



# Les 3 tamis de Socrate :

Avant de parler, pose-toi ces 3 questions !

1

**Est-ce VRAI ?**

Ai-je vérifié cette information ?  
Est-ce un fait avéré ou une simple rumeur ?

2

**Est-ce BON ?**

Ce que je vais dire va-t-il faire du bien à la personne concernée ?

3

**Est-ce UTILE ?**

Cette information apporte-t-elle de la valeur à mon interlocuteur ?

En cas de doute, demande-toi : "Aimerais-je me l'entendre dire ?"

**Filterer ses paroles, c'est cultiver des échanges bienveillants et positifs.**

♥ À afficher à la maison, au travail ou en famille !