

LE CARNET DU KEPHALÉS

Parcours de 12 semaines

Compagnon du livre

KEPHALÉS

12 axes pour former des hommes solides et bâtir des foyers forts

David Edward

COLLECTION GIBBOR

gibbor.org

Ce carnet appartient à

Date de départ



Avant de commencer

Ce carnet accompagne les douze semaines du livre KEPHALÉS — un axe par semaine, un chapitre à la fois.

Voici comment le vivre.

- Lis le chapitre en début de semaine, carnet fermé.
- Reviens ensuite ici : recopie le verset, relis les points, réponds aux questions au fil des jours — pas tout d'un coup.
- Le défi ne se lit pas, il se vit. Une seule chose posée pour de vrai vaut mieux que dix intentions.
- Si tu rates une semaine, ne recommence pas à zéro : reprends. La régularité imparfaite construit plus que la perfection abandonnée.
- Seul, en binôme ou en groupe d'hommes : le guide en fin de carnet t'aide à le vivre à plusieurs.

Ce carnet est pour l'homme marié, pour le père qui élève seul, pour le célibataire qui bâtit l'homme avant le foyer. Il n'exige pas que tu sois prêt. Il te demande d'être honnête.

Ma déclaration de départ



Comme Noah, ouvre ce parcours par une phrase — la tienne. Écris-la sans chercher la formule parfaite. Tu la reliras dans douze semaines.

« Dans 12 semaines, je veux être un homme qui... »

Identité et valeurs du héros

Un homme sans identité solide cherche à se prouver.

Un homme avec une identité solide cherche à servir.



Le verset de la semaine

1 Corinthiens 16:13-14 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Le héros biblique n'est pas d'abord fort, il est fidèle, responsable et constant.
- ✓ Les six valeurs fondatrices — fidélité, responsabilité, courage, humilité, amour concret, maîtrise de soi.
- ✓ L'identité solide vient de ce qu'on est, pas de ce qu'on accomplit.
- ✓ L'identité en Christ est un fondement inébranlable, ta valeur ne dépend pas de tes performances.
- ✓ Un homme qui sait qui il est peut servir sans chercher à se prouver.

Et toi ?

Parmi les six valeurs — fidélité, responsabilité, courage, humilité, amour concret, maîtrise de soi — laquelle est la plus présente dans ta vie ?
Laquelle est la plus absente ?

Y a-t-il deux versions de toi : l'homme public et l'homme privé ? Qu'est-ce qui les sépare ?

Quelle valeur veux-tu commencer à cultiver cette semaine — concrètement, dans un acte précis ?

Le défi de la semaine

Choisis une des six valeurs — celle qui manque le plus — et pose un acte précis qui l'incarne avant dimanche. Note ici lequel.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Sacrifice et don de soi

*Ce qu'un homme donne ne s'épuise pas.
Ce qu'il garde pour lui s'éteint.*



Le verset de la semaine

Marc 10:45 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Le don de soi ne se résume pas à l'argent, il passe par le temps, l'attention, l'écoute, la présence, les mots, la prière, le pardon.
- ✓ La générosité authentique nourrit celui qui donne autant que celui qui reçoit.
- ✓ Le don de soi sain ne détruit pas, il construit. Il vient d'un choix libre, pas de la peur ou de l'obligation.
- ✓ L'égoïsme a une facture cachée, elle se paie dans des années, dans des relations qui n'ont pas été construites.
- ✓ Inventaire : temps, écoute, affection, mots, compétences, prière, pardon. Ces ressources-là, tu les as. La question est à qui tu les donnes, et pourquoi.

Et toi ?

Qu'est-ce que tu donnes facilement ? Qu'est-ce que tu gardes jalousement, et pour qui ?

Ta famille reçoit-elle le meilleur de toi ou les restes de toi ? Sois honnête, qu'est-ce que ça révèle sur tes vraies priorités ?

