



Bulle Nomade 176 : Réduire le stress.



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 vous parler de stress. Je pense que c'est une émotion que beaucoup d'entre nous ressentons dans la société moderne, probablement un peu trop souvent pour notre bien.

J'avais envie d'aborder ce sujet avec vous parce que ces dernières semaines ont été très stressantes pour moi : j'ai fait trois voyages / week-end prolongés avec des proches en moins de cinq semaines, qui ont réduit mon temps de travail et tiré sur ma jauge d'énergie d'introvertie vers le bas, j'avais mon collègue en arrêt, ce qui m'a obligée à faire le travail de deux personnes pendant plusieurs semaines, j'ai eu une semaine avec de la famille à la maison, j'ai dû lire les dernières nouvelles pour le jury Le Bussy, j'ai géré lancement de la mini-vente Patreon au milieu de tout ça...

Et ce, sans compter le travail quotidien que j'ai toujours et qui n'a pas ralenti, que ce soit en tant que chargée de communication France pour CD PROJEKT RED, les podcasts, vidéos et lettres à écrire pour florieller, les photos Instagram pour le compte de Café aux étoiles - que vous pouvez aller suivre d'ailleurs si vous souhaitez voir des aperçus de l'univers de café aux étoiles, des activités créatives et slow et les dernières nouvelles de la

maison d'édition. Un compte Instagram qui est, bien heureusement, animé par ma toute première équipière et community manager extraordinaire Camille, que je vous présenterai via un podcast en duo dans les semaines qui viennent.

En attendant, avec toutes ces missions à gérer comme une shiva mais qui n'a que deux bras, une tête et 24 heures par jour, je me suis notamment retrouvée à publier les contenus en flux tendu ex les vidéos YT le jour même avec évidemment des bugs techniques qui m'ont rendue dingue...

Alors vers mi-avril, j'ai pris conscience du niveau de stress que j'ai laissé monter en moi et j'ai consciemment décidé de ralentir et d'expérimenter comment, au milieu de circonstances que je ne contrôle pas (réduction du temps dispo, priorités hors de mon champ de décision auxquelles je dois accorder du temps, fatigue qui réduit mon énergie disponible...), je peux réduire le stress et quand même aborder les choses à mon rythme.

Avec plus ou moins de succès, mais je continue l'expérimentation pour le reste du printemps.

Lors de cette expérimentation, j'ai compris un truc : le stress n'est pas seulement une question de mécaniquement avoir beaucoup de choses à faire en peu de temps. L'état de stress lui-même est SURTOUT induit par l'état d'esprit avec lequel on aborde tout ça.

J'ai constaté qu'il est possible d'avoir plein de choses à gérer en même temps et de garder la sérénité intérieure face à tout ce qui nous attend. Tout comme il est possible d'avoir peu de travail et une vie objectivement assez libre et se sentir extrêmement stressé quand même.

Parce que, soyons honnêtes, même si je jongle entre beaucoup d'activités en ce moment, je reste une femme mariée sans enfants, qui télétravaille, qui a une quasi-totale liberté sur la gestion de mon temps, et qui dispose de suffisamment de moyens financiers pour régler avec de l'argent ce que je ne peux pas faire par le temps - par exemple, commander à manger à domicile.

Alors j'ai réfléchi - si l'état de stress est avant tout induit par l'imaginaire intérieur, par les pensées, par la manière dont on aborde toute cette charge mentale, alors que puis-je faire au niveau de mon état d'esprit pour remettre de la sérénité dans mon quotidien ?

Je suis en train de tester deux pistes en ce moment, que j'ai décidé de partager avec vous aujourd'hui.

1. La priorisation des tâches

Ça paraît évident mais la première chose c'est de prendre conscience de cette limite de temps et énergie disponible et de décaler tout ce qui peut l'être.

Ça paraît simple, mais dans une société qui nous apprend à en mettre toujours plus dans nos journées tout en ignorant royalement les signes de fatigue de notre corps, nos limites d'être humain, nous avons souvent tendance à nous en mettre beaucoup plus dans l'agenda qu'on ne peut humainement gérer, et ce, avec une belle couche de culpabilité quand nous atteignons nos limites et devons plier face à la liste de tâches non cochées.

Ici, je fais appel à la notion d'humanité dont parle Serge Marquis et à laquelle j'ai dédié un épisode entier de podcast il y a maintenant 5 ans, et qui est encore tout à fait valable aujourd'hui.

