



Bulle Nomade 175 : Habitudes durables.



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 revenir sur l'opération MBDR ou manger bouger dormir ralentir pour vous parler un peu de mise en place d'habitudes durables et des expérimentations que j'ai faites ces derniers mois...

C'est le début du printemps : depuis que j'ai 12 ans, c'est un moment de "bonnes résolutions", de prises d'habitudes saines - cf opération MBDR.

En fonction de l'époque et de mon état d'esprit, ce peuvent être des habitudes de régime alimentaire, de sport, de sommeil et heure de lever le matin, de routine matinale...

Avec, pendant des années, des décennies même, l'objectif final de perdre du poids, être en meilleure santé, ce genre de choses. Peut-être parce que la fin de l'hiver appelle à dévoiler davantage son corps sous des vêtements plus légers. Peut-être aussi parce que les magazines à l'époque, les vidéos YouTube (et les podcasts) aujourd'hui tendent à aborder ce sujet à l'arrivée du printemps. Par exemple, en ce moment il y a une pub dans le métro pour une salle de sport qui dit que "cette année, le printemps n'est pas annulé". Sous-entendu, au printemps, on sort, et il est temps de faire du sport pour se remettre en forme

après l'hiver.

Du coup, avec tous ces rappels extérieurs je reporte mon attention sur ce que j'ai appelé dans ce podcast "l'opération Manger Bouger Dormir Ralentir" chaque année en février-mars, depuis que j'ai 12 ans.

On reparlera un jour du scandale que c'est de vivre dans une société qui pousse une gamine de 12 ans à faire du vélo d'appartement et à vouloir maigrir, ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui.

Le sujet que j'ai envie d'aborder avec vous aujourd'hui, c'est celui d'implémenter des habitudes durables, et plus précisément, les deux erreurs fondamentales que j'ai identifiées dans mon propre comportement ces 20 dernières années, qui expliquent pourquoi chaque année je prends invariablement des résolutions similaires et pourquoi invariablement, l'année suivante, je reprends la même résolution parce que l'habitude n'a pas duré...

Les choses ont changé ces dernières années, notamment parce que j'ai déconstruit mon imaginaire intérieur autour de la culture du régime et le pourquoi de cette opération MBDR, on en reparlera parce que c'est un sujet qui mérite un épisode à part entière.

J'ai commencé en 2020 à implémenter certaines habitudes qui, en 2022, sont toujours là, à ma grande fierté. Je continue à expérimenter, petit à petit, mais en attendant, voici ce que j'ai compris.

Deux erreurs fondamentales que je veux partager avec vous, au cas où ça apporte du grain au moulin de votre propre réflexion autour de vos habitudes quotidiennes, que ce soit en terme de santé ou n'importe quoi d'autre.

La première erreur, c'est de vouloir tout changer d'un coup et m'imposer un style de vie pour lequel je n'ai pas encore les compétences.

Vous savez, c'est cette idée classique de "lundi, je mange que des légumes, je me lève à 5h

du matin, je fais du sport 6 jours par semaine et je ne mange plus jamais d'apéro au fromage."

Alors que dans mon style de vie actuel, mes habitudes et capacités actuelles, je me lève plutôt à 8h, j'ai du mal à faire du sport plus d'une fois par semaine, je ne sais pas tellement comment cuisiner les légumes et ça fait 20 ans que je termine mes journées par une assiette de fromage devant la télé pour me récompenser d'une longue journée d'efforts.

C'est un peu comme si, dans un jeu de rôle, j'étais une aventurière de niveau 1, avec mon chandail en coton et mon épée en bois et que je décidais que soudainement, j'allais enfilez une armure de plaques complètes, utiliser une épée à deux mains et équiper un sort de feu légendaire de niveau 50.

Je peux toujours essayer, mais je n'aurai pas la musculature pour supporter l'armure de plaques, je ne saurai pas manier l'épée à deux mains et je n'aurai pas l'énergie de lancer ma boule de feu. Parce que j'ai le niveau 1, pas le niveau 50.

Et là c'est pareil : quand on se dit que d'un coup, lundi, on va faire toutes ces choses qui correspondent au style de vie sain qu'on souhaite cultiver mais qu'on ne fait pas du tout aujourd'hui, on essaye d'endosser un style de vie de niveau 50 alors qu'on n'a que le niveau 1.

On n'a pas encore les compétences pour ça.

Par exemple, je n'ai pas encore implémenté dans mon agenda des habitudes sportives qui me permettent de faire du sport 6 fois par semaine : je dois expérimenter, voir à quel moment de la journée j'ai le plus d'énergie pour me dépenser, expérimenter comment glisser cette activité dans mon agenda actuel. Ça nécessite du temps, de la pratique, de l'expérimentation. Sans compter que je n'ai probablement pas la forme physique pour endurer 6 séances de sport par semaine dans mon état actuel.

