



Bulle Nomade 182 : Minimalisme numérique.



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 la Bulle Nomade de décembre 2022 et la dernière de l'année, j'ai envie de revenir sur un sujet que nous avons abordé à de nombreuses reprises, ici en podcast, à l'écrit et en vidéo sur la chaîne YouTube floriетeller : le minimalisme numérique, ou comment simplifier notre rapport aux outils numériques, à la consommation de contenu en ligne et à ces fameux réseaux commerciaux qui courent après notre attention et notre énergie.

J'ai décidé d'aborder ce sujet pour clore l'année pour plusieurs raisons : la première, c'est que j'ai remis à plat mon rapport aux outils numériques, à la fois en tant qu'utilisatrice et créatrice cette année, suite à un épuisement mental et émotionnel que j'ai vécu l'été dernier.

La deuxième, c'est que dans le cadre de mon organisation savoureuse, j'ai remarqué que la relation aux outils numériques était un point important pour aborder l'organisation, les tâches et le temps passé en ligne avec sérénité.

Du coup je me suis dit que cette fin d'année serait un bon moment pour faire un petit

point simplicité numérique, vous partager l'évolution de mes réflexions ces derniers mois et mettre un peu de simplicité dans notre approche numérique pour 2023 si vous écoutez ce podcast au moment de sa publication, ou à partir de maintenant, si vous écoutez le podcast après.

Le premier point que je souhaite aborder avec vous, et que j'ai fini de simplifier en 2022, ce sont les réseaux commerciaux, à savoir les services comme facebook, twitter, instagram, tiktok...

Nous avons déjà abordé la manière dont les réseaux sont conçus pour absorber notre attention et, indirectement, nous faire consommer.

Je l'ai constaté avec stupeur cette année quand j'ai décidé de prendre du recul avec Instagram.

Au mois de mai 2022, épuisée, j'ai décidé en tant qu'artiste que j'en avais marre de consacrer du temps à poster trois photos par semaine sur mon compte Instagram, ET des stories, ET ces fichus reels qu'Instagram nous impose depuis un an ou deux.

Je me suis rendu compte que maintenir mon compte Instagram me prenait un temps et une énergie folle, que j'étais tout le temps en train de me demander si je devrais prendre une photo ou tourner une vidéo verticale pour partager sur Insta au lieu de profiter du moment - premier impact négatif, et que créer le calendrier éditorial, éditer les photos et planifier les posts me prenaient une charge mentale monstrueuse.

Tout ça, en plus, en tant qu'artiste, pour ne pas vraiment voir de différence ni sur mon nombre d'abonnés - j'ai découvert que l'algorithme permet la découverte organique que si on utilise l'outil de manière très intense, genre plusieurs stories par jour, trois reels par semaine, au moins un post photo par semaine, c'est du délire - ni sur l'interaction avec les gens qui sont déjà abonnés : par exemple il n'y a eu pratiquement pas d'impact sur les ventes de Café aux étoiles si je communique dessus sur Instagram.

En d'autres termes, pour les indépendants, les réseaux commerciaux n'améliorent pas la

visibilité : ils ne permettent pas d'être découvert à moins de payer de la pub, et même là, j'ai lu des expériences de marques indépendantes qui disaient qu'avec le prix que coûtent les campagnes, ce n'était pas vraiment intéressant financièrement. Et en dépendant des algorithmes, on n'a même pas de garantie que les gens qui nous suivent déjà voient nos publications, ce que j'ai constaté en baissant mon activité sur Instagram - l'algorithme m'a punie en cachant mes publications aux gens qui sont déjà abonnés, et donc théoriquement intéressés par ce que je publie.

Mais l'effet secondaire dont j'avais conscience mais que je n'avais jamais vraiment constaté dans le concret, c'est l'impact d'Instagram sur moi en tant qu'utilisatrice : en décidant de prendre du recul en tant qu'artiste, j'ai très largement réduit mon temps passé sur l'app. J'ai arrêté d'y aller tous les jours, j'ai perdu l'habitude de cliquer dessus automatiquement en débloquant mon téléphone, et aujourd'hui si je m'y connecte une fois par mois c'est déjà le bout du monde.