Quelle action concrète peux-tu poser cette semaine pour donner quelque chose de coûteux à quelqu'un qui en a besoin ?

Le défi de la semaine

Choisis une seule personne cette semaine et offre-lui quelque chose sans rien attendre en retour — pas même un merci. Commence là où c'est le plus difficile.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Accomplissements et prouesses spirituelles

*Un homme spirituel ne se proclame pas.
Il se révèle.*



Le verset de la semaine

Galates 5:22-23 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ La spiritualité d'un homme se révèle dans son foyer, dans les moments ordinaires, dans la façon dont il parle, écoute, réagit et aime.
- ✓ Les sept prouesses spirituelles : la paix, la patience, le pardon, la prière, la responsabilité, la bienveillance, la maîtrise de soi.
- ✓ Les fruits de l'Esprit ne se produisent pas par l'effort, ils croissent dans un homme ancré dans l'Esprit de Dieu. La connexion précède la production.
- ✓ La croissance, pas la perfection — se mesurer à sa progression, pas à un idéal inaccessible.
- ✓ Ce que ta famille voit en toi les forme. Pas tes discours, ta vie réelle, dans les matins et les soirées ordinaires.

Et toi ?

Si tes enfants — ou ceux qui vivent avec toi — devaient décrire qui tu es à la maison, que diraient-ils ? Que voudrais-tu qu'ils disent ?

Y a-t-il un lien entre ta vie de prière et ta façon d'être à la maison ? Est-ce que tu l' observes ?

Quelle prouesse spirituelle réaliste peux-tu commencer à cultiver cette semaine — concrètement, dans un moment précis de ta journée ?

Le défi de la semaine

Choisis une des sept prouesses et un moment précis de ta journée pour la vivre — chaque jour, toute la semaine.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Sauver et soutenir intentionnellement

Un pilier ne s'improvise pas.

Il se construit, dans le silence, dans la constance, bien avant la tempête.



Le verset de la semaine

Ecclésiaste 4:9-10 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Le pilier — présence, stabilité, initiative. Trois dimensions indispensables. Les trois ensemble font la différence.
- ✓ Proactif, pas réactif : le soutien intentionnel se construit dans les moments ordinaires, dans l'attention quotidienne, dans les questions posées sincèrement.
- ✓ La carte des besoins : quatre domaines à observer régulièrement : émotionnel, financier, spirituel, organisationnel.
- ✓ Soutenir sans tout porter : un pilier ne crée pas de la dépendance. Il crée de la force. Il soutient avec sagesse, en sachant quand agir, quand se retirer.

Et toi ?

Dans quel domaine ta famille — ou tes proches — a-t-elle le plus besoin de toi en ce moment : émotionnel, financier, spirituel ou organisationnel ?

Es-tu plutôt réactif ou proactif dans ta façon de soutenir les tiens ?
Qu'est-ce qui t'empêche d'être plus proactif ?

Cette semaine, quelle est l'action la plus simple et la plus réaliste que tu pourrais poser dans chacun des quatre domaines ?

Le défi de la semaine

Choisis un seul des tiens et cherche à connaître son état, pas ses activités. Pose-lui la question : « Cette semaine, qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi ? » Puis écoute, sans chercher à régler.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Protéger et préserver

Ce qui entre dans ta maison façonne ceux qui y vivent.



Le verset de la semaine

Romains 12:2 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Ce que nous consommons nous consume : les films, les séries, les réseaux sociaux ne passent pas juste devant nos yeux. Ils s'installent dans notre façon de voir.
- ✓ Ne t'assieds pas avec les moqueurs : les fréquentations façonnent progressivement, silencieusement.
- ✓ Protéger — veiller activement sur ce qui entre dans sa maison. La protection n'est pas passive : c'est une vigilance constante.
- ✓ Préserver — maintenir la paix, l'honneur et la dignité à l'intérieur du foyer. Honorer sa femme devant les enfants. Protéger la dignité de chacun.
- ✓ La première porte : la protection du foyer commence par la garde du cœur. La vigilance commence à l'intérieur, et rayonne vers l'extérieur.

