

L'Enseignant et les Priorités

“En ce temps la, le nombre des disciples augmentant, des mauvais sentiments se développèrent... Les douze convoquèrent la multitude des disciples. Ils dirent : ‘Il n’est pas convenable que nous abandonnions nos responsabilités de prêcher et d’enseigner la Parole de Dieu... choisissez sept hommes parmi vous... et nous leur confierons cette tâche. Et nous, nous continuerons notre devoir dans la prière et la prédication de la Parole de Dieu”

(Actes 6, *Le Message*).

Objectifs

A la conclusion de cette leçon le participant sera capable d’accomplir les choses suivantes :

1. Expliquer le concept de direction “accomplir plus; faire moins” enseigné dans cette leçon.
2. Démontrer la compréhension personnelle de la signification de “la chose principale.”
3. Identifier les caractéristiques de la surcharge, du stress et de l’épuisement.
4. Développer un plan personnel pour savoir éviter ces choses dans la vie.
5. Organiser le travail hebdomadaire pour faciliter la réalisation de notre “chose principale.”
6. Lister les activités hebdomadaires et les classer selon les quatre groupes majeurs préconisés par H. Dale Burke.
7. Citer trois bienfaits du repos.
8. Rappeler trois jauges qui ont besoin d’être vérifiées régulièrement dans nos vies. Adopter ces jauges efficacement dans nos styles de vie.
9. Nommer trois caractéristiques de notre “chose principale.”
10. Définir cinq choses qu’un enseignant peut faire pour protéger et réaliser la “chose principale.”

Faire la Chose Principale

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

● ● ●
“Outre l'art noble d'achever des choses, il existe l'art noble de laisser des choses inachevées. La sagesse de la vie consiste en l'élimination des choses non essentielles.”

(Lin Yutang citée dans *Prêt à tout* de David Allen.)

L'Église primitive a expérimenté le succès et plusieurs choses qui vont de pair : le besoin de réévaluer, simplifier, se spécialiser et déléguer quand une organisation grandit. Les gens avaient saisi : “Nos besoins ne sont pas satisfaits.” Les douze réalisèrent rapidement qu'ils ne pouvaient pas faire tout ce qui était nécessaire pour soutenir l'église. Il fut nécessaire de s'arrêter, de réfléchir et de se concentrer sur ce que Dieu les avait appelés à faire. Ils le firent et trouvèrent la meilleure des solutions : “Nous continuerons à faire la chose principale.” L'église continua à grandir. Les apôtres levèrent le voile sur un concept de direction important : *accomplir plus, faire moins*. Quelle ironie. Vouloir accomplir plus ? Faire moins.

Voilà une histoire intéressante d'archives, mais qu'en est-il ici et aujourd'hui ? De nos jours, il en va plutôt ainsi. Je dois équilibrer les comptes, faire le rapport financier du mois, prêcher deux fois ce week-end, passer deux jours à enseigner à l'école biblique, laver le linge, aider ma femme à cuisiner, visiter les malades, mes beaux-parents viennent nous rendre visite, l'église a un projet de construction en cours, mon fils aîné doit partir à l'université et la liste s'étend. Je suis fatigué rien qu'à écrire une partie de la liste. Excusez-moi le temps d'une sieste !

S'occuper des responsabilités ministérielles hebdomadaires ressemble beaucoup au football. La semaine démarre par un coup de pied puissant et vous passez des heures—et même des jours—à courir essoufflé après le ballon. Comment pouvez-vous trouver le temps d'enseigner votre classe, sans mentionner le temps pour vous y préparer ? Tout cela se réduit aux *priorités*. Qu'est-ce qui est important ? Quel est votre appel ? Quelle est votre “chose principale” ? Trouvez cela et tout le reste s'organise autour.

