



Bulle Nomade 183 : Petit à petit.



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

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et pour la Bulle Nomade de ce mois-ci, j'ai envie de vous parler un petit peu d'envies, d'habitudes, de résolutions et comment j'ai choisi de démarrer l'année tout doucement cette année.

D'abord, si vous écoutez cette émission lors de sa sortie, je vous souhaite tout le meilleur pour l'année à venir, une vie intentionnelle et alignée et beaucoup de joie.

J'ai tenu à aborder le thème des "bonnes résolutions" pour ce podcast de janvier, parce que c'est un sujet qui me tient à cœur et quelque chose que j'aurais eu besoin d'entendre lors de nombreux débuts d'année. Je suspecte que j'ai besoin de l'entendre aussi en ce début d'année, malgré toutes les prises de conscience slow que j'ai pu avoir en tant qu'artiste et être humain l'année dernière.

Je ne sais pas pour vous, mais moi, quand je reviens sur l'état d'esprit avec lequel j'ai abordé la nouvelle année par le passé, je me rends compte qu'il générait énormément de stress et de pression.

Depuis très longtemps, j'ai utilisé le début d'année pour me motiver à changer - ce qui n'est pas forcément une mauvaise chose en soi - mais avec un niveau d'exigence incroyable quand j'y repense.

Du jour au lendemain, dès le premier lundi de janvier, j'étais censée faire du sport, manger des légumes, tenir un budget sain, lire un chapitre par jour, reprendre les leçons de piano, planifier des voyages, contacter les amis plus souvent, et plein d'autres résolutions encore.

J'avais envie de devenir une autre personne, du jour au lendemain. Aborder toutes les habitudes d'un coup, dans tous les domaines de vie d'un coup.

Je me projetais dans une vie rêvée, une vie parfaite, qui ne prenait pas du tout en compte ni ma personnalité, ni mes capacités actuelles (par exemple, comment courir d'un coup 10km tous les matins si je n'ai pas couru depuis 3 mois ?), ni mon humanité, tout simplement.

C'était une approche très productiviste de la nouvelle année : je me traitais moi-même comme une ressource à optimiser, capable d'un coup d'habitudes parfaites et constantes, si seulement j'en ai la volonté.

On reparlera du piège de la volonté un jour - ce dont je veux parler aujourd'hui, c'est qu'en abordant les bonnes résolutions de cette façon, comme si j'entrais des lignes de code pour modifier d'un coup mon comportement, je me traitais comme une machine.

Et bien sûr que cette approche générait un stress incroyable : je me trouvais à bouleverser toutes mes habitudes d'un coup, dans tous les domaines : santé, alimentation, vie sociale, créativité, travail...

Bien sûr, chaque année, invariablement, je finissais par échouer. Je m'épuisais, je ratais un RDV sportif, je n'avais pas l'énergie de cuisiner une soupe le soir ou autre chose encore. En général, ça arrivait dès le mois de janvier.

On ne peut pas durer bien longtemps à la volonté seule, sans prendre en compte notre

nature humaine et nos capacités réelles...

Cette année, alors que je préparais mon mois de janvier dans le Bullet Journal, je me suis prise en flagrant délit de recommencer cette même erreur malgré ces derniers mois d'organisation sereine.

Le début d'année est déjà un moment stressant parce que toutes les activités reprennent d'un coup après les fêtes de fin d'année et je me retrouve déjà en retard, pour ainsi dire, du travail que je n'ai pas accompli pendant deux semaines de vacances : les capsules de papeterie Patreon ne sont pas prêtes alors que normalement je les crée dans la deuxième quinzaine du mois précédent, je n'ai plus d'avance sur les contenus en ligne type vidéos YouTube et podcast...

Si j'ajoute à ça des tas d'injonctions de santé, d'alimentation, de finances et de carrière, c'est le stress et la pression assurée dès le début de l'année.

Du coup, j'ai mis un gros coup de frein cette année et j'ai pris la décision d'entrer dans la nouvelle année doucement, simplement, en honorant à la fois mon humanité - donc mes niveaux d'énergie, mes capacités et mes cycles organiques - mais aussi en y allant à mon rythme au lieu de tout faire d'un coup.

Quelles ressources j'ai employées pour ça ? La première, c'est l'idée de prioriser, dont je vous ai déjà parlé dans un podcast précédent.

Et la deuxième c'est d'y aller petit à petit, étape par étape, une chose à la fois. Simplifier les projets, les routines, les résolutions, pour pouvoir y consacrer mon attention à mon rythme et les inviter dans ma vie de manière durable.

