



# Les ateliers de Florescence

## L'année égrainée,

saison par saison,  
mois par mois,  
semaine par semaine

De saison en saison, Florescence accompagne les femmes pour qu'elles s'enracinent en Dieu, accueillent son amour, soient relevées par la vie du Christ et apprennent à fleurir sans jamais se couper de la Source.

NB : cette brochure présente les thématiques imaginées pour les ateliers de l'année, mais nous nous réservons le droit d'en adapter certains en fonction des circonstances.



## Automne — S'enraciner, se laisser conduire

**Résumé de la saison :** Écouter la direction de Dieu, revenir à lui et développer des racines suffisamment profondes pour continuer à avancer lorsque le cœur se fatigue.

## Septembre — Une année conduite par Dieu

**Résumé du mois :** Discerner avec Dieu la prochaine étape de son chemin sans exiger de connaître immédiatement tout le plan.

1

### Me rendre disponible à la conduite de Dieu — S'enraciner

Confier l'année à Dieu et apprendre à accueillir sa direction plutôt qu'à lui demander seulement de bénir nos propres plans.

2

### Qui suis-je appelée à devenir ? — Grandir

Identifier la femme que Dieu désire former en nous avant de chercher ce que nous devons accomplir.

3

### Mettre en image ma prochaine saison — Bourgeonner

Créer un moodboard spirituel représentant nos aspirations, nos relations et notre prochaine étape, tout en laissant Dieu réorienter la vision.

4

### Préparer un terrain capable de porter du fruit — Fleurir

Construire un rythme de vie respectueux de notre corps, de notre énergie et des ressources confiées par Dieu.



## Octobre — Revenir à Dieu pour porter du fruit

**Résumé du mois :** Vivre la repentance comme un retour confiant vers Dieu qui nous pardonne, nous réaligne et transforme concrètement notre manière de vivre.

1

### **Laisser la lumière de Dieu m'éclairer — S'enraciner**

Nous présenter devant Dieu sans masque afin qu'il révèle avec vérité et grâce ce qui demande à être transformé.

2

### **Me repentir sans tomber dans la condamnation — Grandir**

Distinguer la conviction du Saint-Esprit de la honte toxique pour pouvoir reconnaître, confesser et abandonner ce qui nous éloigne de Dieu.

3

### **Réparer et réajuster mes relations — Bourgeonner**

Apprendre à demander pardon, réparer ce qui peut l'être et poser des limites lorsque la relation n'est pas saine.

4

### **Laisser tomber les feuilles mortes — Fleurir**

Identifier et émonder les habitudes, rythmes et surcharges qui nous empêchent de porter un fruit durable.



## Novembre — Quand le cœur se fatigue

**Résumé du mois :** Accueillir les émotions douloureuses, prendre soin de ses réserves et traverser le découragement avec Dieu sans perdre l'espérance.

1

### **Prier quand je vais mal — S'enraciner**

Découvrir une lamentation biblique qui permet de dire honnêtement sa douleur tout en restant tournée vers Dieu.

2

### **Accueillir mes émotions sans les laisser régner — Grandir**

Écouter ce que nos émotions révèlent sans les confondre avec la vérité ni leur abandonner la direction de notre vie.

3

### **Rallumer une petite lumière — Bourgeonner**

Créer des repères d'espérance et apprendre à rechercher une présence relationnelle saine pendant les jours difficiles.

4

### **Prendre soin de mes réserves — Fleurir**

Distinguer les différentes formes de fatigue et composer une trousse de secours adaptée aux périodes de vulnérabilité.

