



Bulle Nomade 173 : 6 leçons créatives et slow.



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

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et aujourd'hui, j'ai envie de partager six idées importantes qui m'ont aidée ces dernières années pour fêter mes 36 ans de vie. C'est mon anniversaire le jour où sort ce podcast, ça fait aussi 6 ans que j'ai lancé ma carrière d'artiste indépendante, et j'ai trouvé très amusant de réfléchir à 6 idées clé qui m'ont tant appris sur ce chemin.

J'espère aujourd'hui, en ce moment de mon futur où vous écoutez ce podcast, certaines de ces idées planteront quelques graines dans votre imaginaire intérieur...

Première idée : l'importance de différencier la réalité de notre perception et comprendre la maîtrise qu'on a sur les perceptions en question.

C'est une idée qui nous est transmise depuis des millénaires. Est-ce que vous avez appris l'allégorie de la caverne de Platon en cours de philo ? En gros, c'est l'idée que nous sommes dans une grotte avec un feu, et les choses de la réalité créent des ombres sur le mur de cette grotte et nous ne voyons que ces ombres-là et pas les objets réels.

Ce que ça veut dire, c'est que la réalité qui nous entoure est filtrée par nos perceptions : nos sens, mais aussi nos émotions, nos pensées, les histoires qu'on se raconte à propos de ce qu'on voit, entend, se souvient etc.

Le concept a été repris par bien d'autres penseurs - les stoïciens parlent de l'importance de distinguer nos pensées de la réalité, Arthur Schopenhauer parle de cultiver notre "qualité de conscience", à savoir comprendre et agir sur nos perceptions.

Je vous parle depuis un certain temps maintenant de ce que j'appelle l'imaginaire intérieur.

En gros, nous avons des faits tout autour de nous, des choses qui se passent, des expériences, des interactions...

Puis nous avons notre cerveau. Notre cerveau interprète tout ça. Il donne du sens à tout ce qu'on perçoit, à nos émotions aussi - apparemment nos pensées créent nos émotions autant que notre cerveau interprète les signes physiques de nos émotions. Il donne du sens à nos souvenirs...

Pourquoi croyez-vous que 10 témoins d'un même accident raconteront 10 histoires différentes ? Parce que chacun interprète ce qu'il ou elle a vu à travers son filtre de perceptions (ce qui a été observé ou pas), mais aussi de valeurs, de jugements.

En d'autres termes, nous passons les faits au filtre de notre imaginaire intérieur.

Pourquoi cette idée m'a énormément aidée ?

Parce que ça veut dire que mes pensées ne sont pas la réalité. Elles ne sont pas immuables. Elles sont les histoires que je me raconte, les histoires qui m'ont été transmises, le sens que j'ai donné aux faits.

Et ça, c'est crucial.

Parce que ça veut dire plusieurs choses.

Ça veut dire que je ne suis pas obligée de croire mes pensées. Je peux les remettre en question. Je peux changer le sens que je donne aux faits. Je peux décider comment je vois le monde au lieu de continuer mes interprétations par défaut, issues de ma culture, mon éducation etc. Je peux développer ce qu'Arthur Schopenhauer appelle ma qualité de conscience. Je peux cultiver mon imaginaire intérieur de manière consciente et intentionnelle.

Ça veut aussi dire que je ne suis pas mes pensées. Mon imaginaire intérieur représente les histoires que je me raconte, le sens que je donne aux choses, mais ces histoires ne sont pas moi. Moi, c'est la conscience qui observe ces pensées, qui vit cette vie, qui ressent les sensations du corps, qui vit les émotions du quotidien. Cette prise de conscience est extrêmement utile quand je me laisse emporter par mes pensées, quand je m'identifie trop à elles.

Mais surtout, ça veut dire que je peux changer mes pensées. Je peux choisir de penser autrement. C'est ça qui est le plus crucial, parce que ça me rend ma souveraineté intérieure.

Le prof de musique qui m'a dit quand j'avais 6 ans que je n'avais aucun talent pour la musique ? Je ne suis plus obligée de le croire. Je peux aller prendre un cours de piano maintenant. (C'est un exemple, pas une histoire personnelle, un peu simpliste, mais c'est l'idée).