Et toi ?

Qu'est-ce que tu consommes régulièrement — séries, films, réseaux sociaux, musique — et comment ça façonne ta vision des femmes, du mariage, de la masculinité ?

Y a-t-il des fréquentations dans ta vie qui tirent vers le bas plutôt que vers le haut ?

Y a-t-il quelque chose que tu tolères depuis longtemps sans l'avoir jamais nommé ? Qu'est-ce que ça coûte à ceux que tu aimes ?

Si tu devais fermer une seule porte cette semaine — une habitude, un contenu, une fréquentation — laquelle serait-ce ?

Le défi de la semaine

Ferme une seule porte cette semaine : une habitude, un contenu, une fréquentation. Nomme-la ici, et tiens-la fermée sept jours.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Gestion financière et prévoyance

Un homme qui ne dirige pas ses finances laisse ses finances diriger sa famille.



Le verset de la semaine

Proverbes 21:5 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ L'argent est un outil, son effet dépend de la façon dont on le manie. Un homme qui dirige ses finances sert sa famille.
- ✓ Actifs vs passifs : un actif met de l'argent dans ta poche. Un passif en sort. Comprendre cette distinction change les décisions.
- ✓ Le processus en 4 étapes — regarder la réalité en face. Construire un budget simple. Construire un fonds d'urgence. Rembourser les dettes méthodiquement.
- ✓ La transparence en couple : l'argent n'est pas seulement une question de chiffres. C'est une question de confiance.
- ✓ Le contentement : la liberté financière ne commence pas quand on a assez d'argent. Elle commence quand on apprend à vivre avec ce qu'on a, en gérant bien.

Et toi ?

Est-ce que tu sais exactement où va ton argent chaque mois ? Si non, qu'est-ce qui t'empêche de regarder la réalité en face ?

Si tu dressais la liste de tes actifs et de tes passifs aujourd'hui, à quoi ressemblerait-elle honnêtement ?

Quelle est la prochaine décision financière concrète que tu remets à plus tard, et pourquoi ?

Pour le célibataire — est-ce que tu construis quelque chose, ou est-ce que tu consommes tout ce que tu gagnes ? Pour le père qui élève seul — est-ce que ton plan financier protège déjà ceux qui dorment sous ton toit, tous les jours ou une semaine sur deux ?

Le défi de la semaine

Prends une feuille et fais l'exercice d'Isaac : deux colonnes, actifs et passifs. Puis regarde les relevés des trois derniers mois — la réalité en face.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Organisation du temps et priorités

Ce que tu fais de ton temps révèle ce que tu fais de ta vie.



Le verset de la semaine

Psaume 90:12 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ L'agenda ne ment pas, ce que tu fais réellement de ton temps révèle ce qui compte vraiment pour toi.
- ✓ Les voleurs de temps — écrans, travail qui déborde, fatigue non gérée, absence de créneaux protégés.
- ✓ Les rendez-vous essentiels — temps avec Dieu, temps en couple, temps individuel avec chaque enfant. Dans l'agenda avant le reste.
- ✓ Le mensonge du temps — « je n'ai pas le temps » signifie souvent « ce n'est pas ma priorité ». Un homme honnête reconnaît la différence.
- ✓ Deux créneaux fixes : un avec Dieu, un avec sa famille ou ses proches. Tout le reste peut s'adapter. Ces deux-là ne bougent pas.

Et toi ?

Si tu regardes ta semaine dernière honnêtement — combien de temps réel pour ta femme ou tes proches ? Pour tes enfants individuellement ? Pour Dieu ? Les chiffres, pas les impressions.

Quel est le voleur de temps principal dans ta vie, et as-tu pris une décision concrète pour le limiter ?

