

# 2025 : Une année de prise de conscience

Assise devant un balcon ensoleillé en plein hiver, je profite de cet instant. En hiver, les après-midis ensoleillés sont toujours plus chaleureux, car ils sont plus rares et on les apprécie davantage. J'ai la chance d'observer encore la partie lumineuse de cette journée avant le coucher du soleil, et spontanément je me rends compte que cette année est prête à s'en aller.

Je ne sais pas si vous avez l'habitude de participer à des rituels. C'est vrai que c'est devenu assez rare aujourd'hui, puisqu'on passe souvent plus de temps dans la réalité virtuelle. Cependant, puisque je ne vais ni massacrer un cochon pour les fêtes ni suivre une autre tradition, j'aimerais vous partager la mienne : celle d'un bilan de l'année qui touche à sa fin. J'aime, avant de saluer chaque année, prendre un moment pour réfléchir à ce qu'elle m'a donné, à ce que j'ai appris et à la manière dont elle me laisse en partant.

Je dirais que 2025 a été pour moi une année de prise de conscience. Une année durant laquelle j'ai dû faire beaucoup d'efforts pour trouver mon équilibre et affronter les défis. Le travail d'un·e jeune chorégraphe à l'étranger n'est pas facile, surtout dans un contexte de crise comme celui que la France traverse, tant dans le domaine culturel que dans d'autres secteurs. Cette année, je me suis rendu compte que je ne m'écoute pas assez : je suis toujours disponible pour donner quelque chose — à quelqu'un, à une tâche, à un objectif — mais pas vraiment à moi-même. Or, cette année m'a mise à l'épreuve en me faisant comprendre à quel point les choses sont éphémères. Elle m'a montré combien il est difficile d'être loin des personnes chères lorsqu'elles ont besoin de toi et de ton soutien.

En plus, 2025 m'a confrontée à cette question : comment continuer à poursuivre ses objectifs quand on se sent éprouvé·e et que les résultats obtenus ne sont pas ceux dont on aurait besoin pour avancer ? Toute cette prise de conscience signifie sans doute beaucoup de solitude, de stress, de fatigue, et encore moins de plaisir.

J'aimerais alors choisir quelques instants où j'ai pu m'écouter et m'offrir l'espace précieux dont nous avons tous besoin. Ces moments ont surtout été partagés avec des amis et des personnes aimées, pendant un voyage, face à la mer, ou parfois devant une caméra qui capturait une inspiration instantanée ou une improvisation.

La dernière fois que j'ai joué ma pièce, je me suis rendu compte à quel point il est important pour moi d'être dans cette black box, d'une manière ou d'une autre, pour partager cette nécessité brûlante de créer — celle qui m'a fait choisir le métier d'artiste pour gagner ma vie. Cependant, lorsque les lumières s'éteignent, l'écran de l'ordinateur reste allumé et continue à transmettre des messages froids et des réponses souvent négatives. C'est à ce moment-là que la prise de conscience de cette année m'a permis de réaliser que :

**Tout peut attendre, sauf ton besoin de t'écouter et de t'aimer profondément.**

**N'attends pas d'arriver au bout pour changer une situation ou ton mode de fonctionnement lorsque tu vois déjà à quel point la répétition de certains comportements t'amène à dépasser tes propres limites.**

**Oui, tu vas perdre quelques personnes qui ne pourront pas s'adapter à ces besoins. Mais non, tu ne vas pas te perdre toi-même. Rappelle-toi que tu ne pourras pas avancer bien loin sans toi.**

**Les sensations fortes sont excitantes et nécessaires pour nourrir tonadrénaline, mais tu ne peux pas toujours les rechercher en poursuivant des personnes qui te les procurent. Cet effort t'épuise et ne te comble pas vraiment.**

**L'amour se construit et n'est pas le résultat d'un choc électrique ou d'une rencontre chimique. Ceux-ci sont, pourtant, la preuve que tu peux vivre l'amour.**

**La colère est saine, et il est essentiel de l'exprimer autant que l'amour.**

**Si tu as une liste de choses que tu n'as pas encore faites, ne la procrastine pas. Essaie simplement de choisir celles qui sont les plus importantes.**

**Continue à t'observer. Tu seras surpris·e par toi-même et tu te mettras au défi plusieurs fois, mais c'est beau d'être à l'écoute pour le remarquer.**

**La prise de conscience est difficile, mais c'est le seul chemin vers l'indépendance et la liberté.**

**Certaines relations ne peuvent pas aller au-delà d'un certain point. Pourtant, cela peut être libérateur pour leur équilibre et représenter un pas d'évolution dans la manière dont tu les vis.**