La version courte, c'est que nous ne sommes pas des machines. Contrairement à ce que la société post révolution industrielle veut bien nous faire croire, nous ne sommes pas des rouages au rendement constant dont la seule valeur est d'être aussi productifs que possible.

Nous sommes des êtres humains, vivants, organiques, avec des fluctuations d'énergie, des besoins biologiques - besoin de repos, d'inspiration, de laisser notre corps et notre esprit en jachère.

Nous ne disposons que de deux mains, deux pieds, deux yeux, un cerveau, 24 heures par jour, et une jauge d'énergie physique, mentale, émotionnelle et créative limitées. En plus

de tout ça, cette jauge d'énergie n'a pas la même capacité d'un jour à l'autre, en fonction de notre état biologique - en tant que femme j'ai remarqué l'influence énorme de mes cycles hormonaux sur mon énergie, par exemple - mais aussi en fonction de notre état mental, ce qu'on a exigés de nous-mêmes la veille, et de notre état émotionnel - ce qui se passe autour de nous, dans nos vies privées, professionnelles mais aussi dans le monde qui nous entoure.

Et ça, je pense que la pandémie et la guerre en Europe nous l'ont rappelés avec beaucoup de force : les circonstances extérieures, l'incertitude qu'elles engendrent influent sur notre état émotionnel et réduisent l'énergie dont nous disposons au quotidien.

Alors la première chose est de prendre conscience de ces limites, les accueillir et les honorer, au lieu de chercher à se pousser à une rentabilité constante comme une machine.

Ça ne marche pas. Et ça, je me le dis à moi-même autant que je vous le dis. J'ai toujours été extrêmement exigeante avec moi-même et ce n'est pas pour rien que j'ai fait un burnout en 2016.

Ensuite, une fois que j'ai pris conscience de ces limites, de ce que je peux réellement accomplir en une journée, une semaine, un mois, je me suis fixée un exercice : définir ce qui est réellement prioritaire parmi toutes ces tâches que j'aimerais accomplir si j'étais une machine.

Si je définis des priorités, si je les insère dans ma journée, dans ma semaine, alors j'ai l'impression d'avancer dans ce qui compte pour moi. Au lieu de me focaliser sur tout ce que je n'ai pas le temps de faire, je constate que mes priorités sont honorées avec le temps et l'énergie dont je dispose - même si ce n'est qu'une petite demi-heure en fin de journée, une petite heure dans le week-end. Constater cette avancée, concentrer mon attention sur ce qui est prioritaire pour moi en ce moment réduit mon stress réduit car j'ai l'impression d'accomplir des choses, et surtout, j'ai l'impression d'accomplir les choses qui comptent.

Ma technique : choisir UN projet prioritaire, UN objectif à atteindre cette semaine - qui soit réaliste et que je puisse faire dans le temps et l'énergie que j'ai. Au lieu d'essayer d'être

partout, je me focalise sur une seule chose.

Bien sûr dans le concret, je vais faire d'autres choses - les courses, le ménage, tel projet de boulot, les mails, envoyer telle facture...

Mais je pose mon intention sur le fait que l'énergie que j'ai à dispo, que ce soit tôt le matin, après la pause midi ou le soir une fois tranquille, elle sera focalisée sur un seul objectif jusqu'à ce que ce soit fait.

Par exemple : terminer la peinture des objets pour la prochaine capsule Patreon, lancer la mini-vente Patreon, terminer le chapitre du livre en cours...

Chaque semaine a son thème donc sur le mois j'avance différentes choses de ma vie plurielle, mais surtout, j'ai un objectif clair qui me permet de concentrer mon énergie sur quelque chose qui compte pour moi ET j'ai un sentiment d'accomplissement qui réduit considérablement la sensation de stress, qui pour moi vient souvent de l'impression de ne pas avoir le temps de faire ce que j'ai vraiment envie de faire.

Et le reste, je délègue ou je décale. Là aussi, ça me stresse moins si je ne vois plus ces tâches comme des trucs que j'ai à faire urgemment sans avoir le temps de les accomplir. Elles sont décalées, elles ne sont plus dans ma liste, elles ne me stressent plus. Et surtout, j'apprends peu à peu à me détacher de ce sentiment d'urgence, ce sentiment que TOUT doit être coché TOUT DE SUITE.

Pourquoi ai-je besoin d'aller vite, déjà ?

Pourquoi ai-je besoin de tout cocher tout de suite ?

