



Bulle Nomade 181 : Oser se mettre en priorité.



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

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et aujourd'hui, pour cette émission de novembre 2022, je voulais discuter avec vous en détails d'un point de difficulté que j'ai rencontré ces dernières semaines tandis que j'ai mis en place mon organisation savoureuse.

Pour rappel, si vous souhaitez en savoir un peu plus sur l'organisation en question et suivre les réflexions précédentes sur le sujet, vous pouvez aller écouter ou réécouter les Bulles Nomades 178, 179 et 180. Il se passe pas mal de choses dans mes réflexions de vie simple et sereine en ce moment, du coup j'ai involontairement créé une certaine continuité dans ces réflexions...

Pour vous resituer le contexte, l'un des éléments principaux de cette nouvelle organisation sereine, qui traite l'agenda avec intention et sélection - de la même manière que la démarche minimaliste vient traiter les objets qui nous entourent avec intention et sélection - c'est de sélectionner nos priorités avec soin.

En d'autres termes, l'idée est de choisir avec attention et intention les activités que l'on met

à l'agenda, que ce soit dans la vie professionnelle, personnelle, les loisirs, la vie sociale, tout ce qu'on fait de nos journées.

Ces dernières semaines, j'ai vraiment pris conscience que ce point est angulaire pour une vie simple et sereine dans le monde moderne.

Comme le souligne Serge Marquis avec son concept de l'humanité, nous sommes limités dans ce que nous pouvons faire de nos journées. Nous ne disposons que de 24h, dont un tiers passé à dormir, nous n'avons qu'un cerveau, deux mains, deux oreilles, une réserve d'énergie, d'attention et de volonté limitées.

Sauf qu'on vit dans une société qui nous pousse à en faire toujours plus, avec un rendement maximum en permanence, à rentabiliser la moindre minute de notre temps, à accélérer encore et toujours, à dépasser ou ignorer ces fameuses limites d'être humain, à accumuler les activités, les projets, les obligations, les réussites.

On vit aussi dans une société pleine d'injonctions sur les choses que l'on devrait faire de nos journées, que ce soit pour être un bon adulte, un bon parent, un bon ami, un bon membre de la famille, un bon employé...

C'est d'ailleurs un aspect assez problématique du développement personnel à mon avis, les injonctions et la pression que ça peut mettre sur ce qu'on croit qu'on devrait faire tous les jours, prenez par exemple toute la vague du miracle morning qui place des attentes sur comment on devrait passer nos matins, ou encore, pour la version plus récente, tout ce mouvement des 'it girls' sur Tiktok qui montrent leurs habitudes parfaites à travers des vidéos autour de leurs routines alimentaires, sportives et plus encore.

Ce ne sont que des exemples, et on pourrait discuter un épisode entier autour des dérives du développement personnel et du lifestyle, mais ce que je veux dire aujourd'hui avec ça, c'est que nos agendas sont encombrés d'activités qui viennent d'injonctions externes davantage que de la vie que nous souhaitons réellement mener, en fonction de nos besoins et nos valeurs.

D'où l'importance capitale, à mon sens et dans mon expérience personnelle, de reprendre la souveraineté sur la manière dont nous choisissons ce qui est important pour nous, ce qu'on choisit de mettre en priorité dans l'agenda, ce à quoi nous choisissons de consacrer notre temps et notre énergie.

La première étape, que j'ai mise en place ces dernières semaines grâce à mon organisation savoureuse, qui me demande de sélectionner des priorités chaque mois, chaque semaine et chaque jour, c'est de remettre de l'intention dans ce processus.

En d'autres termes, au lieu de laisser l'agenda se remplir tout seul d'obligations imposées par d'autres ou auto-imposées parce qu'on pense que c'est ce qu'on « devrait » faire, d'obligations auxquelles notre moi passé s'est engagé, d'activités avec un faux sentiment d'urgence, comme par exemple aller vite voir les stories sur Instagram avant qu'elle ne disparaissent, etc.

