chaque geste d'amour compte.

PRIÈRE

Seigneur, aide-moi à refléter ton amour dans ma famille et autour de moi.

ASTUCE DÉCOR

PLACE UN CADRE OU AFFICHE AVEC UN VERSET
DANS UN COIN DE TA MAISON POUR TE RAPPELER
QUE TU ES LUMIÈRE.

JOUR 10 - CONFIANCE POUR L'AVENIR

CAR JE CONNAIS LES PROJETS QUE J'AI
FORMÉS SUR VOUS.

JÉRÉMIE 29:11

@emilieinchrist

MÉDITATION

Même si l'avenir semble incertain, Dieu a déjà un plan pour toi et tes enfants. Fais-lui confiance.

PRIÈRE

Seigneur, je remets mon avenir et celui de ma famille entre tes mains. Guide-nous selon tes plans parfaits.

PETIT GESTE

TIENS UN JOURNAL DE GRATITUDE POUR NOTER
TES BÉNÉDICTIONS ET LES PROJETS QUE DIEU
ACCOMPLIT.

JOUR 11 – FORCE DANS LA FAIBLESSE

MA GRÂCE TE SUFFIT, CAR MA PUISSANCE
S'ACCOMPLIT DANS LA FAIBLESSE.

2 CORINTHIENS 12:9

@emilieinchrist

MÉDITATION

Tu n'as pas à être parfaite. Ta faiblesse est l'occasion pour Dieu de montrer sa puissance à travers toi.

PRIÈRE

Seigneur, prends mes faiblesses et transforme-les en force pour ton service.

PETIT GESTE

ÉCRIS DES VERSETS SUR DES POST-IT POUR TE
RAPPELER EN CAS DE FAIBLESSE QUE TU PEUX
TOUT PAR LA GRÂCE.

JOUR 12 - L'ÉCOUTE DE DIEU

NE VOUS INQUIÉTEZ DE RIEN ; MAIS EN
TOUTE CHOSE, FAITES CONNAÎTRE VOS
BESOINS À DIEU.

PHILIPPIENS 4:6

@emilieinchrist

MÉDITATION

Plutôt que de t'inquiéter, choisis de parler à Dieu et de lui confier chaque détail.

PRIÈRE

Seigneur, prends tous mes soucis et remplis mon cœur de paix.

PETIT GESTE

NOTE TOUTES TES PRIÈRES DANS UN CARNET ET RELIS-LES PLUS TARD POUR VOIR LES RÉPONSES DE DIEU.

JOUR 13 - DOUCEUR QUI CONSTRUIT

UNE RÉPONSE DOUCE CALME LA FUREUR.

PROVERBES 15:1

@emilieinchrist

MÉDITATION

Les mots doux ont un pouvoir immense sur tes enfants et sur ton foyer. Aujourd'hui, choisis la douceur même dans la tension.

PRIÈRE

Seigneur, donne-moi la patience et la douceur pour parler avec amour.

MOMENT DOUCEUR

AVANT LE DÎNER OU AU MOMENT OÙ LA MAISON S'AGITE, METS UNE MUSIQUE DOUCE EN FOND.
LA DOUCEUR COMMENCE SOUVENT PAR L'AMBIANCE QUE L'ON CRÉE AUTOUR DE SOI.

JOUR 14 - L'UNITÉ DANS LA FAMILLE

REVÊTEZ-VOUS DE L'AMOUR, QUI EST LE LIEN
DE LA PERFECTION.

COLOSSIENS 3:14

@emilieinchrist

MÉDITATION

L'amour est ce qui unit et fortifie une famille. Fais de l'amour ton guide aujourd'hui.

PRIÈRE

Seigneur, unis notre famille dans ton amour et aide-nous à nous soutenir les uns les autres.

PETIT GESTE

METS EN PLACE UN TABLEAU FAMILIAL POUR
NOTER PRIÈRES ET PROJETS ENSEMBLE.



ARTICLES BONUS

POUR GRANDIR ENCORE PLUS



ARTICLE 1

RETROUVER LA PAIX INTÉRIEURE DANS LE TOURBILLON DE LA RENTRÉE.

@emilieinchrist

La rentrée scolaire peut ressembler à une course sans fin : cartables à préparer, plannings à organiser, rendez-vous à noter...

Souvent, les mamans portent beaucoup de responsabilités et peuvent vite se sentir dépassées. Pourtant, **Jésus** nous rappelle : « ***Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix*** » (Jean 14:27).

La paix ne se trouve pas dans un planning parfait, mais dans une relation vivante avec Dieu.

