



Bulle Nomade 172 : Comprendre nos besoins.



Bonjour bonsoir ! Bienvenue dans les Bulles Nomades, le podcast créatif et slow.

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et aujourd'hui, c'est l'heure du bilan d'artiste mensuel, où j'ai envie de vous parler de nos besoins.

Nos besoins d'être humain, nos besoins dans le travail, nos besoins créatifs, toutes ces choses-là.

Je vais parler pour mon cas personnel ici, mais j'ai remarqué ces dernières années, depuis que je travaille sur moi-même, qu'en fait, j'ai une énorme tendance à complètement ignorer mes propres besoins d'être humain et de professionnelle (en l'occurrence, mes besoins d'employée en tant qu'auto-employeuse, ce genre de besoin avec lesquels l'entreprise est censée aider quand on est salarié), et en tant qu'artiste.

Ces temps-ci, je déconstruis pas mal les constructions sociales autour de notre valeur d'être humain et de productivité, un très vaste thème qu'on abordera sûrement sous différents angles à l'avenir. Aujourd'hui, l'aspect que j'ai découvert, c'est que j'ai été entraînée à me traiter moi-même comme un objet, une machine, un outil de productivité dont j'attends une rentabilité constante.

Travailler de 9h à 18h, ne pas avoir faim avant le repas de midi, ne pas fatiguer en fin de journée, ne pas laisser mes émotions entamer mon rendement, etc.

C'est un sujet que je déconstruis en tant qu'indépendante parce que je me suis rendu compte dans mes premières années à mon compte que je me traitais moi-même de manière encore plus dure que n'importe quel employeur que j'ai pu avoir jusque là, sans prendre de pause et sans tolérer la moindre défaillance dans mon rendement de travail, ce qui est hallucinogène quand on pense que je me suis mise à mon compte précisément pour de meilleures conditions de travail, être traitée avec respect et avoir la liberté de gérer mon temps comme je le souhaite, en adulte.

En ce moment, je réfléchis pas mal à mon processus créatif aussi - les ingrédients dont j'ai besoin pour commencer à écrire une histoire, à quel moment de la journée, semaine ou mois je suis la plus à même de peindre des aquarelles intuitives et sereines, ce genre de choses.

Ce sont des questions que je me pose parce que je suis en train de monter une maison d'édition, ce qui ajoute à la fois du travail à ma journée, mais aussi des dates limites supplémentaires pour mes créations, et du coup forcément ça me fait remettre à plat un certain nombre d'habitudes et schémas de fonctionnement.

Et puis, un perturbateur personnel est venu s'ajouter à tout ça : ma salle de bains est en travaux et le chantier a beaucoup de retard. Ce podcast sort fin février, je n'en suis toujours pas sortie alors que ça devait se terminer fin janvier. On adore.

On reparlera sûrement des nombreuses leçons que j'apprends de cette expérience, mais aujourd'hui, je vais me pencher surtout sur ce que j'ai appris à propos de mes besoins.

Quand on refait une salle de bains, on a d'un coup des besoins très basiques qui ne sont plus aussi aisés à combler : par exemple l'hygiène, avoir un corps propre et des vêtements propres - vu que ma machine à laver est dans la salle de bains et donc hors d'usage en ce moment.

J'ai pris conscience de l'impact direct que ça a sur moi en tant qu'être humain d'avoir des besoins aussi fondamentaux plus difficiles à combler qu'avant - le déséquilibre émotionnel, le stress que ça génère.

Alors j'ai commencé à prendre conscience de ces besoins-là. Pourquoi est-ce que je me sens aussi stressée, aussi désorientée ? Parce que pour tenir tout le long des travaux, prendre soin de moi dans ce processus et continuer à apprécier mon quotidien, il devenait urgent de trouver des alternatives, des moyens temporaires de remplir ces besoins si fondamentaux qu'ils m'empêchaient de fonctionner correctement.

Et pour répondre à mes besoins, encore faut-il en avoir conscience.

Et c'est là qu'intervient ma grande leçon de ce mois-ci. Comprendre et résoudre le besoin d'hygiène, franchement, ce n'est pas sorcier. Des gants de toilette propres, un passage à la piscine ou dans la douche de proches compatissants, un petit rituel de crème hydratante avant d'aller au lit et je peux tenir plusieurs semaines sans douche.