Donc au lieu de laisser l'agenda se remplir automatiquement par tout ça, l'idée est de remettre de l'intention dans le processus. Un peu comme quand on fait un tri d'objet dans une démarche minimaliste, à se demander ce qu'on a chez soi, que notre moi passé a achetés, l'idée est de faire la liste de tout ce qui remplit réellement notre temps au quotidien, voir ce qui remplit notre temps sans notre intention personnelle.

Ce n'est pas la première fois que je fais cette démarche pour moi-même. Il y a quelques temps, j'avais même utilisé une application de gestion du temps pendant un mois, où j'avais rempli, heure par heure, tout ce que je faisais réellement de mon temps pour en prendre conscience. C'est d'ailleurs suite à cette démarche que j'avais plongé davantage dans le minimalisme numérique, quand je m'étais rendu compte du temps que me volaient les réseaux commerciaux sans même que je n'en aie conscience.

Mais ce n'est pas nécessaire d'aller aussi loin dans la démarche pour faire l'audit de comment vous passez votre temps en réalité. Vous pouvez simplement passer 5mn, avec une feuille et un crayon, pour noter tout ce qui vous vient en tête de ce que vous avez fait aujourd'hui, cette semaine. Si vous avez un smartphone, il y a des chances que dans les réglages vous ayez accès au temps d'écran avec les applications que vous avez utilisées et

pendant combien de temps.

Et c'est là qu'intervient la difficulté et la prise de conscience que j'ai eu cet automne dans ma gestion du temps en tant qu'artiste indépendante et être humain.

Je me suis rendu compte que, malgré des années de simplicité et de minimalisme numérique, malgré des années en tant qu'artiste indépendante à travailler sur mon imaginaire intérieur et mes limites internes, mon emploi du temps ne correspondait pas à ce qui m'est réellement prioritaire, ce qui compte réellement pour moi.

L'élément qui m'a le plus choquée, c'est de constater tout le temps que je consacrais à la création de contenu, notamment à cause de la multiplication des canaux au fil des années et avec la création de Café aux étoiles, ma maison d'édition. Alors qu'à l'inverse, le temps consacré à la création sous toutes ses formes, que ce soit l'écriture, la peinture, la photographie, la poésie et autres, était bien plus basse dans la liste des activités qui me prennent du temps que je ne le pensais.

J'ai pris conscience que je ne m'autorisais pas à me mettre en priorité. À mettre en priorité ce qui compte vraiment pour moi, ce qui me fait vibrer, la vie que j'ai vraiment envie de mener au fond de moi.

Pourtant, là, je vous parle depuis le moment présent de Florie l'indépendante, qui a quitté son CDI en 2016, créé une vie non salariée, passé du temps à se professionnaliser en tant qu'autrice et qui a créé une maison d'édition en 2022.

De l'extérieur, on pourrait penser que j'ai bien avancé dans mes aspirations de vie, après tout j'ai réussi à créer une vie qui me permet de placer la création en priorité et qui me permet de diffuser ces créations en tant qu'artiste indépendante.

Je ressens beaucoup de gratitude envers la Florie passée et envers toutes les personnes qui m'ont aidée le long de ce chemin, je suis hyper fière de tout ce que j'ai accompli.

Mais je constate aussi que je continue à placer des choses externes en priorité avant mon

temps créatif, ici et maintenant, malgré tous ces accomplissements d'artiste indépendante.

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.

Je pense que cette intention placée sur la manière dont on remplit l'agenda doit être régulière en fait, de la même manière que quand on trie notre intérieur, on doit continuer à placer notre attention dans le temps sur les objets qu'on invite chez soi.