Chaque matin, avant de plonger dans le rythme effréné, prends quelques minutes pour déposer ta journée entre les mains du Seigneur.

Tu verras : même si les circonstances ne changent pas toujours, ton cœur sera transformé.

Astuce pratique : commence la journée avec une courte prière ou un chant, même en préparant le petit-déjeuner. C'est une manière simple d'inviter Dieu dans la routine.



ARTICLE 2

ÉLEVER SES ENFANTS DANS LA FOI AU QUOTIDIEN.

@emilieinchrist

Élever des enfants dans la foi ne consiste pas seulement à aller à l'église le dimanche. C'est une semence qui se plante chaque jour dans les petits gestes de la vie familiale. Les mamans ont une influence précieuse : par la prière, par la manière de parler, par leur attitude dans les moments difficiles.

Comme le dit Proverbes 22:6 : « ***Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre*** ».

Même une courte prière du soir, une histoire biblique, ou un moment de gratitude avant le repas peuvent nourrir leur foi.

Astuce : choisis un verset simple pour la semaine et apprenez-le ensemble en famille. Tu verras que tes enfants s'en souviendront longtemps.

A large, soft-focus pink flower is centered in the background of the top half of the page. It has many layers of petals, creating a delicate, daisy-like appearance. The background is a light, neutral tone.

ARTICLE 3

TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE MAISON, TRAVAIL ET FOI.

@emilieinchrist

Beaucoup de mamans se sentent partagées entre les obligations professionnelles, la gestion de la maison, et le désir de passer du temps de qualité avec leur famille et avec Dieu. La culpabilité peut vite s'installer.

Mais rappelle-toi : Dieu ne t'appelle pas à tout porter seule. « **Ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force** » (Ésaïe 40:31).

Plutôt que de chercher un équilibre parfait, cherche la présence de Dieu dans chaque domaine.

Même au travail ou dans les tâches ménagères, tu peux être en communion avec Lui.

Astuce pratique : fais de ta "to-do list" une "prayer list" : au lieu de te stresser, transforme chaque tâche en prière ("Seigneur, donne-moi patience pour aider aux devoirs", etc...).

A large, soft-focus pink flower, possibly a daisy or gerbera, serves as the background for the top half of the page. It has many delicate petals and a visible center.

ARTICLE 4

CULTIVER LA GRATITUDE ET LA JOIE DANS SON FOYER.

@emilieinchrist

La rentrée peut parfois amener stress, fatigue, tensions... Mais la gratitude change le regard : elle transforme les petits moments ordinaires en occasions de louange.

Paul écrit : « **Rendez grâces en toutes choses** » (1 Thessaloniens 5:18).

Exprimer régulièrement sa gratitude devant ses enfants, même pour les petites choses, crée une atmosphère de joie et de reconnaissance dans la maison.

Et la joie est contagieuse : un sourire, une parole encourageante, un "merci Seigneur" sincère peuvent apaiser une mauvaise ambiance.

A top-down view of a white ceramic cup filled with a frothy, light brown beverage, likely coffee or a latte. The cup sits on a matching white saucer. Surrounding the cup and saucer are several large, delicate white flowers with soft pinkish edges, possibly peonies. A pair of gold-colored hook earrings with small, colorful rectangular charms hangs on the saucer. The entire scene is set against a light, textured background.

MES PETITS COUPS DE

IDÉES DE RESSOURCES ET D'OUTILS PRATIQUES

MES PETITS COUPS DE CŒUR DE MAMAN

JE NE SUIS PAS UNE MAMAN PARFAITE MAIS J'AI DÉCOUVERT QUE QUELQUES PETITES HABITUDES POUVAIENT VRAIMENT CHANGER MES JOURNÉES... ALORS J'AIMERAIS TE PARTAGER CE QUI M'AIDE.



@emilieinchrist



UNE BIBLE

Dans mon chemin de foi, avoir une Bible qui me parle vraiment a fait toute la différence. La **Bible Femme à son écoute** est une belle Bible pensée spécialement pour les femmes. Elle contient des méditations, des encouragements et des notes qui aident à appliquer la Parole au quotidien.