Évidemment que ce n'est pas si simple d'arrêter de croire ce qu'on croit, de se détacher de nos pensées et d'oser devenir qui on veut être. Ça fait des années que je travaille sur mon imaginaire intérieur et ça reste un processus qui prend du temps, de trouver ces pensées parasites, les laisser sécher sur place, puis les arracher de terre et planter une autre graine à la place.

Mais le fait d'avoir pris conscience de cette différence fondamentale entre la réalité et mon imaginaire intérieure est, je crois, le concept qui m'a le plus changé la vie ces six dernières

années.

J'ai pu réécrire les histoires que je me racontais à propos de ce qui était possible pour moi, comprendre que c'était possible de devenir artiste indépendante, d'inviter à nouveau la créativité dans ma vie et plein d'autres choses encore.

Si j'avais continué à croire que devenir écrivain "n'est pas pour les gens comme moi", issus de classe populaire sans connaître personne dans le milieu, je ne serais pas artiste aujourd'hui.

Si je n'avais pas appris à explorer mon imaginaire intérieur et cultiver ce que j'y ai trouvé avec intention, ce podcast n'existerait probablement pas.

Et la première étape, c'est de comprendre le concept que la réalité et notre perception sont deux choses bien distinctes, et que si on ne peut rien changer à la réalité, nos perceptions, elles, nous avons plus de pouvoir dessus que nous ne le pensons.

Deuxième idée : nous pouvons cultiver notre intelligence émotionnelle.

Longtemps, j'ai pensé que mes émotions me contrôlaient. J'étais une enfant colérique, je piquais des crises pas possibles. J'ai appris longtemps plus tard que j'étais hypersensible - je ressens beaucoup de choses, et je les ressens très fort.

Quand ce sont des émotions agréables, c'est merveilleux. Je suis émerveillée par un clair de lune, j'observe les arbres centenaires avec révérence, j'aborde ma créativité avec un débordement d'enthousiasme et ma joie me transporte.

Mais quand ce sont des émotions désagréables, j'ai l'impression d'être contrôlée par un être extérieur à moi, qui prend le contrôle de moi, que je ne sortirai jamais de cette colère ou ce désespoir.

Le résultat, c'est que j'ai passé ma vie à avoir peur de mes émotions. À les voir comme des

ennemies à fuir à tout prix. Il fallait que je m'en détache, que je me comporte de manière rationnelle, que je ne me laisse pas emporter.

Ce que je ne savais pas, c'est que nos émotions sont au contraire nos alliées. Nos émotions nous signalent si nos besoins sont remplis ou pas. Une émotion agréable signale que l'un de nos besoins humains vient d'être comblé. Une émotion désagréable signale au contraire que l'un de nos besoins n'est pas, ou mal rempli.

Mes émotions ne sont pas des ennemis qui prennent le contrôle de mon corps, ce sont mes alliées qui prennent soin de moi et s'assurent que je porte attention à mes besoins.

Lorsque j'ai fait mon burnout il y a 6 ans, je peux vous dire que les émotions étaient au taquet. Alerte générale. Au point que je ne pouvais plus aller travailler. J'ai fini par quitter mon emploi, parce que les émotions que je ressentais étaient si désagréables que je préférais faire face au chômage que de continuer ainsi.

Mes émotions m'ont sauvée d'une situation qui ne me correspondait pas et que je refusais consciemment de voir.

Les émotions sont nos alliées. Elles nous rappellent de prendre attention à nos besoins quand nous ne le faisons pas.

Ce que j'ai compris de plus significatif encore, c'est qu'on peut cultiver notre maturité émotionnelle, notre intelligence émotionnelle, notre indépendance émotionnelle, nous pouvons l'appeler de plusieurs façons différentes.

En d'autres termes, on peut apprendre à entrer en relation avec nos émotions, à les écouter, les comprendre et atteindre un équilibre émotionnel.

Lorsque je perdais le contrôle de mes émotions, ce n'était pas une situation biologique inextricable, où un monstre prenait le contrôle de ma personne, c'était le signe d'une immaturité émotionnelle, tout simplement.

Je trouve incroyable que nous autres humains, qui sommes des êtres émotionnels par nature, n'enseignons pas l'intelligence émotionnelle à nos enfants. Qu'on n'apprenne pas ça à l'école.

Pour aller plus loin dans cette idée, je vous invite à découvrir le travail d'Alfred Adler, un chercheur en psychologie contemporain de Freud et Jung qui parle essentiellement d'indépendance émotionnelle dans son travail. J'ai découvert ses théories à travers le livre "Le courage de ne pas être aimé", que je vous conseille vivement de lire !

