



## COMMUNICATION POSITIVE

**Attention aux "on dit" ! Voici une astuce pour se protéger contre les paroles dérangeantes et protéger "l'autre" victime de critiques, rumeurs ou calomnies .  
Il s'agit du test des 3 passoires de Socrate.**

Dans le livre "La caverne et l'ange gardien" de George Lesage, il est raconté qu'un jour, dans la Grèce antique, le grand philosophe Socrate se promenait sur l'Agora quand quelqu'un vint le trouver et lui dit :

— « Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

— Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires :

— Les 3 passoires ?

— Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire, avec le test des 3 passoires.

**La première passoire est celle de la vérité.  
As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?**

— Non. J'en ai simplement entendu parler...

— Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité.

**Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté.  
Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?**

— Ah non ! Au contraire.

— Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies.

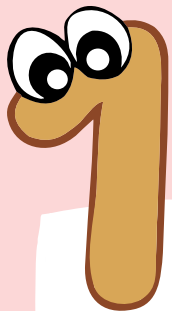
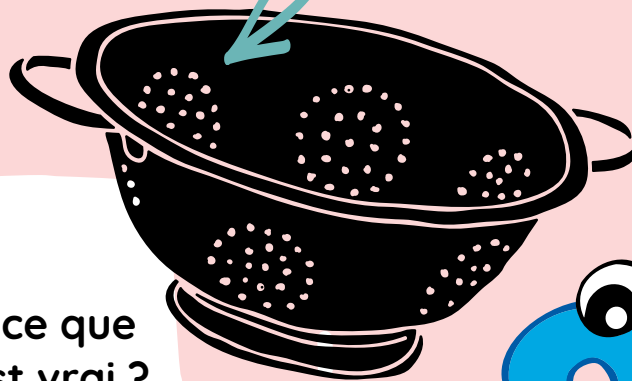
**Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité.  
Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?**

— Non. Pas vraiment.

— **Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? »**

# COMMUNICATION POSITIVE

Attention aux "on dit" ! Voici une astuce pour se protéger contre les paroles dérangeantes et protéger "l'autre" victime de critiques, rumeurs ou calomnies. Il s'agit du test des 3 passoires de Socrate.



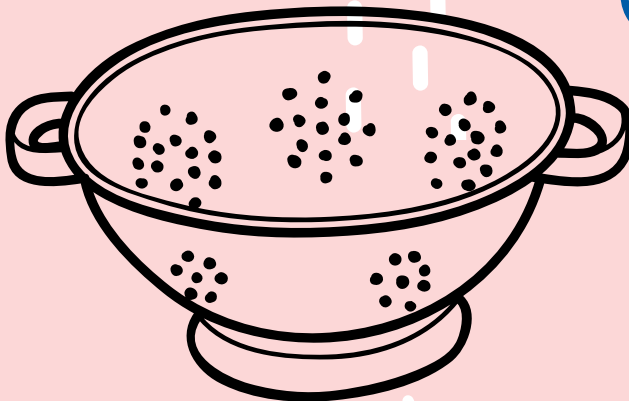
## VÉRITÉ

As-tu contrôlé si ce que tu as à me dire est vrai ?



## GENTIL

Ce que tu veux me dire, si ce n'est pas tout à fait vrai, est au moins quelque chose de bon, ou qui va faire du bien ?



## UTILE

Cette information est-elle importante ?

