



THE LOCK-IN

se préparer pour la nouvelle année avec Christ

@EMILIEINCHRIST



SOMMAIRE

“ THE LOCK-IN “ C'EST QUOI ?

Y ARRIVER EN TOUTE SERÉNITÉ

TRACKER ET PLAN DE LECTURE NOVEMBRE

TRACKER ET PLAN DE LECTURE DÉCEMBRE

PRIÈRES ET DÉCLARATION POUR 2026

Cliquez sur l'icône en haut à gauche pour revenir au sommaire et sur chaque catégorie pour accéder directement à la page.



THE LOCK-IN

c'est quoi ?

The Lock-In est un mouvement qui consiste à se “verrouiller”, se recentrer sur soi-même pendant une période donnée et bien souvent jusqu’à la nouvelle année. Prendre du recul et se concentrer sur soi-même intérieurement et/ou physiquement.

J’ai donc voulu m’inspirer de ce mouvement pour en faire un chrétien où l’on se prépare avec Jésus-Christ pour accueillir la nouvelle année avec joie et grâce.

Choisir de se mettre à l’écart quelques instants, pour se recentrer, prendre le temps de s’ancrer, de se réaligner, de dire à Dieu :

“Je veux entrer dans cette nouvelle saison avec Toi, en paix, le cœur prêt et léger.”



THE LOCK-IN

c'est quoi ?

Ce mouvement avec ce plan de lecture a été pensé pour les mamans et femmes de foi comme moi, qui veulent commencer la nouvelle année autrement.

Non pas en courant après mille objectifs, mais en préparant mon cœur.

En laissant Dieu nous renouveler, nous encourager, nous fortifier de l'intérieur vers l'extérieur.

Ce Lock-In, c'est une préparation positive. Un temps pour ralentir, s'aimer un peu plus, remercier beaucoup, et se préparer avec joie à ce que Dieu veut faire de beau dans notre vie.

Alors, prenez ce temps pour vous. Laissez le calme s'installer.

Et entrez doucement dans cette nouvelle saison de préparation... avec Christ au centre, et la paix dans le cœur.



THE LOCK-IN

c'est quoi ?

Ce mouvement avec ce plan de lecture a été pensé pour les mamans et femmes de foi comme moi, qui veulent commencer la nouvelle année autrement.

Non pas en courant après mille objectifs, mais en préparant mon cœur.

En laissant Dieu nous renouveler, nous encourager, nous fortifier de l'intérieur vers l'extérieur.

Ce Lock-In, c'est une préparation positive. Un temps pour ralentir, s'aimer un peu plus, remercier beaucoup, et se préparer avec joie à ce que Dieu veut faire de beau dans notre vie.

Alors, prenez ce temps pour vous. Laissez le calme s'installer.

Et entrez doucement dans cette nouvelle saison de préparation... avec Christ au centre, et la paix dans le cœur.



Y ARRIVER

en toute sérénité

Ce n'est pas un challenge, ce n'est pas une course à la performance mais réellement un moment de paix et de préparation douce avec le Seigneur.

Nous sommes toutes différentes et c'est pour cela que je vous propose 3 façons de vivre ce moment. (voir page suivante).

Les seules choses qui ne changent pas sont le plan de lecture et le fait de prendre du temps avec Jésus.



Y ARRIVER

en toute sérénité

La première proposition est celle que je vais suivre et que vous pouvez suivre également si c'est ce à quoi vous aspirer également.

La seconde est à personnaliser. Il y a une case pour la lecture du jour et une case prière déjà présente dans le tableau, le reste est à vous de choisir selon vos désirs.

La troisième est juste le plan de lecture si vous voulez juste prendre le temps de lire votre Bible et prier tout simplement !

Tout est fait pour que chacune de nous puisse s'y retrouver et vivre ce moment pleinement.





Y ARRIVER

en toute sérénité

REmplir le tracker

Colorier vos petits items et chaque case que vous aurez effectué dans la journée.

1 NOVEMBRE ROMAINS 12:1-2					

Vous pouvez également personnaliser le tracker.



1 NOVEMBRE ROMAINS 12:1-2					

Légende



LIRE LE PASSAGE DU JOUR



BOIRE 2L D'EAU



MANGER SAINEMENT



PASSER DU TEMPS AVEC DIEU
(PRIÈRE/LOUANGE/ETC...)



FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
(MARCHE/RENFOS/ETC...)

Vous pouvez imprimer les trackers ou cocher les cases directement depuis votre téléphone même si version PDF.



PLAN DE LECTURE SEUL

Vous avez également une version versets et déclarations où vous pouvez simplement suivre le plan de lecture sans nouvelle habitude.

Choisissez la version qui vous convient le mieux ! ❤️



NOVEMBRE



SEMAINE 1 • RECOMMENCER AVEC GRÂCE

1 NOVEMBRE ROMAINS 12:1-2					
2 NOVEMBRE ÉSAÏE 43:18-19					
3 NOVEMBRE PSAUME 51:10					
4 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:13					
5 NOVEMBRE 2CORINTHIENS 5:17					
6 NOVEMBRE PROVERBES 31:25					
7 NOVEMBRE PSAUME 139:14					

SEMAINE 2 • PAIX INTÉRIEURE ET ÉQUILIBRE

8 NOVEMBRE MATTHIEU 11:28-30					
9 NOVEMBRE PSAUME 23:1-3					
10 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:6-7					
11 NOVEMBRE ÉSAÏE 26:3					
12 NOVEMBRE PSAUME 62:1-2					
13 NOVEMBRE MATTHIEU 6:34					
14 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:15					

SEMAINE 3 • DISCIPLINE ET CONSTANCE

15 NOVEMBRE PROVERBES 6:6-8					
16 NOVEMBRE HÉBREUX 12:11					
17 NOVEMBRE PSAUME 37:5					
18 NOVEMBRE GALATES 6:9					
19 NOVEMBRE JACQUES 1:22					
20 NOVEMBRE 1THIMOTHÉE 4:8					
21 NOVEMBRE PSAUME 90:17					

SEMAINE 4 • BEAUTÉ INTÉRIEURE

22 NOVEMBRE PROVERBES 31:30					
23 NOVEMBRE GALATES 5:22-23					
24 NOVEMBRE MATTHIEU 5:16					
25 NOVEMBRE PROVERBES 15:13					
26 NOVEMBRE PSAUME 34:5					
27 NOVEMBRE ÉPHÉSIENS 2:10					
28 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:12					
29 NOVEMBRE PSAUME 16:11					
30 NOVEMBRE PROVERBES 3:15					



NOVEMBRE

SEMAINE 1 • RECOMMENCER AVEC GRÂCE

1 NOVEMBRE ROMAINS 12:1-2				
2 NOVEMBRE ÉSAÏE 43:18-19				
3 NOVEMBRE PSAUME 51:10				
4 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:13				
5 NOVEMBRE 2CORINTHIENS 5:17				
6 NOVEMBRE PROVERBES 31:25				
7 NOVEMBRE PSAUME 139:14				

SEMAINE 2 • PAIX INTÉRIEURE ET ÉQUILIBRE

8 NOVEMBRE MATTHIEU 11:28-30				
9 NOVEMBRE PSAUME 23:1-3				
10 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:6-7				
11 NOVEMBRE ÉSAÏE 26:3				
12 NOVEMBRE PSAUME 62:1-2				
13 NOVEMBRE MATTHIEU 6:34				
14 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:15				

SEMAINE 3 • DISCIPLINE ET CONSTANCE

15 NOVEMBRE PROVERBES 6:6-8				
16 NOVEMBRE HÉBREUX 12:11				
17 NOVEMBRE PSAUME 37:5				
18 NOVEMBRE GALATES 6:9				
19 NOVEMBRE JACQUES 1:22				
20 NOVEMBRE 1THIMOTHÉE 4:8				
21 NOVEMBRE PSAUME 90:17				

SEMAINE 4 • BEAUTÉ INTÉRIEURE

22 NOVEMBRE PROVERBES 31:30				
23 NOVEMBRE GALATES 5:22-23				
24 NOVEMBRE MATTHIEU 5:16				
25 NOVEMBRE PROVERBES 15:13				
26 NOVEMBRE PSAUME 34:5				
27 NOVEMBRE EPHÉSIENS 2:10				
28 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:12				
29 NOVEMBRE PSAUME 16:11				
30 NOVEMBRE PROVERBES 3:15				



NOVEMBRE

SEMAINE 1 • RECOMMENCER AVEC GRÂCE

DIEU RENOUVELLE MON ESPRIT ET MON CORPS.

