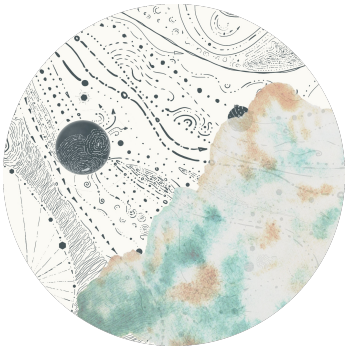

Bulle Nomade 184 : Une vie alignée.

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 partager une réflexion qui m'occupe l'esprit ces derniers temps : l'importance de mener une vie alignée.

Ça veut dire quoi une vie alignée ? C'est-à-dire une vie dans laquelle on se sent à sa place, en accord avec nos valeurs, nos goûts, nos sensibilités, nos préférences, nos besoins, etc.

Pourquoi j'ai envie de vous en parler aujourd'hui ?
Parce que je me suis alignée en 2022 dans un domaine très précis, la lecture, et ça m'a tellement changé la vie que je me suis demandée dans quels autres domaines je n'étais pas vraiment alignée, sans même le savoir.

Ma théorie est la suivante : si on apprend à mieux se connaître, prendre conscience de nos goûts, nos préférences, nos besoins, nos talents, nos envies, ce qui nous fait vibrer, etc., et qu'on aligne ensuite divers aspects de notre vie avec ces préférences personnelles, on va mener une vie beaucoup plus satisfaisante, joyeuses et enthousiaste.

C'est grâce à mon évolution de lectrice en 2022 que j'en suis venue à prendre conscience de la différence entre une vie par défaut, menée en fonction de ce qu'on nous dit de faire, et une vie réellement alignée. Et que j'ai pris conscience que si on ne travaille pas proactivement dessus, on ne se rend même pas compte qu'on n'est pas alignés et que du coup cet aspect de notre vie manque d'étincelle.

C'est un truc de dingue.

Revenons à mon exemple de lecture, si ça peut rendre l'idée plus concrète pour vous.

Pour moi en 2022, il s'est passé deux choses : j'ai reçu une liseuse en cadeau à Noël 2021, et j'ai recommencé à utiliser mon compte Goodreads, qui est une plateforme de bibliothèque et archive des livres publiés, par genre, avec des avis du lectorat, des listes à thème, des recommandations d'algorithmes etc.

Pour vous resituer le contexte, j'ai toujours été une avide lectrice, ce n'est pas un nouveau loisir pour moi. Quand j'étais petite, j'avais dévalisé la bibliothèque municipale puis le CDI du collège. J'ai toujours adoré les mondes imaginaires et la lecture m'a toujours apporté beaucoup de plaisir.

Mais ces dernières années, sans m'en rendre compte, non seulement j'ai consacré de moins en moins de temps à la lecture - un temps passé à regarder des vidéos ou traîner sur les réseaux commerciaux, par exemple, mais en plus, je me retrouvais avec environ 80 à 90% de livres que je lisais parce qu'on me les avait recommandés ou que j'en avais entendu parler ou que c'était des classiques du genre, mais que j'appréciais sans plus.

Vous savez, le genre de lecture qui n'est pas affreuse au point d'arrêter de lire, mais où je devais me forcer à ouvrir le livre et lire mon chapitre le soir avant de dormir pour cocher ma petite routine du soir.

Ce n'était pas une contrainte, dans le sens où j'aime me plonger dans des univers de fiction, j'ai toujours adoré le format d'histoires écrites et en tant qu'autrice, j'aime m'inspirer des mondes imaginaires d'autres auteurices.

Mais ce n'était pas non plus la grande excitation, vous savez, cette sensation d'avoir hyper hâte de connaître la suite de l'histoire, de ne pas réussir à éteindre la lumière en me disant "allez, encore un petit chapitre". Cette excitation de me plonger dans l'histoire, de ne pas voir le temps passer, cette étincelle d'enthousiasme qui avait amené ma passion de la lecture quand j'étais petite.