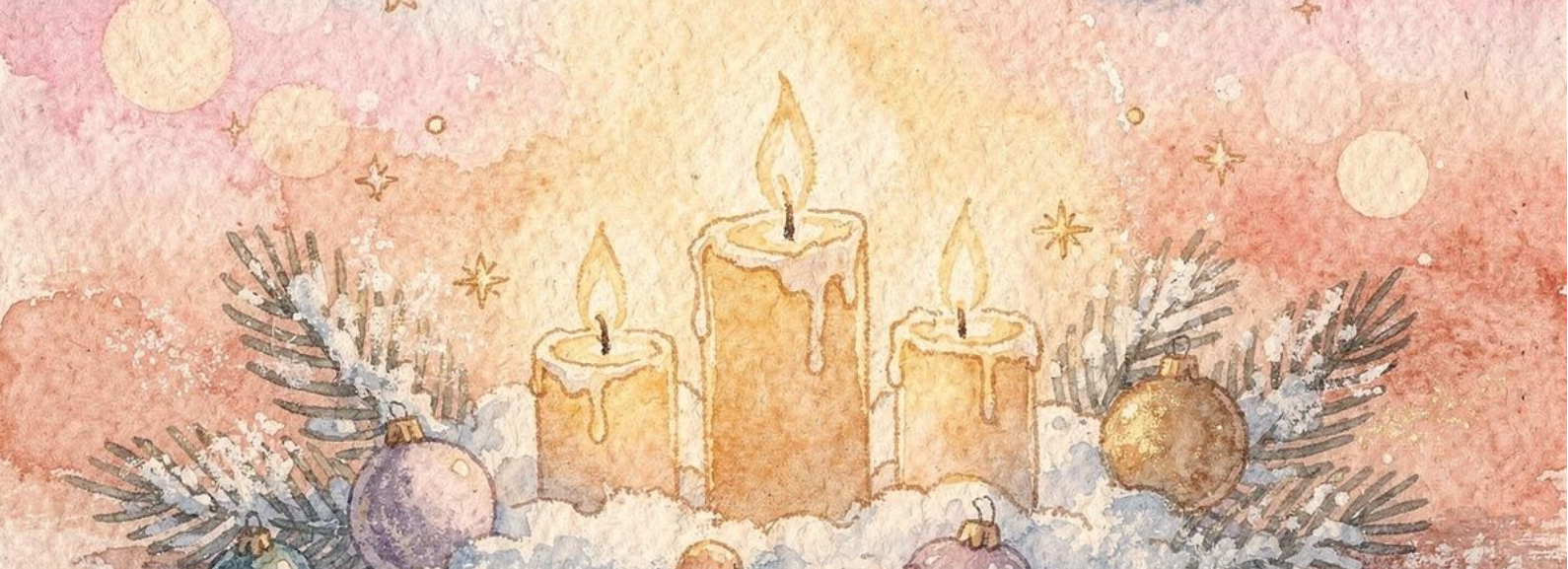
5

### **Devenir une présence qui reconforte — Fructifier**

Apprendre à encourager une personne éprouvée avec justesse, sans minimiser sa douleur ni se transformer en sauveuse.

### **Retraite d'automne — Enracinée**

Prendre un temps à part pour écouter Dieu, déposer ce qui encombre notre chemin et repartir avec une direction paisible soutenue par des racines solides.



## Hiver — Accueillir l'amour qui renouvelle

**Résumé de la saison :** Préparer une place à Jésus afin que sa présence fasse renaître l'espérance et transforme notre manière de nous aimer et d'aimer les autres.

### Décembre — Prépare-lui une place

**Résumé du mois :** Retrouver le sens spirituel de Noël en préparant son cœur à accueillir Jésus et à partager autour de soi la joie de sa venue.

1

#### Faire de la place pour Jésus — S'enraciner

Désencombrer notre cœur et notre quotidien afin de retrouver une présence attentive au Seigneur.

2

#### Attendre avec Marie — Grandir

Apprendre à accueillir les saisons d'attente avec disponibilité, courage et confiance, même lorsque nous ne comprenons pas encore tout.

3

#### Partager la joie de Christ — Bourgeonner

Fabriquer et offrir un signe concret d'encouragement qui rende visible l'amour de Jésus.

4

#### Se reposer après la fête — Fleurir

Écouter les besoins du corps et retrouver le calme après la fatigue et la surstimulation des célébrations.



# Janvier — Oser espérer de nouveau

**Résumé du mois :** Relire la fidélité de Dieu, renouveler sa confiance en ses promesses et retrouver l'élan nécessaire pour accomplir un premier pas.

1

## **Me souvenir de la fidélité de Dieu — S'enraciner**

Relire l'année écoulée pour reconnaître les traces de Dieu et choisir une vérité biblique sur laquelle s'appuyer.

2

## **Me permettre de désirer de nouveau — Grandir**

Accueillir les déceptions passées tout en s'autorisant à espérer et à désirer sans transformer ses attentes en exigences envers Dieu.

