



Bulle Nomade 174 : Avancer avec courage.



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 le moment du bilan et des réflexions du mois passé, mars 2022 pour celles et ceux qui écoutent le podcast longtemps après sa première publication.

J'ai eu un mois pour le moins mouvementé, et je ne pense pas être la seule. Il se passe des événements historiques en ce moment, et pas du genre qu'on est ravis de vivre, mais qui font partie de l'expérience humaine.

Bien sûr, tout cela rend mes petits problèmes assez insignifiants - comme par exemple les travaux de salle de bain qui ne sont toujours pas terminés, la communication de crise au travail - je travaille en tant que responsable de communication France pour un studio de jeu vidéo en parallèle de mes activités d'artiste, si vous ne le saviez pas.

Cela étant, si j'ai une remarque à faire là-dessus, quelle que soit la circonstance, c'est ma coach qui m'a dit ça récemment : "tout est relatif".

Ce qui veut dire que oui, mes problèmes de toilettes inaccessibles pendant les travaux de

salle de bains sont relativement insignifiants au vu de certains événements historiques ou même de difficultés que vivent d'autres personnes ailleurs dans le monde.

Mais tout est relatif, ça veut dire que relativement à ma vie, mes besoins d'être humain, oui c'est important et mes émotions ne sont pas moins valides.

Je voulais partager ça avec vous aujourd'hui parce que ces dernières années, entre le covid, la situation actuelle en Europe et tout ce qui nous attend encore, on peut se sentir coupable, lorsqu'on vit encore un quotidien assez protégé comme c'est mon cas, et peut-être le vôtre, de ressentir des émotions désagréables, de se laisser emporter par des soucis qui paraissent être des pécadilles à l'échelle du monde.

Bien sûr, je ne vais pas aller au chevet d'un malade du covid lui parler de mes travaux de salle de bains. C'est important quand on trouve des personnes à qui se confier, d'être conscient de la relativité de ce qu'on vit par rapport à ce que cette personne vit. Donc, je parle de mes problèmes de salle de bains à mes proches Français qui mènent un quotidien protégé comme le mien. Par contre, je n'en parle pas à mes collègues polonais qui vivent très intensément la situation en Ukraine.

Cela étant précisé, je pense que c'est important, de nos jours, de se rappeler que "tout est relatif". Nos émotions sont toujours valides. Elles signifient que des besoins humains ne sont pas ou mal remplis et elles sont légitimes à nous le rappeler. Justement, dans un monde incertain, c'est aussi important de prendre soin de notre santé mentale et émotionnelle, à notre niveau, et culpabiliser que nos problèmes sont insignifiants au vu de la situation mondiale, ça ne sert ni nous-mêmes, ni nos proches, ni les personnes qui vivent une situation plus grave.

Bref, je voulais vous partager ce que je me suis répétée à moi-même à plusieurs reprises pour me consoler moi-même et prendre soin de moi en cette période difficile.

Mais ce mois-ci, un autre élément m'a beaucoup fait réfléchir : c'est la notion de zone de confort, de courage et de ce qu'on ose faire et comment on se retrouve à oser le faire.

Je vais revenir sur ces fameux travaux de salle de bain en guise d'exemple pour commencer. Je suis une créature de routine. Même si j'habite dans une grande métropole, j'ai tendance à toujours aller dans les mêmes quartiers, faire mes courses dans les mêmes magasins, boire dans les mêmes cafés, manger dans les mêmes restaurants.

Je m'en suis rendu compte en essayant d'étendre mes RDV d'artiste - je consacre une demi-journée par semaine à ce que Julia Cameron appelle un RDV d'artiste. Ce peut être aller écrire dans un nouveau café, visiter un musée ou une expo, découvrir un nouveau quartier... voire aller dans une autre ville, comme cette journée que j'ai passée à Lille en novembre dernier et que j'ai documentée dans un vlog d'artiste sur YouTube si ça vous intéresse.

En ce qui concerne mes sorties, je reste bien au chaud dans ma zone de confort et j'ai du mal à trouver le courage d'aller explorer de nouveaux lieux.

Et puis, ce mois-ci, je me suis retrouvée privée de toilettes plusieurs journées pendant que les ouvriers s'occupaient de refaire les WC - sachant que même si mon appartement est grand pour les standards parisiens, je n'ai qu'une seule salle de bains et un seul cabinet de toilettes.

Et un matin, mon corps a fait son troll et je me suis retrouvée avec une envie particulièrement pressante à 9h du matin alors que l'ouvrier était parti pour travailler au moins jusqu'à 15h.

Je me suis souvenue d'un café restaurant dans mon quartier qui est censé être ouvert le matin, j'ai vérifié ses horaires d'ouverture, puis j'ai emballé mon iPad avec les nouvelles du jury Le Bussy à relire et mon fichier de manuscrit à écrire et je suis allée dans ce café, à 9h30 du matin. Je me suis installée, j'ai commandé un café, je suis allée aux toilettes et j'ai passé la matinée à relire et écrire, pour la première fois depuis 3 ans que j'habite dans ce quartier.

