

5. La pleine présence résumée en « P.A.R.O.L.E.S. »

« P.A.R.O.L.E.S.* » est un acronyme mnémotechnique résumant les qualités de la pleine présence : « **P**résence **A**ttentive **R**elâchée **O**uverte **L**ucide **E**mpathique et **S**ensitive ». Tous ces termes définissent l'état de pleine présence qui est le lieu d'une communication saine, bienveillante et altruiste. Nous pouvons retenir l'acronyme qui nous rappellera ces qualités et stimulera notre motivation à les développer.