J'ai constaté des effets positifs à cette déconnexion, de manière assez spectaculaire :

- j'ai l'esprit beaucoup plus serein : j'ai pris conscience du bruit que crée Instagram au fond de ma tête, quand je cherchais mon téléphone presque automatiquement pour voir les notifications, à me demander si j'avais des commentaires, c'est comme un bruit mental en arrière-plan qui s'est libéré soudainement

- Je suis, globalement, beaucoup moins accro à mon téléphone : il peut rester des heures dans un coin sans que j'y pense du tout et ça fait un bien fou

- Je passe les moments de temps libre à d'autres choses qui me font plus de bien au lieu d'attendre dans la queue en regardant mon téléphone : ça me permet de me perdre dans mes pensées, ou encore d'écouter de la musique ou un podcast, ou, si j'ai plus de temps, de lire un livre par exemple. Je lis beaucoup plus depuis que je ne vais plus sur Instagram

- Enfin, dernier mais le plus important je pense, c'est que j'achète tellement moins de trucs ! Et pourtant je pratique la simplicité matérielle et j'ai toujours mis la conscience sur mes habitudes d'achat. Mais je n'avais pas conscience à quel point les pubs Instagram et les posts sponsorisés de certaines influenceuses que je suivais impactaient mes envies d'achat en fait, mes tentations d'achat. L'algorithme était bien affiné et je voyais plein de

pubs d'indépendants en fait, tout ce que j'aime : des créatrices de bijoux, des magasins de papeterie, des céramistes... Là aussi, c'est une libération de charge mentale en plus d'un assainissement de mes finances : non seulement j'achète beaucoup moins, mais surtout je passe beaucoup moins de temps à avoir envie de m'acheter tel truc et discuter avec moi-même sur est-ce que je devrais me l'offrir ou pas, etc. C'est libérateur à un point, c'est incroyable. Du coup je me suis abonnée aux newsletters des petites marques et artistes dont j'ai envie d'être au courant des ventes et nouvelles collections, et même avec ça je suis énormément moins tentée qu'avant. D'ailleurs j'ai créé le bulletin aux étoiles, la newsletter de la maison d'édition, dans ce but : si vous souhaitez rester au courant des dates de sortie des collections de papeterie, de l'arrivée des livres ou autres, c'est un canal avec une lettre par mois pour rester informés sans intermédiaire ni algorithme, c'est ça qui m'aide en tant que consommatrice et c'est donc ce que j'ai mis en place pour ma maison d'édition. Si ça vous intéresse, c'est sur cafeauxetoiles.fr/lettre

Du coup, Instagram, je l'ai toujours sur le téléphone et je m'y pointe tous les 36 du mois, et je ne regarde plus que la liste des publications de mes favoris, mais plus le temps passe, moins ça me manque et moins j'y vais.

Pour le côté création de contenu du coup, je partage des aperçus de ma vie d'artiste plutôt en vlog sur la chaîne YouTube [florieteller](https://www.youtube.com/channel/UCflorieteller), sur le serveur Discord dont le lien d'invitation est sur cafeauxetoiles.fr et dans la newsletter mensuelle que j'envoie le premier dimanche de chaque mois, plutôt que de le faire sur Instagram ; et pour Café aux étoiles, j'ai embauché Camille, notre Community Manager, pour créer un cocon slow et apaisant sur Instagram et offrir un aperçu de l'univers de la maison d'édition à travers de jolies photos et vidéos. C'est un objectif de communauté et de portfolio, pas de gagner de la visibilité ou trouver de nouveaux abonnés.

