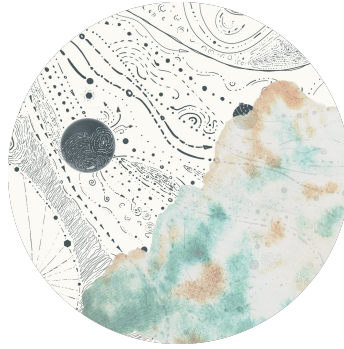




Bulle Nomade 185 : Inachevé & culture de l'urgence.



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 de l'inachevé, l'imparfait et notre désir de complétion qui nous pousse à avancer, et le sentiment d'urgence qui peut découler de cet état d'esprit.

Vous le savez peut-être si vous suivez les Bulles Nomades en ce moment : je suis en train de revoir mon système d'organisation personnel et professionnel pour une vie plus simple et sereine dans le monde moderne - une organisation qui prend davantage en compte ma nature organique, les fluctuations d'énergie, mes besoins et préférences, sans pour autant sacrifier les obligations de vie ou les projets que je peux avoir.

Tout un programme, n'est-ce pas ?

Maintenant que j'ai mis en place et testé des modifications d'organisation, que vous pouvez suivre en écoutant les Bulles Nomades précédentes, je suis dans une phase d'expérimentation et d'ajustement : je vois ce qui fonctionne, et si je parviens effectivement à ralentir, prendre ma nature humaine en compte et me sentir moins stressée au quotidien.

J'ai remarqué ces dernières semaines que mon problème principal, c'est mon rapport au temps. Dans le sens où je peux réduire le nombre de tâches, les réorganiser sur le mois, ajouter des pauses, optimiser mon système d'organisation autant que je le peux, au final, le rapport au temps, c'est psychologique.

L'impression d'avoir du temps ou de manquer de temps, d'être pressée par le temps ou d'avoir tout le temps du monde, ce sont des choses qui dépendent de notre imaginaire intérieur autant qu'elles dépendent de la quantité de choses effectives sur la liste de tâches.

Après avoir modifié autant que possible dans les contraintes de ma vie d'adulte la partie tâches effectives, je me rends compte que toute une partie du chemin vers une vie plus simple et sereine se tient côté imaginaire intérieur, état d'esprit, conception du temps.

Je pense que votre approche sera différente de la mienne en fonction de votre personnalité. Rien n'est plus personnel que la vision du monde et l'imaginaire intérieur, mais nous vivons dans une société commune, une société qui pousse à l'impatience et à la vitesse.

J'en ai déjà parlé dans des contenus passés, mais mon plus grand défi dans le rapport au temps, c'est de parvenir à revenir au moment présent. Apprendre à savourer ce que je suis en train de faire, porter mon attention sur l'activité, qu'elle soit de travail ou de plaisir, plutôt que de partir dans la planification future.

Ma tendance, à voir si ça parle à certain.e.s d'entre vous, c'est de faire la tâche présente en pensant à la tâche suivante. Vous savez, le fameux "après, il faut que je passe acheter le pain, et j'ai rendez-vous avec Pépito à 16h, puis faudrait que je termine les impressions de papeterie avant demain pour prendre les photos, et j'ai aussi un RDV médical à prendre..."

Plutôt que d'être présente au moment, je me projette dans ce qu'il me reste à faire pour compléter ma journée, pour achever ma liste de tâches.

Et une conséquence de cette vision du temps, c'est que je ne m'autorise pas à ralentir, profiter, me poser comme on dit, tant que "tout n'est pas coché".

En d'autres termes, je suis très mal à l'aise avec l'état d'inachevé de ma liste de tâches. Et ce, à la fois dans mon travail et ma vie personnelle.

Un jour de travail, je vais avoir beaucoup de mal à prendre une vraie pause café, avec une jolie tasse, une bougie et mon livre, si je sais que j'ai encore X et Y tâches de travail à compléter.

Un jour de repos, je vais avoir du mal à m'autoriser à me relaxer si je sais que je dois encore changer les draps, cuisiner et faire les courses, par exemple.

J'en suis venue à me poser la question de l'inachevé, l'imparfait, qui est un point crucial dans la fameuse philosophie japonaise du wabi sabi : une philosophie qui incite, notamment, à reconnaître la beauté dans l'imperfection, dans l'inachevé, au lieu de chercher à tout lisser et perfectionner.

Et si, pour m'aider à profiter du chemin, du moment présent, de là où j'en suis maintenant dans ma vie et dans ma journée, une piste était de me détacher de cette envie d'achèvement, de complétude pour accueillir ce qui est incomplet, imparfait, inachevé, en progression ?