Si vous êtes perspicace, vous avez sûrement remarqué qu'il est quasiment impossible d'éliminer quoi que se soit de la liste de responsabilités personnelles fournie ci-dessus. Peut-être pouvez-vous annuler la visite des beaux-parents ? Je blague ! Ca ne serait pas une bonne idée ! Nous devons non seulement reconnaître notre chose principale, mais nous devons jongler, planifiant notre semaine avec attention. Echelonnez les activités afin qu'elles n'aient pas lieu toutes en même temps. Remarquez ce qui arrive quand deux ou trois personnes s'assoient à une extrémité d'un banc et que personne ne s'assoit à l'autre bout. Les personnes se retrouvent sur le sol. Voilà se qui se passe quand vous êtes surchargé. Vous tombez et le banc (nous l'appelons votre travail hebdomadaire) s'envole et vous cogne la tête.

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

Beaucoup sont impliqués à rédiger des “listes de choses à faire” mais nous devons également avoir des “listes de choses à ne pas faire.” Cela s’appelle également “la négligence planifiée.” Nous planifions de négliger certaines tâches afin de pouvoir accomplir celles qui sont importantes. La *Bible de la Marche Quotidienne* définit “la spécialisation” comme “l’art d’apprendre de plus en plus au sujet de moins en moins.” Si nous voulons accomplir davantage dans la vie, nous devons nous spécialiser.

Les apôtres savaient que s’ils se concentraient sur leur “chose principale”, cela ferait une différence significative dans l’avancement de l’église. Les plus petits objectifs ne font pas une grande différence dans la santé et la croissance du ministère et peuvent être délégués aux autres. Que faire quand vous faites face au besoin de faire plus ? C’est correct. Faites moins. D. L. Moody a dit une fois : “Le problème avec beaucoup de grands hommes, c’est qu’ils se dispersent trop. Ils échouent à tout. Si seulement ils dirigeaient leur vie dans une direction, et gardaient ce cap, ils accompliraient quelque chose.” Quelqu’un a justement dit que si nous essayons de faire un petit peu de tout, nous finirons par faire pas mal de rien du tout.

Jésus a souvent fait référence à Son but. Jon Walker dans “Est-ce que Jésus se dépêchait tout le long de sa semaine ?” explique : “Le but n’est pas d’avoir tout achevé ; c’est plutôt de faire les choses les plus importantes !... Le minutage fait tout. Cela signifie de dire ‘non’ à l’urgent afin de rester concentré sur l’important. Pensez aux athlètes Olympiques. Ils ont autant d’heures par semaine que vous et moi, mais ils sacrifient constamment pour atteindre leur but. Ils n’autorisent pas que leur journée soit chargée d’occupation parce qu’ils ont un plus grand but à la pensée.”

Votre “chose principale” devrait être alignée avec votre don unique, votre appel, votre but, votre mission et votre vision. Ceci est une révélation humiliante, mais une personne ne peut pas tout faire. En fait, Jésus n’attend pas d’une personne à ce qu’elle fasse tout. Il veut que chacun fasse les bonnes choses et qu’ils les fassent correctement. Dieu nous a équipé avec des dons, des capacités uniques et un réservoir riche d’expériences. Personne ne vous ressemble. Il s’attend à ce que nous utilisions ces ressources pour faire avancer Son royaume. Cependant, nous devons comprendre que nous avons des ressources limitées. Afin de minimiser l’orgueil et maximiser le ministère d’équipe, tous n’ont pas la même fonction ni ne possèdent les mêmes dons. Travailler ensemble propulse l’église de l’avant, chacun opérant dans son domaine fort. “En effet, comme nous avons plusieurs membres dans un seul corps, et que tous les membres n’ont pas la même fonction, ainsi, nous qui sommes plusieurs, nous formons un seul corps en Christ et nous sommes tous membres les uns des autres. Mais nous avons des dons différents, selon la grâce qui nous a été accordée.” (Romains 12 : 4-6, *Second révisée*).

Matthieu 25 : 14-29 raconte une histoire au sujet d’investissements. Trois serviteurs servaient leur Maître. Chacun reçut un don à investir, basé sur leur capacité unique et leurs responsabilités déléguées. Deux serviteurs investirent leurs talents ; l’autre joua la sécurité et ne fit rien. Le Maître ne fut pas content du troisième serviteur et le jeta dehors. Nous sommes des serviteurs. Nos atouts sont limités mais ont besoin d’être investis sagement.

A la Poursuite de l’Excellence Ministérielle !

