



Bulle Nomade 195 : Bilan et changements de vie.



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

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et pour l'émission de ce mois-ci, alors qu'on entre dans la saison des bilans de fin d'année, des résolutions pour l'année à venir et tous ces sujets-là, je me disais que c'était le bon moment, pour la dernière émission de l'année, de vous parler un peu de mon bilan de fin d'année, où j'en suis, comment je le fais si jamais vous souhaitez faire un peu le point sur votre année, et je veux en profiter pour vous parler de comment faire face à des changements de vie et de la sortie de zone de confort - que ce soit voulu, parce que vous avez des objectifs et envies pour l'année à venir qui vous sortent de votre situation actuelle, ou parce que des circonstances ont changé hors de votre volonté mais qu'il faut bien s'y faire...

Pourquoi je souhaite aborder ce sujet avec vous aujourd'hui, parce que j'ai moi-même fait face à des changements cette année 2023 - et de manière générale, en tant qu'artiste indépendante, j'ai choisi une voie un peu hors des rails habituels de la société et ce n'est pas la première fois que je me confronte à une sortie de zone de confort et tout ce que ça entraîne comme peurs, doutes et compagnie.

Le grand changement de vie que j'ai vécu cette année se tient dans ma vie professionnelle :

depuis plus de 7 ans, je suis chargée de communication indépendante dans le jeu vidéo, et pendant 6 ans et demie, je travaillais pour un studio en particulier, avec peu de temps et de disponibilité pour d'autres missions, ce qui s'est retrouvé être ma source de revenus principale.

Cette année, ce contrat de plus de 6 ans a pris fin et il a fallu remettre à plat mon activité professionnelle et me demander de quoi j'ai envie à partir de maintenant dans ma carrière, mais aussi comment assurer les revenus nécessaires pour faire face aux dépenses domestiques.

Comme vous pouvez l'imaginer, c'est un gros changement de vie puisqu'il entraîne tout un tas de questions sur ma voie professionnelle, mes revenus, la vie que je souhaite mener, comment ma vie d'artiste indépendante et mon activité d'éditrice pour Café aux étoiles entre en jeu dans tout ça. Dans une société comme la nôtre, ce qui touche au portefeuille a un impact sur beaucoup d'autres aspects de la vie, du lieu où on vit au train de vie en passant par tout simplement (ou pas) se demander quel genre de vie on a envie de mener. La sécurité du salariat ou la liberté du freelance ? La vie parisienne ou déménager en province ?

C'est donc un gros changement de vie, et c'est de ce genre de changements dont j'ai envie de vous parler aujourd'hui - ces changements que nous vivons toutes et tous au cours d'une vie, qu'ils soient voulus ou subis, et qui tournent une page dans notre vie. Ce peut être un changement professionnel comme c'est mon cas aujourd'hui, mais aussi un changement de logement, de situation familiale, de santé, etc.

Déjà, ce genre de changement est l'occasion de faire un bilan - où en suis-je ici et maintenant ? Qui suis-je devenue ? Quelles sont les cartes que j'ai en main présentement ? Que m'ont apporté mes expériences passées et quels sont mes atouts actuels ?

Puis c'est l'occasion, avec ce bilan, de se demander où j'ai envie d'aller maintenant ? Cette étape est plus facile quand le changement de vie est voulu, puisque l'impulsion vient de soi. Elle est plus difficile quand le changement est subi et qu'il faut apprendre à faire avec, se relever, reprendre la souveraineté sur notre vie et se demander OK, c'est là que j'en suis

maintenant, pour le meilleur et pour le pire, maintenant, de quoi ai-je envie et besoin pour moi-même à cet moment-là de ma vie ?

Ce sont les questionnements que je traverse depuis plusieurs mois en coulisses, et que je me sens en capacité de partager avec vous aujourd'hui, si jamais certaines pistes peuvent vous aider dans votre vie.

Déjà, un premier truc que j'ai envie de vous dire par rapport à tout ça, c'est que nous sommes légitimes à décider ce qu'on veut pour nous-mêmes. Mieux que ça, non seulement on est légitime à faire nos propres choix de vie, mais nous sommes les mieux placés pour le faire. Personne ne nous connaît autant que nous-mêmes, nos besoins, nos envies, nos capacités, nos expériences.

