



## Bulle Nomade 178 : Aspirations présentes.



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

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et aujourd'hui, je reviens par ici après une longue pause estivale bien méritée et bien savourée. J'espère que l'été s'est bien passé pour vous. Ici, je suis partie en vacances, à Malte en juin et à Granville en août, et ça m'a fait un bien fou de changer un peu d'air et de me laisser vivre.

C'est important je pense, de prendre du temps pour laisser l'esprit se reposer, libérer un peu la charge mentale et laisser les idées pousser naturellement dans cet espace qu'on leur laisse. Dans mes propres conditions de vie, j'aime laisser cet espace en été, notamment en août quand beaucoup de collègues et partenaires sont en vacances dans mon travail, et en décembre pour les fêtes de fin d'année.

Pour vous, en fonction de vos conditions de vie et de votre métier, les périodes de pause peuvent être à d'autres moments dans l'année mais dans tous les cas, je pense que c'est intéressant d'étudier un peu votre cycle annuel pour voir à quels moments vous pourriez vous octroyer ces moments de paix mentale et émotionnelle, et découvrir ce qui en émerge...

Pour moi, cet été, ce qui a émergé ont été de nombreux questionnements à propos du moment présent et de comment savourer notre vie ici et maintenant.

J'arrive à un âge où j'ai accompli beaucoup de choses dont je rêvais quand j'avais 20 ans : j'ai décroché mon diplôme et j'ai une bonne carrière dans la communication, je me suis construit une vie d'artiste indépendante et je viens de créer ma maison d'édition.

J'ai longtemps été poussée par ces projets futurs, ces buts, ces aspirations pour ma vie, avec pour résultat le fait que j'ai tendance à moins me concentrer sur le présent : savourer ma vie ici et maintenant au lieu de ne faire que courir après un objectif futur.

Un beau programme de réflexion estivale pour lequel j'ai prévu deux épisodes de podcast : celui-ci où je vous partage le pourquoi, la réflexion, le cheminement de pensée si vous avez envie de mener une introspection similaire de votre côté.

Et le prochain épisode sera le détail de l'organisation slow que j'ai décidé de tester à partir de la rentrée, le comment implémenter ce pourquoi dans mon quotidien.

La manière dont je vois les choses, notre imaginaire intérieur comporte des éléments de passé, de présent et de futur :

- Passé : revenir sur nos expériences, nos apprentissages, nos talents, notre personnalité, pour avoir une vision des cartes qu'on a en main ici et maintenant

- Futur : un but, aspirations, projets, ce qui nous guide vers une amélioration, grandir, aller vers des rêves, savoir ce qu'on veut vs ce qu'on nous dit qu'on devrait vouloir

- Présent : se situe entre les deux --> quoi faire ici et maintenant pour aller vers ces aspirations et puiser dans les cartes qu'on a en main et trouver des solutions pour aller vers ce futur

Mais le présent a un autre ingrédient, un équilibre qui va avec cette liste d'actions qui nous emmènent vers le futur qu'on veut : l'ingrédient de savourer le chemin, de se sentir vivant, de profiter de la vie qu'on est en train de mener ici et maintenant.

C'est l'ingrédient que j'ai oublié ces derniers temps, et pourtant c'est celui qui fait que la vie mérite d'être vécue - se sentir vivant ici et maintenant, kiffer la vie qu'on mène maintenant au lieu de projeter un bonheur dans le futur.

Cette année, j'ai vécu les conséquences d'avoir mis cet aspect du présent de côté : je me suis épuisée et j'ai dû prendre une longue pause de mi-juin à fin août, parce que j'étais tellement focalisée sur les actions à mener pour aller vers le futur que j'en ai négligé mes besoins, mon énergie, mon plaisir aussi - aller aussi vite que possible plutôt que de profiter du chemin.

Ça a donné un épuisement physique, mental, émotionnel et créatif, une incapacité à continuer ces actions vers le futur. Mais ce n'est pas seulement la perte de productivité le problème.

J'ai constaté que ça a ôté le plaisir du quotidien aussi : j'étais à la fois trop fatiguée pour profiter des pauses et trop stressée d'avancer le plus vite possible pour profiter des actions.

Par exemple, une tâche mensuelle que j'ai en tant qu'artiste indépendante, c'est la création de capsules de papeterie pour les mécènes de Patreon qui sont sur les paliers Matcha Latte et Thé d'exception. En échange de leur soutien financier, je leur envoie une lettre mensuelle avec une carte postale, des créations adhésives, ce genre de choses.

C'est habituellement un grand plaisir pour moi de créer et envoyer ces capsules, comme un lien physique avec les mécènes les plus engagés, et moi qui adore envoyer de véritables lettres papier, je me fais habituellement une joie de ce moment du mois où je conçois et envoie ces lettres.

