



TROISIÈME VOIE

Corps à corps

*La présence
qui témoigne*

CETTE VOIE ET LA COMMUNICATION

*Le corps parle. Il
parle même quand
on se tait, peut-être
surtout quand on se
tait.*

*La posture, le
regard, le souffle,
la distance choisie
ou subie, le geste
qui accompagne ou
contredit la parole*

— tout cela communique avec une précision et une honnêteté que les mots n'atteignent pas toujours.

Le corps est le premier témoin de ce que nous vivons vraiment.

Le Corps à corps, comme troisième voie de la Communication Coaching Zen, explore cette dimension trop souvent négligée : la présence physique dans l'échange humain. Non pas comme technique — il ne s'agit pas d'apprendre à se

tenir droit ou à regarder dans les yeux pour faire bonne impression — mais comme conscience. Devenir attentif à ce que son propre corps exprime, et à ce que celui de l'Autre révèle.

Il y a une cohérence — ou une incohérence — entre ce qu'on dit et ce qu'on est corporellement dans le moment où on le dit. Cette cohérence est perçue, même inconsciemment, par l'interlocuteur. Quand elle est là, elle crée la confiance. Quand elle est absente, quelque chose sonne faux — et l'Autre le sent, même s'il ne sait pas nommer ce qu'il perçoit.

Cette voie invite à redevenir habité. À réapprendre à être présent dans son corps pendant qu'on parle et qu'on écoute — à sentir le poids de ses propres mots, la chaleur ou la froideur de l'espace entre soi et l'Autre, l'élan ou la retenue qui précède une parole importante. La communication incarnée est une communication entière. Elle ne laisse pas le corps dehors — elle l'invite à la table.

PISTES POUR L'EXPLORER

- *Lors de ta prochaine conversation, observe ta posture — sans la corriger. Que dit-elle de ton état intérieur dans cet échange ?*
- *Pratique le silence habité : au lieu de remplir les silences, laisse-les exister et observe ce qui se passe dans l'espace entre toi et l'Autre.*
- *Fait l'expérience d'une conversation en marchant côte à côte plutôt que face à face — et note ce qui change dans la qualité de l'échange.*
- *Porte attention à ton regard : regardes-tu vraiment l'Autre quand il parle, ou ton regard se dérobe-t-il ?*
- *Après une rencontre, demande-toi : étais-je pleinement présent dans mon corps, ou mon esprit était-il ailleurs pendant que je parlais ?*