Confus ? Vous pensiez que la Bible dit : “Je puis tout par celui qui me fortifie” (Philippiens 4 : 13). Exactement ! Nous pouvons faire tout ce que le Seigneur veut que nous fassions, mais Il ne veut pas que nous fassions tout. Il a un travail spécifique à la pensée pour nous. D'autre part, le contexte de cette écriture fait référence à la manière dont Dieu pourvoit aux ressources financières nécessaires pour accomplir le ministère. Nous sommes limités. Il est illimité.

L'excellent livre de H. Dale Burke, *Moins de Direction est plus de Direction* s'est prouvé une ressource inestimable pour le fondement de cette leçon. Il dit : “Vous n'avez qu'une certaine quantité de temps, d'énergie, de dons, de ressources et d'argent. Vous avez tant à donner, et quand il n'y a plus rien, il n'y a plus rien.” Il continue en disant : “Les dirigeants, ayant des ressources limitées, doivent apprendre à simplifier, réduire et en réalité ‘faire moins’ afin d'accomplir plus.” Quand Burke a demandé aux dirigeants de décrire leurs sentiments au sujet de leurs vies, ils utilisèrent trois mots : Je suis occupé, enterré et en retard.

Ok ! Il est temps de faire un exercice pour construire son vocabulaire. Trois nouveaux mots :

- Surcharge
- Epuisement
- Stress

Évitez ces trois accusés. Si vous leur donnez la moitié d'une chance, ils voleront votre joie, votre créativité et votre productivité. La surcharge peut être plus facile à décrire qu'à définir. Steve et Mary Farrar dans *Surmonter la Surcharge* explique : “La surcharge nous rappelle le poids de la vie quotidienne. Nous sommes accablés, surmenés, trop engagés, trop inquiets, avons trop de rivalités et sommes trop dispersés. Nos réservoirs sont vides et nous roulons au gaz.”

Burke ressent que nous devons faire des choix pour poursuivre nos rêves. Il est nécessaire de décharger (les responsabilités qui ne sont pas en accord avec notre “chose principale”) avant de pouvoir recharger (les responsabilités en accord avec notre chose principale). Sinon, nous risquons la surcharge. Savez-vous ce qui se passe quand on surcharge des circuits électriques ? Les lumières s'éteignent et on expérimente une panne de courant.

L'épuisement vient des attentes irréalistes. Selon Robert Trapani, “cela arrive quand des gens bien intentionnés essaient d'atteindre des buts irréalistes.” Nous ne pouvons tout accomplir et avons besoin de nous concentrer sur ce que Dieu veut que nous accomplissions.

Le stress se produit quand il y a une forte demande émotionnelle faite sur le système nerveux. C'est quand vous avez plus de problèmes que vous ne pouvez supporter. Le stress est un cousin germain de la “surcharge.”

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

Comment empêcher la surcharge, l'épuisement et le stress incontrôlable dans nos vies? Trouvez la chose importante, celle que vous faites le mieux dans la vie, et ne vous occupez que de cela. Une fois que vous l'avez trouvée, restez concentré. "Mais je fais une chose : oubliant ce qui est en arrière et tendant vers ce qui est en avant, je cours vers le but... Nous tous donc qui sommes des hommes faits ayons cette pensée." (Philippiens 3 : 13-16, *Second Révisée*).

Trouver la Chose Principale

Votre "chose principale" est votre domaine de spécialisation, la capacité unique que Dieu vous a donnée. Jésus l'a décrite de cette façon : "Car c'est pour cela que je suis sorti" (Marc 1 : 38).

H. Dale Burke dans "Comment surmonter la Surcharge" a dit que notre "chose principale" inclut trois caractéristiques.

1. Ma chose principale est la "mission critique" et essentielle à la croissance du ministère. L'organisation va de l'avant si elle est bien accomplie.
2. Ma chose principale est "top priorité."
3. Ma chose principale découle de mes capacités uniques.

Organiser le Travail Hebdomadaire

H. Dale Burke dans *Moins de Direction est plus de Direction* groupe les activités en quatre catégories majeures et met du temps à part pour chaque, afin de garder un équilibre dans son travail. Cela demande de planifier votre semaine en grandes périodes de temps, soit des journées entières, soit des demies journées. Concentrez-vous sur un objectif à la fois.