Non, 90% de mes lectures, c'était normal, un peu fade, sympa mais sans plus.
Et puis de temps en temps, dans 10% des cas, je tombais sur l'une de ces pépites, l'un de ces livres qui me gardait éveillée jusqu'à 2h du matin et auquel je pensais jusqu'à pouvoir lire la suite le soir suivant. Ces livres qui me font vibrer, qui m'enthousiasment réellement.

Ça, c'était la situation jusqu'à fin 2021 début 2022. 90% de livres qui m'émeuvent modérément, et 10% de pépites.

Le pire dans tout ça, sachant qu'on parle de mon loisir préféré depuis mon enfance et pas d'une nouvelle découverte, c'est que je pensais que c'était tout à fait normal. Que c'était un coup de chance de tomber sur un livre aligné avec mes goûts de lectrice.

Un livre aligné avec mes goûts de lectrice.

Que 90% des livres me plaisent modérément était tout à fait normal. Comme si c'était normal de vivre une vie à 90% en légère dissonance avec soi-même et que l'alignement était un coup de chance.

Je n'avais même pas conscience que ça pouvait être autrement. Ce n'était pas dans le champ des possibles de mon imaginaire intérieur. Sinon, vous pensez bien que je serais partie à la recherche de mes pépites de lectures, les livres alignés avec mes goûts, depuis belle lurette.

Arrivons début 2022, et deux choses ont changé. La première, c'est ce cadeau de liseuse, qui m'a donné accès à beaucoup plus de livres. Habitant en région parisienne, mon espace dans les étagères est limité et j'avais depuis longtemps arrêté de lire des sagas par

exemple, ou d'essayer des auteurices que je ne connaissais pas et qu'on ne m'avait pas recommandé de peur de remplir mes étagères de trop de livres, ou de livres qui ne me plaisent pas du tout.

Mais d'un coup, avec les livres numériques, je pouvais lire toutes les sagas que je voulais et tenter n'importe quel nouveau genre, nouvel auteurice sans perte d'espace, à part quelques méga-octets sur ma liseuse.

Du coup, je me suis autorisée à sortir de cette zone de confort des livres recommandés, bien vus par le milieu de l'imaginaire, etc.

Je me suis autorisée à sortir de ce que je "devrais lire" pour suivre ma curiosité et acheter des livres numériques qui me font envie.

Je me suis autorisée à m'écouter et à suivre ma boussole intérieure.

C'est comme si la liseuse m'avait fait tomber une auto-limitation, en quelque sorte. Elle m'a donné accès à tout un tas de livres à explorer pour mieux connaître et affiner mes goûts de lectrice.

Ensuite, le deuxième paramètre qui m'a alignée en tant que lectrice est Goodreads. Goodreads est un site d'archives des livres publiés, un peu à la manière de Babelio ou Sens Critique, qui liste les livres existants avec leur pitch, mais aussi la moyenne des notes des lecteurices et leurs avis.

La magie de Goodreads, c'est que ça inclut d'autres ressources, comme des listes à thème de livres créées par les lecteurices, donc sélectionnés par des êtres humains - qui peuvent être hyper générales par exemple "meilleurs livres de fantasy" ou ultra spécifiques comme "livres de fantasy adultes avec des dragons et une guerre des trônes".

Une autre ressource complémentaire ce sont les suggestions d'algorithme, donc générées par une machine à partir des données de lecture de tous les utilisateurs de la plateforme, qui suggère des livres similaires à ce que vous avez lu et aimé.

J'ai repris mon compte Goodreads en 2022, dans le but de trouver des idées de livres à ajouter à ma liseuse, et j'ai utilisé ces deux outils, l'algorithme de recommandation et les listes sélectionnées par les humains, pour chercher des livres qui pourraient me plaire, à partir de ces 10% de pépites que j'avais trouvées dans le passé.