Troisième idée : cultiver la présence à l'instant au lieu d'être sans cesse dans la projection du futur.

Je vous parlais d'Alfred Adler, c'est de lui que vient une expression qui me paraît très parlante : on peut voir le présent comme une collection de moments, ou comme une phase préparatoire du futur.

Ces derniers mois, j'ai appris à considérer le présent de plus en plus comme une collection de moments et de moins en moins comme une phrase préparatoire du futur, et ça me change la vie.

C'est difficile à expliquer, parce que c'est un changement de perspective qui se vit de l'intérieur. Mais en gros, ça me permet de m'ancrer dans le moment à savourer ici et maintenant au lieu de me perdre dans toutes les considérations mentales de projets futurs. Ça m'aide à cultiver la gratitude, à apprécier ce (et ceux) qui m'entourent aujourd'hui, me rendre compte de la chance que j'ai aujourd'hui, au lieu de vivre dans l'insatisfaction de toujours vouloir plus.

Ça ne veut pas dire que j'arrête de faire des projets ou de vouloir des choses. Je pense que c'est très humain de chercher à grandir, apprendre, évoluer.

Ce que ça veut dire, c'est que j'arrête de voir ma vie actuelle comme transitoire en attendant que j'atteigne ceci ou obtienne cela - une promotion, un nouveau job, un

déménagement, autre chose.

J'arrive à profiter de ce chapitre-là de ma vie, ce que je vis ici et maintenant, mon quotidien actuel, je reconnais tout ce qui est vraiment chouette aujourd'hui sans vivre au bout de ma chaise en attendant un futur plein de promesses.

Ça me fait penser à l'économiste Serge Latouche, qui parlait il y a 10 ans déjà de "fausse abondance" - c'est l'idée que dans le monde moderne, dans notre société française ou occidentale pour ainsi dire, nous vivons dans une abondance certaine : on a un toit, de l'eau courante, du chauffage, des technologies extraordinaires - je n'en reviens toujours pas de pouvoir être à Lille ou Orléans en une heure, Bordeaux ou Marseille en 3, Tokyo en 12 - enfin un jour peut-être à nouveau pour Tokyo, mais vous voyez l'idée.

Nous avons largement assez à manger, des lits confortables, des gardes-robes qui débordent et tout le reste.

Si une personne venait du moyen-âge, ou de certains pays du monde, pour voir la vie qu'on mène aujourd'hui, ils seraient époustouflés. Un Australien moyen aujourd'hui mène une vie plus fastueuse que les rois du moyen-âge.

Et pourtant, beaucoup d'entre nous prennent cette abondance pour acquise, et nous voyons plutôt cette augmentation que nous n'avons pas, les mètres carrés qui manquent à notre logement, le dernier gadget à la mode qu'on aimerait s'acheter.

C'est ça que Serge Latouche appelle la fausse abondance. Nous vivons dans l'abondance mais nous ressentons un sentiment de manque diffus, d'insatisfaction.

En tout cas, c'est mon cas parfois encore aujourd'hui, et ça l'a été pendant des années avant que je commence à m'intéresser à la simplicité.

Et j'ai trouvé ces derniers temps que l'un des meilleurs remèdes à ce sentiment d'insatisfaction, c'est d'apprendre à revenir au présent, savourer ce qui se passe ici et maintenant, profiter de mes jolis objets, passer du temps avec les gens que j'aime, savourer

mes activités préférées, et améliorer les moments où je dois faire des choses moins drôles - mettre un podcast en faisant le ménage par exemple.

Je ne sais pas s'il est possible de voir le présent comme une collection de moments 100% du temps. C'est dans notre nature de se projeter dans le futur, faire des plans, vouloir grandir. Mais dans un monde consumériste qui nous pousse à se projeter dans un futur de préférence amélioré par tel nouvel objet ou service, ça me change la vie de consciemment revenir au présent, porter mon attention sur ce qui m'entoure ici et maintenant et remarquer toute la beauté ordinaire de notre environnement.

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.

Quatrième idée : Voir un métier ou un talent comme une progression, pas comme un titre qu'on obtient magiquement une fois qu'on atteint un certain niveau, un diplôme ou certains accomplissements.