Voilà en ce qui concerne les réseaux commerciaux pour la simplicité numérique en 2023. Je vous ai donné Instagram en exemple parce que c'était le dernier réseau que j'utilisais encore régulièrement début 2022, mais je pense que la question se pose pour les autres réseaux que vous utilisez peut-être. Par exemple, avec le rachat de Twitter par Elon Musk et le fait qu'il faut maintenant payer pour avoir un compte vérifié et être visible sur la plateforme, ça pose vraiment la question de la valeur que vous apporte le réseau en tant

qu'utilisatrice ou professionnel indépendant.

Bien sûr, je ne vous dis pas de quitter Instagram ou les autres réseaux commerciaux - je partage simplement mon expérience et mes choix personnels avec le raisonnement qui va avec, pour vous inciter à aborder la question dans votre vie aussi, avec esprit critique, mais c'est à vous de savoir quels réseaux vous apportent de la valeur et si ce qu'ils vous coûtent mérite de continuer à les utiliser avec intention pour la valeur qu'ils vous apportent.

Un deuxième point que je souhaite aborder aujourd'hui, c'est la gestion des informations et des contenus en ligne.

La simplicité numérique, ce n'est pas seulement les réseaux commerciaux, c'est aussi notre consommation d'informations et de contenus sur Internet, que ce soit l'écrit à travers les articles en ligne ou les newsletters, les podcasts, les vidéos, par exemple sur YouTube ou Netflix ou autres services similaires, etc.

En ce qui me concerne, le problème principal auquel je suis confrontée est celui de la quantité. Trop de nouvelles vidéos YouTube, trop de nouveaux épisodes de podcast, et ne parlons même pas de ma boîte e-mail réservée aux newsletters qui approche les 1000 emails non lus.

Un mot sur l'actualité en ligne, parce que vous êtes plusieurs à m'avoir demandé au fil des mois : je ne regarde ni ne lis les actualités en ligne, par choix. C'est un truc que j'ai enlevé de ma vie il y a plusieurs années parce que je trouve que c'est présenté de manière négative et anxiogène, pour déclencher des émotions fortes et essayer de nous contrôler et je désapprouve vivement.

Je pars du principe que si la nouvelle impacte ma vie quotidienne, comme par exemple des règles autour du covid ou une grève ou que sais-je, je serai au courant (et ça s'est vérifié sans faute ces dernières années). Et si le but est d'être au courant de ce qui se passe dans le monde et avoir un certain niveau de connaissance géopolitique, économique ou que sais-je, je vais plutôt me tourner vers des contenus construits de qualité autour d'un sujet qui m'intéresse, par exemple un livre de non fiction ou un documentaire. Entre

parenthèses, Arte produit des documentaires incroyables si ça vous intéresse.

Bref, pour revenir à la consommation de contenu sur Internet, j'ai décidé, là aussi, d'opter pour l'approche de la qualité plutôt que la quantité.

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 meilleure manière de ne pas me laisser submerger, ça a été de faire du tri dans mes abonnements, par exemple aux chaînes YouTube ou aux newsletters - en enlevant celles dont la qualité ne me convenait pas ou dont la quantité était trop élevée. Je me suis par exemple désabonnée à toutes les newsletters quotidiennes que je recevais encore.

Pour les podcast, je suis restée abonnée à toutes les émissions qui me plaisent, mais je ne me force pas à écouter tous les épisodes : quand un nouvel épisode sort, je regarde le titre et le résumé, et si le sujet ne me passionne pas j'archive sans écouter.

Je suis aussi devenue experte à arrêter en cours de route si ça ne me convient pas. Je ne me force plus à regarder une série jusqu'à la fin de la saison si je la trouve un peu naze. Pareil pour les livres, surtout maintenant que je lis sur liseuse : je n'ai aucun scrupule à arrêter de lire un livre s'il ne répond pas à mes attentes.