Les tâches ne sont pas un panier à vider, elles sont le flux d'une rivière. Elles reviennent éternellement jusqu'à notre dernier souffle. Alors prenons le temps d'accomplir d'abord ce qui compte vraiment, et le reste peut attendre.

De toute manière si je n'ai pas le temps ou l'énergie, elles ne seront pas faites quoi qu'il arrive donc autant que ce soit moi qui décide quelles tâches je décale et m'occuper de ma tranquillité d'esprit en réduisant la liste.

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.

2. Toujours garder une poche de temps pour ce qui m'est précieux

Dans mon cas en avril, c'était la création artistique, l'écriture pour être précise. Mais ce peut être plein d'autres choses - des activités qui ne sont pas productives ou ne font pas forcément avancer un projet en cours, qui du coup nous paraissent inutiles en période de stress et qu'on a tendance à laisser de côté.

Ex du temps en famille, faire les devoirs avec les enfants, la pause balade au parc ou dans la nature, ou même regarder un épisode de série qu'on aime, faire une pause lecture...

C'est vous qui savez quel genre d'activité vous nourrit profondément.

En avril, entre les week-ends prolongés et le projet de lancement de la minivente Patreon, je me suis retrouvée en réel manque de temps, et ma réaction pendant les deux premières semaines du mois a été d'enlever les créneaux d'écriture - d'un roman qui ne sera sûrement pas prêt avant 2024, donc ce n'est pas une priorité ni un projet important ou urgent.

Sauf que l'écriture est une activité qui me nourrit profondément. Donner corps aux idées d'histoires dans ma tête, sentir qu'elles sortent de moi petit à petit, même si je ne suis même pas sûre de publier cette histoire en particulier un jour... C'est quelque chose qui compte énormément, c'est même un des pourquoi de la maison d'édition - permettre de diffuser mon art et la fiction sereine et onirique. Sauf que pour diffuser ladite fiction, encore faut-il l'écrire.

Peut-être que pour vous, vous avez un travail qui vous permet de soutenir votre famille - ce qui n'a du sens que si vous prenez du temps pour être là avec votre famille. Ou alors vous avez un engagement dans un asso de quartier, ou tout simplement vous êtes avide lecteur ou lectrice et le temps de lecture quotidien est un moment capital pour votre bien-être.

Et bien j'ai remarqué que si je sacrifie ce temps d'activité cruciale pour moi, ça augmente mon stress. Parce que ça renforce l'idée que je n'ai pas de temps pour moi, que j'en ai trop à faire pour consacrer du temps à ce qui me fait du bien. Ce qui cause alors le stress, c'est le fait de me refuser le temps, ici et maintenant, dans le présent, pour ce qui me fait vibrer, ce qui donne du sens à ma vie, ce qui fait qu'elle mérite d'être vécue.

Alors j'ai testé de remettre des créneaux d'écriture dans mon agenda. Pas des longs - il faut rester réaliste : 30mn, deux fois par semaine, ici et là, quitte à décaler un petit truc ou deux à la semaine suivante.

Et d'un coup, une grosse partie de mon stress a disparu.

Parce qu'enfin, j'arrêtais de me voler du temps à moi-même. J'avais le sentiment de satisfaction d'avoir au moins écrit un peu et que ma journée méritait donc d'être vécue.

C'est absolument magique comme effet.

Alors je vous invite, vous aussi, à vous demander ce qui vous rend heureux et heureuse, ce qui donne du sens à votre vie, ce qui vous fait plaisir, que ce soit des activités, des personnes que vous aimez, des causes qui comptent pour vous, des loisirs qui vous font du bien. Accordez-vous le droit d'y consacrer du temps, offrez-vous ce temps. Même si ce n'est qu'un quart d'heure le matin avant que la maison ne s'éveille, ou à la pause midi, ou le dimanche après-midi, dans le calme de la maisonnée vide ou au contraire dans l'activité vibrante des moments en famille.

Ici, il ne s'agit pas de tout laisser tomber et sécher le boulot pour rester devant Netflix

toute la journée, mais s'offrir le cadeau de vivre aussi pour soi, le temps d'une bulle qui fait du bien. C'est aussi une manière de se prouver à soi-même que nous accordons de la valeur à notre propre temps, à notre propre joie.

C'est une manière de me donner le droit d'être vivante, ici et maintenant, sans autre but que pour la joie d'être là.

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/bn176, 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 un dimanche matin sur deux, 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