Ce qui m'a permis de me voir comme une artiste, d'agir comme une artiste, et ainsi de devenir une artiste, ça a été de changer cet état d'esprit tout simple. Au lieu de le voir de manière binaire : je suis une artiste ou je ne suis pas une artiste, j'ai décidé de le voir comme une progression, comme les niveaux d'un jeu de rôle.

Est-ce qu'un aventurier dans un jeu de rôle devient guerrier légendaire dès le départ ? À mon avis, ça enlèverait tout le fun du jeu en question.

Non, on commence par être un aventurier de niveau un qui combat des rats avec une épée en bois. Et puis au fur et à mesure qu'on gagne en expérience, on prend des niveaux. On

devient aventurier de niveau 4, guerrier de niveau 10, et un jour, on est un guerrier légendaire.

C'est la même chose pour les talents de la vraie vie. Est-ce que Shakespeare était le dramaturge dont on se souvient, qui a inventé des expressions anglaises encore utilisées aujourd'hui ?

Non. Imaginez que quand il était enfant, quelqu'un a été le prof d'anglais de Shakespeare.

Lorsque j'ai compris que j'étais une écrivaine de niveau 1, une illustratrice de niveau 1, puis niveau 4, puis niveau 10, c'est là que je me suis autorisée à me comporter en artiste.

Au lieu de me dire que je n'étais qu'une amatrice auto-didacte qui ne mérite pas le titre d'écrivain et donc ferait mieux de retourner à son CV pour chercher un nouvel emploi salarié, j'ai commencé à me considérer comme écrivaine en début de carrière.

Que font les amateurs auto-didactes qui feraient mieux de chercher un vrai emploi ? Je ne sais pas pour les autres, mais pour moi, ça voulait dire arrêter de perdre mon temps à écrire, ou peut-être écrire de temps en temps le dimanche, et focaliser mon énergie sur ma "vraie carrière".

Mais que font les écrivains en début de carrière ? Ils rejoignent des communautés d'écrivains pour progressés - j'ai rejoint un forum de bêta-lecture en 2015. Ils prennent des cours d'écriture créative, lisent des livres sur le sujet, se forment, écrivent régulièrement parce que c'est important. Et au fur et à mesure, on finit par terminer notre première histoire, corriger notre première histoire, décrocher notre première publication. Je me souviendrai toujours du premier oui que j'ai reçu pour une nouvelle, un e-mail découvert en avril 2016 quand j'étais en vacances au Japon.

Le fait de voir notre parcours, que ce soit un métier, un projet personnel, une compétence, n'importe quoi comme une progression, où on commence au niveau un, en début de carrière, on se comporte différemment.

C'est à nous de s'autoriser à se voir comme un aventurier de niveau 1 en premier lieu. Le reste, on le deviendra au cours de notre aventure.

Cinquième idée : l'importance de se connaître soi-même, nos propres valeurs et aspirations.

Ça aussi, c'est une citation souvent ressortie et attribuée à Socrate je crois, "connais-toi toi-même". Il se trouve qu'elle ne signifie pas du tout le sens qu'on lui donne aujourd'hui, mais moi, c'est la signification moderne qui m'intéresse.

La connaissance de soi, c'est tellement important. Pendant toute notre vie, on nous dit comment penser, quoi valoriser, à quoi aspirer, parce qu'il faut vivre en société et qu'on a besoin de règles et de valeurs communes pour y parvenir.

Et c'est normal d'avoir un socle culturel et social pour vivre en communauté.

Mais une fois que nous sommes des adultes indépendants, nous avons le droit à un peu d'auto-détermination, de choisir nos valeurs, nos aspirations, comment on veut mener notre vie.

Mais pour y parvenir, encore faut-il se connaître. Encore faut-il savoir qui on est sous des années d'injonctions sociales.

Qu'est-ce que je valorise réellement ? Ce que je mets en priorité dans ma vie, est-ce lié à ce qui m'importe moi, ou à ce que la société me dit de prioriser ?

J'ai fait toute une carrière basée sur des choix pragmatiques - avoir un bon diplôme, trouver un emploi stable pour être sûre de ne manquer de rien. Les valeurs que je priorisais alors étaient la sécurité, la stabilité, la réussite sociale.