À cet instant, il n'y avait plus de peur de sortir de la zone de confort. Pour répondre à un besoin très basique, j'ai trouvé le courage de me rendre dans un lieu nouveau, sans cet

habituel brouhaha créé par la peur de l'inconnu.

Bien sûr, c'est là un exemple extrême. Heureusement que je peux sortir de ma zone de confort sans attendre d'avoir un besoin urgent à combler. Mais disons que cette anecdote m'a rappelée à quel point la peur m'empêche de faire des choses qui sont en fait tout à fait possibles pour moi, tout à fait accessibles, très sympa même - je suis ravie d'avoir découvert ce café où je pourrai venir travailler de temps en temps pour changer d'air - et qu'avec un peu de courage je peux aller vers une vie qui me correspond vraiment.

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.

Alors j'ai réfléchi à ce que j'ai le courage de faire aujourd'hui, qui m'a fait tellement peur ces trois dernières années, depuis que j'ai vraiment commencé à développer ma carrière d'artiste indépendante. Depuis que j'ai osé me qualifier d'artiste indépendante.

Je me souviens lorsque j'ai ouvert ma page Patreon. J'avais tellement peur de proposer une option pour soutenir mes contenus financièrement. Je vous avoue que maintenant, je ne sais plus pourquoi - je ne sais plus ce que ma peur me racontait. Après tout, proposer une page Patreon ne prive personne de rien. Je ne rendais pas soudain mon podcast payant — au contraire, les mécènes de Patreon me permettent de payer l'hébergement des podcasts et d'avoir le luxe de les maintenir sans publicité pour tous les auditeurs et auditrices.

Donc non seulement le public n'a rien à perdre, mais tout le monde y gagne : les personnes qui souhaitent soutenir mon art et mes contenus et exprimer leur gratitude de cette manière-là ont l'option de me soutenir financièrement. Et en plus de ça, les autres personnes continuent à avoir un accès gratuit et sans pub à mon podcast, et au contenu sur YouTube, et à bénéficier de toutes les autres initiatives que je mets en place en tant qu'artiste, que je peux faire grâce à ce soutien mensuel qui apporte une base de revenu

stable.

C'est un peu comme mon café du coin, je suis tellement ravie de l'avoir découvert et je remercie mon courage d'avoir poussé la porte pour la première fois. Parce que non seulement ma peur avait tort, mais en plus je n'avais rien à perdre et tout à gagner à oser.

Trois ans après avoir lancé la page Patreon, j'ai osé lancer une première boutique d'artiste, complexifier mes vidéos YouTube, proposer de la papeterie créative imprimée pour les mécènes, et même lancer une maison d'édition !

Aujourd'hui, Café aux étoiles a une existence juridique, c'est une société par actions simplifiée unipersonnelle, si ça vous intéresse. Elle a son site internet, sa liste e-mail et ce mois-ci, j'ai préparé deux gros projets pour la maison d'édition :

J'ai peint une dizaine d'originaux à l'aquarelle, sur papier artisanal avec des pigments artisanaux, pour la collection éclat printanier, qui devrait être exposée dans un atelier-boutique galerie sur Paris en avril et mai 2022. Au moment où j'enregistre ce podcast le contrat est encore en cours de signature, mais je vais mettre à jour les notes de l'émission sur florieteller.com/bn174 pour vous donner les détails de l'expo-vente et le jour du vernissage quand tout sera confirmé. Vous pouvez aussi vous inscrire au bulletin mensuel de Café aux étoiles pour être informés de ce genre d'annonce et le blog de la maison d'édition a un flux rss, je crée aussi des articles pour annoncer ce genre de choses si vous avez envie de rester au courant sans le filtre des algorithmes des réseaux commerciaux - j'annonce ce genre d'expo mais aussi les dates des prochaines sorties, ma présence à des événements, le début des précommandes pour le premier livre papier, l'ouverture des soumissions éditoriales si vous êtes auteur ou autrice, etc.

L'autre projet sur lequel j'ai travaillé ce mois-ci, c'est l'ouverture de la boutique en ligne de Café aux étoiles, un projet un peu plus complexe que ma boutique d'artiste qui ne contient que des produits numériques puisque Café aux étoiles va proposer des cartes postales, des stickers, puis plus tard des tirages d'art et des originaux, donc ça sous-entend de comprendre toute la technique de calcul des frais de port, la logistique, les enveloppes, tout ce bazar-là. Pour l'instant je travaille en coulisses, j'ai passé une bonne partie du mois

à créer les premiers produits à mettre en vente et à faire des recherches pour la technique, et j'ai prévu l'ouverture d'une mini-vente dédiée aux mécènes de Patreon, déjà sous forme de bêta test des frais de port justement - c'est plus simple de rester en petit comité pour les tests techniques et vérifier que tout va bien - et ensuite parce que j'aurai des tous petits stocks pour commencer.

Puis, lorsque cette première expérience aura porté ses fruits, tout sera prêt pour l'ouverture de la boutique publique de la maison d'édition, qui se tiendra probablement fin avril ou début mai.

