

Anne-Céline
Ribadeau Dumas

L'ALCHIMIE DU VIDE

**GUIDE PRATIQUE
D'INTROSPECTION**
POUR HABITER
SES SILENCES
ET SE SENTIR ALIGNÉ



Anne-Céline Ribadeau Dumas

L'alchimie du vide

*Guide pratique d'introspection pour habiter ses silences
et se sentir aligné*

© Anne-Céline Ribadeau Dumas, 2026

Crédit :

Photographe : Franck Glenisson.

ISBN numérique : 979-10-439-0739-5

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Pour toute demande d'autorisation et pour toute autre demande d'information, merci de contacter Anne-Céline Ribadeau Dumas à l'adresse suivante : acribadeaudumas@gmail.com.

*À Michel et Marie-Françoise,
mes parents, qui m'ont tant aimée,*

Avant-Propos

J'ai posé l'intention d'écrire un ouvrage intitulé *L'Alchimie du vide* depuis plusieurs années maintenant. Une sorte de fil conducteur, une intuition tenace, m'a guidé dans cette démarche. Je ne savais pas toujours où cela allait me mener.

Ce titre s'est imposé à moi à partir du moment où j'ai compris que le vide que je redoutais tant était en réalité un espace de révélation. Ce que j'appelais « vide » – ce creux, ce silence, ce manque – s'est peu à peu transformé sous mes yeux. Il est devenu un terrain d'exploration, un seuil à franchir, un espace à habiter. Il n'était plus une source d'inquiétude, mais plutôt un potentiel et un espace propice à la création, où tout est possible.

Ce livre est né d'un appel intérieur, intime et persistant, comme une voix au creux du silence. Il s'est développé progressivement, au fil de mes expériences personnelles : deuils, révélations, dépouillements, éclats d'âme. Il est le résultat de mes rencontres, de mes accompagnements et de mes lectures. Mais surtout, il est le fruit de ce que le vide lui-même m'a enseigné.

Car le vide, je l'ai d'abord rencontré très tôt, à travers la faille originelle laissée par une blessure d'abandon. C'est ce creux sans nom que j'ai tenté, longtemps, de combler par la pensée, par le mouvement et par le bruit. Mais ce vide revenait toujours. J'ai compris peu à peu qu'il n'était pas là pour me hanter, mais pour m'inviter. Il m'appelait à une autre qualité de présence.

Au fil du temps, il a pris d'autres visages, notamment celui de l'espace de transformation, de l'élément Éther, dans les traditions ayurvédiques, également appelé *Akasha* – cette quintessence invisible, subtile, omniprésente, qui relie tout le vivant. Grâce aux traditions anciennes et aux découvertes modernes, j'ai commencé à entrevoir une autre dimension du vide et à le voir comme un espace porteur, contenant presque sacré.

J'ai compris alors que l'espace n'est jamais neutre : il prend la couleur de notre état intérieur. Il peut être perçu comme un gouffre, une menace, une dislocation... ou comme une matrice au sens d'un lieu d'émergence. Dans les moments de transformation, de perte de repères ou de passage, « faire le vide » devient parfois nécessaire et même vital pour laisser la place. L'espace devient alors un but en soi, un seuil à franchir pour accéder à une nouvelle étape de vie.

L'espace-cosmos, l'espace-lieu, l'espace-trou et l'espace vide... Tous ces termes tentent de décrire la vacuité, cette absence qui existe avant toute chose. C'est un mystère fascinant, celui du vide fertile, dans lequel tout est possible.

Aujourd'hui encore, je chemine avec lui. Je continue à l'apprivoiser, à l'écouter, à l'honorer. Il me ramène à l'essentiel, me rappelant que je ne suis pas définie par mes possessions, mes actions ou mes apparences, mais par ce qui persiste quand tout le reste s'efface.

Le vide n'est pas le néant. C'est une présence subtile, un souffle imperceptible, un réservoir d'élans. Il incarne une frontière, un réveil et un désir profond.

Ce livre ne prétend pas donner de réponses toutes faites. Il vous invite à un voyage intérieur, à une collaboration avec vous-même, dans laquelle je vous guide pas à pas pour habiter ce vide, le transformer et en faire un espace de création, de connexion et de lumière.

À chaque étape du récit, vous trouverez des invitations à explorer votre propre intériorité, à vous ancrer dans le moment présent ou à prendre soin de ce qui, en vous, demande à être reconnu. Les pratiques proposées, qu'elles soient guidées, écrites ou symboliques, ont été pensées comme des passerelles entre la lecture et l'expérience, entre les mots et le vivant. Vous pouvez les suivre dans le fil du livre, ou y revenir plus tard, selon ce qui vous appelle.

Introduction

Le vide, cet espace que nous sommes

Le vide.

Il est à la fois l'infiniment grand et l'infiniment petit. Il est cette vaste étendue cosmique que les télescopes n'épuisent jamais, et l'espace ténu, presque imperceptible, entre deux battements de cœur. Il est partout : dans l'univers, dans nos cellules, entre deux pensées, entre l'inspiration et l'expiration.

N'avez-vous jamais ressenti cette sensation d'étourdissement face à l'inconnu ? Ce moment suspendu où tout devient flou ? C'est dans cet interstice que se déploie le vide. C'est un endroit où tout semble disparaître, mais c'est aussi un lieu où tout peut émerger.

Dans la philosophie ayurvédique, on désigne l'éther comme étant le cinquième élément, immatériel et insaisissable. L'éther représente l'espace, le potentiel, l'ouverture et la vibration. Son absence entraîne une rigidité, un repli sur la matière, une fermeture à la vie. Son excès peut nous entraîner dans la perte de repères, la confusion, l'hyperstimulation. En revanche, son équilibre permet l'appartenance, la reliance, l'expression juste de notre voix. Il est ce lieu en nous où tout peut surgir. Là où rien n'est figé, tout devient possible.