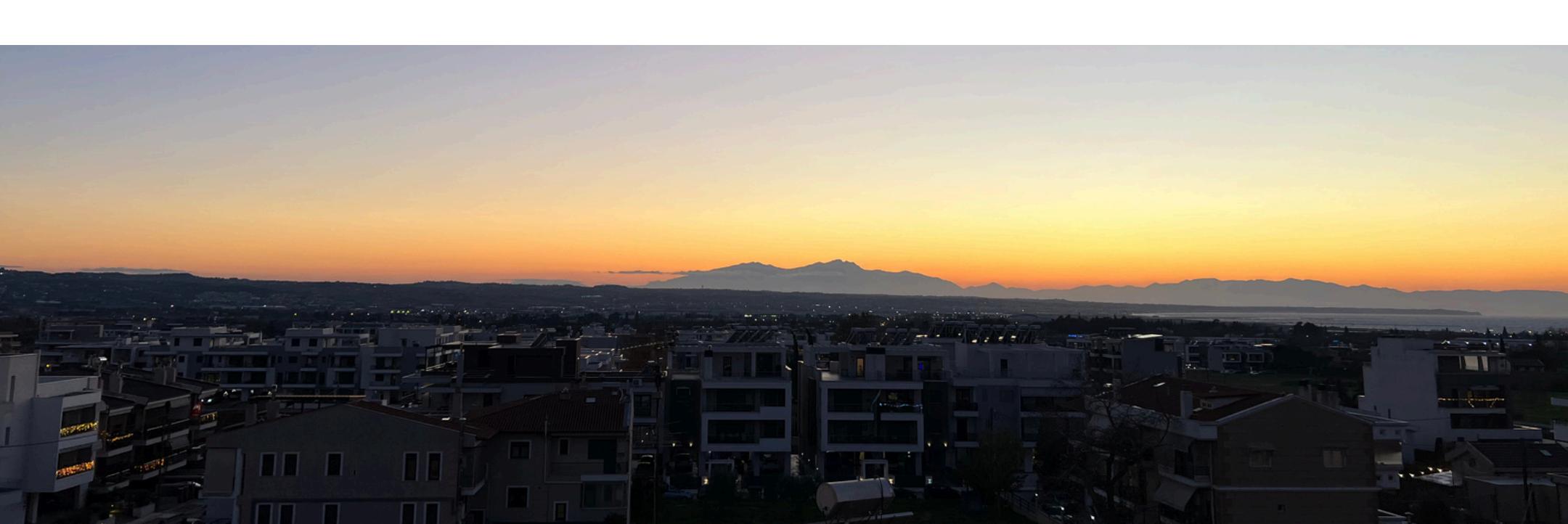
**Rappelle-toi qu'il est essentiel de prendre soin de toi et de passer du temps avec les personnes que tu aimes.**

**Laisse quelque chose de tout ce que tu aurais voulu voir arriver en 2025 pour l'année prochaine. Crois-le : certaines choses vont arriver.**

**Enfin, voici un dernier point pour toi : garde un espace où tu peux noter tout ce qui est important pour toi et pour la manière dont tu as choisi de vivre.**

**Bonne année créative et innovante à toutes et tous 😊**

Danae Papadopoulou



## 2025 : η χρονια της συνειδητοποίησης

Κάθομαι απέναντι από ένα ηλιόλουστο χειμωνιάτικο μπαλκόνι. Τα μεσημέρια του χειμώνα είναι πάντα τα πιο ζεστά γιατί τα εκτιμούμε και μας λείπουν περισσότερο. Προλαβαίνω ακόμα να απολαύσω τη φωτεινή ώρα της μέρας πριν τη δύση του ήλιου και σκέφτομαι κάπως αυθόρυμητα ότι ο χρόνος αυτός αρχίζει να φεύγει.

Δεν ξέρω αν συνηθίζετε να συμμετέχετε σε τελετουργίες. Σπανίζουν στις μέρες μας, καθώς περνάμε συνήθως περισσότερο χρόνο μπροστά στην ψηφιακή επικαιρότητα. Ωστόσο, επειδή εγώ δεν σφάζω φέτος γουρούνι για τις γιορτινές μέρες ή δεν ακολουθώ κάποια άλλη παράδοση, σκέφτηκα να μοιραστώ τη δική μου, τον ετήσιο απολογισμό. Μου αρέσει πριν χαιρετήσω την κάθε χρονιά να σκεφτώ για λίγο τί μου έδωσε, τί έμαθα πώς με αφήνει φεύγοντας.

Το 2025 είναι, λοιπόν, η χρονιά της συνειδητοποίησης. Μια χρονιά που χρειάστηκε πολύ αγώνα και πολύ προσπάθεια για να βρω τις ισορροπίες και να αντιμετωπίσω τις νέες ανατροπές. Η δουλειά ενός νέου χορογράφου που ζει στο εξωτερικό είναι κάπως δύσκολη και κυρίως εν καιρω κρίσης, γιατί αυτή έφτασε και στη Γαλλία αρκετά έντονα στο χώρο του πολιτισμού και όχι μόνο. Την χρονιά αυτή συνειδητοποίησα ότι δεν ακούω αρκετά τον εαυτό μου, ότι είμαι συνέχεια διαθέσιμη για να δώσω σε κάτι ή σε μια δουλειά ή σε ένα στόχο, αλλά όχι ουσιαστικά σε εμένα. Και η χρονιά αυτή με δοκίμασε δείχνοντας μου την παροδικότητα των πραγμάτων, το πόσο σκληρό είναι να είσαι μακριά από αγαπημένα πρόσωπα όταν χρειάζονται τη βοήθεια ή την στήριξη σου και πόσο δύσκολο είναι να εξαντλείσαι χωρίς ο στόχος σου να φτάνει εκεί που χρειάζεσαι για να συνεχίσεις. Κι όλα αυτά σημειώνουν σίγουρα πολλή μοναξιά και πολύ άγχος και πολύ κούραση και ακόμα λιγότερη ευχαρίστηση.