1 NOVEMBRE ROMAINS 12:1-2	Aujourd'hui, je me rends disponible à Dieu.
2 NOVEMBRE ÉSAÏE 43:18-19	Dieu prépare du nouveau dans ma vie.
3 NOVEMBRE PSAUME 51:10	Seigneur, purifie mon cœur et renouvelle mon esprit.
4 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:13	Je ne suis jamais seule, Christ est ma force.
5 NOVEMBRE 2CORINTHIENS 5:17	En Jésus, je peux recommencer à neuf.
6 NOVEMBRE PROVERBES 31:25	Je suis vêtue de force et de dignité.
7 NOVEMBRE PSAUME 139:14	Je suis merveilleusement faite, aimée et choisie.

SEMAINE 2 • PAIX INTÉRIEURE ET ÉQUILIBRE

TROUVER LA PAIX DANS LE CHAOS DU QUOTIDIEN.

8 NOVEMBRE MATTHIEU 11:28-30	Je dépose mes fardeaux entre les mains de Jésus
9 NOVEMBRE PSAUME 23:1-3	Le Seigneur restaure mon âme fatiguée.
10 NOVEMBRE PHILIPPIENS 4:6-7	Je choisis la paix plutôt que l'inquiétude.
11 NOVEMBRE ÉSAÏE 26:3	Mon cœur demeure en paix quand mes pensées restent en Dieu.
12 NOVEMBRE PSAUME 62:1-2	Mon repos se trouve seulement en Dieu.
13 NOVEMBRE MATTHIEU 6:34	Aujourd'hui suffit à lui-même, je choisis la sérénité.
14 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:15	Je laisse la paix de Christ régner dans mon cœur.

SEMAINE 3 • DISCIPLINE ET CONSTANCE

BÂTIR AVEC SAGESSE ET PERSEVÉRANCE

15 NOVEMBRE PROVERBES 6:6-8	Je construis ma vie avec sagesse et régularité.
16 NOVEMBRE HÉBREUX 12:11	La discipline d'aujourd'hui prépare ma paix de demain.
17 NOVEMBRE PSAUME 37:5	Je confie mes projets au Seigneur et je Lui fais confiance.
18 NOVEMBRE GALATES 6:9	Je persévère, même quand les résultats ne se voient pas encore.
19 NOVEMBRE JACQUES 1:22	Je ne veux pas seulement écouter la Parole, mais la vivre.
20 NOVEMBRE 1THIMOTHÉE 4:8	Je prends soin de mon corps, temple du Saint-Esprit.
21 NOVEMBRE PSAUME 90:17	Que Dieu affermisse l'œuvre de mes mains.

SEMAINE 4 • BEAUTÉ INTÉRIEURE

RAYONNER DE L'INTÉRIEURE

22 NOVEMBRE PROVERBES 31:30	Ma vraie beauté se trouve dans ma relation avec Dieu.
23 NOVEMBRE GALATES 5:22-23	Les fruits de l'Esprit embellissent mon âme.
24 NOVEMBRE MATTHIEU 5:16	Je laisse ma lumière briller sans crainte.
25 NOVEMBRE PROVERBES 15:13	Un cœur joyeux illumine mon visage.
16 NOVEMBRE PSAUME 34:5	Mon regard vers Dieu fait rayonner mon visage.
27 NOVEMBRE EPHÉSIENS 2:10	Je suis une œuvre d'art créée par Dieu.
28 NOVEMBRE COLOSSIENS 3:12	Je me revêts de douceur, de patience et d'amour.
29 NOVEMBRE PSAUME 16:11	La joie naît dans la présence de Dieu.
30 NOVEMBRE PROVERBES 3:15	Je suis précieuse, rare et chérie de Dieu.



DÉCEMBRE



SEMAINE 5 • GUÉRISON INTÉRIEURE

1 DÉCEMBRE PSAUMES 34:18					
2 DÉCEMBRE MATTHIEU 11:29					
3 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 30:17					
4 DÉCEMBRE PSAUME 73:26					
5 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 1:6					
6 DÉCEMBRE JEAN 15:9					
7 DÉCEMBRE PSAUME 46:10					

SEMAINE 6 • FOI ET CONFIANCE

8 DÉCEMBRE HÉBREUX 11:1					
9 DÉCEMBRE MATTHIEU 17:20					
10 DÉCEMBRE PSAUME 37:7					
11 DÉCEMBRE MARC 9:23					
12 DÉCEMBRE ESAÏE 41:10					
13 DÉCEMBRE PSAUME 56:3					
14 DÉCEMBRE MATTHIEU 6:33					