Parce que finalement, quand on y pense, la complétion totale est une illusion.

En tant qu'êtres humains, nous grandissons, nous changeons jusqu'au dernier jour. En tant qu'adultes, nous aurons des tâches à accomplir jusqu'à la fin. L'état de "j'ai tout complété je peux me reposer" n'existe pas. Notre vie tout entière est incomplète, inachevée, imparfaite.

C'est même ce qui la rend encore plus belle.

Je me rappelle de cette anecdote, dont je serais bien incapable de vous retrouver la source malheureusement, à propos de la maison de poupée d'une petite fille. Si vous lui achetez

la maison avec quelques meubles et un ou deux personnages, puis que la petite fille doit collectionner peu à peu les décorations, les personnages et les meubles, elle va être intéressée par sa maison de poupées pendant des années - il y a un vrai plaisir en tant qu'être humain à grandir, progresser, aller vers un objectif.

C'est pour ça que les jeux vidéo où on gagne des niveaux et des compétences sont aussi prenants.

Par contre, si les grands-parents achètent la maison de poupées déjà complète à leur petite-fille, avec tous les meubles, toute la déco et tous les personnages dedans, elle va y jouer un petit moment tant qu'elle est nouvelle, puis elle va s'en désintéresser. Parce que si la maison est déjà complète, il n'y a plus de progression, plus de création.

C'est un peu comme les Sims, pour celles et ceux qui connaissent ce jeu de simulation de vie et de maisons : si votre famille de Sims a dès le début la plus grande maison du quartier toute décorée et leur carrière professionnelle au top, vous allez vous désintéresser bien vite de la partie.

Ce que j'essaie de dire par là, c'est que non seulement notre vie est intrinsèquement inachevée, mais en plus, si on atteignait réellement cet état de complétion, on s'ennuierait comme des rats morts. On a besoin d'être motivés par un sentiment de progression.

Du coup, inutile de se presser pour tout compléter, puisqu'il y aura toujours autre chose à compléter ensuite, et on en a besoin pour donner du sens à notre vie.

Autant accueillir l'état d'inachevé et profiter de ce qu'on est en train de vivre ici et maintenant, à ce chapitre de notre vie, à cette heure de notre journée.

C'était le premier point : le fait de me dire que de toute façon ma vie est un état perpétuel d'inachevé, et que je m'ennuierais si je n'avais rien à accomplir, c'est une première graine qui me permet d'accueillir l'inachevé au lieu de courir après la complétion du prochain résultat.

Pour aider à accueillir cet inachevé, un petit mot sur un biais cognitif appelé l'effet Zeigarnik.

J'en ai entendu parler pour la première fois dans une vidéo de la chaîne Pick Up Limes - dont vous trouverez le lien dans les notes de l'émission sur florieteller.com/bn185.

Ce que propose l'effet Zeigarnik, c'est que le cerveau se rappelle davantage des tâches inachevées plutôt que de ce qu'on a accompli - probablement pour des raisons évidentes d'évolution : si on n'a pas encore fini, faut bien qu'on s'en souvienne.

Mais la conséquence de cet effet Zeigarnik serait peut-être bien d'avoir, du coup, ce sentiment de ne pas pouvoir se reposer, lâcher prise, se détendre tant que "tout n'est pas coché". Les tâches inachevées restent dans notre esprit, encombrent notre charge mentale et nous empêchent d'être présent.

C'est la fameuse pause lecture où je me dis "après, faut que j'étende les draps, et que je passe acheter le pain, et faut pas que j'oublie de prendre RDV avec le médecin".

Alors j'ai appliqué le conseil donné par Sadia dans la vidéo de Pick Up Limes : noter quelque part toutes ces tâches inachevées pour rassurer notre cerveau que non, on n'oubliera pas et oui, on le fera demain, ou cette semaine.

Dans sa vidéo, elle explique qu'elle a une routine de fin de journée où elle note dans son Bullet Journal la liste des tâches du lendemain. De cette manière, elle décale l'inachevé au jour suivant et elle peut lâcher prise pour le soir.

Il existe plusieurs manières de le faire selon votre système d'organisation.

De mon côté, j'ai suivi l'exemple de Sadia et, en fin de journée, je note les tâches que je reporte au lendemain sur un post-it qui me servira de base pour le programme de la prochaine journée.