Temps de repos—concentrez-vous sur votre santé, votre spiritualité et votre couple. "Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est le jour du repos de l'Éternel, ton Dieu : tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui est dans tes portes" (Exode 20 : 8-10, *Nouvelle Edition de Genève 1979*).

"Êtes-vous fatigués ? Épuisés ? Las de la religion ? Venez à moi. Echappez-vous avec moi et vous retrouverez la vie. Je vous montrerai comment réellement vous reposer. Marchez et travaillez avec moi—regardez comment je fais. Apprenez les rythmes spontanés de la grâce. Je ne mettrai rien de lourd ou d'inconfortable sur vous. Restez en ma compagnie et vous apprendrez à vivre librement et légèrement" (Matthieu 11 : 28, *Le Message*).

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

“Jésus leur dit : Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. Car il y avait beaucoup d'allants et venants, et ils n'avaient même pas le temps de manger” (Marc 6 : 31, *Nouvelle Edition de Genève*).

Mary Southerland dans “Comment Gérer le Stress” raconte l'histoire d'un touriste faisant un safari dans les jungles d'Afrique. Il avait engagé des personnes locales pour porter ses affaires et lui servir de guides. Le premier jour, ils marchèrent vite et allèrent loin. Le touriste, enchanté par leur avancée, se leva le deuxième jour, impatient de reprendre la route. Les guides refusèrent de bouger. Ils insistèrent sur le fait qu'ils avaient besoin de s'asseoir et de se reposer. Ils expliquèrent au touriste qu'ils avaient été trop vite le premier jour. Maintenant ils avaient besoin que leurs âmes les rattrapent. Elle conclut : “Au plus nous avons de responsabilité et au plus nous sommes occupés, au plus régulièrement nous avons besoin de solitude!” Un proverbe grec dit : “Un arc se brisera si on le garde toujours tendu.”

Dieu veut nous aider si nous obéissons à Sa Parole, nous reposons et passons du temps dans Sa présence. Le repos accomplit trois choses :

Il Renouvelle : “Mais ceux qui se confient en l'Éternel renouvellent leur force. Ils prennent le vol comme les aigles ; Ils courent, et ne se lassent point, Ils marchent, et ne se fatiguent point ” (Esaïe 40 : 31).

Il Restaure : “L'Éternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, A cause de son nom.” (Psaumes 23 : 1-3).

Il Rafraîchit : “Les temps de rafraîchissement viennent de la part du Seigneur” (Actes 3 : 19).

Cecil Murphey dans *Vivez Dix Ans de Plus* encourage les serviteurs à faire trois choses.

1. Trouver une activité régulière que vous allez apprécier.
2. Changer la façon dont vous mangez et buvez. Il ne recommande pas de régime (qui implique de renoncer à certaines choses) mais il suggère une alimentation équilibrée. Il pousse aussi à boire plus d'eau. Le corps perd l'équivalent de l'hydratation de deux verres d'eau pendant la nuit.
3. Se reposer plus. Le corps a un besoin essentiel de beaucoup de sommeil. Le corps répare l'usure de la journée par le sommeil. Quand vous ne prenez pas le temps de dormir, votre système immunitaire souffre. Il encourage aussi les serviteurs à reposer leur esprit en mettant de côté le stress qu'ils gardent intérieurement.

“Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.” (1 Corinthiens 6 : 19-20, *NIV*).

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !



Temps de Résultats—concentrez-vous sur les “choses principales” qui font avancer la mission. Le temps doit être passé à se concentrer sur le rôle unique que Dieu a pour vous personnellement. Utilisez la partie du jour ou de la semaine où vous faites votre meilleur travail. Structurez votre emploi du temps autour des “choses principales.” Abordez les priorités une à la fois et par ordre d’importance. Diviser un projet en segments et approcher le travail un segment à la fois peut aider.

Burke trouve que lorsqu’il essaie d’intégrer plus qu’un de ces besoins dans une période de temps, il expérimente de la frustration et la défaite plutôt que la satisfaction.