Ça y est, cette maison d'édition prend une forme très concrète - une expo-vente et l'arrivée de la boutique !

Ça aussi, ça m'a fait penser à cette histoire de peur et de courage. J'ai repensé à la Florie de début 2019, celle qui a décidé de se faire accompagner par une coach parce que j'avais conscience de toutes les peurs qui me retenaient sans pour autant m'empêcher de les écouter. D'ailleurs un grand merci à Caroline Cressot, ma coach qui m'accompagne depuis 3 ans maintenant, et qui m'a beaucoup aidée à trouver le courage de braver mes peurs, une à une, petit à petit.

J'ai osé ouvrir un page Patreon. Puis j'ai osé me qualifier d'artiste plurielle et slow. J'ai osé montrer davantage mon art, sur Instagram, sur YouTube. J'ai osé vous partager mes coulisses, mes peurs et mes défis d'artiste ici sur les Bulles Nomades.

J'ai osé ouvrir ma première boutique d'artiste, proposer des créations à la vente malgré toutes les raisons que me donnaient ma peur pour ne surtout pas offrir mes créations au monde.

Trois ans plus tard, j'ai créé une entreprise, j'ai deux projets formidables qui s'en viennent au printemps et plein d'autres idées dans la tête pour Café aux étoiles :

- Il va y avoir un Dojo des instants créatifs, un espace virtuel (et qui sait, un jour peut-être un espace physique) pour explorer les routines slow et les pratiques créatives

pour aider à ralentir, savourer et se reconnecter à soi, avec notamment des cours d'aquarelle en ligne que je me réjouis tellement de créer !

- Je vais créer un profil Ulule pour Café aux étoiles de manière à financer la sortie du premier livre de fiction au format papier et m'assurer de ne pas trop en imprimer pour éviter les invendus et le gaspillage

- Il va y avoir plein de collection d'illustrations et de papeterie créative liées aux saisons au fil de l'année

- Puis ensuite, j'ai prévu d'ouvrir la porte de mon cocon cosy et indépendant à d'autres artistes - pour des collaborations de papeterie créative avec des illustrations d'autres personnes et la publication à compte d'éditeur de livres de fictions signés d'autres auteurs et autrices.

Et aujourd'hui, quand je vous parle de tout ça, bien sûr que je ressens encore une appréhension, un pincement de peur, qui est sagement sur le siège arrière de ma voiture intérieure, et plus sur le siège conducteur. Mais je ressens surtout un enthousiasme incroyable à l'idée d'apporter toutes ces idées dans la réalité, de vous partager toutes ces créations et ressources que je pense si précieuses dans un monde moderne si déconnecté du Vivant et si incertain.

Une dernière chose que je veux partager avant de vous quitter aujourd'hui, c'est qu'apprivoiser la peur et danser avec le courage, ça prend du temps. Là où j'en suis aujourd'hui avec Café aux étoiles, ça me paraissait inenvisageable il y a quelques années, quand j'ai choisi de me faire coacher pour la première fois. J'avais tellement peur que l'idée même de monter une maison d'édition était invisible à ma conscience. Je n'ai eu l'idée consciente que l'été 2021, alors que je suis persuadée que l'envie naissait au plus profond de moi depuis bien longtemps.

Mais déjà début 2019, j'avais bravé bien des peurs en quittant un CDI et en me mettant à mon compte, en osant me faire suivre d'abord par une psy puis une coach.

La Florie de l'été 2016, celle qui était en plein burnout et quittait son CDI pour sa survie, jamais, au grand JAMAIS elle ne se serait imaginée 5 ans plus tard en étant artiste indépendante, soutenue par des mécènes incroyables, suivie par des milliers de personnes

en podcast et en vidéo, en train d'ouvrir une maison d'édition et avec une exposante si touchée par mon art qu'elle souhaite faire une expo-vente dans sa merveilleuse boutique galerie.

Le courage que j'ai aujourd'hui, à me dresser dans l'arène comme dit Brené Brown, il ne m'est pas venu du jour au lendemain. Il se gagne, petit à petit. D'abord en reconnectant avec le désir de créer. Puis, plus tard, beaucoup plus tard, en osant quitter mon emploi pour créer un agenda qui me permet de créer. Puis, lancer un podcast, une chaîne vidéo, oser me qualifier d'artiste, lancer un Patreon, une boutique, et, enfin, ce rêve de toujours, enfoui par la peur qui enfin prend son envol, la maison d'édition.

Alors aujourd'hui, j'ai envie de vous laisser avec une note d'espoir et d'encouragement, vous transmettre un peu de ce courage que j'ai passé toutes ces années à construire : c'est possible pour vous. Vous portez ce courage et cet enthousiasme en vous. Quels que soient vos rêves, vos envies profondes, vos aspirations, les graines sont déjà dans votre cœur et vous avez le pouvoir d'apprivoiser votre peur et d'écouter votre courage, petit à petit, projet par projet, petite victoire par petite victoire, expérience par expérience, défi par défi, apprentissage par apprentissage.

La magie est en vous, mes chers êtres humains, de ça, ne doutez jamais.

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/bn174, 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