Tout ça finalement, c'est l'application des principes minimalistes aux contenus : de la même manière qu'on sélectionne avec soin les objets qu'on garde autour de soi, je sélectionne avec soin les contenus auxquels je consacre mon temps et qui nourrissent mon

imaginaire intérieur.

Ça me rappelle ce que disait Umberto Eco à l'époque : il disait qu'aujourd'hui, être cultivé ce n'est pas accumuler les connaissances - toutes les informations sont disponibles sur Internet. D'après lui, être cultivé de nos jours, c'est savoir discriminer l'information.

Savoir utiliser notre esprit critique pour analyser la solidité du contenu en fonction des sources et de la qualité de production, savoir reconnaître ce qui est fiable ou pas, savoir sélectionner les contenus de qualité qui nous apportent de la valeur.

C'est la philosophie que j'ai choisi d'adopter pour consommer du contenu en tant qu'utilisatrice : sélectionner mes sources avec soin, choisir les sujets qui m'intéressent vraiment, ne pas hésiter à virer ce qui ne me convient plus, et du coup, consacrer du temps avec intention à la consommation des contenus que j'ai choisi de garder. Au lieu d'en consommer le plus possible le plus vite possible, j'en fais un moment à savourer.

Par exemple, je regarde beaucoup moins de vidéos YouTube qu'avant, mais je les sélectionne avec soin, via la page abonnements, et quand je décide d'en regarder une, je me prépare un petit thé, peut-être un encas si j'ai faim, et je savoure le moment, je consacre mon attention à la vidéo que j'ai choisi de regarder.

Donc je choisis la qualité plutôt que la quantité dans le contenu lui-même mais aussi dans le moment où je le consomme.

Ce qui m'amène à partager la philosophie de création de contenu que j'ai commencé à appliquer cet automne et qui entrera en vigueur totalement en 2023 en tant qu'artiste indépendante.

J'ai décidé, pour les contenus que je crée moi-même, d'appliquer aussi cette philosophie de qualité plutôt que quantité.

Je me suis rendu compte qu'avec le temps, je produisais beaucoup trop de contenus chaque mois. Par habitude, alors que les canaux se sont multipliés et que j'ai continué à

tous les alimenter. Par pression de l'algorithme aussi, notamment sur YouTube par exemple.

Les conséquences, c'était que la création de contenus prenait le pas sur d'autres projets, comme la maison d'édition ou la création artistique, déjà. Et ensuite, que dans la course à respecter mon calendrier éditorial, je ne produisais pas toujours la meilleure qualité que je voulais, sous la pression de la quantité.

Maintenant, j'ai réduit la quantité de contenus que je produis de manière à avoir le loisir de créer de la qualité à la place. Déjà vous, ça vous donne davantage d'espace pour savourer ces contenus, et moi, ça me donne la place de davantage prendre plaisir à les créer sans pression, et à améliorer la qualité de ce que je crée.

Pour vous donner une idée : les newsletters sont passées de hebdomadaire à mensuel, parce qu'une fois par mois ça suffit pour vous tenir au courant des contenus publiés, de mes projets artistiques en cours et des réflexions créatives et sereines du moment.

Le podcast passe de deux à une émission par mois, pour me laisser le temps de l'enregistrer tranquillement et vous laisser le temps de l'écouter. Ce sera notre petite conversation asymétrique mensuelle autour de sujets créatifs et slow.

Les mécènes sur Patreon continueront à avoir le petit article de point du mois pour garder un lien régulier, et un contenu bonus de qualité par mois, soit audio soit vidéo, pour tous les paliers.

Bien sûr, je continue aussi à agrémenter la bibliothèque de ressources numériques pour le palier Cappuccino, mais là aussi je souhaite désormais le faire avec intention, en prenant le temps de vous créer des ressources qualitatives plutôt que de me laisser enfermer par une obligation de régularité. Toutes les archives sont accessibles aux mécènes qui nous rejoindraient maintenant de toute manière, donc je ne m'inquiète pas sur la qualité du contenu disponible pour les mécènes dans tous les cas.