C'est précisément dans ce but que je me suis créé des routines annuelles, saisonnières et mensuelles depuis des années d'ailleurs, on en a déjà parlé dans des épisodes précédents des Bulles Nomades. Ça non plus, ça n'a pas besoin de prendre beaucoup de temps : 15 minutes en début de mois pour choisir nos priorités, 30 minutes en début de saison pour réfléchir au trimestre, peut-être une petite heure en fin d'année pour prendre le temps de se demander ce qu'on a appris l'année précédente et l'intention avec laquelle on entre dans la nouvelle année.

On en reparlera plus en détails en fin d'année si vous le souhaitez, mais ce que je veux dire aujourd'hui, c'est que ce genre de petites routines régulières n'a pas besoin d'être complexe ni longue, ce peut être une simple petite liste de questions à répondre en une dizaine de minutes. Je dirais que l'important ici, c'est de garder une trace de ces réflexions annuelles pour l'ouvrir en début de saison, puis d'ouvrir les réflexions de la saison en début de mois, etc.

C'est à ça que me servent ma page Notion et mon Bullet Journal. Dites-moi si ça vous intéresse d'en savoir un peu plus sur comment j'exécute ces petites routines au fil de l'année, ce pourrait être un sujet pertinent de vidéo par exemple, pour vous montrer en

visuel comment j'utilise mes outils.

En attendant, si vous écoutez cette émission en fin d'année ou si vous souhaitez faire le point, je vous rappelle qu'il existe toujours le PDF « initiez la nouvelle année » disponible en téléchargement gratuit sur florieteller.com/ressources.

Bref, pour en revenir à l'idée d'oser se placer en priorité, lorsque j'ai constaté que malgré toutes mes avancées précédentes, dans les faits, je ne plaçais toujours pas les activités créatives en haut de ma liste de priorités, je me suis demandé pourquoi.

C'est la deuxième étape : après avoir fait un audit de comment vous dépensez votre temps en réalité, c'est intéressant de se demander pourquoi votre temps est passé de cette manière-là, et si ce à quoi vous donnez votre énergie ne correspond pas à ce qui compte pour vous, se demander pourquoi.

Pourquoi mettre en priorité des choses qui ne comptent pas tant que ça et pourquoi n'osons-nous pas mettre en priorité ce qu'on veut vraiment faire ?

Je ne pense pas que ce soit si facile de répondre à cette question, précisément parce que la réponse inclut des limites auto-infligées, des pensées inconscientes autour de ce qu'on pense qu'on devrait faire, du syndrome de l'imposteur qui nous amène à penser qu'on ne mérite pas de passer du temps pour soi et plein d'autres choses qui prennent du temps à conscientiser et à dénouer.

Je ne suis ni coach ni professionnelle de santé, du coup je ne peux pas vous donner de conseils à ce sujet, mais je peux vous proposer de requérir l'aide d'un ou une professionnelle de ce domaine si vous en ressentez le besoin. J'ai été suivie par une coach de vie, Caroline Cressot, au fil de mon chemin d'artiste indépendante et son aide m'a été infiniment précieuse.

Ce que je peux faire aujourd'hui en revanche, c'est vous donner l'exemple de ce que j'ai découvert en explorant le pourquoi je n'osais pas mettre les créneaux créatifs en priorité malgré le fait que je suis artiste indépendante et que j'ai construit une vie pour me

permettre de le faire.

J'ai pris conscience que je n'osais pas mettre les activités créatives en priorité pour deux raisons :

La première, c'est que ça me paraissait égoïste de consacrer du temps à mes petits projets d'écriture et de peinture quand mon employeur attend du travail, ma famille a besoin de manger, mon audience attend un podcast, etc. En gros, une limitation interne d'oser faire des choses rien que pour moi et de placer mes besoins avant les attentes externes.

La deuxième, c'est que la plupart de mes projets créatifs sont à long terme, que ce soit des collections d'aquarelle ou pire, des romans de fiction qui prennent des mois à créer, corriger, mettre en page, publier etc. Alors que créer une vidéo ou répondre à des e-mails, c'est immédiat et peut être coché tout de suite après avoir terminé. Du coup, je me laissais guider par une sorte de faux sentiment d'urgence, une facilité de terminer quelque chose de bref, alors que les projets long terme me donnent le faux sentiment d'avoir tout le temps de le faire.

