

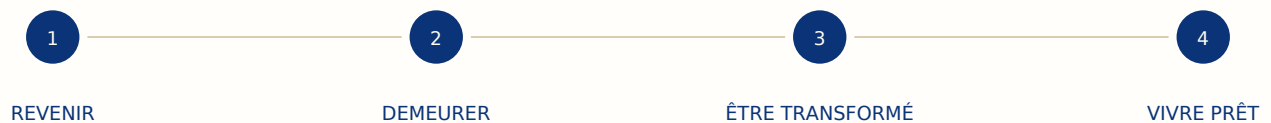
UPP FORMATION

30 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

PARCOURS DE TRANSFORMATION

Un parcours biblique guidé pour revenir à Jésus, demeurer en Lui et laisser Sa Parole transformer la vie.

UN CHEMIN EN QUATRE MOUVEMENTS



Une Bible ouverte. Une réponse à vivre.

GUIDE NUMÉRIQUE / ÉDITION FRANÇAISE

UN PARCOURS PROGRESSIF

Pas trente pensées séparées. Un chemin.

Ce parcours accompagne une progression spirituelle cohérente : revenir à Jésus, apprendre à demeurer en Lui, laisser Dieu transformer la vie intérieure, puis vivre avec fidélité et espérance.

01 REVENIR

Reconnaître la distance et rendre à Christ la première place.

02 DEMEURER

Retrouver la Parole, la prière, l'écoute et la dépendance.

03 ÊTRE TRANSFORMÉ

Laisser Dieu toucher le caractère, les habitudes et les réactions.

04 VIVRE PRÊT

Avancer avec fidélité, mission, espérance et persévérance.

Le but : une vie qui répond à la vérité.

Une Bible ouverte, une réflexion honnête, une décision concrète et une prière sincère, jour après jour. Aucun résultat spirituel n'est garanti au terme des trente jours.

EXTRAIT RÉEL / LE PARCOURS EN 30 JOURS

UPP FORMATION

REVENIR À L'ESSENTIEL

LE PARCOURS EN 30 JOURS

MOUVEMENT I — REVENIR Jours 1-7

Reconnaître la distance et les priorités déplacées, puis revenir à Jésus avec un cœur disponible.

MOUVEMENT II — DEMEURER Jours 8-14

Passer du retour ponctuel à une communion réelle : Parole, prière, écoute et dépendance.

MOUVEMENT III — ÊTRE TRANSFORMÉ Jours 15-21

Laisser Dieu toucher le caractère, les habitudes, les réactions et les choix.

MOUVEMENT IV — VIVRE PRÊT Jours 22-28

Vivre avec fidélité, espérance, mission et persévérance, sans panique religieuse.

INTÉGRATION — CONTINUER Jours 29-30

Relire le chemin, garder ce qui porte du fruit et continuer simplement avec Jésus.

LES 30 ÉTAPES

JOUR 01 Où est ton cœur ?	6
JOUR 02 Revenir sans se cacher	7
JOUR 03 Le bruit qui étouffe l'essentiel	8
JOUR 04 Quand l'habitude remplace la présence	9
JOUR 05 Laisser ce qui te retient	10
JOUR 06 Choisir aujourd'hui	11
JOUR 07 Revenir à Jésus	12
JOUR 08 Demeurer, pas seulement visiter	15
JOUR 09 Recevoir la Parole comme une voix	16
JOUR 10 Prier vrai	17
JOUR 11 Le silence qui écoute	18
JOUR 12 Dépendre au lieu de contrôler	19
JOUR 13 Obéir par amour	20
JOUR 14 Faire de Christ ta demeure	21
JOUR 15 La transformation commence à l'intérieur	24
JOUR 16 Le fruit, pas l'image	25
JOUR 17 Changer une habitude à la racine	26
JOUR 18 Quand Dieu touche tes réactions	27
JOUR 19 La grâce qui enseigne à dire non	28
JOUR 20 La fidélité dans les petites choses	29
JOUR 21 Devenir plus semblable à Jésus	30
JOUR 22 Vivre prêt aujourd'hui	33
JOUR 23 Veiller sans avoir peur	34
JOUR 24 Être fidèle quand personne ne regarde	35
JOUR 25 Servir pendant que tu attends	36
JOUR 26 Garder l'espérance quand l'attente dure	37
JOUR 27 Une mission avant la fin	38
JOUR 28 Fidèle jusqu'au bout	39
JOUR 29 Relire ce que Dieu a commencé	42
JOUR 30 Continuer avec Jésus	43

L'EXPÉRIENCE QUOTIDIENNE

De la Parole à une réponse vécue.