Enfin, les vidéos YouTube passent de une par semaine à deux par mois : une vidéo de

qualité dans le mois, par exemple un vlog, un tuto ou quelque chose du genre, et la vidéo de point mensuel qui existe déjà depuis un certain temps maintenant, pour garder un lien régulier avec vous.

Si j'ai le temps et le matériel créatif, je pourrai publier davantage de vidéos, par exemple de la peinture d'aquarelle ou une mise en place de Bullet Journal, mais seulement si j'ai eu le temps de filmer du contenu et si j'ai le temps de l'éditer, en tant que bonus, pour nous faire plaisir, et non pas en guise d'obligation du calendrier éditorial.

Pareil pour le podcast, peut-être qu'il y aura des émissions bonus type interview, mais c'est en plus, si j'ai le temps, l'inspiration et un contenu intéressant à partager, et pas par obligation.

Troisième point que je voulais aborder avec vous, c'est la simplification des outils numériques en eux-mêmes.

Avec mon épuisement estival, je me suis rendu compte que certains de mes outils quotidiens étaient beaucoup trop complexes quand j'ai soudain manqué d'énergie pour les tenir à jour.

Je pense notamment à mes bases de données complexes et interconnectées sur Notion. J'adore cet outil qui est pour moi le Bullet Journal numérique parfait, ultra flexible et simple dans la conception, et je vais continuer à l'utiliser avec grand enthousiasme.

Mais cette rentrée, j'ai largement simplifié mes outils d'organisation.

Au lieu d'avoir des tas de cartes projet avec des listes de tâches à n'en plus finir, j'ai simplement ma page principale de Notion maintenant, avec les tâches de la saison divisées en trois mois, puis en-dessous les tâches du mois divisées en semaine. Sans base de données, simplement une liste à cocher que je peux venir déplacer dans les mois ou les semaines à mesure que j'affine mon agenda.

Sur le téléphone, j'ai viré plein d'app et supprimé pratiquement toutes les notifications. J'ai arrêté d'utiliser mon Apple Watch sauf quand je vais courir, parce que je n'ai pas vraiment besoin que ma montre me dise que j'ai reçu un message ou qu'il faut que je lève mes fesses de ma chaise de bureau, en vrai.

Même mon Bullet Journal est à la fois plus simple et plus orienté souvenirs et journal de bord que organisation.

Si vous avez envie d'en savoir un peu plus sur mon Bullet Journal, il y a des vidéos publiques sur YouTube ; et pour les mécènes, j'ai publié le mois dernier la mise en page mensuelle pour vous donner une idée des pages que je crée en ce moment dans mon carnet.

Enfin, un dernier mot avant de vous quitter sur ce thème de simplicité numérique, c'est que j'ai décidé de prendre le temps de savourer. Que ce soit dans la création de contenu, dans la lecture ou le visionnage de vidéos, tous ces moments, je les invite dans mon agenda avec intention, en prenant le temps et en rendant le moment spécial plutôt que de me goinfrer de contenus ou de courir après le calendrier éditorial trop exigeant que je me suis infligée.

L'idée étant que les outils et contenus numériques deviennent un plaisir plutôt qu'une source d'anxiété.

C'est aussi un rappel que ce sont des outils, des ressources. Qui servent mes priorités, mes besoins. C'est moi, en tant qu'adulte indépendante et responsable, qui choisis à quoi je consacre mon attention et dans quel contexte.

Ces outils et ressources deviennent des soutiens, des sources d'inspiration, de petites joies et de saveur. En d'autres termes, je reprends la souveraineté sur ma vie numérique.

Et vous, quel est votre rapport aux réseaux commerciaux et aux contenus en ligne ? Avez-vous l'impression d'en avoir le contrôle ou vous sentez-vous submergés ? Quelles sont vos

intentions numériques pour 2023 ?

Vous pouvez partager vos idées en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn182, 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