J'ai aussi une liste sur Notion pour les tâches et projets plus lointains, et je me note des points clés à long terme dans Google Agenda, par exemple penser à prendre RDV chez le médecin pour le check-up annuel de l'année prochaine.

Là, plutôt que d'accueillir l'inachevé, disons que je dis à mon cerveau que la journée d'aujourd'hui est achevée et que j'ai bien pensé aux tâches incomplètes pour le futur.

Un deuxième point que je voulais aborder c'est : pourquoi être aussi pressé d'atteindre l'étape suivante alors qu'on a tout le temps du monde ? Notre vie toute entière est un voyage, alors pourquoi se dépêcher d'atteindre la prochaine étape du parcours, plutôt que de profiter du paysage que l'on traverse maintenant ? C'est là qu'intervient la culture de l'urgence.

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.

C'est dans le podcast *Beyond the Self*, animé par Africa Brook, que j'ai entendu parler de cette notion de "culture de l'urgence" pour la première fois. Elle y souligne que nous vivons dans une société qui nous pousse à vouloir tout atteindre tout de suite, être au top de notre jeu alors que nous commençons à peine à jouer, vouloir toujours en faire plus, tout de suite.

Ce que cette coach conseille face à cette culture de l'urgence, c'est d'honorer notre propre tempo, notre propre rythme. Non, nous ne sommes pas obligés de tout atteindre tout de suite, d'arriver au top de la perfection dès le premier essai.

C'est même une pression que l'on se met autour de quelque chose d'impossible : ce qui est important prend du temps, apprendre prend du temps, créer et développer ce qui nous tient à cœur, de l'art, des projets, des relations humains, ça prend du temps.

C'est illusoire de croire que nous pouvons tout compléter tout de suite, et je dirais même

qu'on se vole le plaisir du processus, le plaisir d'apprendre, d'expérimenter, d'avancer, de savourer chaque étape de notre vie.

Pourquoi croire que nous devons tout compléter urgemment alors que nous avons tout le temps du monde ?

Ce qui m'a amenée à me poser cette question, c'est un épisode du podcast Se Sentir Bien, animé par la coach Esther Taillifet. Je crois que c'est son épisode sur le bilan de l'année 2022, que vous trouverez dans les archives de son podcast.

Dans cet épisode, elle soulevait l'idée de reprendre des études universitaires, elle s'est inscrite en licence de psychologie je crois, et elle disait que plus jeune, elle ne s'autorisait pas à reprendre 3 à 5 ans d'étude parce que "c'est trop tard".

Alors qu'en fait, si elle a 36 ans aujourd'hui et mettons qu'elle vive jusqu'à 80 ans, elle a encore plus de 40 ans devant elle, elle a tout le temps du monde pour s'inscrire à la fac, pour apprendre des choses, pour construire de nouveaux projets etc. Pourquoi être autant pressé de "tout compléter"? Et pourquoi serait-ce "trop tard" passé un certain âge ?

Cette conversation a planté une graine dans ma tête : c'est vrai, pourquoi aussi pressé ? Pourquoi vouloir tout, tout de suite alors qu'on est encore vivant jusqu'à la fin de notre vie et qu'on peut encore accomplir plein de choses tout au long de la vie ?

Cette réflexion m'a fait penser à ma maison d'édition, Café aux étoiles.

J'ai eu l'idée de cette maison d'édition à l'été 2021. Le temps de compléter les diverses démarches administratives, l'entreprise a vu le jour début 2022, puis j'ai créé le site web, cafeauxetoiles.fr, la newsletter mensuelle, le compte Instagram grâce à ma première partenaire, notre Hermès et Community Manager Camille, puis j'ai ouvert la boutique qui permet d'acheter quelques créations numériques et surtout les collections d'aquarelles et de papeterie créative mises en vente environ toutes les six semaines.

(La prochaine vente se tient mi-mars 2023 d'ailleurs si vous écoutez ce podcast au moment

de sa sortie elle doit être en cours, si vous avez envie de vous offrir des planches adhésives pour vos carnets, des cartes postales, des tirages d'art ou des aquarelles originales)

Mais j'ai plein d'autres idées pour la maison d'édition - notamment la sortie de la collection littéraire, accessoirement, qui est le but initial de cette maison d'édition, de proposer de la littérature de l'imaginaire lumineuse pour un public adulte.

J'ai aussi envie de proposer des cours en ligne, notamment de l'aquarelle débutante pour créer avec plaisir, pour se détendre et avec le contentement d'avoir fait une jolie œuvre à la fin du cours.