Quels sont tes deux créneaux fixes cette semaine : un avec Dieu, un avec ta famille ou tes proches ? Note-les maintenant. Pas une intention : une décision.

Le défi de la semaine

Note tes deux créneaux fixes — un avec Dieu, un avec les tiens — et défends-les comme des rendez-vous essentiels : « Je ne peux pas, j'ai déjà un rendez-vous. »

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Combattre pour sa famille

Un homme qui ne prie pas pour sa famille laisse le champ libre à l'ennemi, sans même s'en rendre compte.



Le verset de la semaine

Jacques 5:16 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Le vrai ennemi, ce n'est pas ta femme. Ce ne sont pas tes enfants. L'ennemi réel travaille dans la division, la fatigue, les non-dits, l'isolement.
- ✓ La prière de crise vs l'intercession régulière : la prière de crise arrive après que le terrain a été perdu. L'intercession régulière construit une couverture.
- ✓ Une prière ciblée, qui connaît les personnes pour lesquelles elle se bat. Cinq à sept minutes chaque matin — gratitude, intercession nominative, protection.
- ✓ Tenir sa position : le combat spirituel ne fonctionne pas toujours dans nos délais. L'appel n'est pas à gagner spectaculairement : c'est à tenir ferme.

Et toi ?

Pries-tu régulièrement pour ta femme, tes enfants ou tes proches par nom et par situation, ou seulement en cas d'urgence ?

Y a-t-il une fragilité dans ton foyer — ou dans ta vie — que tu n'as jamais vraiment confiée à Dieu en prière ?

Qu'est-ce qui t'empêche de construire une prière quotidienne ciblée : le temps, l'habitude, la conviction que ça change vraiment quelque chose ?

Cette semaine, pour qui vas-tu te battre en prière ? Avec quelle spécificité ?

Le défi de la semaine

Construis ta prière ciblée : cinq à sept minutes chaque matin, en nommant chaque personne et sa situation. Sept matins de garde, sans en manquer un.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Résistance et résilience face à l'adversité

Ce n'est pas la chute qui définit un homme. C'est ce qu'il fait une fois à terre.



Le verset de la semaine

Proverbes 24:16 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Tout homme tombe — la question n'est pas de savoir si l'adversité viendra. Elle vient. La question est ce qu'on fait quand on est à terre.
- ✓ Les réflexes qui enfoncent — fuite, honte paralysante, colère tournée vers l'extérieur, isolement, perfectionnisme blessé.
- ✓ La réponse qui relève — assumer sa part sans le « mais ». Chercher à apprendre. Demander pardon quand nécessaire. Poser un premier pas concret. Ancrer son identité en Christ.
- ✓ La résilience n'est pas solitaire — un homme qui traverse l'adversité seul est un homme en danger. La communauté est l'une des ressources les plus puissantes.
- ✓ Se relever concrètement — l'immobilité est le plus grand ennemi du relèvement. Un premier pas — même petit, même imparfait — brise le cycle de la rumination.

Et toi ?

Quand tu tombes — quel est ton réflexe le plus courant : fuite, honte, colère, isolement ou perfectionnisme blessé ?

Y a-t-il une chute passée que tu portes encore — une erreur, un échec, une blessure — que tu n'as jamais vraiment traitée ? Qu'est-ce qui t'empêche de faire le premier pas ?

Quelle est l'action concrète de relèvement que tu peux poser cette semaine, même petite, même imparfaite ?