3

## **Donner une forme à l'espérance — Bourgeonner**

Créer un symbole d'espérance et identifier les relations qui peuvent soutenir notre nouvel élan.

4

## **Retrouver l'énergie du premier pas — Fleurir**

Remplacer les résolutions excessives par une action modeste, réaliste et respectueuse de notre rythme d'hiver.



## Février — Aimer et se laisser aimer

**Résumé du mois :** Recevoir plus profondément l'amour de Dieu afin d'apprendre à s'aimer justement et à aimer ses proches dans la vérité.

1

### **Me laisser aimer par Dieu — S'enraciner**

Passer d'une connaissance intellectuelle de l'amour de Dieu à une confiance qui rejoint progressivement le cœur.

2

### **M'aimer justement — Grandir**

Recevoir sa valeur en Christ, respecter ses besoins et poser des limites sans tomber dans l'effacement ni l'égoïsme.

3

### **Aimer mes proches dans la vérité — Bourgeonner**

Apprendre à exprimer l'amour, les besoins, le pardon et les limites de manière plus ajustée dans nos relations.

4

### **Prendre soin du corps qui m'a été confié — Fleurir**

Sortir de la guerre contre son corps pour lui offrir des gestes de soin dignes d'une personne aimée de Dieu.

### **Retraite d'hiver — Bien-aimée**

Déposer la pression de mériter l'amour, recevoir son identité de bien-aimée et laisser l'espérance renaître dans les lieux blessés ou découragés.



## Printemps — De la Croix au souffle de l'Esprit

**Résumé de la saison :** Accueillir l'œuvre de la Croix et de la Résurrection afin de se relever dans une vie nouvelle, conduite et équipée par le Saint-Esprit.

### Mars — De la Croix à la vie

**Résumé du mois :** Reconnaître ce qui doit mourir ou être déposé à la Croix afin de recevoir le pardon et d'entrer dans la vie de la Résurrection.

1

#### Suivre Jésus sur le chemin de la Croix — S'enraciner

Contempler l'amour et l'obéissance de Jésus pour comprendre le renoncement chrétien sans le confondre avec l'effacement ou la maltraitance.

2

#### Déposer la honte et la condamnation — Grandir

Reconnaître honnêtement le péché tout en recevant le pardon qui nous rend responsables sans nous enfermer dans la honte.

3

#### Se réconcilier à l'ombre de la Croix — Bourgeonner

Distinguer pardon, réconciliation et restauration de la confiance afin de poser des gestes relationnels justes.

4

#### Traverser le silence du samedi — Fleurir

Apprendre à habiter les temps d'attente et à prendre soin de soi sans forcer une résurrection avant son heure.

5

#### Porter la vie de la Résurrection — Fructifier

Poser un geste concret de service, d'encouragement ou de réconciliation qui transmette la vie reçue en Christ.

# Avril — Marcher en nouveauté de vie

**Résumé du mois :** Apprendre à vivre quotidiennement comme une femme relevée, libérée de la résignation et appelée à retrouver la joie et la vitalité.

1

## **Sortir du tombeau — S'enraciner**

Entendre l'appel du Christ vivant à quitter la résignation et à marcher autrement dans un domaine concret.

2

## **Revêtir mon identité nouvelle — Grandir**

Abandonner les anciens noms imposés par les blessures pour habiter progressivement l'identité reçue en Christ.

3

## **Faire refleurir la joie et les relations — Bourgeonner**

Redonner une place au jeu, à la spontanéité, aux relations nourissantes et aux désirs porteurs de vie.

4

## **Remettre de la vie dans mon corps — Fleurir**

Retrouver le mouvement, le souffle et les gestes de soin qui permettent de célébrer un corps vivant, même imparfait.





## Mai — Conduites par le Saint-Esprit

**Résumé du mois :** Découvrir la présence du Saint-Esprit, apprendre à discerner sa conduite et recevoir ses dons pour aimer et édifier.

1

### Jésus ne nous laisse pas seules — S'enraciner

Accueillir le Saint-Esprit comme Consolateur et présence de Dieu plutôt que rechercher seulement des manifestations extraordinaires.

