

## SIXIEME ETAPE

### LA PRESENCE ALTRUISTE DANS LA RELATION ET DANS LA COMMUNICATION

La quatrième étape était centrée sur l'ouverture relâchée, dans cette ouverture relâchée nous avons commencé à découvrir la troisième dimension de la pleine présence : l'empathie et dans celle-ci la bienveillance altruiste.

Nous avons vu lors de la cinquième étape comment les émotions de participation qui sont des émotions empathiques et bienveillantes se manifestent dans la présence ouverte et comment l'attitude de l'observateur abstrait, neutre et bienveillant, développe une forme de présence empathique.

À présent, la sixième étape est l'entraînement à la présence empathique et bienveillante en relation et dans la communication, nous allons la pratiquer :

- Dans la relation : à soi, à l'autre et généralement dans la relation à l'altérité, au monde, à l'environnement.

- Dans la communication : par l'écoute et la parole profonde.

#### RAPPEL DES POINTS GENERAUX ET DES OUTILS

Nous avons vu lors des étapes précédentes que la pratique de la pleine présence et son intégration dans la vie sont fondées sur la présence attentive et ouverte et son rappel, les deux outils de la pratique.

Dans la sixième étape, l'attention ouverte se cultive avec "l'autre" et le rappel est la capacité à revenir à cette attention ouverte à l'autre. Nous allons les vivre dans la pratique de « donner-recevoir » ou d'« accueillir-offrir\* » qui éveille la bienveillance altruiste.

La sixième étape a deux sections :

1- La pleine présence dans la relation

2- La pleine présence dans la communication