Les réponses à ces raisons sont différentes et complémentaires.

Pour le fait de ne pas oser faire des choses rien que pour moi, je dirais que c'est une question d'imaginaire intérieur. Je pense que nous sommes beaucoup, surtout les femmes mais pas que, à être éduqués à faire passer les besoins d'autrui avant les nôtres. C'est tout un travail de détricoter ça, mais ce que je peux vous dire, c'est que c'est notre responsabilité d'adulte d'être conscients de nos besoins, nos envies, et de mener une vie qui nous satisfait. Personne ne le fera pour nous, et ce n'est pas le rôle des autres de le faire.

Quand on place les besoins d'autrui avant les nôtres, bien souvent, on a l'attente, consciente ou non, que les autres placent nos besoins avant les leurs en retour. Et s'ils ne le font pas, ça peut créer un déséquilibre dans la relation, de la frustration. Mais surtout, ça veut dire qu'on met nos besoins entre les mains d'autrui, on leur donne notre pouvoir intérieur, et on attend d'eux qu'ils fournissent quelque chose qui n'est pas leur

responsabilité.

Nos besoins, nos rêves, nos aspirations, sont notre responsabilité. Et si on pourvoit nous-mêmes à nos besoins, les relations aux gens qu'on aime deviennent plus légères et saines, parce qu'on ne place plus l'attente de remplir nos besoins ou de nous rendre heureux sur leurs épaules.

En d'autres termes, je propose d'oser mettre en priorité la personne que nous voulons être plutôt que la personne que l'on devrait être.

Une pensée que je vous propose, si elle s'aligne avec vos valeurs.

Une autre pensée qui m'aide, c'est que si je souhaite contribuer pour autrui et ne pas être égoïste (pour rappel ma pensée limitante est que c'est égoïste de faire passer mes créations avant les attentes des autres), je peux justement le faire en trouvant ce qui me fait vibrer et en y consacrant du temps.

Mes créations apportent de la valeur à autrui. C'est à travers ce que je crée que je contribue à ce monde, c'est ma force, mon super pouvoir.

Du coup, prendre soin de moi et de mes besoins, prendre mes responsabilités d'adulte en assurant mon équilibre émotionnel, mes besoins et en consacrant du temps à ce qui me fait vibrer, c'est de cette manière que je deviens une personne saine et équilibrée qui a l'énergie de contribuer à ma façon, et qui peut faire une différence dans mon écosystème.

Ça, c'est une chose dont j'ai pris conscience ces derniers mois en lisant des romances paranormales pour me reconforter. Je vous en avais parlé en vidéo si vous souhaitez écouter cette histoire de remplir les besoins émotionnels plus en détails, mais avec l'épuisement de cet été, j'ai découvert que ce genre de lectures légères me remplit la jauge émotionnelle et m'aide à reprendre des forces mentales.

La romance paranormale est un sous-genre de la littérature de l'imaginaire qui est plutôt niche et la plupart des livres qui m'ont plu ont été auto-publiés par des autrices

anglophones, parce qu'ils sont trop atypiques pour l'édition traditionnelle.

J'ai ressenti énormément de gratitude pour ces autrices, d'avoir eu le courage d'écrire ces livres atypiques, et d'avoir pris le temps de les diffuser pour que je puisse les acheter et les lire quand j'en avais besoin.

Et c'est là que j'ai pris conscience que je peux être l'une de ces autrices. Je peux, moi aussi, avoir le courage de créer ce qui m'inspire réellement et prendre le temps de diffuser ce que je crée parce que peut-être que de l'autre côté, il y aura des personnes qui seront ravis d'en bénéficier.

Peut-être y aura-t-il des personnes ravies d'orner leurs murs avec mes aquarelles douces et délicates, de passer une après-midi créative avec leur carnet et la papeterie créative, les cartes postales et les adhésifs que je propose avec Café aux étoiles.