Le défi de la semaine

Pose une action concrète de relèvement — même petite, même imparfaite. Et parles-en à un homme, pas seulement à Dieu.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Vision et objectifs de vie

*La vision n'est pas un luxe pour les grands hommes.
C'est la responsabilité de tout homme qui porte quelqu'un.*



Le verset de la semaine

Jérémie 29:11 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ Sans vision, on subit — un homme sans vision ne dérive pas seulement lui-même. Il entraîne avec lui tout ce qu'il aime.
- ✓ Une vision en trois dimensions — spirituelle, familiale, personnelle et professionnelle. Trois phrases honnêtes, ancrées, écrites. Soumises à Dieu.
- ✓ Des objectifs sur 90 jours — une vision sans objectifs reste belle et stérile. Des objectifs spécifiques, mesurables, ancrés dans la vision.
- ✓ La redevabilité — un engagement public est infiniment plus tenu qu'un engagement silencieux.
- ✓ Partager sa vision — ce n'est pas une présentation, c'est une invitation. Inviter sa femme dans sa direction. Construire ensemble.

Et toi ?

Si ta femme, ou quelqu'un qui te connaît bien, te posait ce soir « c'est quoi ton projet ? », qu'est-ce que tu répondrais honnêtement ?

Dans quelle dimension ta vision est-elle la plus floue en ce moment — spirituelle, familiale, personnelle ?

Y a-t-il une direction pour ta vie que tu sens depuis longtemps mais que tu n'as jamais formulée ni partagée ? Qu'est-ce qui t'en empêche ?

Quels sont tes trois objectifs concrets sur les 90 prochains jours — spécifiques, mesurables, ancrés dans ta vision ?

Avec qui vas-tu partager ta vision cette semaine — ta femme, un frère, un ami proche — et quand ?

Le défi de la semaine

Écris ta vision en trois phrases, fixe trois objectifs pour les 90 prochains jours, et partage-les avec ta femme ou un frère avant dimanche.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Générosité et bienveillance

La générosité guérit celui qui donne autant que celui qui reçoit.



Le verset de la semaine

Proverbes 11:24-25 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ La générosité guérit — elle guérit l'égoïsme du cœur. Elle ouvre ce qui était fermé. Elle agrandit ce qui était rétréci.
- ✓ La générosité sélective — être généreux avec tout le monde sauf avec ceux qui comptent le plus est une contradiction qui coûte. La maison d'abord.
- ✓ Un homme bénédiction — la bienveillance n'est pas passive. Elle exige des actes : des paroles précises et vraies, du temps offert, des besoins vus.
- ✓ Qui attend une bénédiction ? — la générosité concrète commence par un regard. Qui, autour de moi, attend quelque chose que je peux donner ?
- ✓ L'occasion — les occasions de bénir ne durent pas. Un homme qui attend les meilleures conditions pour être généreux attend quelque chose qui n'arrivera pas.

Et toi ?

Es-tu connu pour donner ou pour prendre, dans ta famille, dans tes amitiés ? Qu'est-ce que ta femme ou tes enfants répondraient à cette question ?

Y a-t-il une forme de générosité que tu exerces facilement dehors mais pas à la maison ? Qu'est-ce qui explique cette différence ?

Y a-t-il quelqu'un dans ta vie dont tu penses du bien, mais à qui tu ne l'as jamais dit ? Qu'est-ce qui t'empêche de le dire ?

Quelle est la bénédiction la plus concrète et la plus réaliste que tu peux poser cette semaine, dans ta famille, et à l'extérieur ?

Le défi de la semaine

Pose un geste de générosité qui te coûte — ton temps, ton attention, ta présence. Et dis à quelqu'un le bien que tu penses de lui, sans attendre son dernier jour.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Sources de force spirituelle

Un arbre ne court pas chercher l'eau. Ses racines l'atteignent en profondeur. C'est ça, l'ancrage spirituel.