Mais ce n'étaient pas mes valeurs, au plus profond de moi. C'était ce qu'on m'avait appris à valoriser. Au fil du temps, j'ai dû réapprendre à m'écouter, à entrer en lien avec moi-

même et à découvrir qui je suis vraiment, moi au fond.

Ce qui me plaît vraiment. Ce que je valorise vraiment. Ce qui me fait vibrer. Ce qui compte pour moi.

Lorsque j'ai commencé ce travail d'introspection voilà plus d'une décennie maintenant, grâce à la simplicité qui m'incitait à revenir à l'essentiel, j'ai découvert plein de choses que j'avais enfouies.

Mon goût pour la créativité, ma curiosité, mon envie d'indépendance, qui est une valeur fondamentale pour moi aujourd'hui. Je me suis rendu compte que la belle carrière et le prestige social ne comptaient pas tellement pour moi.

Par contre, gérer mon temps comme je l'entends, être autonome et avoir du temps pour créer, ça, c'est capital.

Nous sommes tous et toutes des êtres humains avec des caractéristiques communes, mais nous portons des nuances uniques en nous. Des nuances dans nos besoins, nos fonctionnements, nos talents, nos goûts, nos valeurs, nos préférences...

Pour construire une vie qui nous ressemble vraiment, et par conséquent qui nous satisfait, la première étape serait donc de comprendre ces nuances. De se connaître soi-même.

J'écris dans un journal depuis que j'ai 12 ans. Ce n'est pas le même carnet hein, je dois en avoir une bonne vingtaine maintenant. Ces dernières années, j'ai approfondi ma pratique du journal comme un dialogue avec moi-même, un rendez-vous intérieur, une manière de me connaître moi-même.

Il en existe plein d'autres, mais pour moi, ça a été un point de départ extraordinaire.

Enfin, la sixième et dernière idée est la suivante : le meilleur moment pour commencer, c'est maintenant.

Le passé est passé. Peu importe les opportunités qu'on a ratées ou le temps qu'on a laissé passer. J'ai rencontré des écrivains de 80 ans qui publiaient leur premier livre. Il est toujours temps d'apprendre, d'évoluer ou même de changer d'avis dans le futur. Aucune décision n'est irrémédiable. Ni les décisions passées qui nous ont conduits ici aujourd'hui, ni les décisions qu'on peut prendre aujourd'hui pour tester quelque chose de nouveau.

Pendant longtemps, je me suis dit que c'était trop tard, que j'avais gâché ma vingtaine, mes années d'études. Je n'aurais pas dû arrêter d'écrire. J'aurais dû faire des études d'écriture créative ou d'édition. J'aurais dû soumettre des romans aux éditeurs plus tôt. J'aurais dû ceci ou cela.

Mais petit un ça ne sert à rien parce qu'on ne peut pas changer le passé, et petit deux, cette histoire que je me raconte n'est pas la réalité, petit clin d'œil à la première de ces six idées.

La personne que je suis aujourd'hui a vécu plein de choses que je n'aurais pas vécu si j'avais poursuivi un cursus littéraire et éditorial dès ma vingtaine. Mon parcours n'aurait été ni meilleur, ni moins bien, il aurait été différent. J'aurais été une personne différente.

Ce que je suis aujourd'hui, les cartes que j'ai en main aujourd'hui, sont liées à toutes les expériences que j'ai vécu jusqu'à maintenant. Grâce à mon parcours en communication, je suis en mesure de communiquer moi-même autour de ma maison d'édition. Grâce à ma carrière dans le jeu vidéo, je comprends comment fonctionne le milieu de la culture et j'ai rencontré des gens qui m'aideront peut-être avec ma maison d'édition à l'avenir. Grâce à mon expérience de burn-out, j'ai appris des leçons incroyables sur l'expérience humaine, comme les 6 idées que je vous ai partagées aujourd'hui, et qui viennent nourrir mes contenus comme ce podcast, mais aussi dans la sensibilité que j'apporte à mon art.

Tout ce que j'ai vécu jusque là enrichit la personne que je suis aujourd'hui, devient une carte qui participe à ma singularité aujourd'hui.

Alors non, je n'aurais pas dû commencer avant.

Le meilleur moment pour oser, me lancer, faire ce que j'ai profondément envie de faire

aujourd'hui, c'est maintenant.

Un rappel que je me donne à moi-même aussi en ce jour où j'atteins les 36 ans d'âge. Le plus bel âge. Comme chaque année.

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/bn173, 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