J'ai envie de participer à des événements, des dédicaces, d'avoir des expos dans des lieux physiques, de proposer le travail d'autres artistes - j'ai notamment sous le coude le portfolio d'une talentueuse photographe pour proposer des tirages d'art de ses photographies - d'ouvrir les soumissions éditoriales pour publier les livres d'autres auteurices...

Jusque récemment, je ressentais une profonde frustration face à tous ces projets qui ne se concrétisent pas.

C'est comme si je voulais passer de l'idée de la maison d'édition à l'existence du projet tout entier avec toutes ces idées-là déjà existantes en un claquement de doigts. Comme si je voulais tout, tout de suite.

Mais pourquoi aussi pressée ?

Café aux étoiles est un projet de cœur pour moi. J'ai envie de faire la place à cet univers doux et merveilleux, à cette littérature lumineuse dans l'écosystème de manière durable.

Je compte bien développer la maison d'édition et qu'elle existe encore dans un an, trois ans, dix ans.

Alors pourquoi aussi pressée ?

Pourquoi ne pas profiter de chaque étape de ce projet indépendant, profiter des ventes de papeterie tant qu'on en est là ?

Est-ce que c'est si grave si le premier livre est publié en 2023, si le premier cours d'aquarelle arrive en 2024 et si je n'ai pas d'expo prévue avant 2025 ? Si la maison d'édition existe encore en 2030, j'ai tout le temps du monde pour déployer ces projets l'un après l'autre, à mon rythme et surtout en profitant de chaque étape avec enthousiasme.

Je pense que c'est pareil pour tous les aspects de notre vie. Je ne sais pas pour vous, mais moi, j'ai toujours été pressée de compléter les étapes de ma vie. Pressée de terminer mes études, pressée de décrocher mon premier boulot, pressée d'être augmentée et promue, pressée de vivre dans un appartement plus grand, etc.

Mais pourquoi aussi pressée ?

Maintenant que je suis plus âgée, j'aurais bien voulu profiter davantage de mes années d'étude, de cette période-là de ma vie, au lieu d'être pressée de passer à la suite.

Je ne regrette rien, mais je me dis que si c'était à refaire, je profiterais davantage des moments particuliers de cette étape de ma vie au lieu d'être si pressée.

Je profiterais davantage des paysages qui m'entourent maintenant au lieu de me précipiter vers la suite de la promenade.

C'est aussi ça, accueillir l'inachevé et rejeter la culture de l'urgence : apprécier là où on en est aujourd'hui, être présent pour cette étape-là de notre vie, d'un projet en particulier, parce qu'on a tout le temps du monde pour passer à la suite.

Alors maintenant, c'est ce que j'ai envie de faire, à la fois dans le personnel et le professionnel. Profiter de mon appartement actuel au lieu d'être pressée de déménager dans une maison.

Profiter des ventes d'aquarelles et de papeterie de la maison d'édition, à faire les paquets

et penser aux personnes qui vont les recevoir, au lieu d'être pressée de sortir les livres (qui sont prévus pour 2023, je vous le dis quand même).

Profiter de ma tâche actuelle d'enregistrer le podcast au lieu d'être pressée de tout cocher pour me reposer ce soir.

C'est un changement d'attitude global face à la vie : je me donne le temps, la permission d'aller à mon rythme, voir les choses avec davantage de recul - je n'ai pas besoin d'accomplir tout, tout de suite, j'ai tout le temps du monde. Je peux toujours me reconverter, apprendre quelque chose de nouveau, lancer un projet à 40 ans, 50 ans, 60 ans...

Depuis que j'ai mis la conscience sur cette idée d'inachevé et ma tendance inconsciente à fuir cet état d'incomplétude et d'imperfection, je me sens déjà beaucoup plus sereine, ne serait-ce que parce que je peux me rappeler d'accueillir l'inachevé au lieu d'être toujours si pressée de tout terminer.

Je pense en revanche qu'il est dans notre nature de se rappeler de ce qui n'est pas encore terminé, et de vouloir continuer à progresser et accomplir des choses, donc mon idée est d'accueillir aussi cet état de fait au lieu d'essayer de lutter contre ma nature humaine.

Je peux prendre une grande inspiration, noter une liste de tâches pour demain, et me rappeler que j'ai tout le temps du monde.

Et vous, comment accueillez-vous l'inachevé dans votre quotidien, dans votre état d'esprit et dans votre organisation ?

Si vous avez des questions ou conseils pour les autres poditeuses, vous pouvez les laisser en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn185, 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