D'ailleurs en parlant de papeterie créative, j'en profite pour vous dire, si vous écoutez ce podcast au moment de sa publication, que la vente d'hiver se tiendra du 18 au 28 novembre 2022 sur cafeauxetoiles.fr/boutique, si jamais vous voulez vous offrir des stickers hivernaux, des cartes de vœux, des étiquettes cadeau cartonnées ou encore des originaux ou tirages d'art en guise de cadeau de Noël...

Peut-être y aura-t-il des personnes qui se remonteront le moral et passeront un bon moment avec l'une de mes novellas de l'imaginaire, légères et optimistes, et qui seront reconnaissantes que j'ai pris le temps de les écrire et de les publier via la maison d'édition.

Mais pour apporter mon art à ces personnes qui y trouveront de la valeur, encore faut-il que je prenne le temps, au quotidien, de le créer et de nourrir ma créativité en générale avec des moments d'inspiration, des espaces de vide mental pour laisser les idées germer etc.

Enfin, pour le sentiment d'urgence et le fait d'oser consacrer du temps à ce qui n'est pas immédiatement terminé, la réponse se situe plutôt dans le concret, dans le système d'organisation. En bloquant des créneaux pour ces activités long terme en priorité, comme

si c'était attendu cette fin de semaine, et en réduisant peut-être d'autres activités pour faire la place à celle-ci.

C'est ce que j'ai décidé de faire depuis le mois d'octobre.

Je me suis mis des créneaux créatifs soit dans la matinée, soit en début d'après-midi, tous les jours. Et en fonction de mes niveaux d'énergie, parce que je ne suis pas une machine, ces créneaux peuvent être de la création à haute énergie, ou bien de l'inspiration, ou même aller visiter une expo ou lire un livre pendant la phase la plus lente de mon cycle.

Et j'ai décidé de faire du tri dans ces activités qui prenaient tout mon temps au lieu de créer, de manière à dégager du temps pour ces activités créatives.

Notamment, j'ai largement simplifié mes créneaux de contenu et la quantité de contenu que je crée de manière à privilégier la qualité, apporter de la valeur avec le contenu en le créant de manière slow, plutôt que de me précipiter pour courir après les exigences externes de l'algorithme.

Vous avez sûrement constaté que depuis octobre, je ne diffuse plus qu'un podcast par mois, et ce sera maintenant la fréquence normale des Bulles Nomades : un épisode par mois, où je prends le temps de vous parler et de développer des réflexions créatives et slow, puisque le format audio est le mieux adapté pour ce genre de longues discussions.

De mon côté, ça me permet de réfléchir avec intention sur ce que je souhaite partager avec vous, ce qui vous apportera de la valeur et ce qui m'inspire en ce moment. De votre côté, ça vous donne un RDV mensuel à attendre et savourer avec lenteur et intention, plutôt que d'avoir trop de contenu dans tous les sens et vous sentir dépassé par la quantité.

On en parlera plus en détails dans le podcast de décembre, celui du mois prochain si vous écoutez ce podcast au moment de sa publication : je vous parlerai de minimalisme numérique, de consommation de contenu et de réseaux commerciaux avec mes intentions simples et sereines pour 2023...

Et vous, osez-vous mettre vos envies, vos besoins, la personne que vous voulez être en priorité ? Si non, qu'est-ce qui vous en empêche ? Comment pourriez-vous vous épanouir et contribuer en consacrant du temps à ce qui vous fait vibrer ? Avez-vous d'autres idées et conseils à partager avec les autres poditeurices ?

Vous pouvez partager tout ça en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn181, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi rejoindre le serveur Discord de Café aux étoiles, dont le lien d'invitation est sur le site de la maison d'édition, ou me contacter via florieteller.com/contact. Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique le premier dimanche de chaque mois, 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 et slow chaque mois :

<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