Tout comme l'aventurière de niveau 1 va devoir commencer par équiper une armure en cuir avant de passer à l'armure de plaques, tout comme elle va devoir se battre avec une dague légère avant de passer à l'épée à deux mains, passer au niveau 2, 3, 10 avant

d'atteindre 50, j'ai besoin de commencer par faire du sport une fois par semaine, puis deux. Tester différentes activités sportives, différentes heures de la journée, et trouver petit à petit la routine sportive qui me convient.

C'est la même chose pour la nourriture. En ce moment mon objectif alimentaire, c'est "plus de légumes, moins de laitages". J'ai envie de rééquilibrer mes assiettes pour ma santé, pour la diversité de la nutrition et pour mieux nourrir mon corps de tous les nutriments dont il a besoin. Mais à ce jour, je dois vous avouer que je ne suis pas du tout adepte de la cuisine de légumes. En général, j'ai tendance à acheter des soupes Picard toutes prêtes, découper des carottes pour mettre dans une salade composée et éventuellement faire quelques recettes basiques comme la ratatouille, et c'est tout.

Du coup, comment puis-je attendre de moi-même de cuisiner des super plats de légumes à la fois sains et goûteux avec de bonnes herbes et épices à chaque repas, alors même que je sais à peine comment cuire un chou-fleur sans qu'il soit amer ? Sans compter que je dois aussi apprendre comment conserver les légumes pour les faire durer plus longtemps, quel genre de plat se congèle bien, mais aussi quels sont mes goûts personnels, quelles associations de légumes et épices j'aime manger, comment inclure du temps de préparation de menus et de cuisine dans mon emploi du temps...

Encore une fois, toutes ces choses-là se mettent en place petit à petit. Dans l'état actuel, trouver une recette de légumes à tester, la suivre à la lettre, aller acheter les épices qui me manquent, vu que tout est nouveau et pas encore habituel justement, ça me prend beaucoup de temps et d'énergie mentale. Je ne suis pas en capacité de faire ça 14 fois par semaine pour chacun des repas. Je dois apprendre petit à petit.

Et en fait c'est là que réside, je pense, la source de cette erreur fondamentale que j'ai commise pendant tant d'années : je ne comprenais pas la nature d'une habitude.

Une habitude, ce n'est pas une action qu'on se force à ajouter dans notre quotidien par notre volonté seule. Si on se repose sur notre volonté, il se passe exactement ce qui s'est passé pour moi pendant 20 ans : je vais me mettre un plan en place, puis je vais le suivre pendant une semaine ou un mois, tant que je suis motivée et que j'y consacre la majorité

de mon énergie mentale, de ma volonté.

Puis la vie continue : j'ai une situation de boulot qui requiert mon énergie mentale, on prépare des vacances, j'ai un dégât des eaux à gérer chez moi. Mon attention, mon énergie, partent ailleurs et ces bonnes habitudes MBDR se délitent naturellement. Parce que je n'ai pas assez d'attention ou de volonté disponible pour les faire durer sur ce carburant-là.

Une habitude, ce n'est pas ça. Justement c'est ça la magie des habitudes : une habitude, ou une routine, c'est un automatisme. Ça ne nécessite pas d'attention, de volonté ou de charge mentale, ou en tout cas très peu. Parce que c'est un comportement habituel on le fait de manière quasi automatique.

J'ai vu ma maman s'occuper de ses légumes - elle a un régime alimentaire avec beaucoup plus de légumes que moi dans son assiette, elle a un jardin qui donne de bons légumes et herbes aromatiques, et croyez-moi, trouver des idées de recettes à base de légumes et les cuisiner ne lui prend pas du tout la même charge mentale qu'à moi. Parce que je suis une aventurière de niveau 1 et elle est une maîtresse cuisinière spécialisée dans la classe "légumes de saison" de niveau 40. Parce qu'elle entretient ces habitudes depuis des décennies. Cuisiner des légumes lui est devenu habituel, quasi automatique. Elle voit une courgette, elle a une dizaine de recettes qui lui arrivent en tête, dont la plupart qu'elle a cuisiné tant de fois qu'elle n'a même pas besoin d'un livre de recettes pour la reproduire.

C'est ça une habitude : quelque chose qu'on a répété tant de fois que c'est devenu le chemin le plus simple pour notre cerveau, un chemin qui ne dépense quasi pas d'énergie ni d'attention parce que c'est devenu automatique.