C'est une question de confiance en soi quelque part - une chose que j'ai ressenti le besoin de me rappeler à moi-même ces dernières semaines : j'ai confiance en mon propre jugement. Je sais ce qui est bon pour moi. Si je m'écoute, je suis capable de trouver une solution alignée, même si elle est en décalage avec la norme de la société ou avec les conseils que me donne mon entourage.

Cet ancrage-là est hyper important à mon sens, se faire confiance qu'on est capable de diriger notre propre navire dans une direction qui nous est propre, qui nous convient et qui nous correspond. Ça ne veut pas dire qu'on n'écoute personne et qu'on n'en fait qu'à sa tête. Ça veut dire que quand on va réfléchir à ce qu'on veut pour soi-même et se renseigner un peu autour de nous sur ce qui est possible, on fait confiance à notre capacité de trier les conseils, les informations, les options, pour choisir ce qui nous paraît le plus juste.

Mais ça, quand on est en pleine tempête du changement, ce n'est peut-être pas évident à faire. J'avais envie de vous le rappeler si vous avez besoin d'une personne qui légitime la démarche même de vous poser, faire le bilan et vraiment vous demander de quoi vous avez envie pour votre vie dans l'année qui vient.

Tout changement, qu'il soit voulu ou subi, est un rappel de l'impermanence de la vie, rien

n'est éternel, tout prend fin un jour. Et ce rappel-là peut être déstabilisant : pour moi, il a généré des émotions de peur, d'appréhension et il a exacerbé mon besoin de sécurité et de stabilité.

Un changement, ça vient avec une perte de repères en quelque sorte, et c'est normal que ce soit émotionnellement déstabilisant, que ça coûte de l'énergie mentale et émotionnelle. On va arriver à un nouvel équilibre une fois qu'on aura fait le bilan, décidé quelle direction prendre et que les choses se mettront en place. Mais en attendant, comment vivre une période de transition ?

Et de manière générale, même si vous n'êtes pas en train de vivre un grand changement de vie cette fin d'année, mais que vous êtes dans une phase assez classique de bilan d'année, de point pour vous demander où diriger votre vie ou un projet en particulier à partir de maintenant, je pense que ces étapes restent intéressantes à suivre pour ancrer nos objectifs et notre direction, pour les aligner avec qui on est et ce qu'on veut pour soi, au lieu de se précipiter la tête première dans l'action.

Je les ai utilisées pour naviguer un changement compliqué, mais je pense que ce sont des étapes utiles pour prendre le temps de poser un socle solide avant de rentrer dans les nouvelles habitudes et projets de l'année à venir.

La première étape, c'est de laisser la place aux émotions - ne pas les fuir ni y réagir. Par exemple lors de mon burnout il y a 7 ans maintenant, a posteriori je me rends compte que j'ai enfoui mes émotions au lieu de prendre le temps de les écouter et de les honorer. C'est OK, j'ai beaucoup de compassion pour la moi passée et tout ce qu'elle a vécu à cette époque et j'ai fait de mon mieux. C'est OK de gérer nos ressentis comme on peut, surtout si on vit un changement compliqué.

Mais si vous vous en sentez capable, ou si vous n'avez pas de changement crucial en vue, je trouve que c'est important de prendre le temps d'être à l'écoute de soi, se donner la patience d'encaisser, de ralentir, de vivre les émotions. De ne pas être pressé de retourner à un nouvel équilibre ou d'avoir atteint le prochain objectif, mais plutôt de vivre cette

transition, ce processus de mise en place pleinement pour poser le nouvel équilibre sur des bases saines.

De quoi avez-vous besoin en ce moment ? Pourquoi avez-vous posé cet objectif, ces résolutions pour vous-mêmes ? Comment vous sentez-vous en cette fin d'année ? Quels événements, accomplissements, apprentissages vous ont marqué ? Prendre le temps d'entrer en lien avec nous-mêmes et de s'écouter, pour moi c'est vraiment la base pour prendre une direction alignée.