Le verset de la semaine

Ésaïe 40:31 — Second 21

Ouvre ta Bible et recopie-le ici, de ta main :

À retenir

- ✓ La motivation vs l'ancrage — la motivation fluctue. Elle dépend des circonstances, du ressenti. L'ancrage, lui, ne dépend que de la décision.
- ✓ Le trio fondamental — méditer, prier, obéir. Trois mouvements simples, pratiqués régulièrement, qui forment la vie spirituelle d'un homme ancré.
- ✓ Le plan 10 minutes — trois minutes de louange. Quatre minutes de Parole. Trois minutes de prière. Ce n'est pas un plafond : c'est un plancher.
- ✓ La régularité imparfaite — un rythme imparfait tenu pendant des années construit plus qu'un rythme parfait abandonné au bout de trois semaines.
- ✓ Demeurer — sans moi vous ne pouvez rien faire. Pas peu — rien. La force spirituelle d'un homme est dans sa connexion, pas dans sa production.

Et toi ?

Qu'est-ce qui éteint le plus facilement ta vie spirituelle : la fatigue, le découragement, la comparaison, les circonstances ou autre chose ?

Quelle est la différence entre ton rythme spirituel idéal et ton rythme réel ? Comment réduire cet écart, non pas en visant l'idéal, mais en tenant le minimal ?

Quel est le premier pas que tu peux poser demain matin, pas cette semaine, demain matin ?

En regardant les douze chapitres de ce livre, qu'est-ce qui a vraiment changé ? Et qu'est-ce que tu veux que ça continue à changer ?

Le défi de la semaine

Le plan 10 minutes, sept matins de suite : trois minutes de louange, quatre minutes de Parole, trois minutes de prière. Pas cette semaine — demain matin.

Défi tenu : ☐ oui ☐ en partie ☐ je reprends

Bilan de la semaine

Ce que j'ai posé cette semaine :

Ce que je confie à Dieu :

Le bilan des 12 semaines



Reviens à ta déclaration de départ, au début de ce carnet. Relis-la lentement. Puis réponds ici — pas pour te juger, pour voir clair.

En regardant les douze semaines, qu'est-ce qui a réellement changé ?

Quelle habitude est installée — et laquelle demande encore un combat ?

Qu'est-ce que tu confies à Dieu pour la suite ?

« Trouve cet homme. » À qui vas-tu proposer de vivre ces douze semaines à son tour — et quand ?

Date d'arrivée



Tu es fait à l'image et à la ressemblance de Dieu.
Maintenant, bâtis !

Vivre les 12 semaines à plusieurs



Ce parcours peut se vivre seul. Il se vit mieux à deux ou à plusieurs — parce qu'on n'a jamais été conçu pour tenir seul.

En binôme

Un rendez-vous fixe par semaine, 30 à 45 minutes, défendu comme un rendez-vous essentiel. Le déroulé est simple :

- Le verset de la semaine, lu à voix haute.
- Chacun partage une réponse — une seule — aux questions de la semaine.
- Retour sur le défi de la semaine passée : tenu, à moitié, manqué — sans se juger.
- Le défi de la semaine à venir, annoncé à voix haute.
- Une prière l'un pour l'autre, nominative, avant de se quitter.

En groupe d'hommes (3 à 8)

Une rencontre par semaine, 60 à 90 minutes. Même déroulé qu'en binôme, avec une ouverture en prière courte et un tour de table sur une question choisie d'avance. Un homme veille au temps, pour que chacun puisse parler.

Les règles du groupe

- Confidentialité absolue : ce qui se dit ici reste ici.
- Honnêteté avant l'image : on vient avec un seul visage.
- On écoute sans interrompre, on ne conseille que si on nous le demande.
- Personne n'est obligé de tout dire ; chacun est invité à dire vrai.
- La régularité prime : mieux valent douze rencontres imparfaites qu'un beau départ abandonné.

Le Carnet du Kephalés — parcours de 12 semaines, compagnon gratuit du livre
KEPHALÉS, 12 axes pour former des hommes solides et bâtir des foyers forts

Les références bibliques renvoient à la Bible version Segond 21. Copyright © 2007
Société Biblique de Genève.

Ce carnet peut être imprimé et partagé librement, sans modification.

© **David Edward — Collection GIBBOR**

gibbor.org