Temps de réponse—concentrez-vous sur ce qui résulte de votre temps de résultat ou de votre “chose principale.” Ce sont des choses qui ne sont pas critiques pour la mission mais quand même importantes. Cela se concentre généralement sur les autres, en traitant des choses qui découlent de votre “chose principale”, l’administration et le suivi inclus.



Temps de recadrage—se concentrer sur la façon dont vous ajustez les choses et dont vous entreprenez des projets. C’est quand vous travaillez sur la mission, réfléchissez, estimez, ajustez et innovez pour le futur. Battez en retraite pour recadrer. Recadrez hebdomadairement, mensuellement et annuellement. Un ancien proverbe chinois dit : “Des eaux boueuses qu’on laisse stagner s’éclairciront.”

Rick Warren dans “Sept Secrets de la Gestion du Stress” dit que “La Préparation évite la pression mais de remettre à plus tard en produit. Vous travaillez soit par priorité soit par la pression”. Le vieux cliché “ne remets pas à demain ce qui peut être fait aujourd’hui” aide assurément à éviter la surcharge.

Quand vous êtes impliqués émotionnellement dans des activités épuisantes, prenez le temps de vous préparer et ensuite de récupérer. Richard A. Swenson dit : “La congestion du calendrier et l’urgence du temps nous ont volé le plaisir de l’anticipation. Sans nous avertir, l’activité est sur nous. Nous nous empressons de la réaliser ; puis nous courons vers la suivante, et la suivante.” Il conseille de prendre le temps de réfléchir, d’évaluer et se souvenir lorsque l’activité est terminée. Je pense que nous devrions aussi célébrer nos victoires.

Lire les Jauges

Bill Hybels dans un article d’un Journal pour Dirigeants intitulé “Lisez Vos Jauges” parle de trois jauges que nous devons vérifier régulièrement dans nos vies.



Jauge Spirituelle—Comment vais-je spirituellement ? Les disciplines spirituelles de la prière, du jeûne, de la lecture de la Bible, de la méditation, du sacrifice et autres déversent du carburant riche en octane dans nos vies, fournissant la force pour le ministère.

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !



Jauge Physique —Comment vais-je physiquement ? L'exercice, une alimentation saine et le repos sont importants.



Jauge Emotionnelle —Comment vais-je émotionnellement ? Certaines activités épuisent notre réservoir de carburant émotionnel. Bill Hybels les appelle "Les Activités Intensives du Ministère", qui incluent les confrontations, les sessions de conseil, les sessions épuisantes à servir, les réunions de comité (pour en citer quelques-unes). Le remplissage de vos réservoirs émotionnels prend du temps. Utilisez vos dons spirituels ou vos capacités uniques afin de maintenir des ressources émotionnelles. Vous vous sentirez souvent plus stimulés après les avoir utilisés. Servir hors de votre domaine de dons tend à vous épuiser. Vous vous souvenez de Jésus parlant à la femme samaritaine au puits ? Quand Ses disciples revinrent apportant de la nourriture, Jésus dit : "Ma nourriture est de faire la volonté de celui qui m'a envoyé, et d'accomplir son oeuvre" (Jean 4 : 34, *Nouvelle Edition de Genève*). Le fait de faire ce à quoi Il était appelé était satisfaisant et stimulant plutôt que d'être épuisant. Vous recevrez de la force à faire votre chose principale et l'église sera poussée vers l'avant.

Appliquer la Chose Principale à l'Enseignement

Soyons un peu plus spécifiques. Voici quelques indicateurs pour vous aider à faire votre chose principale : faire passer la vérité à la prochaine génération.

