

L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

Épisode 9 L'ennui – Ce que vous fuyez sans comprendre.

*Vous ne vous ennuyez pas,
Vous êtes simplement devenu moins à l'aise,
Avec le fait de rester avec vous-même.
Et ça, ça change plus de chose que ce que l'on imagine.*

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.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de quelque chose de très simple. Quelque chose de banal, presque invisible... et pourtant très présent dans nos vies. L'ennui.

I — L'automatisme

On voit souvent l'ennui comme un vide. Un moment à remplir. Un temps "perdu".

Mais si ce n'était pas exactement ça ? Et si l'ennui était plutôt un espace qu'on ne sait plus vraiment habiter ?

Observez ce qui se passe quand vous attendez quelque chose.

Un bus. Un rendez-vous. Une réponse.

Ou simplement quand vous avez quelques minutes sans rien faire.

Très souvent, presque automatiquement, vous prenez votre téléphone.

Vous ouvrez une application. Vous regardez quelque chose. Vous appelez quelqu'un.

Sans vraiment y réfléchir.

C'est devenu un réflexe.

Un geste presque invisible. Automatique. Conditionné.

Comme si laisser un moment vide n'était plus naturel.

Comme si ce vide devait être comblé immédiatement.

Et si vous ralentissez un peu... si vous observez vraiment ce moment précis...

il y a souvent une micro-seconde.

Une très courte fraction de temps entre le moment où il ne se passe rien... et le moment où vous agissez.

Et dans cet espace, il y a parfois quelque chose de très léger :

Une gêne. Une impatience. Un inconfort difficile à nommer.

Pas quelque chose de fort. Mais suffisant pour déclencher le mouvement.

Comme si rester là, juste avec vous-même, même quelques secondes...

n'était pas si simple.

Et plus ce réflexe se répète, plus il devient invisible.

Jusqu'à ce que vous ne remarquiez même plus que vous évitez ces moments.

Et ce réflexe, à force de se répéter...

finit par modifier votre manière de fonctionner.

II — Une habitude qui s'installe

Avec le temps, on s'habitue à être stimulé en permanence.

Des informations. Des images. Des contenus.

En continu.

Sans véritable pause.

Et notre cerveau... s'adapte.

Il cherche à répéter ce qui fonctionne rapidement.

Alors il s'habitue à ce rythme. À ce niveau de stimulation.

Il apprend que chaque moment peut être rempli. Que chaque silence peut être évité.

Et surtout... il commence à l'attendre.

Parce que chaque nouvelle stimulation, même très légère, vient activer ce que l'on appelle le circuit de récompense.

Un peu de nouveauté. Un signal.

Rien de spectaculaire. Mais suffisamment pour entretenir l'habitude.

Alors, progressivement, le seuil change.

Ce qui était suffisant avant ne l'est plus tout à fait.

Le calme devient plus difficile à apprécier. Le silence... plus présent.

Comme s'il avait pris plus de place.

Alors qu'en réalité, rien n'a changé.

Et quand il n'y a plus rien... le contraste se fait sentir.

Le silence paraît plus fort. Le vide, plus présent.

Parce qu'on n'y est plus habitué.

Et dans ce décalage, il devient plus simple de retourner vers ce que l'on connaît.

Remplir. Stimuler. Éviter.

Sans même s'en rendre compte.

III - Ce qui apparaît quand ça s'arrête

Quand vous enlevez les distractions... quelque chose apparaît. Pas forcément clair. Mais souvent... présent.

Des pensées. Des questions. Une forme d'agitation.

Parfois un inconfort léger. Parfois une tension difficile à nommer.

Quelque chose qui bouge... sans vraiment prendre de forme.

Et si vous restez un peu plus longtemps... vous commencez à le voir différemment.

Certaines pensées reviennent. Encore et encore. Comme si elles attendaient un moment de silence pour exister.

Certaines émotions apparaissent... puis disparaissent. Sans que vous sachiez vraiment d'où elles viennent.

Parfois, c'est simplement une sensation diffuse.

Un fond. Une présence.

Ce n'est pas "rien".

C'est simplement ce qui était déjà là...

en arrière-plan.

Ce que vous portez, mais que vous ne prenez jamais le temps de regarder vraiment.

Et que vous repoussez...

simplement en ajoutant du bruit.

Parfois même... si vous êtes honnête avec vous-même, ce n'est pas seulement par habitude que vous évitez ces moments.

C'est aussi parce que vous pressentez ce que vous pourriez y trouver.

Pas forcément quelque chose de grave. Mais quelque chose de vrai.

Une pensée que vous repoussez. Une question que vous évitez. Un inconfort que vous ne voulez pas sentir.

Alors, sans forcément en avoir conscience... vous remplissez.

Pour ne pas regarder.

BLANC DE 10 SEC

IV — Pourquoi on préfère éviter

Ce n'est pas forcément agréable.

Pas parce que c'est grave. Mais parce que ce n'est pas familier.

On n'a pas vraiment appris à rester dans cet espace.

Alors, naturellement, on retourne vers ce que l'on connaît.

Quelque chose de simple. De rapide. De disponible.

Même si c'est superficiel.

Même si ça ne nous apporte pas grand-chose.

Parce que c'est plus confortable de retrouver quelque chose de connu que de rester face à quelque chose d'ouvert.

Et puis il y a autre chose.

Quand vous ralentissez... vous perdez un peu le contrôle.

Vous ne choisissez plus vraiment ce qui apparaît.

Les pensées arrivent. Les émotions aussi.

Et ça, ce n'est pas toujours prévisible.

Alors, sans forcément le formuler, vous développez un réflexe.

Remplir. Occuper l'espace.

Encore et encore.

Pas par choix conscient, non. Mais par habitude.