Ce qui nous mène à la deuxième étape : gagner en clarté. C'est un mélange de comprendre nos émotions, écouter notre intuition et être conscient de nos pensées : dans la situation actuelle, avec les cartes qu'on a en main, comment on se sent et que veut-on vraiment pour la suite ?

Cette étape consiste à prendre le temps de se demander à l'intérieur de soi ce qui nous appelle vraiment au lieu d'inconsciemment se laisser guider par des décisions passées, des injonctions sociales ou uniquement les conseils extérieurs. Comme je le disais plus tôt, on continue à écouter tout ce qui nous entoure, mais cette étape de clarté permet de prendre le temps de filtrer, d'être honnête avec soi-même sur ce qu'on veut pour soi, ce qui est vraiment aligné avec nos valeurs, nous fait vibrer etc.

Si vous ne vivez pas de gros changement de vie, cette étape permet de faire un point avec clarté sur l'état actuel des différents aspects de votre vie : qu'est-ce qui vous satisfait encore aujourd'hui ? Quels choix et engagements sont encore alignés ? Mais, si vous êtes honnête avec vous-même, quels éléments ne vous conviennent plus vraiment ? Avez-vous envie d'appeler certains changements ? Des choses que vous avez envie d'explorer ?

Cette étape permet de partir de nos envies, de ce qui nous fait vibrer, plutôt que de se laisser guider par ce qui est déjà familier, ou par la peur du changement, qui est tout à fait humaine et légitime. C'est une façon, comme dirait Simon Sinek, de commencer par le POURQUOI plutôt que par le QUOI (le quoi étant la zone de vie elle-même ou le projet lui-même).

C'est aussi une manière de réévaluer un peu où on en est et où on a envie d'aller au lieu de se laisser guider par les rails que le moi passé a posés. Ça évite d'avoir la sensation de stagner, de se reposer sur les lauriers, mais au contraire de prendre conscience de ce qu'on a envie d'accomplir, de changer, d'approfondir. Ça permet aussi de prendre conscience de ce qu'on aime, ce qui nous rend déjà heureux.

Là je parle de changements de vie et d'oser grandir ou changer, mais cette étape de clarté cultive aussi la gratitude : vous pouvez tout à fait prendre conscience que votre vie vous apporte beaucoup de satisfaction telle qu'elle est aujourd'hui. Et en prendre conscience permet de cultiver la gratitude pour ce que nous avons déjà au lieu de le prendre pour acquis ou se concentrer toujours sur ce qu'on n'a pas encore.

Par exemple, malgré tous mes changements en ce moment, et malgré le fait que je ne sais pas encore où je serai dans les années à venir, cette étape de clarté m'a aidée à prendre conscience que j'aime beaucoup ma vie parisienne telle qu'elle est aujourd'hui. J'aime mon appartement, le nid que j'ai confectionné avec mon mari, et j'ai envie de prendre le temps de me sentir reconnaissante pour ça au lieu de me focaliser sur un possible déménagement futur.

Cette étape de clarté est d'autant plus importante si vous êtes, comme moi, en pleine phase de transition dans un aspect ou un autre de votre vie. Par exemple, je suis en train de réévaluer toute ma vie professionnelle en ce moment, en tant qu'artiste plurielle et chargée de communication indépendante. J'ai envie que mes décisions pour 2024 soient basées sur l'enthousiasme, la curiosité, ce qui me fait vibrer, ce que j'ai envie d'apprendre et de construire moi ; et non pas sur la peur, par exemple, de manquer de revenus.

Gagner en clarté sur ce que je veux me permet de partir sur cette base-là plutôt que de me laisser guider par mes peurs, même si leur existence est tout à fait légitime. Je viens de perdre ma source de revenus principale et j'habite dans la région la plus chère de France, évidemment que j'ai peur de manquer d'argent. C'est normal et légitime, surtout qu'en tant qu'indépendante je ne touche pas de chômage.

Mais on peut accueillir ce genre de peur tout à fait humaine et légitime, sans lui laisser le

gouvernail de notre navire. Et pour moi, prendre le temps de gagner en clarté sur qui je veux être, qui je deviens, ce que je veux accomplir et pourquoi, ce qui me parle, ce qui m'enthousiasme, c'est une manière de ne pas laisser mes peurs prendre le pouvoir, même si je les écoute, sachant que ces émotions-là signifient un besoin - c'était la première étape si vous vous rappelez, d'être à l'écoute de ses émotions.