Mais les derniers mois avant ma pause, je ne prenais plus plaisir à les créer, c'était devenu une tâche à cocher, une corvée à terminer au plus vite - sous le stress et la peur de ne pas avoir le temps de tout faire, j'ai peu à peu ôté le plaisir de l'équation sans même m'en rendre compte.

Du coup cet été, j'ai réfléchi à l'importance de ralentir et savourer - que le but n'est pas seulement d'aller le plus vite possible vers le futur que je veux, mais aussi et surtout de profiter de la vie que je suis en train de vivre ici et maintenant.

Et si je n'apprends pas à savourer maintenant, je ne saurai pas davantage savourer dans le futur, quand j'aurai atteint mon objectif du moment. C'est le grand mensonge de ma vie, je me rends compte. J'ai toujours eu des étapes que je voulais atteindre en me disant "je pourrai me reposer un peu et savourer quand..." Quand j'aurai décroché mon diplôme, quand j'aurai fini mon stage, quand j'aurai obtenu un CDI, quand j'aurai déménagé dans un appartement plus grand, quand je gagnerai mieux ma vie, quand j'aurai publié mon premier livre, quand...

Sauf qu'à 36 ans j'en ai atteint plein, des quand, et à chaque fois, au lieu de ralentir et savourer, je continue à courir vers l'objectif suivant en me disant à nouveau que je pourrai me détendre quand...

Cet été, j'ai décidé que le temps du repos et de la détente, ce serait maintenant.

Alors je me suis posé 4 questions :

1/ À quoi ressemblerait mon quotidien idéal ici et maintenant, dans mes circonstances actuelles et sans condition d'atteindre tel ou tel but ?

--> Plutôt que aspirations futures dans un an, 3 ans, 5 ans, c'est la question des aspirations présentes. Comme si je me mettais dans la peau de la Florie d'il y a 5 ans, qui sort de son burnout et se demande à quoi elle aspire dans 5 ans, qui rêve toutes les circonstances que j'ai atteintes aujourd'hui. Je me suis mise à mon compte, j'ai un revenu fixe, j'ai un Patreon pour soutenir mon art et mes contenus, j'ai créé une maison d'édition. À quoi ressemble ce quotidien auquel j'aspire ? Du lever au coucher, une journée idéale.

Cette aspiration contient des émotions que je veux ressentir, des routines ou habitudes que je veux savourer, des personnes que j'aime et avec qui je veux entretenir des liens, des choses que je veux faire aussi (ex créer au quotidien, que ce soit de l'écriture ou de

l'aquarelle, et me donner un cocon de temps et d'énergie à préserver pour le faire en priorité)

C'est le même exercice que les aspirations futures, sauf sans ajouter de condition de quand j'aurai atteint ceci ou accompli cela.

Je ne vais pas vous détailler tout le résultat de ce questionnement, mais ce que je peux vous dire, c'est que trois émotions sont ressorties, que j'ai envie de ressentir au quotidien : la curiosité, l'enthousiasme et la sérénité. À partir de là, j'ai pu extrapoler quel genre de quotidien, d'habitudes ou de routines peuvent m'aider à cultiver ces émotions. Ce qui m'amène à la deuxième question que je me suis posée.

2/ Quelles sont les actions, routines, habitudes, pensées à cultiver pour atteindre ce quotidien auquel j'aspire ?

On rentre dans le comment accueillir cette aspiration dans mon quotidien ici et maintenant. Est-ce que ce sont de nouvelles routines, par exemple trouver le temps le matin pour me centrer et planifier ma journée, méditer pour rentrer dans la journée avec sérénité ? Si je veux ressentir de la gratitude pour ma vie telle qu'elle est aujourd'hui, comment je peux faire venir cette émotion de manière régulière ?

Cette étape est une sorte de brainstorm, de carte mentale des pistes à suivre, à expérimenter pour façonner ce quotidien auquel j'aspire.

Ce que j'ai fait personnellement, c'est une liste d'idées, tout ce qui m'est venu par la tête, que ce soient des choses que j'ai testées et approuvées par le passé et dont j'ai perdu l'habitude au fil du temps, ou bien des choses que j'ai lues ou vues mais jamais encore testé, j'ai fait quelques recherches aussi, écouté quelques podcasts de bien-être par exemple et noté des idées. C'est une question très créative je trouve, qui amène à chercher des idées, et j'ai trouvé ça très fun à faire.

Dans mon cas, j'ai également décidé de garder cette étape très simple : pour l'instant, je rassemble des idées, mais l'objectif n'est pas d'imaginer un quotidien inatteignable où je

médite une heure tous les matins avant de faire du yoga sous le soleil estival et de cuisiner un repas 100% légumes tous les jours, etc.

Rappelez-vous, l'idée est d'imaginer un quotidien dans le chapitre actuel de ma vie, mais aussi avec mes limites actuelles d'être humain, quelque chose de simple et savoureux, pas un quotidien parfait totalement inatteignable qui ne ferait que me culpabiliser quand, inévitablement, je vais échouer à faire les 20 nouvelles habitudes par exemple

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.

