

## LA COMMUNICATION EMPATHIQUE LE TEST DE SOCRATE

Les commérages détruisent des maisons, des vies, mènent à la mort, à la prison, et détruit les familles. Faisons attention aux commérages.

Si ça pas ton problème ne te met pas dans le problème !

On vous a dit des rumeurs ? Faites ce que Socrate ferait : le test à trois filtres.

Dans la Grèce antique, Socrate, connu pour son immense sagesse, a reçu une personne qui, avec beaucoup d'enthousiasme, lui dit :

– Socrate ! Tu sais ce que je viens d'entendre sur ton ami ?

Le philosophe répondit calmement :

- Juste un instant. Avant de me le dire, mettons ce que vous voulez dire à travers trois filtres.

Premier filtre : la vérité.

– Avez-vous vérifié que ce que vous allez me dire est vrai ?

– Non, je viens de l'entendre quelque part.

Deuxième filtre : la gentillesse.

– Est-ce que ce que vous allez me dire sur mon ami est quelque chose de bien ?

- Non, au contraire.

Troisième filtre : utilitaire.

– Est-ce utile pour moi de savoir ?

– Non, pas vraiment.

Socrate a conclu avec sérénité :

– Si ce que vous voulez me dire n'est pas vrai, ni bon, ni utile. Pourquoi dire ça ?

La leçon de Socrate est claire : réfléchissez avant de parler. Améliorons notre façon de communiquer et construisons un environnement plus sage et empathique.