

## Le plan structuré de mon jeûne

### Type de jeûne

- Jeûne partiel
- Jeûne complet
- Jeûne intermittent
- Jeûne indéterminé
- Jeûne hydrique (eau seulement)

### Description de la diète alimentaire

- Diète liquide
- Diète de légumes
- Abstention de certains aliments :
- Viandes
- Produits laitiers
- Alcool
- Sucrerie
- Autre :

---



---



---

### Restrictions additionnelles

- Abstention de jeux vidéo
- Abstention de télévision
- Abstention des médias sociaux
- Autre :

---



---



---



---



---

### Durée

- Un repas
- Deux repas
- Une demi-journée
- Une journée
- 3 jours
- 7 jours
- 10 jours
- 21 jours
- 40 jours
- Indéterminée
- Autre :

---

### Dates

Du \_\_\_\_\_  
 À \_\_\_\_\_ heures  
 Au \_\_\_\_\_  
 À \_\_\_\_\_ heures

### Menu

---



---



---



---

*Le jeûne doit toujours être centré sur Dieu. Il doit être initié par Dieu et ordonné par Lui.*

Au besoin, se référer à l'article « Comment entreprendre un jeûne ? » dans la section « Prescriptions » du journal d'Anathalie.

## Le plan structuré de mon jeûne

Contenu

Objectifs du jeûne	Résultats attendus	Sujets de prières
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

### Outils

- Bible
- Plan de lecture

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Livre spécialisé

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Carnet de notes/  
prières
- Recueil de chants
- Plan structuré  
de jeûne
- Autre :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Horaires

(Prières de gratitude, intercession, méditation,  
adoration et louanges, prières, contemplation,  
prédications/enseignement, lectures, autres)

Lever  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Matin  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Avant-midi  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Midi  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Après-midi  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

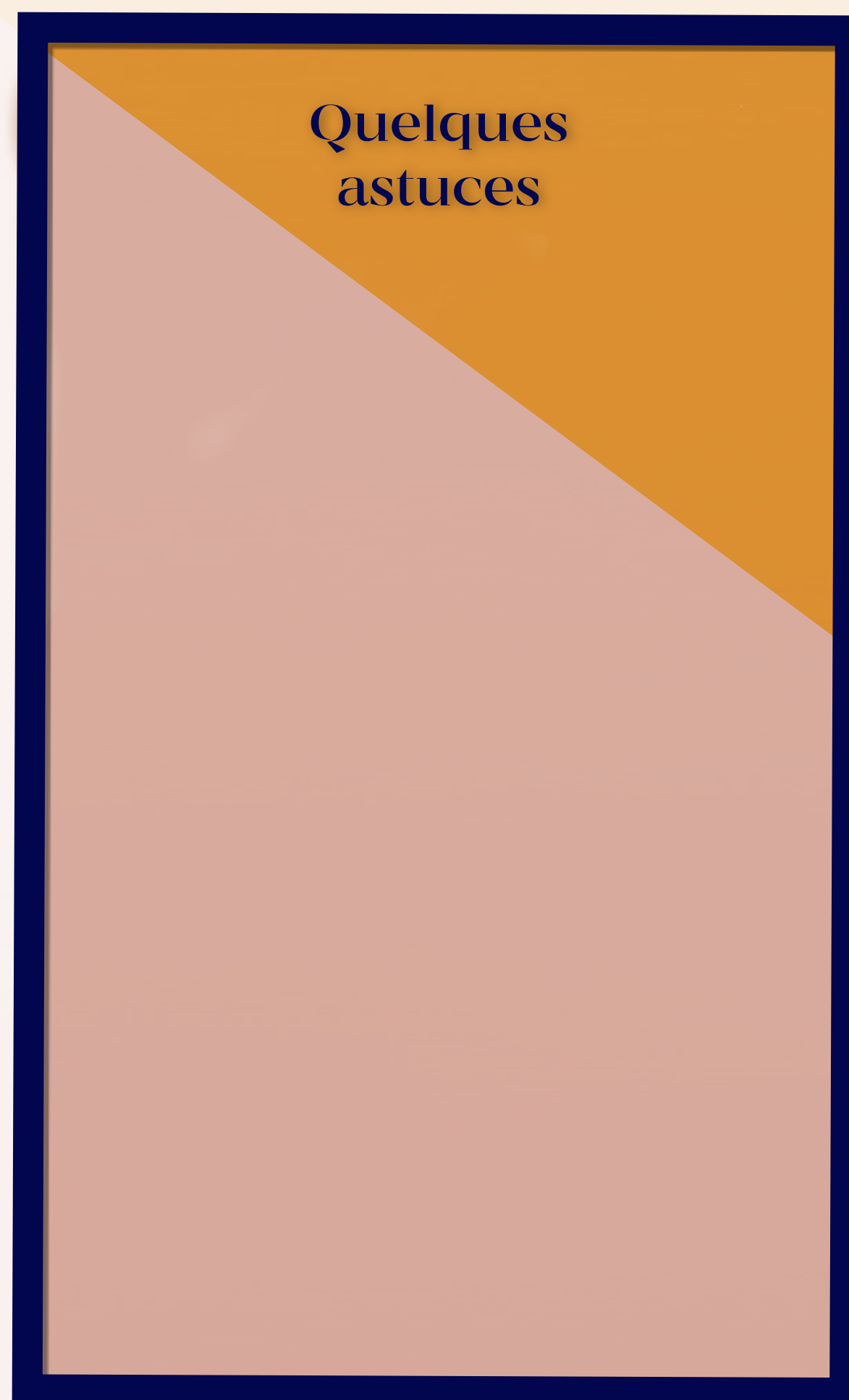
\_\_\_\_\_

Soirée  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

Coucher  
De \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_



Au besoin, se référer à l'article « Comment entreprendre un jeûne ? » dans la section « Prescriptions » du journal d'Anathalie.