Mais là où l'expérience d'interroger mes besoins a été intéressante, c'est que j'ai soulevé un tapis sous lequel j'avais mis beaucoup de poussière, depuis de nombreuses années.

Des besoins non remplis, ou mal remplis, dans mon quotidien, j'en ai PLEIN. Et pas seulement dans ma vie personnelle ou domestique en rapport avec les travaux de salle de bains. Mais en tant qu'être biologique, dans mon rapport à mon corps, à mes rythmes, à ma créativité, à mon énergie, à ma soi-disant "productivité" érigée en priorité absolue dans la société actuelle.

Comment est-ce que je peux attendre de prendre soin de moi-même, puis par extension des autres une fois ma vie intérieure équilibrée, si je n'ai même pas conscience de ce dont j'ai besoin en tant qu'être humain ?

Et comment c'est possible de ne pas connaître mes propres besoins à presque 36 ans ?

Alors avant d'avancer dans la théorie, je vais vous donner quelques exemples, ce sera peut-être plus simple.

Par exemple, lorsque j'ai cherché des solutions pour pallier le manque de douche, je suis initialement partie sur le besoin d'hygiène basique, comment me laver et laver mes vêtements.

Mais j'ai vite pris conscience que ce n'est pas le seul besoin contrarié pour moi ici. Il y a aussi un besoin d'intimité, un besoin de confort, un besoin de lien avec mon corps, de toucher, de sensualité avec l'odeur des produits cosmétiques...

C'est comme si je découvrais des subtilités, des besoins peut-être moins vitaux et immédiats que celui de l'hygiène et la dignité physique, mais qui sont des besoins humains tout de même, et qui agissent sur mes émotions, ma stabilité mentale et mon bien-être de personne humaine, organique, qui n'est pas une machine.

Pour la question de la douche, j'ai trouvé des solutions, comme de me passer un gant propre et très chaud sur le visage pour retrouver ce plaisir sensuel de l'eau chaude qu'on a quand on se douche, ou encore créer un rituel de soin de moi avant de me coucher, où je me passe de l'eau parfumée sur le visage, je me mets une crème de nuit, je m'hydrate les jambes et je me passe un parfum roll-on sur les poignets. Ça me permet de me sentir propre, connectée à mon corps et détendue avant d'aller au lit.

Déjà un premier apprentissage à ce stade, avant de passer aux autres besoins que je suis allée chercher ce mois-ci.

Nos besoins humains sont à la fois en partie universels - on a tous besoin d'être propres - mais ils sont plus subtils et complexes quand on creuse un peu, et c'est dans cette complexité que se trouvent des singularités personnelles aussi. Certaines personnes seront plus ou moins affectées par tel ou tel besoin moins bien rempli.

Et en fait, en ce qui me concerne, je me rends compte que je suis très peu consciente des subtilités de mes besoins personnels. Je connais mal mes besoins. Je me connais mal en

tant qu'être organique.

En apprenant à connaître ces subtilités dans le domaine de l'hygiène, j'ai aussi pris conscience d'autre chose : une fois que je me connais mieux, ça devient beaucoup plus facile de trouver des solutions adaptées à moi pour répondre à mes besoins. Et il suffit de quelques détails qui prennent peu de temps et d'énergie pour que d'un coup, je me sente beaucoup mieux.

Par exemple, pas besoin de me payer un week-end à 1000 euros dans un spa pour répondre à mon besoin d'hygiène et de plaisir de la douche et du bien-être. Acheter quelques paires de gants chez Monoprix, les passer sous l'eau brûlante et me laver le visage avec et paf, je me sens infiniment mieux avant d'aller me coucher. C'est pas grand-chose et c'est tout à la fois - ce sont les petits détails qui rendent la vie plus douce, plus agréable, et les moments pénibles comme une salle de bains en travaux beaucoup plus supportables.

Après cette première expérience, je me suis demandé : mais dans quels autres domaines suis-je aussi inconsciente de mes propres besoins, et quels autres petits détails du quotidien je pourrais changer pour aller mieux dans ma vie personnelle, créative et professionnelle ?