PAROLE

Le passage biblique qui gouverne la journée.

COMPRENDRE

Un enseignement concis pour en éclairer le sens.

MIROIR

Trois questions privées pour regarder ton cœur avec honnêteté.

JÉSUS

Un recentrage sur Christ, Sa grâce et la dépendance envers Lui.

MA DÉCISION

Une réponse personnelle claire.

PRATIQUE DU JOUR

Un acte concret à vivre dans la journée.

PRIÈRE

Une réponse guidée à Dieu.

CONTINUER

Une phrase à garder et à mettre en pratique.

Prévois environ vingt à trente minutes par jour, à adapter à ton rythme.

EXTRAIT RÉEL / JOUR 01 : OÙ EST TON CŒUR ?

UPP FORMATION

REVENIR À L'ESSENTIEL

JOUR 01

REVENIR

Où est ton cœur ?

PAROLE

Matthieu 6:21 — « Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

COMPRENDRE

Le retour à l'essentiel commence par une question honnête : qu'est-ce qui occupe réellement mon cœur ? Nous pouvons aimer Dieu en paroles tout en laissant les soucis, les projets, l'image, les écrans ou la peur absorber l'attention qui Lui revient. Jésus met en lumière ce que nous tenons pour précieux, non pour nous humilier, mais pour nous rendre libres. Le cœur suit ce que nous traitons comme précieux. Aujourd'hui, ne cherche pas d'abord une émotion spirituelle. Regarde la direction de ton attention, de ton temps et de tes désirs. Revenir à Jésus, c'est Lui rendre la première place parce qu'en Lui se trouve la vie que tout le reste ne peut pas donner.

MIROIR

- Qu'est-ce qui reçoit spontanément le meilleur de mon attention ?
- Qu'est-ce que je crains le plus de perdre ?
- Qu'est-ce que cela révèle de mon trésor actuel ?

JÉSUS

Jésus ne réclame pas seulement une place dans ton agenda : Il veut être le centre vivant à partir duquel tout le reste retrouve sa juste place.

MA DÉCISION

Nommer devant Dieu ce qui a pris trop de place et Lui rendre volontairement la première place.

PRATIQUE DU JOUR

Prends dix minutes sans écran. Écris les trois choses qui occupent le plus ton esprit et présente-les une à une à Dieu.

PRIÈRE

Seigneur Jésus, montre-moi avec douceur et vérité ce qui gouverne mon cœur. Reprends la première place et réordonne mes désirs. Amen.

CONTINUER

Jésus, sois au centre.

MES NOTES

EXTRAIT RÉEL / BILAN DE LA PREMIÈRE SEMAINE

UPP FORMATION

REVENIR À L'ESSENTIEL

BILAN DE TRANSFORMATION — SEMAINE 1

SANS NOTE, SANS PERFORMANCE

Ce bilan ne mesure pas ta valeur spirituelle. Il t'aide à reconnaître ce qui devient plus vrai, ce qui résiste encore et ce que tu veux continuer.

La vérité qui m'a le plus marqué...

Une situation où j'ai répondu concrètement à Dieu...

Une résistance que je veux encore remettre à Dieu...

La pratique qui m'a réellement aidé...

Une chose que je vais simplifier plutôt qu'ajouter...

Ma prière pour la semaine suivante...

DANS L'ÉDITION COMPLÈTE

52 pages pour avancer, réfléchir et continuer.

- 30 journées de formation biblique guidée
- 4 mouvements progressifs et 2 jours d'intégration
- Une carte de transformation avant de commencer
- 4 bilans hebdomadaires
- Une règle de continuité pour les trente jours suivants
- Des pages de prière
- Un index des passages bibliques
- Un sommaire cliquable et des signets de navigation
- Un PDF à lire à l'écran ou à imprimer pour ton usage personnel

Reviens à l'essentiel. Continue avec Jésus.

Le parcours complet est disponible dans la boutique UPP FORMATION. Cet aperçu te permet d'en découvrir la structure, le contenu et la présentation avant l'achat.

PDF à télécharger. Aucun produit physique.

UPP FORMATION

30 JOURS POUR REVENIR À L'ESSENTIEL

Une Bible ouverte.

Un chemin clair.

Des réponses concrètes.

Une invitation à demeurer.

*La préparation n'est pas la panique.
Elle se vit dans une transformation conduite par Dieu.*