Je suis allée chercher des livres similaires, les livres recommandés par les personnes qui ont aimé les mêmes livres que moi, j'ai lu les reviews et je suis allée acheter les ebooks recommandés par Goodreads dont le pitch et les avis attisent ma curiosité.

Et c'est ainsi qu'en 2022, je me suis alignée avec mes goûts de lectrice.

Quand un livre me plaît moyennement, j'arrête de le lire avant la fin. Quand j'adore un livre, je regarde ce que l'auteurice a écrit d'autre, je regarde les listes dans lesquelles il a été ajouté, je regarde ce que l'algorithme me recommande d'autre.

Et au fil des mois, j'ai exploré, sélectionné, affiné et un an après, je comprends mes goûts de lectrice mieux que jamais. Et maintenant, j'ai 90% de pépites et 10% de déceptions parmi mes lectures.

Cet alignement avec mes goûts de lectrice a changé ma vie dans le domaine des loisirs culturels : je lis beaucoup plus que ces dernières années (merci le minimalisme numérique et le fait d'avoir quitté les réseaux commerciaux), mais surtout je lis des livres qui m'enthousiasment beaucoup plus, qui m'emportent, où je dois me faire arrêter de lire le soir pour avoir mes heures de sommeil.

J'ai remis de l'étincelle, de la passion dans la lecture, comme quand j'étais petite, j'ai remis de la couleur et de la vie dans un loisir qui était devenu tout moyen et ennuyeux.

Et c'est là que je me suis dit : si m'aligner avec mes goûts de lectrice m'a autant changé la vie dans mes périodes de loisir culturel, comment ma vie pourrait-elle changer si je mettais ma conscience sur d'autres zones de ma vie pour les aligner de la même manière ?

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. Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

Comment mener une vie plus alignée dans d'autres domaines ?

Je n'ai pas de réponse définitive, mais j'ai des pistes à partager avec vous à partir de mon expérience dans le domaine de la lecture.

La première chose, c'est d'étudier les domaines de vie et prendre conscience de zones, petites ou importantes, où vous ne vous sentez pas aligné. Où vous avez l'impression d'avoir perdu cette étincelle, cet enthousiasme.

Il existe pas mal d'outils qui permettent de faire un peu le point sur notre vie, j'aime beaucoup par exemple la roue de la vie, appelée en anglais Level 10 life, qui a déjà des domaines pré-sélectionnés à partir desquels réfléchir si vous en avez envie.

Ensuite, l'idée est de choisir un seul domaine, une seule zone, pour y aller petit à petit, comme on en a discuté dans la Bulle Nomade précédente. C'est un processus qui nécessite de placer notre attention sur ce domaine qu'on cherche à aligner, du coup je pense que c'est plus efficace de s'en occuper un par un, par étape.

Je conseillerais de commencer par un domaine simple, sans gros enjeux, comme j'ai fait avec la lecture.

Pourquoi ? Parce que c'est une habitude à acquérir, de remettre en cause les rails sur lesquels on avance pour se demander si ça nous convient réellement, puis apprendre à se connaître pour prendre conscience de nos véritables goûts et besoins. Ce n'est pas naturel, puisque le cerveau préfère toujours continuer les choses telles quelles, qui nous ont maintenues en vie jusque là, plutôt que d'apporter du changement.

Je me suis rendu compte depuis plus d'une décennie que je travaille activement sur ma philosophie de vie et mon imaginaire intérieur, que c'est vraiment une compétence qui s'apprend, une habitude qui s'intègre peu à peu, le fait de se questionner, apprendre à discerner nos goûts propres des injonctions sociales et d'aller vers un changement. Et comme toutes les compétences et habitudes, ça s'acquiert petit à petit, étape par étape.

Du coup je vous invite à choisir un seul domaine pour commencer : ce peut être un loisir comme la lecture, votre style vestimentaire, vos goûts culinaires, la déco intérieure, comment passer vos week-ends, un nouveau loisir à explorer, un projet de travail en particulier, un engagement associatif…

À partir d'un premier domaine assez "innocent" pour ainsi dire, on apprend petit à petit à s'harmoniser avec soi-même, s'écouter, se connaître, reconnaître les émotions qui signifient un besoin non rempli ou quelque chose qui n'est pas tout à fait aligné, on apprend à mettre de la conscience dessus et à ajuster avec intention.