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.

Une première chose pour ralentir le rythme à la nouvelle année, c'est de trier les priorités. Au lieu de vouloir tout faire à la fois, l'idée est de lister tout ce qui est en cours et trier ce qui est réellement important et/ou urgent. Je vous invite à découvrir l'outil de la matrice d'Eisenhower si vous ne savez pas comment faire.

C'est un tableau à 4 cases qui permet de classer les tâches en : urgentes et importantes, urgentes mais pas importantes, importantes mais pas urgentes, et ni importantes ni urgentes.

Du coup, dans ce début d'année où tout m'arrivait comme une vague en pleine tête, le fait de me poser et de vraiment faire l'inventaire de ce qui est important et urgent, ça m'a permis de ralentir et de faire une liste dans l'ordre. Le plus important et urgent d'abord, puis on déroule la liste tranquillement.

Par exemple, dans mon cas en ce mois de janvier, le plus important et urgent, c'était la capsule de papeterie des mécènes Patreon de décembre. Je les avais prévenus qu'elles seraient envoyées mi-janvier, puisque je devais créer la papeterie à mon retour de vacances début janvier.

Mais pour les envoyer comme prévu - elles sont parties le 17 janvier par la Poste, c'était important et urgent de me mettre à la création de la carte postale et des planches adhésives, puis de les imprimer, faire les enveloppes et les porter à la Poste. Donc, c'était ma priorité de la semaine du 9 janvier quand je suis revenue de vacances.

Ensuite, les contenus - j'avais tout planifié à l'avance jusqu'au 13 janvier, du coup c'était un peu moins urgent : je pouvais m'occuper des contenus de la deuxième quinzaine du mois à partir du 16 janvier, ce que je suis en train de faire au moment où j'enregistre ce podcast.

Et une fois ces deux tâches importantes et urgentes réglées, j'ai l'esprit libre de m'attaquer au reste : créer le plan 2023 pour mo boulot de com et Café aux étoiles, reprendre les corrections de l'Office des enquêtes discrètes, commencer à peindre pour la capsule

Patreon de janvier et la prochaine vente de la boutique Café aux étoiles, etc.

Si je n'avais pas fait ce travail de priorisation, je pense que j'aurais repris le travail en essayant de tout faire à la fois, ce qui génère de la pression, du stress et de la fatigue.

Ensuite, la deuxième chose que j'ai faite pour bien commencer l'année, c'est d'y aller petit à petit dans les habitudes et résolutions, en les prenant une par une, étape par étape.

Je me suis prêtée à l'exercice des résolutions, comme chaque année, parce que je trouve que c'est chouette de se projeter dans nos aspirations futures et d'avoir une vision de la personne que l'on souhaite devenir à l'avenir.

Mais la différence principale avec les autres années, c'est qu'au lieu d'exiger de moi-même d'avoir d'un coup toutes les bonnes habitudes de cette Florie future, j'ai décidé de prendre les choses petit à petit, une par une.

Concrètement, ça veut dire qu'au lieu de me dire, dès le premier lundi de janvier, je cuisine plein de légumes, ET je repense toutes mes habitudes de consommation, ET je reprends les cours de piano, ET je vais courir trois fois par semaine et je fais de la muscu deux fois par semaine ET je fais le ménage chaque semaine chez moi ET, ET, ET...

Je me demande plutôt, parmi toutes ces routines et habitudes, par laquelle ai-je envie de commencer ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi aujourd'hui ? Quelle première étape m'aiderait au mieux à m'approcher de cette Florie future ?

Au lieu de voir la nouvelle année comme une remise à zéro où je deviens une autre personne du jour au lendemain, ce qui est une exigence irréaliste pour un être humain comme vous et moi, je le vois comme si j'étais au pied d'un escalier.

La Florie future est tout en haut de cet escalier, et c'est avec le temps, la pratique, la persévérance, l'expérimentation que je vais peu à peu grimper cet escalier pour, un jour, arriver sur le perron suivant où se trouve mon idée de la Florie future à laquelle j'aspire.

Du coup, en étant au pied de cet escalier, au lieu de me dire "demain je me téléporte tout

en haut", je me dis "quelle est la première marche, atteignable et adaptée à la taille de mes jambes, puis-je franchir pour commencer aujourd'hui ?

C'est une approche plus humble, plus modeste, plus respectueuse de ma nature humaine aussi, plus simple, plus sereine mais qui nécessite de la patience. Cette approche nécessite d'accepter que j'en suis là où j'en suis maintenant. Que malgré toute mon envie d'être déjà au sommet de l'escalier, je ne suis, pour l'instant, seulement tout en bas et c'est OK.