Je me souviens d'avoir discuté avec un directeur de studio de jeu vidéo suédois dans un de mes boulots précédents lors d'un dîner de travail. Il m'expliquait qu'il courait 10km tous les matins, sans faute depuis des années. Pour lui, se lever naturellement vers 6h du matin, enfiler ses affaires de sport et aller faire son circuit de course quotidien est devenu une habitude, aussi automatique que de se brosser les dents. Ce n'est pas la volonté qui le fait se lever pour courir, ce sont des réflexes, des automatismes. Il n'a pas besoin de se convaincre de le faire - c'est un maître sportif spécialisé dans la classe "course à pieds" de

niveau 36.

Créer une habitude durable, ça veut dire créer cet automatisme-là, et non pas se forcer à répéter quelque chose chaque jour à la force de la volonté.

Il existe plein de ressources qui expliquent comment créer cet automatisme au fil du temps, notamment en utilisant le principe déclencheur - ce qui va déclencher la mise en route de l'habitude - action - en quoi consiste l'habitude - récompense : ce qui est cool dans cette habitude qui donne envie au cerveau de rendre l'action automatique.

On pourra en reparler en détails dans un autre épisode, ou vous pouvez aller lire "le pouvoir des habitudes" de Charles Duhigg ou encore "l'effet cumulé" de Darren Hardy, ou mon préféré "Ces habitudes qui font grandir notre talent" par Fumio Sasaki.

Ce que j'ai retenu de cette première erreur, celle de vouloir tout changer d'un coup plutôt que d'implémenter des habitudes une à une, à mon rythme, en prenant compte de mon état actuel de compétences et de capacités, est la chose suivante :

Pour changer de style de vie, on peut avoir une vision à long terme, l'aspiration de cuisiner des légumes comme ma maman ou de courir tous les matins comme le directeur de studio suédois. C'est important de cultiver ce genre de vision, et surtout de se rappeler pourquoi on veut atteindre ce style de vie.

Mais pour atteindre un jour ce style de vie auquel j'aspire, je dois commencer petit, apprendre au fil de l'eau à me connaître, à voir ce qui colle avec mes contraintes quotidiennes, ce qui est à mon goût. Et automatiser de petites habitudes, une à une, pas à pas, mais qui au fil du temps vont se cumuler et améliorer mon style de vie global. Je vais passer du niveau 1 au niveau 2, 5, 10, au lieu de chercher de passer de 1 à 50 dès lundi prochain.

Et c'est ainsi qu'au printemps de l'année suivante, au lieu de recommencer de la case départ, je peux constater que j'ai gardé l'habitude de courir deux fois par semaine, de commencer mes repas par une salade ou encore de marcher 8000 pas par jour...

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.

La deuxième erreur que j'ai commise pendant des années, c'est d'espérer que les habitudes s'automatisent par magie au lieu de mettre des systèmes en place.

C'est-à-dire que par exemple, je vais décider de cuisiner des légumes tous les jours. C'est dimanche après-midi, je viens d'écrire dans mon journal toutes les raisons pour lesquelles j'ai envie de reprendre ma santé en main et je me dis "dès demain, je cuisine des légumes tous les jours".

Et je m'arrête là.

Je me dis que magiquement, le lendemain matin, je vais savoir par quel bout prendre les choses pour trouver des recettes de légumes, aller les acheter et les cuisiner, et que ça va devenir naturel et quotidien par magie.

Je pense que cette erreur est aussi liée à cette mauvaise conception des habitudes comme quelque chose qui se fait à la simple volonté. Mais c'est aussi une mauvaise conception de comment fonctionne notre charge mentale.

Prendre une décision, ça coûte beaucoup d'énergie. Vous avez peut-être déjà entendu parler de cette fameuse légende des col roulés noirs de Steve Jobs, le fondateur et ancien PDG d'Apple. On disait alors qu'il s'habillait tous les jours pareil pour éviter de perdre de l'énergie à décider quoi porter chaque matin.

Je ne sais pas si cette légende est vraie, mais ce qui est vrai, c'est que chaque décision, petite ou grande, nous coûte un peu d'énergie.

C'est pour ça que c'est souvent plus facile de manger un petit déjeuner sain, parce qu'on peut décider d'opter pour l'alternative saine en début de journée quand on a encore plein d'énergie, mais que le soir, on se jette sur le pain et le fromage en apéro parce qu'on est trop crevé pour décider autre chose. Et par on, je veux dire je.