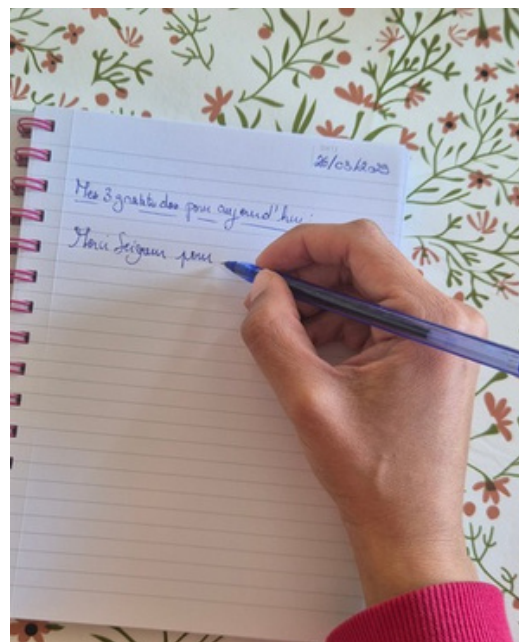
Si tu as envie de découvrir cette Bible, tu peux te la procurer ici : [La Bible femme à son écoute](#) *

C'est un bel outil pour aller plus loin dans ton temps avec Dieu, et peut-être ton prochain compagnon pour cette rentrée. :)

* lien affilié

UN CARNET DE GRATITUDE

Le soir, avant de dormir, j'essaie d'écrire 2 ou 3 choses pour lesquelles je rends grâce. Même les petites joies toutes simples (un sourire de mon enfant, un rayon de soleil...) deviennent précieuses quand on les note.



MES PETITS COUPS DE CŒUR DE MAMAN

@emilieinchrist



DES PETITS BIJOUX

Pour me rappeler que Dieu est avec moi. Je te présente ici de jolis bijoux de Munera. Fait main et en Alsace!

Et pour l'occasion, merci à sa créatrice Bertie qui nous fait profiter d'une remise de -10% sur tous ses bijoux ! :)

Utilise le code **VIPEMILIE2025** pour en profiter! Et garder toujours sur toi une présence de Dieu.

Vous pouvez également la suivre pour la soutenir [@munera.bijoux](https://www.munera.bijoux) ♥



MAMAN ET CONFIANTE

Ce livre est un vrai encouragement pour toutes les mamans. Un rappel qu'on n'a pas besoin d'être parfaite pour être une bonne maman : Dieu nous rend capables et nous fortifie chaque jour. Un petit guide plein de sagesse et de paix pour avancer avec confiance. Il m'avait été offert par mes parents mais tu peux également te le procurer sur Amazon : [le livre ici](#) *

* lien affilié

CONCLUSION

@emilieinchrist

UN MOT D'ENCOURAGEMENT POUR CONTINUER ♡

Bravo, chère maman, tu es arrivée au bout de ces 14 jours ! 🌸
J'espère que tu as trouvé dans ces versets, méditations et prières un nouvel élan pour vivre cette rentrée avec foi et sérénité.

Rappelle-toi : tu n'as pas à être parfaite, tu n'as pas à tout contrôler. **Dieu te donne chaque jour la force et la grâce nécessaires pour avancer.** Laisse Sa Parole t'inspirer, Sa paix te guider, et Son amour remplir ton foyer.

Que ce guide ne soit pas seulement un moment ponctuel, mais le début d'une nouvelle habitude : marcher chaque jour main dans la main avec Christ, dans ta vie de maman et de femme selon le cœur de Dieu.

Avec amour,
Emilie 🌸



DERNIER APPEL

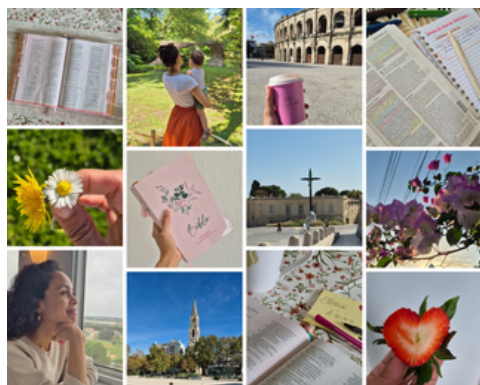
@emilieinchrist

REJOIGNEZ-MOI SUR

en cliquant sur l'icône



FAIRE UN DON



Si ce contenu vous a édifié, vous pouvez partager votre expérience et faire un don afin de participer au maintien de nouveaux challenges, ainsi que les différents contenus.



Toute utilisation, reproduction, diffusion, commercialisation, modification de toute ou partie, sans autorisation expresse de l'EDITEUR sont prohibée et pourra entraîner des actions et poursuites judiciaires telles que prévues dans la réglementation en vigueur. Conformément aux dispositions de la loi n°2004-575 du 21 juin 2004 pour la Confiance en l'économie numérique, il est porté à la connaissance des utilisateurs et visiteurs, ci-après l'UTILISATEUR, de Emilieinchrist, ci-après le SITE, les présentes mentions légales accessibles sur le Site à la rubrique [Mentions légales](#)