Avec le temps, ce réflexe devient automatique.

Et vous finissez par ne même plus voir que vous évitez ces moments.

Non pas qu'ils soient dangereux. Mais simplement parce qu'ils vous demandent de rester là... sans distraction.

Et parfois, ce n'est pas seulement une question d'habitude.

C'est une forme d'évitement.

Une manière de ne pas entrer en contact avec ce qui est déjà là.

Parce que ralentir, c'est aussi laisser remonter ce que vous avez mis de côté.

Alors la distraction devient utile.

Pour ne pas regarder en soi.

V — Ce que cet espace permet

Et pourtant, c'est souvent dans ces moments-là qu'il peut se passer quelque chose d'intéressant.

Quand il y a un peu d'espace... les choses se posent.

Progressivement.

Les idées s'organisent. Les pensées deviennent plus claires.

Ce qui était flou commence à se structurer.

Ce qui tournait en boucle perd un peu de son intensité.

Sans effort particulier.

Juste parce que vous arrêtez d'ajouter du bruit.

Et dans cet espace... il peut aussi apparaître autre chose.

Des intuitions. Des envies. Des directions.

Pas forcément des réponses complètes.

Mais des débuts.

Comme si, en laissant de la place, quelque chose en vous pouvait enfin s'exprimer.

Parce que ce que vous cherchez à l'extérieur...

commence souvent

quand vous arrêtez de fuir l'intérieur.

C'est souvent dans ces moments-là que naissent les idées les plus justes. Celles qui émergent Naturellement.

L'ennui, dans ce sens-là, n'est pas quelque chose à éviter.

C'est un espace.

Un espace dans lequel quelque chose peut apparaître.

Si vous lui laissez un peu de temps.

Et c'est là que le paradoxe apparaît.

Ce que vous évitez dans ces moments-là... est souvent exactement ce qui a besoin d'être vu.

Pas pour être corrigé. Pas pour être résolu immédiatement.

Mais simplement pour être reconnu.

Et parfois, le fait de le voir suffit déjà à changer votre rapport à lui.

C'est là que le travail commence.

Observer ce qui se passe quand il n'y a rien à faire.

Accepter l'envie de combler immédiatement.

Et décider.

Décider si vous avez envie de remplir... ou simplement de rester.
Mais cette fois, en conscience.

VI — Lien avec soi-même

Il y a quelques jours,
J'ai échoué à mon propre exercice.

J'ai traversé une période un peu plus difficile.
Du stress. De mauvaises nuits. Une fatigue qui s'installe.
Et sans vraiment m'en rendre compte... ça m'a sorti de ma routine.
J'ai commencé à décrocher de certaines choses que je fais habituellement.
Et très rapidement, quelque chose d'autre est apparu.
Une forme de culpabilité.
Pas forcément très forte. Pas forcément consciente.
Mais présente.
Comme l'impression d'avoir "perdu le fil".
Et ce qui est intéressant, c'est ce que j'en ai fait.
Pendant plusieurs jours, j'ai rempli tous les espaces.
Chaque moment de vide. Chaque instant disponible.
Toujours quelque chose à faire. À regarder. À occuper.
Sans me rendre compte que je faisais exactement ça...
Pour ne pas regarder ce que je ressentais.

Sur le moment,
Ca m'avait semblé une excellente idée.
Et pourtant plus je remplissais... plus je me sentais mal.
Et plus je me sentais mal... moins j'arrivais à revenir là où je voulais être.
Comme un cercle.
Jusqu'au moment où je m'en suis rendu compte.
Dans un flot de pensées.
Et là, j'ai fait quelque chose de très simple.
Je me suis assis.
Sans téléphone. Sans musique. Sans objectif.
Juste là.
Pendant une vingtaine de minutes.
Avec une seule intention : laisser venir.
Laisser sortir ce qui était là.
Et ce moment-là... a tout changé.
Pas parce que tout s'est réglé d'un coup.
Mais parce que j'ai arrêté de fuir.
J'ai vu ce qui était là. J'ai senti ce qui était là.

Et à partir de là... j'ai pu reprendre une direction.
Pas parfaite. Pas immédiate.
Mais consciente.

VII — Travail sur soi

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.
Prenez un moment dans votre journée. Quelques minutes.
Sans téléphone. Sans musique. Sans distraction.
Juste vous.
Et regardez ce qui se passe.
Peut-être que rien ne vient. Peut-être que beaucoup de choses apparaissent.
Dans tous les cas... laissez faire.
Sans chercher à analyser. Sans chercher à changer.
Juste observer.
Observer les pensées. Les sensations. L'envie de remplir.
Et si vous en avez envie... restez quelques instants de plus.
Pas pour faire un exercice parfait. Simplement pour voir ce que cet espace vous montre.

Rappelez vous, il n'y a pas de bonne manière.
Pas de façon d'échouer non plus.
Asseyez vous et ne faites rien d'autre que de regarder ce qui viens en vous.
Et observez...
à quel moment vous avez envie d'arrêter.

Conclusion

Vous n'avez pas perdu votre capacité à vous sentir bien.
Vous avez simplement pris l'habitude de ne plus laisser d'espace pour que quelque chose émerge.
L'ennui n'est pas un vide. C'est un passage.
Un moment où il ne se passe rien à l'extérieur... mais où quelque chose peut commencer à apparaître à l'intérieur.
Et vous avez toujours le choix.
Remplir cet espace... ou rester.
Fuir... ou regarder.
Mais tant que vous fuyez... vous ne pouvez pas savoir ce que vous évitez vraiment.
Et parfois... ce que vous évitez est exactement ce dont vous avez besoin.

Si vous arrêtiez de remplir votre vie, qui est-ce qui resterait dans la pièce ?

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.

Et 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 étoiles, et à le partager.

À 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