

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 8 — la vacuité : Quand rien n'est important... tout deviens possible.

*Vous n'avez aucune importance,
Et c'est la meilleure nouvelle que vous entendrez aujourd'hui.*

Introduction

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe.

Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Et aujourd'hui, j'aimerais vous parler d'un concept à la fois simple et profondément déroutant.

La vacuité.

Mais avant d'aller plus loin, il y a quelque chose d'important à comprendre.

La vacuité fait partie de ces notions qui se vivent à plusieurs niveaux. Il y a d'abord le niveau intellectuel, on comprend l'idée. Ensuite, il y a des moments fugaces, des instants où on le ressent vraiment. Et enfin, il y a un troisième niveau, celui où ça devient intègre. Naturel. Présent dans le quotidien.

Aujourd'hui, on va simplement ouvrir la porte.

Qu'est-ce que la vacuité ?

La vacuité, ce n'est pas le vide au sens de rien n'existe.

C'est le fait que rien n'a d'existence propre, fixe, absolue. Rien n'est intrinsèquement important. Rien n'est figé. Rien n'a de sens en soi.

Le sens... c'est nous qui le donnons.

Et j'aimerais vous poser une question. Une vraie question.

Qu'est-ce qui a vraiment de l'importance ?

Attention je ne parle pas de ce qui est important pour vous. On a tous des choses importantes : notre famille, notre travail, nos projets. Tout ça est réel. Tout ça compte. Mais ça reste relatif. Propre à chacun.

La vraie question, c'est : qu'est-ce qui a de l'importance, tout court ? A l'échelle de l'univers. A l'échelle du temps. A l'échelle de la vie elle-même.

Si vous prenez vraiment le temps d'y réfléchir... vous allez peut-être arriver à une conclusion dérangement.

Rien.

Changer d'échelle

Rien de ce que vous faites n'a d'importance à l'échelle du monde. Rien de ce que vous dites, de ce que vous devenez, de ce que vous accomplissez... ne change réellement le cours de l'univers.

Et même si on élargit, les plus grandes figures de l'histoire, celles dont on parle encore aujourd'hui, à l'échelle du temps long, elles disparaissent aussi. Aucune d'entre elles n'a changé le cours de l'univers.

Prenez les dinosaures. A leur époque, ils dominaient le monde. Et aujourd'hui ? Ils ne sont plus là. Et dans un million d'années... peut-être même qu'on ne se souviendra plus d'eux.

Alors vous. Moi. Qu'est-ce que ça représente ?

Le piège de cette idée

A ce moment-là, il y a un piège. Un piège très subtil.

Se dire : si rien n'a d'importance... alors rien ne sert à rien.

Et souvent, c'est exactement là que l'esprit bascule. Soit vers le nihilisme, tout est vide, donc autant abandonner. Soit vers le rejet non, c'est faux, ma vie a forcément de l'importance.

Mais dans les deux cas, on rate le point.

Parce que la vacuité ne dit pas que la vie n'a pas de valeur. Elle dit que la valeur n'existe pas en soi.

Et ça change tout.

Ce n'est pas une négation. C'est une ouverture.

Parce que si rien n'a d'importance en soi... alors rien n'est grave non plus.

Vous passez votre vie à essayer de prouver quelque chose... alors qu'il n'y a rien à prouver. Plus besoin d'être parfait. Plus besoin d'être valide. Plus besoin d'être à la hauteur de quoi que ce soit.

Parce qu'au fond... il n'y a rien à atteindre.

Ce que ça change vraiment

Pensez à votre quotidien. Rougir en public. Dire quelque chose que vous regrettez. Vous trompez. Échouer. Ne pas être à la hauteur.

Mais aussi, un message que vous n'osez pas envoyer. Une décision que vous repoussez. Une peur du regard des autres.

Vous pensez vraiment que ça a de l'importance ? Pas pour votre ego. Pas pour votre image. Mais vraiment ? A l'échelle de la vie ?

La réponse est non.

Et c'est là que quelque chose bascule. Parce que si rien n'est vraiment important... alors vous pouvez choisir ce qui le devient.

Reprendre le pouvoir

C'est ça, le cœur de cet épisode.

Si rien n'a de sens en soi... alors tout devient possible.

Vous pouvez donner de l'importance à ce que vous aimez. Créer votre propre direction. Choisir vos valeurs. Décider ce qui compte pour vous. Sans être prisonnier de ce que vous croyez devoir être.

Parce qu'en réalité, vous n'avez rien à être de plus que ce que vous êtes déjà.

Vous pouvez réussir sans que ce soit vital. Vous pouvez échouer sans que ce soit grave.

Vous pouvez vivre... avec beaucoup plus de légèreté.

L'illusion du centre du monde

On passe notre vie à se placer au centre. A penser que nos actes sont majeurs. Que nos erreurs sont graves. Que nos réussites sont décisives. Comme si notre vie avait un poids cosmique.

Mais en réalité... c'est souvent de l'orgueil. De l'arrogance, même. On surévalue notre importance. Et ça nous enferme dans la peur, dans la pression, dans le jugement.

On veut être quelqu'un d'important dans un monde où rien ne l'est.

La vacuité casse tout ça. Non pas pour se dévaloriser. Mais pour se déposer. Pour se rappeler que le monde continue de tourner, que les montagnes restent en place, et que vous avez une liberté immense d'être qui vous voulez être.

Une expérience personnelle

J'ai vécu ça récemment. J'étais en voiture, sur une route de campagne. Grand soleil. Des montagnes enneigées en face. Des champs jaunes de chaque côté.

Et au début... j'étais juste émerveillé.

Puis une pensée est arrivée. Sans prévenir.

Ces montagnes étaient l'avant moi. Elles seront là après moi. Et elles se fichent complètement de la façon dont je mené ma vie.

Et à ce moment-là, j'ai compris quelque chose. Rien de ce que je fais n'a d'importance.

Et loin de me bloquer... ça m'a libéré.

Quand vous enlevez l'importance... il reste quoi ?

La liberté. La liberté de vivre. De choisir. D'essayer. De rater. De recommencer. Sans que tout repose sur vos épaules.

Travail sur soi

Pour cette semaine, je ne vous propose pas un exercice classique.

Je vous propose une question.

Qu'est-ce qui a vraiment de l'importance ?

Prenez le temps d'y réfléchir. Peut-être dans un flot de pensées. Peut-être plusieurs.

Ne cherchez pas la bonne réponse. Il n'y en a pas.

Observez plutôt ce que cette question provoque en vous. Ce qu'elle libère. Ou ce qu'elle dérange.

Conclusion

Ces montagnes se fichent de la façon dont vous menez votre vie.

Et c'est exactement pour ça que vous êtes libre de la mener comme vous l'entendez.

Rien n'a vraiment d'importance... alors donnez-vous vous-même de l'importance à ce que vous choisissez.

Choisissez ce qui compte. Choisissez qui vous voulez être.

De toute façon... rien de ce que vous direz ou serez ne changera le cours du monde.

Autant en profiter.

*Entre ce qui se passe
Et ce que vous en pensez
Il existe un espace.
C'est ici que tout commence.*

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 Etoiles sur la plateforme de votre choix, et à le partager avec quelqu'un qui en a peut-être besoin.

Vous trouverez dans la description le lien vers la newsletter et vers le site internet si vous souhaitez découvrir le coaching.

A bientôt sur L'Équinoxe.

Toutes les ressources des épisodes : www.lequinoxecoaching.com/ressources

Pour s'inscrire à la newsletter : www.lequinoxecoaching.com/#inscription

Pour découvrir le coaching : www.lequinoxecoaching.com