C'est OK de ne pas être parfait, je dirais même que c'est dans notre nature humaine de toujours trouver de nouveaux escaliers à gravir et c'est aussi ça qui rend la vie intéressante. Mais ça, c'est un autre sujet.

Du coup concrètement ça veut dire quoi ?

Concrètement, j'ai noté dans mon carnet de vie une liste des améliorations que j'aimerais apporter dans toutes les zones de ma vie, à la maison, au travail, pour ma santé, dans ma vie créative et sociale...

Mais je vois cette liste comme des possibilités, des options, des étapes qui vont être atteintes l'une après l'autre au lieu de le voir comme quelque chose à cocher le plus parfaitement et le plus vite possible.

Puis je reviens au présent, ici et maintenant. Parmi toutes ces options, laquelle est la première marche de mon escalier ?

Peut-être parce que atteindre certaines choses nécessite d'abord d'acquérir des compétences que je n'ai pas encore. Peut-être parce que certains aspects de ma vie sont plus avancés et d'autres négligés, qui deviennent alors prioritaires...

Je n'ai pas de recette magique pour déterminer quelle est votre première marche, je pense que c'est important de s'écouter, d'écouter nos besoins, nos envies, ce qui nous appelle en ce moment.

Par exemple, de mon côté, je me suis épuisée en 2022 et ma priorité va donc être de reconstituer mes réserves d'énergie physique, mentale, émotionnelle et créative.

Et ça, ça commence par la santé physique. Si je dors mal, si je ne bouge pas assez mon corps, si je commence à avoir des complications de santé, ça me draine mon énergie pour le reste.

Du coup, j'ai décidé que la première marche de mon escalier, c'est de reprendre des habitudes saines et sereines. En d'autres termes, il est temps pour une nouvelle opération MBDR, ou Manger, Bouger, Dormir, Ralentir.

Et là aussi, j'ai décidé d'y aller par étapes. Je ne vais pas à la fois changer mon régime alimentaire, mes habitudes sportives et mes routines du matin et du soir pour mieux dormir, je dois commencer quelque part, et me concentrer sur une seule chose à la fois.

En l'occurrence, j'ai choisi de commencer par réinstaurer mon habitude de course à pied. Pourquoi ?

Déjà parce que j'aime courir, du coup c'est toujours plus sympa quand la première marche, celle qui va me motiver et me permettre de continuer sur ma lancée, est facile et agréable (par exemple je déteste cuisiner, surtout des légumes, c'est tellement relou à éplucher, découper et compagnie).

Ensuite, parce que j'ai bien ralenti en 2022 et j'ai la chance de bien dormir, du coup je pense que la forme physique est la prochaine étape pour restaurer mes jauges d'énergie.

Et ce sera seulement une fois que j'aurai réinvité la course à pieds dans ma semaine de manière régulière et automatique, quand j'aurai gravi cette première marche, que je me pencherai sur la prochaine, au lieu de chercher à tout changer le premier lundi de janvier.

Et surtout, une manière de commencer l'année sereinement, c'est de changer mon état d'esprit par rapport à ça.

Mon mot de l'année 2023, si vous ne l'avez pas entendu sur d'autres canaux où j'en ai parlé - il y a une vidéo YouTube où j'en ai parlé ainsi qu'une capsule audio bonus pour les

mécènes de Patreon - mon mot de l'année, c'est "maintenant".

Maintenant, parce que quand je me perds dans les résolutions et les objectifs et la vie future rêvée, j'oublie que la vie, c'est maintenant qu'elle se vit. Le plaisir, la saveur, la découverte, la curiosité, l'observation, c'est maintenant, c'est pas la Florie future qui est en vie, c'est moi, maintenant.

Alors, non seulement j'y vais petit à petit, mais je profite du chemin. Ma session de course à pieds de la semaine n'est pas une obligation, une tâche à cocher, une contrainte, mais une parenthèse pour moi, où je prends soin de moi, une bulle de temps où je peux explorer mes dernières idées, un moment de connexion avec mon corps à l'effort. C'est un moment à savourer maintenant.

Voilà comment je commence l'année en douceur en ce mois de janvier. Et vous, comment avez-vous commencé l'année ? Si vous écoutez ce podcast longtemps après sa sortie, comment pourriez-vous avancer à votre rythme ici et maintenant, une chose à la fois ?

Vous pouvez partager vos idées en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn183, 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