Avant d'aller plus loin, un petit rappel : je produis ce podcast sur mon temps et mes deniers personnels, et je tiens à ce qu'il reste sans pub. Vous pouvez me soutenir pour le prix d'un café sur [Patreon.com/florieteller](https://patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

Dans quels autres domaines suis-je aussi inconsciente de mes propres besoins, et quels autres petits détails du quotidien je pourrais changer pour aller mieux dans ma vie personnelle, créative et professionnelle ?

C'est là qu'on en revient à cette société productiviste qui nous a planté les graines dans notre imaginaire intérieur qu'on devrait ignorer nos besoins, qu'on devrait avoir un rendement constant, qu'on devrait travailler toujours plus et qu'on n'a de la valeur en tant qu'être humain que si on est utile.

En tout cas moi, c'est dans ce genre de vision du monde que j'ai grandi, et je suis en train de prendre conscience du rôle prédominant que ça a joué dans mon ignorance totale de mes propres besoins, dans leur subtilité personnelle, alors que j'ai presque 36 ans.

Quand est-ce que je suis la mieux concentrée dans la journée, la semaine, le mois, la saison ? Quel rôle jouent les saisons, mes cycles hormonaux et toutes ces influences de la nature sur ma biologie, sur mes énergies ? Qu'est-ce qui me recharge quand je suis fatiguée mentalement ou émotionnellement ? Qu'est-ce qui nourrit mon inspiration, ma créativité ? Quels sont mes cycles créatifs ? Quel est le type de travail ou d'activité qui me correspond mieux que d'autre, rien que ça c'est hyper important et on se pose pas la question parce qu'on nous sert un modèle de ce que le bon travailleur est censé être.

Alors j'ai appris à me connaître au fil des années et ce serait un peu dramatique de dire que je ne connais pas du tout mes besoins.

Par exemple, j'ai appris que je suis introvertie et que je travaille beaucoup mieux seule sur ma tâche créative qu'en équipe à être interrompue et sollicitée en permanence.

Je sais aussi que je travaille le mieux entre 9h et 15h, et que tôt le matin puis en fin de journée, je n'ai plus d'énergie pour des tâches créatives ou intellectuelles.

Je sais que j'ai besoin de solitude pour me recharger.

Mais malgré toutes ces prises de consciences autour de mon propre fonctionnement, j'ai pris conscience, ce mois-ci, de tout ce qu'il me reste encore à apprendre sur moi-même, dans ma vie personnelle, dans mon organisation de travail, dans mes cycles créatifs.

De la même manière que j'ai exploré les subtilités de mon besoin d'hygiène, j'ai commencé

à explorer les subtilités d'autres besoins.

Par exemple, mon besoin de solitude, qui a été beaucoup mis à mal depuis le télétravail et encore plus depuis que j'ai des ouvriers chez moi et que je dois aller me doucher chez quelqu'un d'autre plusieurs soirs par semaine.

Est-ce que m'enfermer dans une pièce suffit ? Combien de temps faudrait-il que je sois seule ? Quel genre de solitude me recharge le plus ?

À partir de là, je peux formuler des solutions concrètes et faisables aujourd'hui, ce qui n'est possible que si je commence par plonger dans les subtilités de mon besoin de solitude.

Par exemple, être seule dans une pièce mais avec des ouvriers dans la pièce à côté, ça ne marche pas. J'ai besoin d'un certain niveau d'intimité, de savoir que je ne serai pas dérangée et que je fais ce que je veux à l'heure que je veux.

Une fois que je comprends cette subtilité, je réfléchis à des solutions. À long terme, l'idéal sera d'avoir un atelier d'artiste à part, une petite pièce, une chambre de bonne avec un bureau, un siège et un chariot pour le thé ça suffit, mais une pièce séparée où je fais ce que je veux comme je veux.

En attendant d'en avoir la possibilité financière, maintenant que je comprends ce besoin, je peux trouver d'autres solutions - par exemple, voir avec mon mari pour qu'il aille à son bureau une journée par semaine, louer un air bnb pour une nuit et passer 24 heures seule, me faire un mini week-end quelque part seule, emprunter les clés de ces proches qui nous prêtent leur douche quand ils ne sont pas à la maison pour passer une journée de travail seule chez eux...

Mais vous voyez, avant de chercher des solutions, encore faut-il comprendre le besoin dans le détail, avec les subtilités qui me sont propres.