À travers ce livre, je ne veux pas seulement évoquer le vide comme une métaphore ou une expérience existentielle. J'ai également envie de l'honorer en tant qu'expérience multidimensionnelle, c'est-à-dire sur les plans scientifique, spirituel, psychologique et humain. En effet, l'intuition selon laquelle le vide contient de l'énergie se retrouve aujourd'hui confirmée par la science la plus avancée.

Le physicien Thomas Ebbesen, récipiendaire du prix Kavli en nanoscience, aborde également le sujet de « l'alchimie du vide » dans son livre éponyme. Il y traite des interactions lumière-matière en chimie physique et « d'en explorer les conséquences sur les propriétés des molécules et des matériaux, et ce, même en l'absence de lumière : où l'on découvre, en certaines circonstances, les interactions avec le vide ».¹

Car la physique quantique nous apprend que le vide n'est pas le néant. Il est un champ vibrant, peuplé de particules virtuelles qui naissent et disparaissent instantanément, perturbant les propriétés mêmes de la matière.

Einstein le décrit comme un espace-temps qui fluctue constamment. Selon la cosmologie moderne, 73 % de l'univers est composé d'énergie sombre, une énergie invisible, mais active. La matière, telle que nous la connaissons, ne représente qu'une fraction infime de l'ensemble. Pourtant, notre perception est toujours centrée sur les éléments visibles, tangibles, quantifiables.

Mais le vide est-il vide simplement parce que je ne le vois pas ? Est-il absence, ou est-il ce qui contient tout ?

Au niveau microscopique, les atomes qui constituent notre chair sont composés à plus de 99 % d'espace vide. La matière, qui semble si solide, n'est en réalité qu'un tissu de vibrations ralenties. Ce paradoxe captivant nous rappelle que ce que nous percevons comme réel n'est peut-être qu'une illusion suspendue sur le mystère de l'invisible.

Le vide est aussi le tissu des liens, comme l'écrit le psychanalyste Serge Tisseron : « Le lien est aussi un espace, un entre-deux, qui se construit en fonction des possibilités ou des restrictions que chacun apporte avec lui. L'espace du lien se situe à l'intersection de trois influences : l'intrapsychique (la vie intérieure d'une personne), l'intersubjectif (la rencontre entre des représentations individuelles distinctes) et le groupal (les représentations sociétales). » Pour conclure, le lien définit l'espace à occuper ainsi que la fonction à remplir.²

Ce que nous appelons « relation » est un espace mouvant, habité de silences, de gestes inachevés, de mémoires partagées ou enfouies.

Le vide, c'est aussi ce que nous portons en nous : ce creux que nous passons parfois notre vie à vouloir combler par le faire, par le bruit, par les autres... Ce peut-être un manque, une faille. Mais est-ce un manque... ou une matrice ?

Comme l'écrivait Christian Bobin : « Je vous parle à partir de ce don d'inexistence également réparti entre chacun de nous. Cet héritage de la plus pauvre folie. Cette inaliénable égalité devant le vide, l'horreur du vide, la souveraineté du vide. Que nous la reniions ou non, peu importe. C'est là que nous sommes. C'est là qu'adviennent les rencontres. »³

C'est peut-être dans cette zone de vide en nous que tout commence. Ce vide n'est pas un défaut de la vie, mais sa porte d'entrée. Il est le tissu même de notre humanité – ce lieu nu et silencieux où tout est mis à nu. Quand les façades tombent, quand les certitudes s'effondrent, quand il reste uniquement cette part de nous qui ne sait pas... alors quelque chose peut émerger : un frémissement, une rencontre, une vérité douce et désarmée.

Le vide n'est pas à fuir : il est à habiter. En effet, c'est souvent dans les endroits les plus arides que surgissent des émotions profondes, des révélations inattendues.

Et s'il était le chemin pour faire de nous des êtres incarnés ?

Chapitre 1

Naissance et mort : les étapes clés de l'existence

1. Le premier vide existentiel de la naissance

La naissance et la mort sont deux événements qui nous échappent et que beaucoup considèrent comme des épreuves inévitables. Ils marquent des « changements d'état » qui nous propulsent dans le vide, au sens propre comme au sens figuré.

À sa naissance, le nouveau-né quitte un environnement aquatique et chaud, fusionnel avec sa mère, pour découvrir un monde inconnu. Au moment de mourir, l'habitation du corps s'éteint, laissant place à l'inconnu.

Ma naissance a longtemps été vécue comme un vide, un vide encore plus abyssal que celui que vit tout être venant au monde. Dans mon cas, je n'ai eu aucun récit, aucune photo pour ancrer cet événement dans le réel. Et pourtant, je suis bel et bien là. C'est donc que je suis née.

La femme qui m'a donné la vie a accouché sous X, le 21 septembre 1977 à 15 h 25. Et elle m'a laissée là.

J'ai dû me construire sur ce vide. Longtemps, j'ai perçu ce moment comme nébuleux, sans fondement, irréel.

Mais ce vide n'était pas seulement une absence : il est devenu une source de compréhension.

Est-ce que le fait de ne pas savoir d'où l'on vient peut être un handicap dans la vie ? Certainement. Les secrets et les non-dits, souvent présents dans nos lignées ou nos histoires personnelles, peuvent nous affecter profondément. Ils agissent comme des parasites invisibles du système émotionnel.

Cela peut entraîner des blocages, des peurs et des comportements incompréhensibles. Oui, grandir avec des zones d'ombre peut empêcher de se réaliser pleinement, de s'accomplir.

Mais j'ai cheminé, longtemps. Et aujourd'hui, je peux dire que je suis