1. Planifiez d'avance. Demandez à l'administrateur de l'école biblique les cours que vous allez enseigner le semestre prochain et commencez à vous préparer maintenant.
2. Spécialisez-vous. Essayez d'enseigner selon vos intérêts et vos dons. Rev. Joseph Asare recommande d'enseigner par bloc. Par exemple : Hébreux et le Tabernacle ensemble ; l'Évangélisation, la Mission, la Croissance de l'Église et l'Implantation d'Églises sont tous en corrélation.
3. Travaillez avec attention dans les limites de temps. Rendez à l'heure votre travail au bureau administratif. Pourquoi ne pas surprendre tout le monde en le rendant avant la date prévue ? Quand vous êtes en retard, vous retardez les autres dans leur travail.
4. Allouez-vous amplement de marge afin d'assurer que vous soyez en classe à l'heure. Les excuses comme : "J'étais bloqué dans la circulation" ne rendent pas votre temps d'enseignement satisfaisant. Quittez la maison de bonne heure. Arrivez à l'école de bonne heure.
5. Bloquez du temps pour la préparation. John Milton Gregory a dit : "Beaucoup d'enseignants vont au travail partiellement prêts ou pas prêts du tout. Ils sont comme des messagers sans message." "Pourquoi veux-tu courir, mon fils ? Ce n'est pas un message qui te sera profitable" (2 Samuel 18 : 22).
6. Ne vous surchargez pas avec le nombre de cours que vous acceptez d'enseigner (ou bien d'autres activités, il en va de même). Vous allez peut-être devoir adopter la politique du "Juste Dire Non" lorsque l'activité proposée n'est pas en relation avec la chose principale ou si elle ne vous fait pas utiliser votre temps au mieux.

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

7. La prise de nouvelles responsabilités signifie généralement d'en abandonner des anciennes. Déléguez. Relâchez. Le monde continuera à tourner. Souvenez-vous de décharger avant de recharger.

Christmas Evans, un évangéliste britannique a un jour fait un commentaire : "Je préfère m'épuiser plutôt que de rouiller dans le service du Seigneur." (L'histoire suivante est un jeu de mot en anglais) J'ai récemment vu un taxi avec les mots "Rouillez en Dieu" écrit sur le pare-brise arrière. La lettre "T" aurait fait dire "Confiez-vous en Dieu." La lettre était perdue depuis longtemps. Cela m'a fait sourire. Beaucoup de serviteurs opèrent sur un principe similaire. Quand ils devraient se confier en Dieu, ils préféreraient rouiller en Dieu. James Berkeley donne cette alternative : "J'admire la bravade. Elle sonne consacrée, audacieuse et excitante. Cependant, quand je vois les épuisés et les presque épuisés qui se trouvent sur la route ecclésiastique, la gloire échoue à m'atteindre. Je vois la douleur et le gâchis d'un service inachevé. N'y a-t-il pas une troisième alternative à l'épuisement ou à la rouille ? Dans Actes 20 : 24, Paul a affirmé : 'Mais je ne fais pour moi-même aucun cas de ma vie, comme si elle m'était précieuse, pourvu que j'accomplisse ma course avec joie, et le ministère que j'ai reçu du Seigneur Jésus.' Voilà où se trouve le modèle que je choisis de suivre. Je ne veux ni m'épuiser ni rouiller. Je veux finir la course." (Pris de *Tenir la Distance : Comment rester en forme pour le Ministère de toute une Vie* de Peter Brain)

Révision de la Leçon

1. Qu'ont fait les apôtres quand ils ont réalisé qu'ils ne pouvaient pas tout faire pour soutenir l'église ?

2. Que signifie la négligence planifiée ? _____

3. Comment les athlètes accomplissent-ils leur quête de réussite ? _____

4. Que signifie le concept de direction "accomplir plus, faire moins" ? _____

5. Qu'est-ce que la surcharge ? _____

6. Comment éviter la surcharge ? _____

A la Poursuite de l'Excellence Ministérielle !

7. Que signifie la "chose principale" de quelqu'un ? _____

8. Listez les quatre catégories majeures de Burke's utilisées pour organiser le travail hebdomadaire. __

9. Citez trois choses que le repos accomplit. _____

10. Pourquoi faire le plein de sommeil est-il essentiel pour le corps ? _____

11. Quelle est l'importance du temps de résultat ? _____

12. Bill Hybels parle de trois jauges que nous devons vérifier régulièrement dans nos vies. Quelles sont-elles ?

13. Quelles sont quatre des choses que vous pouvez faire pour réaliser votre chose principale (faisant référence à l'enseignement)?
