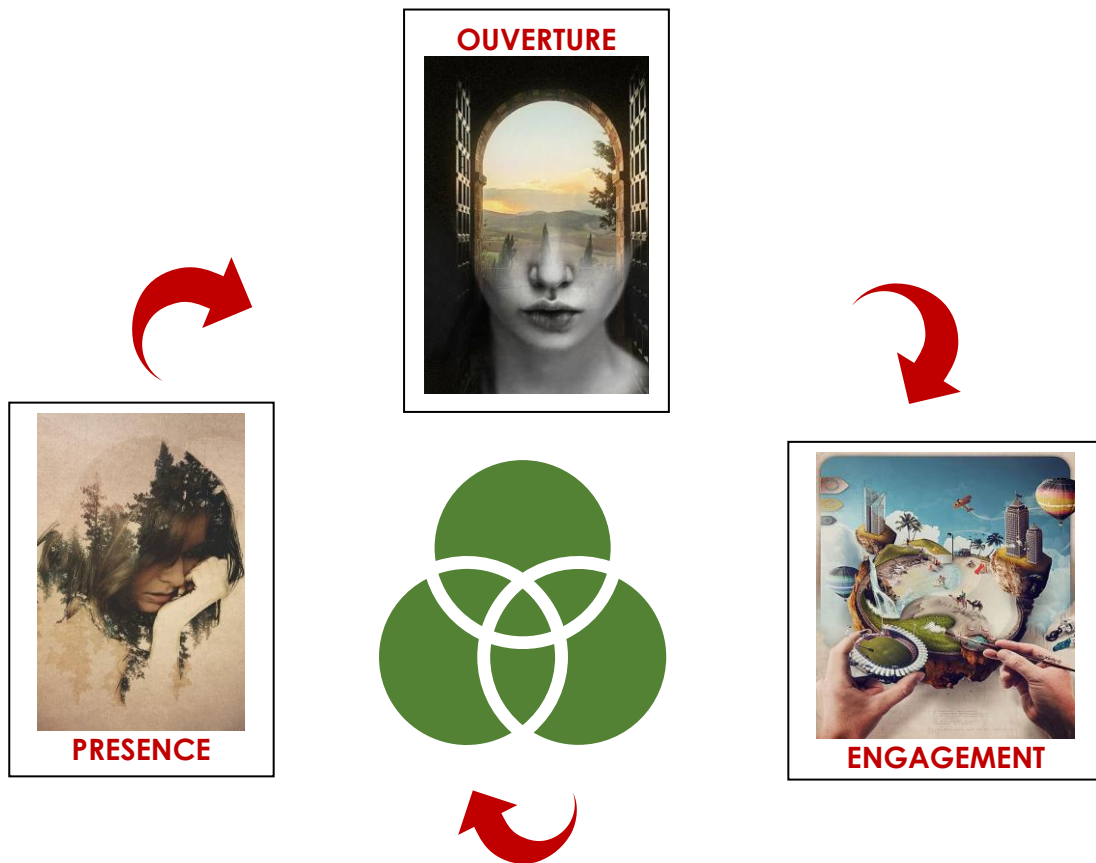


# LE TRIFLEX



L'**OUVERTURE**, qui regroupe les deux processus d'ouverture à l'expérience intérieure :

- la prise de distance des pensées (**DEFUSION**) et
- l'**ACCEPTATION** de toutes nos expériences (pensées, émotions, sensations...)

LA **PRESENCE**, regroupe les deux processus de l'attention :

- la capacité à avoir une attention flexible, notamment sur le **PRESENT**,
- le fait de voir tout ce que nous observons comme des éléments passagers, indépendants du soi comme position d'observation de ces phénomènes (**SOI OBSERVATEUR**).
- Le recrutement de notre **INTELLIGENCE ADAPTATIVE**

L'**ENGAGEMENT**, regroupe les deux processus d'action :

- avoir une direction de vie désirée (**DVD**) claire et clarifier ses **VALEURS**
- agir de façon efficace dans cette direction (**ACTION ENGAGEE**).

Dans une perspective de lecture plus simple :

Dans cette relation dynamique triangulaire le renforcement d'une compétence a un impact renforçant sur l'autre, à chacun de choisir sa porte d'entrée privilégiée, tout en tenant compte de la perspective globale où les trois compétences sont également importantes.