SEMAINE 7

PRÉPARER SON COEUR POUR NOËL

15 DÉCEMBRE LUC 1:26-38					
16 DÉCEMBRE LUC 1:46-49					
17 DÉCEMBRE ESAÏE 9:6					
18 DÉCEMBRE MATTHIEU 2:1-12					
19 DÉCEMBRE LUC 2:6-7					
20 DÉCEMBRE JEAN 1:9-14					
21 DÉCEMBRE MATTHIEU 1:21					

SEMAINE 8

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU SOUFFLE

22 DÉCEMBRE PSAUME 65:11					
23 DÉCEMBRE LAMENTATIONS 3:22-23					
24 DÉCEMBRE PSAUME 37:4					
25 DÉCEMBRE LUC 2:10-14					
26 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 3:13-14					
27 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 29:11					
28 DÉCEMBRE PSAUME 121:7-8					
29 DÉCEMBRE ÉPHÉSIENS 3:20					
30 DÉCEMBRE PSAUME 100:4-5					
31 DÉCEMBRE 2CORIENTHIENS 5:17					



DÉCEMBRE



SEMAINE 5 • GUÉRISON INTÉRIEURE

SEMAINE 6 • FOI ET CONFIANCE

1 DÉCEMBRE PSAUMES 34:18				
2 DÉCEMBRE MATTHIEU 11:29				
3 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 30:17				
4 DÉCEMBRE PSAUME 73:26				
5 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 1:6				
6 DÉCEMBRE JEAN 15:9				
7 DÉCEMBRE PSAUME 46:10				

SEMAINE 7

PRÉPARER SON COEUR POUR NOËL

15 DÉCEMBRE LUC 1:26-38				
16 DÉCEMBRE LUC 1:46-49				
17 DÉCEMBRE ESAÏE 9:6				
18 DÉCEMBRE MATTHIEU 2:1-12				
19 DÉCEMBRE LUC 2:6-7				
20 DÉCEMBRE JEAN 1:9-14				
21 DÉCEMBRE MATTHIEU 1:21				

SEMAINE 8

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU SOUFFLE

22 DÉCEMBRE PSAUME 65:11				
23 DÉCEMBRE LAMENTATIONS 3:22-23				
24 DÉCEMBRE PSAUME 37:4				
25 DÉCEMBRE LUC 2:10-14				
26 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 3:13-14				
27 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 29:11				
28 DÉCEMBRE PSAUME 121:7-8				
29 DÉCEMBRE ÉPHÉSIENS 3:20				
30 DÉCEMBRE PSAUME 100:4-5				
31 DÉCEMBRE 2CORIENTHIENS 5:17				



DÉCEMBRE



SEMAINE 5 • GUÉRISON INTÉRIEURE LAISSE DIEU RESTAURER TON COEUR

1 DÉCEMBRE PSAUMES 34:18	Dieu est proche de mon cœur fatigué.
2 DÉCEMBRE MATTHIEU 11:29	Jésus m'invite à marcher à Son rythme, tout en douceur.
3 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 30:17	Dieu restaure ce qui a été brisé en moi.
4 DÉCEMBRE PSAUME 73:26	Dieu est ma force, même dans la faiblesse.
5 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 1:6	Dieu poursuit Son œuvre en moi, patiemment et avec amour.
6 DÉCEMBRE JEAN 15:9	Je demeure dans l'amour de Jésus, sans crainte.
7 DÉCEMBRE PSAUME 46:10	Je choisis le calme et la confiance.

SEMAINE 6 • FOI ET CONFIANCE AVANCER AVEC ASSURANCE DANS LES PROMESSES DE DIEU

8 DÉCEMBRE HÉBREUX 11:1	Ma foi voit au-delà de ce que mes yeux perçoivent.
9 DÉCEMBRE MATTHIEU 17:20	Ma foi, même petite, déplace des montagnes.
10 DÉCEMBRE PSAUME 37:7	Je choisis d'attendre Dieu avec calme.
11 DÉCEMBRE MARC 9:23	Tout est possible à celui qui croit.
12 DÉCEMBRE ESAÏE 41:10	Dieu me fortifie et me soutient.
13 DÉCEMBRE PSAUME 56:3	Quand la peur monte, je choisis de faire confiance.
14 DÉCEMBRE MATTHIEU 6:33	Je cherche d'abord le Royaume, et Dieu prend soin du reste.