Ensuite, une fois le domaine choisi, comment on fait concrètement ?

Je pense que nous sommes toutes et tous différents et que ma façon de faire ne fonctionnera pas forcément pour vous, mais voici quelques pistes.

Déjà, la simplicité et le minimalisme peuvent énormément aider.
Puisque le principe de la simplicité, c'est justement de choisir un domaine et d'ôter le superflu pour faire la place à ce qui compte vraiment pour soi. Du coup dans la démarche de simplification, vous retrouverez beaucoup de méthodes visant à trier et sélectionner ce qui vous convient réellement à vous, personnellement.

Par exemple, j'aime beaucoup la méthode de Marie Kondo qui consiste à mettre tous les objets d'une catégorie devant soi et se demander si chaque objet apporte une étincelle de joie.

Pour reprendre l'exemple de mes livres : c'est l'étape où j'ai listé les 10% de pépites que j'ai

adorées et à partir desquelles j'ai commencé à comprendre quelles sont les caractéristiques des livres qui m'emportent le plus.

Ensuite, une fois que vous avez effectué ce tri et que vous avez devant vous ce qui est déjà aligné, ce qui vous appelle le plus, c'est le moment de la deuxième partie, qui consiste à suivre votre curiosité.

La curiosité est un outil incroyable pour apprendre à se connaître et trouver ce qui est aligné : c'est une sorte de boussole qui nous guide vers ce qui nous enthousiasme, et qui permet d'explorer diverses choses, et de mettre de côté ce qui ne nous plaît pas, et continuer à explorer dans la direction qui nous plaît.

Par exemple, je savais déjà que j'aimais beaucoup la science-fiction. J'ai suivi ma curiosité et lu plusieurs livres de sous-genres différents. À partir de là, j'ai compris que j'aimais beaucoup moins tout ce qui est anticipation, futur proche ou post-apocalyptique, mais que j'adorais tout ce qui est space opera, exploration de planètes, rencontres avec des civilisations alien…

Ensuite, c'est comme un voyage où la direction s'affine peu à peu - dans ce genre de space opera, quelles ambiance je préfère, quels sont mes auteurices préférées ? Etc.

C'est cette exploration, guidée par la curiosité, qui aide à mieux se connaître et, au fil des explorations, à s'aligner.

Dans mon exemple de la lecture, c'est surtout Goodreads qui m'a permis d'explorer, mais en fonction de votre domaine, vous pouvez explorer via des recommandations internet, des livres ou des podcasts qui parlent du sujet, en vous inscrivant à des ateliers découverte, en demandant conseil à des proches…

À notre époque, les opportunités sont tellement vastes qu'on a largement de quoi explorer, découvrir et se mettre en contact avec plein d'options pour discerner nos préférences personnelles…

Enfin, une fois qu'on a défini ce qu'on préfère soi plutôt que ce qu'on nous a dit de faire, c'est là qu'on fait la place dans notre quotidien pour ces choses qui sont alignées - ces nouveaux livres, cette nouvelle activité, cette nouvelle garde-robe, déco, loisir créatif…

Je pense que c'est tout un sujet à part, le fait de consacrer notre temps, notre énergie et nos ressources pour ce qui compte vraiment, un sujet qu'on a déjà abordé par le passé dans le podcast d'ailleurs - aujourd'hui, je voulais surtout vous parler de comment définir ce qui compte vraiment pour vous, au final.

Et vous, quelle zone de vie avez-vous envie d'aligner en ce moment ? Quelles pistes partagées aujourd'hui vous inspirent le plus ? Si vous avez des questions ou conseils pour les autres poditeurices, vous pouvez les laisser en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn184, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi en discuter sur 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