

### ZZAP 3 : « Ma santé est un capital précieux à entretenir : et si l'écoute du corps pouvait nous aider ? »

Au cours du troisième trimestre 2025, nous avons poursuivi sur le chemin de l'Ecoute pour explorer l'écoute de notre corps. Celui-ci nous envoie tous les jours des signaux que nous ne prenons pas forcément le temps d'écouter et il accomplit de multiples choses en toute discrétion. Nous avons sondé les différentes techniques d'écoute du corps que chacun.e d'entre nous connaissait, puis identifié les liens entre corps et esprit.

Lors de l'atelier, encadré par **Christian Del Fondo**, coach certifié (spécialisé dans l'intelligence émotionnelle et le génératif), formé à la thérapie brève (constellations systémiques, projection mentale), à la visualisation et au décodage biologique, nous avons ainsi exploré le lien entre ressenti corporel et émotions, et la manière de l'établir.

Les techniques proposées à cette fin sont les suivantes :

1. La respiration, pour s'ancrer, mobiliser l'esprit
2. Les postures de yoga
3. Noter ses pensées sur des post-it et établir un classement par importance le lendemain avec l'émotion associée
4. Le journaling, qui consiste en revoir les pensées qui nous ont perturbé.e.s et comparer avec les conséquences qui n'étaient pas forcément comme imaginées
5. L'arbre des conséquences : noter les maximales et l'impact sur soi, quelle réponse à apporter pour relativiser l'enjeu
6. Une activité sportive douce : marcher...
7. Déconnexion digitale / numérique
8. Kinésiologie, Micro-kinésie : le corps garde en mémoire
9. Utiliser des métaphores
10. Se connecter au corps, grâce au scan corporel, pour s'écouter, ce qui permet de prendre conscience, d'associer ressenti à émotion et aider parfois à évacuer

Nous avons mis en action une de ces techniques pour ressentir notre corps, et pour comprendre ce que notre esprit vit parfois à notre insu.

*Une conclusion de l'atelier* : nous sommes dans une société empreinte de rationnel et **il ne faut pas laisser le rationnel nous dire ce que l'on doit percevoir**. Einstein disait : "Le rationnel est un serviteur et l'intuitif est un don".

*Attention : Il est à noter que les intervenants et animateurs ne sont pas des professionnels de la santé, et qu'en aucun cas les conclusions de cette ZZAP dispensent les participant.e.s de faire appel aux professions réglementées en matière de santé. De plus, l'interprétation de ces conclusions reste à la seule discrétion des participant.e.s.*