Donc je suis à l'écoute de mes peurs, mais je ne leur laisse pas les clés du véhicule de ma vie.

Par exemple, dans mon cas, je suis très claire sur le fait que je souhaite donner une place de choix à l'art et la créativité dans ma vie, je souhaite donc que la manière d'assurer mes revenus prenne ce paramètre en compte. C'est pour cette raison que je souhaite rester indépendante pour l'instant et ne pas chercher de poste salarié.

Mais, en faisant ce travail introspectif, j'ai découvert que j'aime beaucoup travailler dans le milieu du jeu vidéo, dans le milieu de la culture populaire en général - ça nourrit mon imaginaire en tant qu'écrivaine, ça fait partie de mes goûts de lectrice et joueuse, c'est un milieu qui m'enrichit énormément en termes d'inspiration et de possibilités créatives côté communication, et je me suis rendu compte que je n'ai pas envie de m'en couper totalement.

Peut-être que si je n'avais pas pris le temps de gagner en clarté, je me serais jetée sur une solution qui consiste à ne vivre que de mon art par exemple, alors que là, ce travail de mise en clarté me permet, comme je vous le disais plus tôt, de filtrer les différentes options pour venir sélectionner et expérimenter les possibilités qui sont alignées avec ce qui compte pour moi, ce qui m'enthousiasme aujourd'hui.

Et rien n'empêche de réévaluer ces choix-là si je constate à l'expérimentation que certaines choses ne me conviennent pas autant que je le pensais, ou bien si la réalité côté revenus me rattrape, par exemple. Mais au moins, au départ, je pars de moi-même, de qui je suis, qui je deviens et ce qui m'appelle le plus aujourd'hui.

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://www.patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

Ensuite, la troisième et dernière étape consiste à passer à l'action.

Pour moi c'est la dernière étape, et non pas la première sur laquelle on a tendance à se jeter quand on fait le point et se fixe des objectifs.

Une fois qu'on s'est stabilisé émotionnellement et mentalement, qu'on a commencé à explorer les possibilités et qu'on est au clair sur les leçons qu'on tire du chapitre de vie précédent et où on veut aller pour le suivant, alors seulement on commence à explorer les pistes en passant à l'action, l'esprit ouvert, depuis un état d'esprit d'ancrage, de confiance et d'espoir qui est nourri par le fait qu'on accueille nos émotions, qu'on est à l'écoute de nos besoins et qu'on se sent aligné, ancré dans les choix qu'on fait ici et maintenant.

Comme je le disais plus tôt, je trouve que ça permet de passer à l'action de manière beaucoup plus sereine, portés par notre vision, le fameux POURQUOI de Simon Sinek, plutôt que par des peurs type peur de manquer etc.

Ça met en place un cercle vertueux dans la mise en action: avec ce socle plus solide et ancré, on dégage davantage de confiance, de sérénité et d'ancrage, ce que les personnes en face de nous ressentent. On se trouve dans une posture qui rassure les gens en face et facilite la réussite des pistes qu'on met en place. On passe à l'action depuis une énergie beaucoup plus constructive et propice à la réussite de nos projets.

Mais, comme dans toute sortie de zone de confort et expérimentation, on peut aussi commettre des erreurs et tenter des options qui ne fonctionnent pas.

C'est OK aussi : on met en place une aventure, un voyage, on peut se tromper de route, tomber dans une ornière ou ramasser le mauvais champignon. Le plus important est de garder un état d'esprit d'exploration, d'essai-erreur, en n'ayant pas peur de commettre des erreurs, comme je disais au début, l'important est de se faire confiance de savoir ce qui est bon pour nous-même, de garder le cap et de savoir qu'on saura réévaluer et trouver les ressources et solutions le moment venu.

Mais pour avoir l'énergie de tout ça, d'entrer dans cet état d'esprit-là, ce n'est que mon humble opinion et expérience, à vous de tester et adapter à qui vous êtes, mais pour moi personnellement, ce qui m'a permis d'entrer dans cet état d'esprit là, ça passe d'abord par prendre le temps d'accueillir mes émotions, m'écouter, reconnaître mes besoins et clarifier ce que je veux vraiment pour moi.