2

### Reconnaître sa conduite intérieure — Grandir

Distinguer progressivement une conviction spirituelle d'une peur, d'une impulsion ou d'un désir personnel en restant enracinée dans l'Écriture.

3

### Accueillir son fruit dans nos relations — Bourgeonner

Choisir un aspect du fruit de l'Esprit à cultiver concrètement dans nos relations.

4

### Habiter un corps temple du Saint-Esprit — Fleurir

Réconcilier vie spirituelle et vie corporelle en reconnaissant la présence de Dieu dans le souffle, le mouvement et le quotidien.

5

### Recevoir des dons pour édifier — Fructifier

Reconnaître ses dons naturels et spirituels comme des grâces destinées à servir plutôt qu'à construire un statut.

### Retraite de printemps — Relevée

Déposer à la Croix ce qui nous enferme, recevoir la vie du Christ ressuscité et nous rendre disponibles au souffle du Saint-Esprit pour nous relever et servir.



## Été — Fleurir et demeurer à la Source

**Résumé de la saison :** Reconnaître ce que Dieu a semé, rendre grâce pour les fruits reçus et apprendre à fleurir sans nous éloigner de la Source ni nous épuiser.

### Juin — Reconnaître ce que Dieu a semé en moi

**Résumé du mois :** Découvrir et accueillir sa singularité, ses dons et son rythme de croissance sans comparaison ni obligation de produire immédiatement.

1

#### Reconnaître la diversité voulue par Dieu — S'enraciner

Accueillir la variété des dons et des appels comme une richesse voulue par Dieu plutôt qu'une hiérarchie entre les personnes.

2

#### Découvrir ma manière particulière de fleurir — Grandir

Repérer ses qualités, aptitudes, expériences et sujets de compassion pour mieux comprendre sa manière personnelle de contribuer.

3

#### Oser être visible et créer — Bourgeonner

S'exprimer et partager quelque chose de soi sans attendre la perfection ni se comparer constamment.

4

#### Respecter le rythme de croissance — Fleurir

Honorer les saisons de maturation et protéger son énergie sans forcer prématurément la production d'un fruit.



## Juillet — Célébrer et rendre grâce

**Résumé du mois :** Reconnaître les bienfaits de Dieu, savourer la vie reçue et célébrer les fruits de l'année sans nier les difficultés traversées.

1

### **Me souvenir des bienfaits de Dieu — S'enraciner**

Relire les fidélités, les réponses et les protections de Dieu afin de lui rendre la gloire pour le chemin parcouru.

2

### **Cultiver la gratitude sans nier la souffrance — Grandir**

Apprendre à reconnaître ce qui reste bon et vivant sans utiliser la gratitude pour faire taire la douleur.

3

### **Célébrer ensemble — Bourgeonner**

Partager les témoignages, remercier les personnes présentes sur notre chemin et créer une mémoire joyeuse de l'année.

4

### **Savourer la vie avec tous mes sens — Fleurir**

Recevoir les plaisirs simples, la beauté et la création comme des dons de Dieu à goûter sans culpabilité.



## Août — Revenir à la Source

**Résumé du mois :** Ralentir, recevoir le repos et retrouver une présence simple à Dieu avant de préparer intérieurement une nouvelle saison.

1

### Recevoir le repos comme un don — S'enraciner

Comprendre que le repos appartient à notre marche avec Dieu et que notre valeur ne dépend pas de notre productivité.

2

### Retrouver le silence intérieur — Grandir

Accueillir ce qui demeure agité en nous et laisser notre âme retrouver son souffle sans remplir immédiatement chaque vide.

3

### Goûter les joies simples de l'été — Bourgeonner

Contempler, créer et partager des moments simples sans objectif de performance ni de résultat.

4

### Habiter l'été avec son corps — Fleurir

Explorer ce qui restaure véritablement notre corps à travers les sens, le mouvement, la nature et le repos.

5

### Prendre soin de ce qui m'a été confié — Fructifier

Relire l'usage de son temps, de son énergie, de son argent et de ses dons pour les protéger, les partager et les gouverner avec fidélité.

### Retraite d'été — Épanouie : fleurir sans s'épuiser

Reconnaître les dons et les fruits confiés par Dieu, honorer son rythme et apprendre à contribuer depuis un lieu de gratitude, de repos et de communion avec lui.