Choisir quelle couleur de tshirt mettre le matin coûte de l'énergie, tout comme décider de quitter notre job coûte de l'énergie. C'est une charge mentale d'explorer les options et décider sur laquelle se porter. C'est ce dont Barry Schwartz parle avec beaucoup de clarté dans sa conférence TED sur le paradoxe du choix, qui est disponible avec des sous-titres en français si ça vous intéresse.

C'est aussi pour ça que la recherche montre par exemple que les juges dont plus durs dans leurs décisions juste avant le déjeuner de midi et en fin de journée.

Du coup, si je décide de manger des légumes tous les jours et que j'en reste là, ça veut dire qu'avant chaque repas, tous les jours, je dois décider quels légumes manger, comment les cuisiner, chercher des recettes, vérifier les ingrédients, etc.

Ça prend une énergie folle !

C'est justement pour ça que les habitudes automatiques existent : pour préserver l'énergie de notre cerveau. Il automatise les routines pour ne pas avoir à décider à nouveau chaque jour.

On ne décide pas chaque jour de se brosser les dents, on le fait automatiquement parce que c'est une habitude. Ça sauvegarde de l'énergie.

Mais comment faire pour automatiser une nouvelle habitude qui, par définition, prend de l'énergie puisqu'elle n'est pas automatique ?

Avec des systèmes.

On prend des décisions à l'avance et on met en place les outils pour que, lorsque le moment du repas arrive, on n'ait pas besoin de décider parce qu'on a déjà tout préparé avant.

Ça me fait penser à la mise en place - la préparation du plan de travail avant de cuisiner qu'on apprend aux chefs.

On va préparer tous les ingrédients et les ustensiles avant de commencer à cuisiner, et on va les placer dans l'ordre. Non seulement pour vérifier qu'on a bien tout ce qu'il faut, mais aussi pour mettre en place un système - une fois que tout est mis en place, il ne reste plus qu'à cuisiner la recette en prenant les outils et ingrédients un par un sur le plan de travail. Pendant la recette, il n'y a plus de décision à prendre, plus d'ingrédients à chercher, on peut entrer dans l'automatisme de la cuisine, dans la zone, dans le flow.

C'est une pratique que j'ai adopté dans mes activités créatives d'ailleurs - préparer les papiers, les palettes d'aquarelle, les gobelets d'eau, les pinceaux et les photos d'inspiration avant de commencer à peindre.

On reparlera de mise en place à un autre moment, mais là, l'idée générale, c'est de mettre en place un système, qu'on va consacrer de l'énergie à implémenter au départ, mais qui rend ensuite les habitudes plus faciles à suivre.

Par exemple, pour mes habitudes sportives, j'ai bloqué dans l'agenda les deux midis où je vais courir dans la semaine, de manière à ne pas avoir de conflit d'agenda ou à décider quand aller courir : j'ai décidé à l'avance. Et j'ai un système de lessives qui fait que je peux laver mes affaires de sport le soir après ma course à pieds, et qu'il y a toujours une tenue de sport propre et sèche à disposition quand je vais aller courir.

Je me suis également abonnée à un programme de sport à la maison, qui s'appelle My Peak Challenge si ça vous intéresse, et qui a fait tout le travail à ma place de décider quels exercices faire et dans quel ordre. J'ai acheté à l'avance les accessoires, type haltères etc., pour pratiquer les exercices proposés par le programme. Lorsque je déroule le tapis pour faire une séance de sport, je n'ai qu'à cliquer sur la vidéo suivante du programme et suivre

les instructions.

Ça, c'est un système qui me permet de faire du sport à la maison. Je n'ai pas besoin de décider à chaque fois quels exercices faire, chercher des vidéos sur YouTube ou que sais-je. La ressource est à disposition, et je n'ai eu besoin que de dépenser l'énergie initiale pour trouver ce programme de sport qui me convient.

Pour les habitudes alimentaires, j'ai suivi un accompagnement à l'automne dernier auprès d'Adeline, qui tient maintenant une affaire de gestion des finances personnelles qui s'appelle "mon budget positif" si ça vous intéresse. À l'époque, j'ai fait appel à ses services pour créer un système d'organisation de mes repas - on a créé une base de données sur le logiciel Notion pour rassembler toutes mes recettes au même endroit, avec des étiquettes pour retrouver les recettes dont j'ai besoin en fonction de la saison ou du contenu de mon frigo. On a aussi mis en place un système de préparation des menus ensemble.

J'ai expérimenté pendant quelques mois, et maintenant j'ai mon système pour manger plus de légumes au quotidien.

J'ai une liste de référence dans Notion pour le samedi matin, où je prépare ma semaine. Je n'ai qu'à suivre les étapes de ma liste, en-dessous de laquelle se trouve une liste de recettes de base que je sais et j'aime faire + une liste de recettes minute, des plats sains et prêts en 10mn pour ces jours où on n'a pas le temps de cuisiner pour éviter de finir le nez dans Deliveroo.

