



Bulle Nomade 189 : Espace mental.



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, alors que la saison estivale bat son plein, j'aimerais partager une discussion autour de l'idée de se laisser de l'espace mental quelque part au cours de l'année pour avoir la place de laisser émerger des choses.

2 aspects à l'espace mental :

- La charge mentale au quotidien, le nombre de sujets à penser en parallèle (qui fera l'objet d'une bulle nomade dédiée)

- Des "vacances" mentales - un moment au moins une fois dans l'année où on se libère de l'espace mental

On se libère de l'espace mental sans objectif de productivité : on ne se dit pas je VEUX sortir ma prochaine idée de roman ou résoudre X problème du travail ou autres - l'idée même de se libérer de l'espace mental c'est de ne pas avoir d'objectif lié à ce moment, autre que de faire de la place en soi et observer ce qui émerge.

J'en parle en début d'été parce que pour moi, ce moment de libération d'espace mental se

tient pendant l'été - parce que beaucoup de gens sont en vacances donc je peux me permettre de mettre en pause les contenus et la boutique café aux étoiles, puis avec la Poste en août j'envoie les deux capsules Patreon de juillet et août début septembre, etc.

Et j'ai choisi l'été aussi parce que la chaleur ne me convient pas bien et c'est un moment de l'année où de toute façon je n'ai pas beaucoup d'énergie et je ne peux pas lancer de gros projets, donc autant suivre mon rythme annuel et profiter de cette langueur estivale pour me laisser de l'espace à la fois dans l'agenda et dans l'esprit.

Pour vous, le meilleur moment ne sera pas forcément l'été, je pense notamment à toutes les personnes qui travaillent dans le secteur du tourisme et qui ont au contraire un été très chargé - à vous de voir quand dans l'année serait le moment le plus pertinent pour cette pause de l'esprit - je vous invite ici à envisager l'idée de vous faire une petite place pour ça dans votre agenda annuel, autant que vous le pouvez.

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.

Première conséquence (et peut-être la seule quand on en a vraiment besoin) c'est le repos. En libérant de l'espace mental, en ayant moins de choses à penser, l'esprit plus libre, ça repose, tout simplement. Et si déjà on peut revenir au moment présent, profiter de soi, des vacances si vous en avez, du voyage, de la famille, déjà ça régénère énormément et je pense qu'on a besoin de ce genre de pause au moins une fois dans l'année.

Ensuite, c'est intéressant de voir ce qui émerge quand on laisse de la place en soi - exploration de soi, lien avec l'intuition, idées créatives, prise de conscience d'insatisfaction ou besoins non remplis, qu'on a dérivé de nos buts premiers, besoin de réalignement avec soi, ou au contraire prendre conscience de la gratitude, des gens qu'on aime etc.

L'idée est de laisser l'espace en laissant arriver ce qui nous vient plutôt que d'essayer de provoquer l'arrivée d'idées ou de réflexions - puis prendre le temps d'aller explorer plus en profondeur ce qui ressort.

Exemple de ce qui est en train de ressortir pour moi en ce moment : besoin de réalignement avec mon pourquoi pour la maison d'édition café aux étoiles et ma définition de l'artiste accomplie parce que je me suis laissée polluer par les objectifs externes (de reconnaissance, légitimité, de chiffres, de croissance) au lieu de suivre ce qui me fait vibrer moi - j'en parle en détails dans l'audio bonus des mécènes Patreon du mois de juin 2023, disponible en archives pour les mécènes Patreon de tous les paliers.

Comment on fait de l'espace mental ?

- Pause, vacances permettent d'alléger la charge mentale professionnelle
- Si vous partez quelque part, ça allège la charge mentale de la maison (ménage etc.)
- Faire une pause dans certaines activités ou projets - l'été est un bon moment pour certains loisirs qui courent pendant l'année scolaire et sont en pause l'été (comme moi qui mets en pause la newsletter, les ventes de CAE etc.)
- Faire une pause des réseaux commerciaux - quel allègement mental de ne pas avoir à se connecter sur Insta ou autres et à penser à quoi poster, quels likes on a reçu etc.

Les outils pour explorer ce qui en ressort - s'il en ressort quelque chose. Pour rappel, le but n'est pas de ressortir quoi que ce soit mais de se laisser l'espace de s'écouter et de ressentir. Mais si certaines choses ressortent, c'est un moment d'introspection pour moi qui émerge aussi.

Mon outil principal est le parle-singe, journal - avoir un endroit où noter ce qui émerge dans la pensée.

Se laisser des moments dans l'agenda par exemple pour créer si cet espace mental a généré de l'inspiration créative, pour suivre sa curiosité si ça a donné envie de tester quelque chose de nouveau ou d'apprendre, ou de passer du temps avec des amis...

C'est à expérimenter je pense, de voir ce qu'on fait de ce qui émerge de cet espace mental créé grâce à cette pause. Moi qui suis introvertie, la solution est souvent dans l'exploration intérieure, soit via le journal soit via l'expression créative, mais pour vous, ce sera peut-être la connexion avec des proches par exemple, l'exploration de nouveautés ou d'autres choses encore.

Et vous, faites-vous de l'espace mental dans votre journée, semaine, mois ou année ? Si oui, qu'est-ce que ça vous apporte, quelles sont les routines ou rituels associés à ces moments de calme de l'esprit ?

N'hésitez pas à partager vos retours avec les autres poditeurices en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn189, 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 cafeauxetoiles.fr, 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