Ensuite, la troisième question que je me suis posée est, je pense, la plus importante pour moi.

3/ Que puis-je faire pour rendre ces actions savoureuses et agréables ?

Pour vous dire la vérité, c'est une question que j'avais initialement oubliée alors qu'elle est capitale : après la question 2, j'ai une liste d'idées, de pensées à cultiver pour voir le monde différemment, de routines à implémenter, de petites choses à modifier - je prends chaque action et je me demande : comment je la rends savoureuse ?

Même faire le ménage, même faire la compta --> parce que c'est le quotidien ici et maintenant et pas un fantasme, et dans la vraie vie on aura toujours des trucs à faire qui nous emmerdent. Comment je les rends savoureuses aussi ?

C'est capital parce que c'est cette étape-là qui transforme ces actions de listes de tâches à cocher le plus vite possible en processus que je peux savourer ici et maintenant, revenir au présent et profiter du quotidien au lieu de courir vers un futur hypothétique.

Pour rendre les actions plus savoureuses, je me suis rendu compte que soit ça ajoute des actions soit ça vient modifier certaines choses dans les actions existantes.

Par exemple, je peux rendre les tâches administratives plus savoureuses en les suivant dans un bullet journal qui est un joli carnet décoré et dans lequel j'écris à l'encre colorée, parce que j'adore la papeterie et du coup je kiffe le moment grâce à cette petite touche. Ou encore, quand je traite mes mails, ce qui me prend de l'énergie, je m'assure d'allumer une bougie parfumée ou de l'encens, et d'avoir une tasse de thé chaud à côté de moi --> travailler sur mon environnement immédiat pour en profiter.

Ou ça peut être une réponse plus globale, comme par exemple moins remplir l'agenda pour avoir le temps de savourer chaque moment, ne pas me sentir pressée par l'horloge, et avoir la satisfaction de finir plus tôt quand ça arrive.

C'est une question très personnelle je pense, comment rendre le présent plus savoureux en fonction de votre personnalité, vos goûts, ce qui vous fait vibrer, ce qui vous plaît...

Ce qui m'a aidée personnellement dans les solutions que je suis en train d'expérimenter en ce moment, c'est de me focaliser sur les cinq sens dans le moment présent : comment je peux rendre l'expérience plus stimulante visuellement, est-ce que je peux ajouter des sons (par exemple écouter de la musique ou un podcast), de jolies odeurs (via des bougies parfumées ou des huiles essentielles), même le goût avec un bon thé bien chaud...

Mais surtout, ça permet de venir refocaliser l'attention sur le présent, sur l'action qu'on est en train de faire, plutôt que de courir vers le futur ou de se perdre dans notre tête.

Enfin, la quatrième question est la plus pratique, un résumé qui transforme ce questionnement en actions concrètes.

4/ Quelles actions je mets en place dès maintenant pour commencer ce processus d'aller vers le quotidien auquel j'aspire ?

C'est la question qui synthétise et conclut toute l'introspection, le plan d'action concret. Je puise dans les idées que j'ai notées, je regarde lesquelles sont les plus faciles à mettre en place dès maintenant et je liste les autres choses à faire au fil du temps, que ce soit acheter

une bougie parfumée par exemple, ou évacuer les projets en cours sur lesquels je me suis déjà engagée pour libérer l'agenda et ensuite le remplir à plus faible capacité, etc.

J'ai sélectionné quelques pistes simples que j'ai mises en place depuis début septembre et ce sera le sujet du prochain podcast, où on parlera davantage organisation concrète.

Pour conclure, dans cette dernière phase, le plus important pour moi et mes tendances perfectionnistes a été de me rappeler de commencer petit, et de prendre en compte mes limites d'être humain. Que ce soient mes limites en énergie, en attention, en temps, en ressources... C'est vraiment crucial de ramener ces aspirations présentes à la réalité, à ce que je peux vraiment accomplir plutôt que de courir après un quotidien parfait qui ignore totalement notre condition d'être humains - nous ne sommes pas des machines...

D'ailleurs, j'ai décidé de mettre au cœur de cette organisation slow l'idée de porter mon attention sur mes besoins et sur les signes physiques et émotionnels qui trahissent mes niveaux d'énergie, mes cycles organiques... L'idée est que l'organisation s'adapte à ma nature humaine, au lieu d'essayer de me forcer à rentrer dans un moule rigide de machine.

Et vous, avez-vous revu vos routines, votre organisation et votre vie simple et sereine en cette période de rentrée ? J'espère que ces 4 questions vous seront utiles si vous souhaitez expérimenter cette introspection à votre tour.

Si vous avez des idées, des ressources à partager sur le sujet, vous pouvez les partager en commentaire sous les notes de l'émission sur [florieteller.com/bn178](https://florieteller.com/bn178), où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi me contacter via [florieteller.com/contact](https://florieteller.com/contact). Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique le dimanche matin, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur [florieteller.com/lettre](https://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