Comment comprendre le besoin ? Écoutez, c'est ce que je suis en train d'explorer en ce moment, mais je peux vous dire qu'en ce qui me concerne, la clé, c'est l'écoute de mes

émotions. Une émotion désagréable, c'est un besoin non rempli et une émotion agréable, c'est un besoin rempli.

Quand mon besoin de solitude n'est pas rempli, je remarque que je suis irritable, tout m'insupporte, je m'énerve vite, je suis fatiguée aussi, je remarque une lassitude grandissante. Alors j'ai testé. M'enfermer dans mon bureau, pas suffisant. Une journée chez une copine qui n'était pas là et c'était magique, dès le soir même je me sentais mieux.

Alors l'idée est de tester, expérimenter, chercher ces subtilités et rester à l'écoute de mes émotions : à quel moment je ressens du soulagement, de la joie, du plaisir, de l'aise, de la sérénité ?

Une fois ces petits détails captés, alors je peux chercher des solutions, des petits ajustements pour me sentir mieux dans une vie plus simple et sereine.

En ce moment, mon expérimentation se porte particulièrement sur mon écosystème créatif, mes rythmes et mes besoins en tant qu'artiste.

Parce que là aussi la société productiviste a fait des dégâts : j'ai du mal à m'autoriser à créer de choses qui n'ont pas vocation à devenir des produits à vendre. J'ai du mal à m'autoriser à ne rien créer du tout, parce que ce n'est pas le moment du mois, et plutôt à me reposer, flâner, laisser l'espace aux idées de germer, apprendre ou m'inspirer.

Déjà que les métiers créatifs sont vus d'un œil critique dans la société productiviste, si en plus je ne crée que deux heures par jour, deux semaines par mois, et que je passe le reste du temps créatif à dormir, flâner, voir des expos, lire des livres, griffonner dans un carnet de croquis ou écrire un défoulivre avec des mages et des messieurs sexy, imaginez le poids des pensées à déraciner pour ensuite oser m'avouer à moi-même les besoins que j'ai en tant qu'artiste.

Parce que c'est ça la difficulté finalement - si on n'a jamais pris conscience de certains besoins, peut-être est-ce parce qu'on se sent coupable de les avoir. Parce qu'on nous a dit que c'était égoïste et qu'il fallait d'abord penser aux besoins des autres avant les siens.

Parce que ça paraît farfelu d'avoir ce genre de besoins dans une société normée qui nous dit qu'on devrait être comme des machines. Parce qu'on en a honte, peut-être ?

Les barrières peuvent être multiples, variées et différentes pour chacun d'entre nous. Mais c'est un vaste sujet, pour soulever la vase dans mon propre imaginaire intérieur en ce moment.

C'est inconfortable, mais ça vaut réellement le coût. Parce que si poser quelques limites, pour référer à l'épisode précédent, et faire quelques petits arrangements qui nous sont accessibles dès maintenant peut nous aider à vivre une vie plus sereine, plus respectueuse de notre nature et de notre énergie, imaginez la différence que ça peut faire ?

Si vous avez des questions, remarques, commentaires ou idées autour de ce sujet, vous pouvez les partager en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn172, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi me contacter via florieteller.com/contact. Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique tous les dimanche matin, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur florieteller.com/lettre.

En attendant, je vous remercie infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout, je vous souhaite une belle journée, une excellente soirée, et à la prochaine !

Merci d'avoir lu ce script !

Vous pouvez retrouver le podcast associé au format audio sur votre app de podcast ou sur le site florieteller. Plus d'infos sur : <https://florieteller.com/podcast/>

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives, optimistes et slow chaque semaine :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour des ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Maison d'édition sereine et onirique : <https://cafeauxetoiles.fr/>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - <https://www.youtube.com/c/florieteller>



Florie is a storyteller..

Florie Vine est une artiste plurielle et slow. Elle écrit de la fiction cosy et des poèmes sur les joies minuscules de la vie et peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Elle partage également ses réflexions autour d'une vie simple et sereine dans le monde moderne. Florie est la fondatrice de Café aux étoiles, maison d'édition sereine et onirique.

Vous pouvez retrouver des ressources slow et créatives sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 <https://florieteller.com/contact>

 @florieteller