SEMAINE 7

PRÉPARER SON COEUR POUR NOËL

ACCUEILLIR JÉSUS DANS LA SIMPLICITÉ ET DANS LA JOIE

15 DÉCEMBRE LUC 1:26-38	Comme Marie, j'accueille le plan de Dieu avec confiance.
16 DÉCEMBRE LUC 1:46-49	Mon âme magnifie le Seigneur.
17 DÉCEMBRE ESAÏE 9:6	Jésus, Prince de paix, règne dans mon cœur.
18 DÉCEMBRE MATTHIEU 2:1-12	Comme les mages, je cherche la lumière divine.
19 DÉCEMBRE LUC 2:6-7	Jésus naît dans la simplicité, et cela me suffit.
20 DÉCEMBRE JEAN 1:9-14	La lumière de Dieu éclaire mes ténèbres.
21 DÉCEMBRE MATTHIEU 1:21	Jésus vient pour me sauver et me restaurer.

SEMAINE 8

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU SOUFFLE

ENTRER DANS 2026 AVEC CONFIANCE

22 DÉCEMBRE PSAUME 65:11	Dieu couronne mon année de bénédictions.
23 DÉCEMBRE LAMENTATIONS 3:22-23	Ses bontés se renouvellent chaque matin.
24 DÉCEMBRE PSAUME 37:4	Je me réjouis en Dieu, source de mes désirs les plus purs.
25 DÉCEMBRE LUC 2:10-14	Aujourd'hui, la joie entre dans ma maison.
26 DÉCEMBRE PHILIPPIENS 3:13-14	J'avance, les yeux tournés vers ce que Dieu prépare.
27 DÉCEMBRE JÉRÉMIE 29:11	Dieu a des projets de paix pour mon avenir.
28 DÉCEMBRE PSAUME 121:7-8	Dieu veille sur mes pas aujourd'hui et demain.
29 DÉCEMBRE ÉPHÉSIENS 3:20	Dieu peut faire infiniment plus que ce que j'imagine.
30 DÉCEMBRE PSAUME 100:4-5	Je termine cette année dans la gratitude.
31 DÉCEMBRE 2CORINTHIENS 5:17	En Christ, tout devient nouveau.



PRIÈRES & DÉCLARATIONS POUR 2026

« Je sais que Dieu est fidèle. Je verrai s'accomplir chaque promesse qu'il a mise dans mon cœur et se réaliser les rêves qu'il a pour ma vie. J'ai confiance en Dieu et je sais qu'il ne m'abandonnera jamais. »

« Je sais qu'il n'est pas trop tard pour accomplir ce que Dieu a mis dans mon cœur. Je ne manquerai pas le moment divin. Pour mon avenir, Dieu me réserve des moments de sa grâce et de sa faveur. Pour l'instant, Dieu me prépare à expérimenter la plénitude de sa bénédiction. Je suis au bon endroit au bon moment. »



PRIÈRES & DÉCLARATIONS POUR 2026

« Seigneur, apprends-moi à avancer sans tout comprendre.
À Te faire confiance même quand le chemin n'est pas clair.
Aide-moi à marcher par la foi, pas par la peur. »

« Seigneur, aide-moi à me voir comme Toi Tu me vois : belle, capable, précieuse et aimée.
Que je prenne soin de moi comme une fille du Roi. »

« Seigneur, merci pour ce que j'ai, même si ce n'est pas parfait.
Merci pour les petits bonheurs, pour la force de chaque jour.
Apprends-moi à voir Ta bonté dans le simple et l'ordinaire. »



MERCiiii

Merci de participer à ce nouveau challenge.
Que le Seigneur continue à porter Sa main sur
vous et à vous bénir ♡

Si vous en avez le cœur, je vous invite à laisser
un don pour que cette aventure
Brillons Ensemble puisse continuer à oeuvrer
pour le Seigneur et pour vous ♡

Pour faire un don
cliquez ici

À très vite.

Emilie ♡

PAR EMILIE DE @EMILIEINCHRIST



BRILLONS ENSEMBLE

GRANDIR EN VALEUR • EN FOI • EN DOUCEUR



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

Mentions légales