Έτσι, θα ήθελα να απομονώσω κάποιες στιγμές που μπόρεσα επιτέλους να ακούσω τον εαυτό μου και να του δώσω τον πολύτιμο χώρο που χρειάζεται. Κι αυτές οι στιγμές ήταν μαζί με φίλους ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα, σε κάποιο ταξίδι, μπροστά στη θάλασσα και ενίστε μπροστά σε κάμερες που κατέγραφαν ελεύθερα μια έμπνευση της στιγμής ή έναν αυτοσχεδιασμό.

Την τελευταία φορά που έπαιξα την παράσταση μου ένιωσα πόσο σημαντικό είναι να βρίσκομαι εκεί "στο μαύρο κουτί", με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, για να μοιράζομαι αυτήν τη δημιουργική ανησυχία που με κάνει να επιλέγω το επάγγελμα του καλλιτέχνη ως βιοτορισμό. Ωστόσο, όταν τα φώτα σβήνουν και η οθόνη του υπολογιστή παραμένει κρύα μεταδίδοντας συχνά δύσκολα μηνύματα και αρνητικές απαντήσεις, η χρόνια αυτή με τη συνειδητοποίηση που μου πρόσφερε, μου έδειξε ότι :

**Τα πάντα μπορούν να περιμένουν εκτός από την ανάγκη να ακούς τον εαυτό σου και να τον αγαπάς ουσιαστικά.**

**Μην περιμένεις να φτάσεις στο τέρμα μιας κατάστασης για να αλλάξεις τον τρόπο λειτουργίας σου, ή το πώς νιώθεις, όταν παρατηρείς ήδη πόσο τοξική είναι η επανάληψη ορισμένων μοτίβων που σε οδηγούν στα όρια σου.**

**Ναι θα χάσεις κάποια πρόσωπα που δεν μπορούν να προσαρμοστούν σε αυτές τις ανάγκες, αλλά όχι, δε θα χάσεις την ουσία του εαυτού σου. Να θυμάσαι ότι χωρίς αυτήν δε θα μπορέσεις να προχωρήσεις και πολύ μακριά.**

**Τα έντονα συναισθήματα είναι πολύ διεγερτικά και απαραίτητα για την αδρεναλίνη, αλλά δεν μπορείς να τα επιδιώκεις διαρκώς και να προσπαθείς συνέχεια να προσεγγίσεις τα άτομα που μπορούν να σου τα δώσουν, γιατί αυτό σε εξαντλεί και δεν σε γεμίζει ουσιαστικά.**

**Ο έρωτας χτίζεται και δεν προκύπτει σε μια ηλεκτρική εκκένωση, απλώς αυτή είναι η αφορμή για να καταλάβεις ότι μπορείς να τον ζησεις.**

**Ο θυμός είναι υγιής και είναι σημαντικό να εκφράζεται όσο και η αγάπη.**

**Αν έχεις μια λίστα με πράγματα που δεν έχεις κάνει ακόμα μην την αναβάλλεις, απλώς προσπάθησε να διαλέξεις τα πιο σημαντικά από αυτήν.**

**Συνέχισε να παρατηρείς τον εαυτό σου. Θα σε εκπλήξει και θα σε προκαλέσει πολλές ακόμα φορές. Είναι υπέροχο να είσαι εκεί για να το δεις.**

**Η συνειδητοποίηση είναι δύσκολη και επίπονη, αλλά είναι και ο μόνος δρόμος προς την ανεξαρτησία και την ελευθερία.**

**Κάποιες σχέσεις δεν μπορούν να προχωρήσουν πέρα από ένα σημείο, αλλά αυτό είναι απελευθερωτικό για την υγιή λειτουργία τους και ένα σημαντικό βήμα εξέλιξης για το πώς τις βιώνεις.**

**Θυμήσου πόσο σημαντικό είναι να φροντίζεις τον εαυτό σου και να περνάς χρόνο με αυτούς που αγαπάς.**

**Άσε κάτι από αυτά που δεν σου έφερε αυτή η χρονιά για την επόμενη και πίστεψε το κάποια θα έρθουν.**

**Και εδώ συμπλήρωσε όσα ακόμα σημεία θέλεις για σένα και την πραγματικότητα που έχεις επιλέξει.**

**Καλή δημιουργική και ανανεωτική χρονιά σε όλους 😊**

Δανάη Παπαδοπούλου