Puis, après ce moment systématique du samedi matin, je me rends au marché et j'achète les ingrédients pour les recettes planifiées de la semaine. Ces recettes se composent en majorité de plats que je connais déjà, parce que tester trop de nouvelles recettes me coûterait trop d'énergie. En général je teste une recette par semaine, deux grand max.

Et puis j'ai mis dans mon agenda les moments où je cuisine - le dimanche et le mercredi, pour organiser mon emploi du temps autour de ça et, par exemple, ne pas me mettre de course à pieds le même midi que je décide de cuisiner mes légumes pour le reste de la semaine.

Ça, c'est un système. J'ai pris du temps à me faire accompagner, à regarder des vidéos de conseils de "meal prep", à créer ma liste Notion et à ajouter mes recettes préférées dans le logiciel. Ça m'a pris une matinée.

Et maintenant, je sais que j'ai une structure pour m'aider à cuisiner des légumes, semaine après semaine, même si mon attention quitte le focus de mes habitudes de santé pour venir se concentrer sur d'autres impératifs du quotidien.

Parce que c'est aussi pour ça que je me retrouvais chaque printemps à la case départ, à chercher à intégrer les mêmes habitudes encore et encore.

Parce que notre attention est limitée.

Alors je vais avoir un élément déclencheur - une pub, un pantalon trop petit... - qui m'amène à porter mon attention sur mes habitudes de santé.

Mais sans système pour les faire durer, au bout de quelques semaines, mon attention et mon énergie se portent sur autre chose, et je finis par oublier mes bonnes résolutions.

Je ne sais pas pour vous, mais moi, chaque année, quand mes bonnes habitudes se délitent, ce n'est pas parce que je décide consciemment de laisser tomber, mais plutôt parce que j'oublie de continuer, parce que mon attention se porte sur autre chose.

L'avantage des systèmes, c'est que je peux profiter du moment où mon attention se focalise sur ce sujet pour mettre en place un système, un processus, une routine.

Et une fois l'énergie de la mise en place dépensée, je peux me contenter de suivre le système que j'ai implémenté. Ainsi, même si mon attention se focalise sur autre chose, le système prend le relais et je peux continuer ma bonne habitude suffisamment longtemps pour qu'elle devienne automatique et que, peu à peu, je gagne en niveau et en compétence pour aller vers ce style de vie auquel j'aspire.

Ensuite, bien sûr que je prends le temps de remettre en cause ces systèmes régulièrement, les adapter à mon style de vie, à mes évolutions de compétences, mais aussi à mes

expérimentations quand je me rends compte concrètement ce qui marche ou pas dans mon quotidien.

Mais ça, je peux le faire de manière cyclique, quand mon attention se porte à nouveau sur le sujet de mes habitudes MBDR l'année d'après, ou 6 mois après. C'est l'occasion de faire le point sur mon système, voir comment j'ai avancé, comment mes contraintes de vie ont évolué, et faire évoluer mon système en conséquence.

Mais du coup, au lieu de repartir de zéro chaque année, j'ai pris quelques niveaux chaque année, je peux affiner mon système petit à petit et, d'année en année, mon style de vie se rapproche de plus en plus de mes aspirations...

Voici donc les deux erreurs que j'ai commises pendant des années et qui ont empêché mes habitudes de devenir durable :

- Vouloir tout changer d'un coup au lieu d'y aller petit à petit
- Prendre de bonnes résolutions sans créer de système pour m'aider à rendre ces habitudes automatiques

Du coup cette année, j'ai choisi des habitudes simples et adaptées à mes capacités actuelles, pour passer du niveau 4 au niveau 5 - par exemple, manger une salade composée au début de chaque repas et courir deux fois par semaine à midi. J'ai aussi décidé de prendre l'habitude de manger des petits déjeuners salés, qui contiennent des légumes et des bons gras végétaux.

Et cette année, j'ai décidé de mettre des systèmes en place. Celui de la préparation des menus dont je vous ai parlé. Et le programme My Peak Challenge pour le sport, assorti d'un espace chez moi où je peux dérouler mon tapis, où mes haltères sont faciles d'accès, pour que je puisse commencer ma séance facilement, sans avoir à libérer de l'espace et chercher mes accessoires sportifs dans tout l'appart.

Et vous, quelles habitudes simples pourriez-vous mettre en place ces prochaines semaines ? Quels systèmes de prise de décision à l'avance pourraient vous aider à les

automatiser ?

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/bn175, 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