Si vous avez besoin d'un endroit où commencer pour cette démarche-là, peut-être que les personnes qui suivent le podcast depuis longtemps se souviendront du voyage créatif - une structure en six phases que j'ai mise en place il y a quelques années pour m'aligner, et que je suis en train de mettre à jour depuis l'automne pour l'adapter à qui je suis devenue et ce que j'ai compris depuis la première itération de cette structure.

J'utilise le voyage créatif depuis que je suis entrée dans cette phase de transition professionnelle et il m'a beaucoup aidée à passer ces étapes dont je vous ai parlé aujourd'hui :

La simplicité et l'introspection pour l'écoute de mes émotions, l'inspiration et la création pour gagner en clarté, puis l'organisation et la connexion pour le passage à l'action.

Si vous souhaitez explorer le voyage créatif, j'ai mis à jour un PDF gratuit qui contient chacune de ces six phases avec des explications simples pour une base à utiliser. J'ai aussi rassemblé les ressources existantes autour de chacune des phases sur mon site florieteller.com/voyage-creatif si ça peut vous aider à faire votre bilan du moment.

Si vous écoutez ce podcast longtemps après sa publication, cette page est le point de départ de toutes les ressources qui existent autour du voyage créatif, si jamais j'ai publié

de nouvelles choses entre le moment où j'enregistre ce podcast et le moment où vous l'écoutez.

Si vous êtes mécène sur Patreon, j'ai publié une vidéo bonus en décembre 2023 pour tous les paliers où j'ai détaillé un bilan de l'année en utilisant chacune des phases du voyage créatif en guise d'exemple, et si vous êtes sur le palier Cappuccino ou supérieur, j'ai également fourni un petit PDF avec 6 questions/énoncés, un pour chaque phase, en guise de référence si vous souhaitez faire un point de l'année en utilisant la structure du voyage créatif.

Je parle peu du contenu de la page Patreon, mais sachez que tous les paliers ont accès à ce genre de contenu bonus, audio ou vidéo, chaque mois, et les Cappuccino ont accès à toute une bibliothèque d'archives de ce type de ressources numériques, que je remplis petit à petit depuis que je tiens cette page de mécénat, donc depuis 2019, ça commence à faire pas mal de ressources à disposition si ça vous intéresse.

Les deux paliers supérieurs, Matcha Latte et Thé d'exception, reçoivent également une lettre de papeterie créative imprimée par la Poste chaque mois, si vous êtes comme moi aficionado de papeterie et de créativité manuelle autour des carnets, des adhésifs et ce genre de choses. Par contre, ces paliers sont limités en nombre de mécènes puisque je suis seule pour tout créer, imprimer et envoyer chaque mois donc j'ai une limite de ce que je peux gérer. N'hésitez pas à aller voir sur patreon.com/florieteller pour voir ce que contiennent ces lettres et s'il reste de la place au moment où vous écoutez ce podcast, si ça vous intéresse.

En ce qui concerne le voyage créatif, j'ai plein d'idées pour en parler davantage dans le futur, à la fois dans des podcasts et vidéos, mais aussi dans des contenus plus en profondeur qui paraîtront dans la boutique de Café aux étoiles. Pour rappel, florieteller.com/voyage-creatif pour aller voir tout ce qui est disponible.

Quant au contenu de changement d'année, ce n'est pas le seul ni le dernier, on se parlera encore de ce genre de sujets à mon retour en janvier 2024, et si vous regardez YouTube, je vous invite à aller voir ma chaîne [florieteller](https://florieteller.com), où j'ai également prévu des contenus autour

de l'intention de l'année, les résolutions sereines et autres.

En attendant, merci infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout ! S'il vous a inspiré, si vous avez des idées ou ressources pour faire le point et mettre en place des objectifs et intentions, n'hésitez pas à partager vos retours avec les autres poditeurices en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn195, 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 dans les notes de l'émission, 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. Elle fait une petite pause en ce moment mais reprend début 2024.

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