

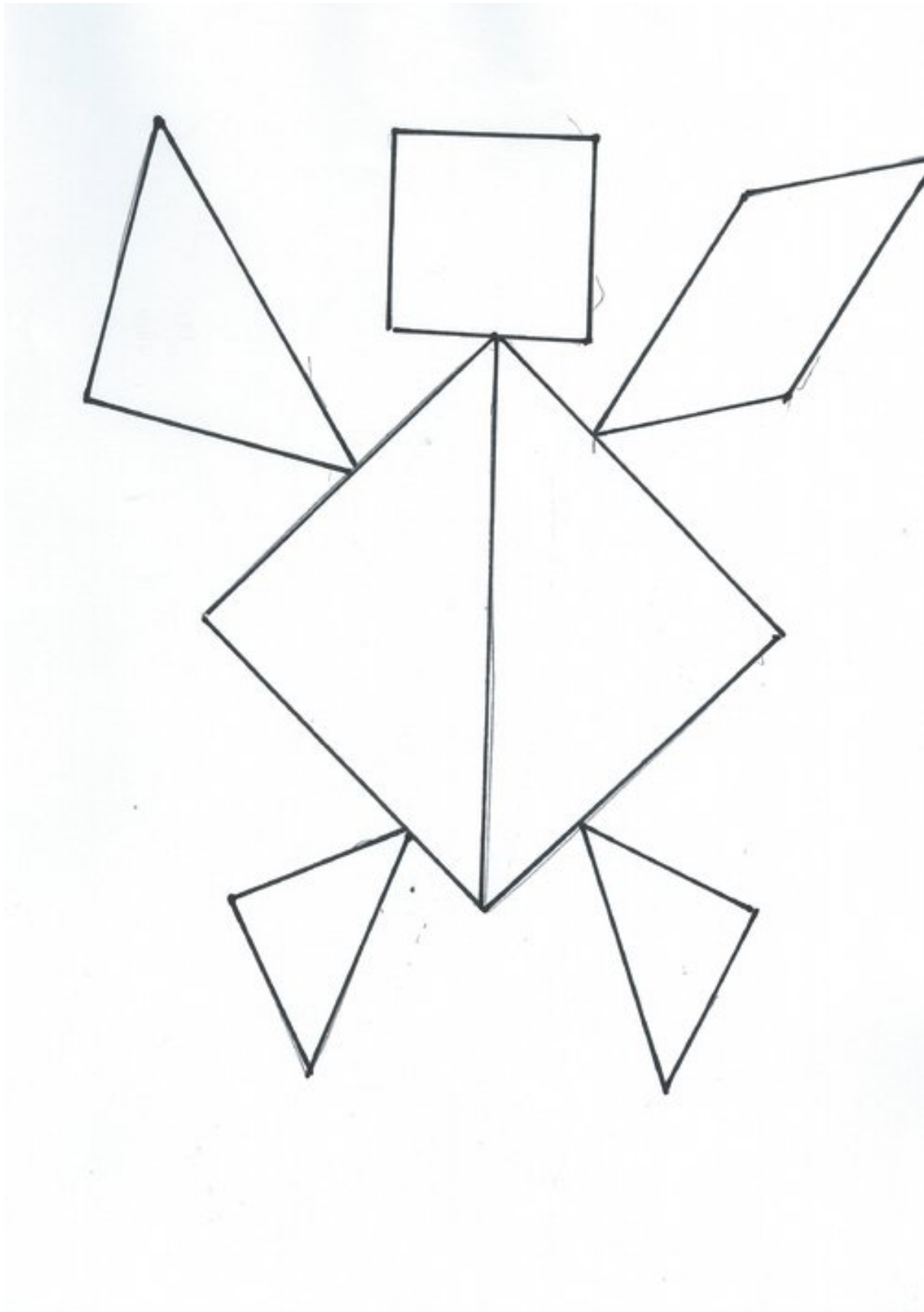
## Balance ton Stress : Réponses aux Quizz

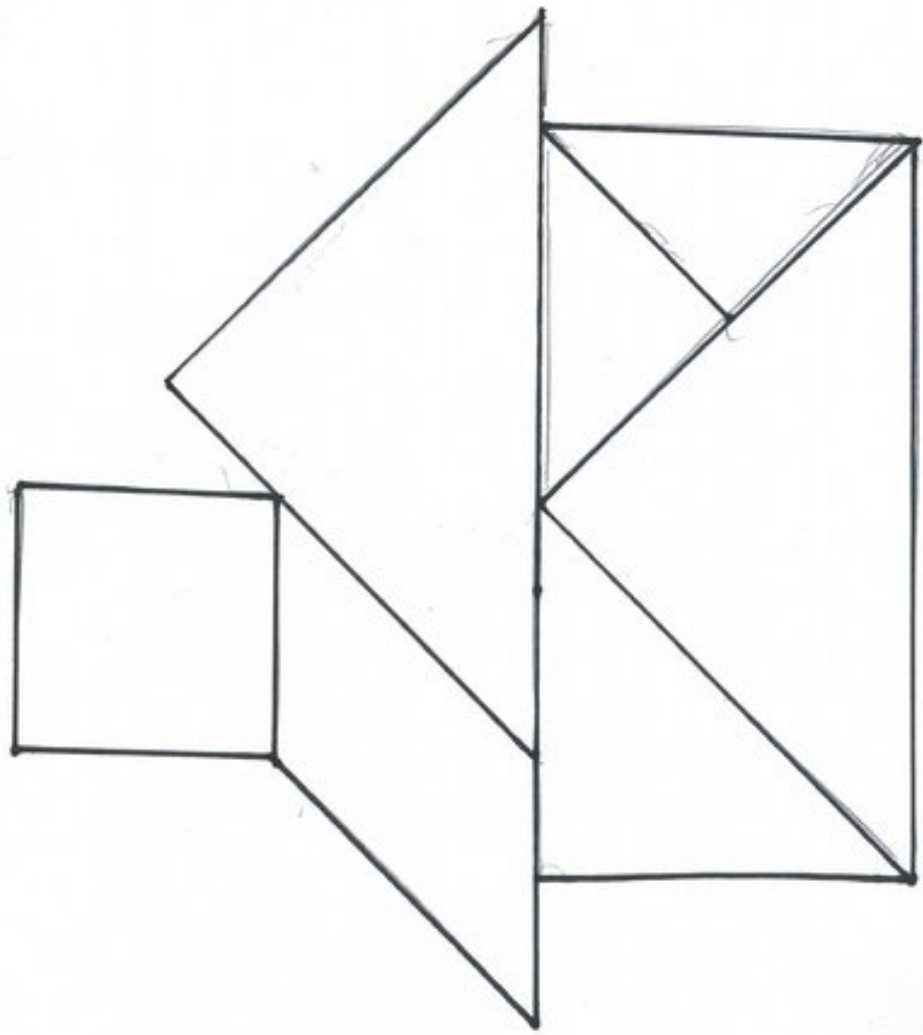
- 1 Quelle est la différence entre burnout et stress ? Le stress survient lorsqu'un travailleur est incapable de répondre aux exigences et aux attentes de la situation de travail. L'épuisement ou les plaintes liées au stress résultent d'un déséquilibre à long terme entre vos obligations professionnelles et privées (charge) et ce que vous pouvez supporter (capacité). Le burn-out est le résultat d'un stress professionnel chronique qui n'a pas été géré correctement.
- 2 Le stress est ...  
... une émotion  
... un symptôme  
... une réaction physiologique réflexe
- 3 Quelles sont les différentes phases du stress selon le modèle du syndrome général d'adaptation ? Fatigue - dégoût-colère  
Agacement-conflit-violence physique  
Alarme-résistance-épuisement  
Métro-boulot-dodo
- 4 Seuls les évènements négatifs sont stressants. V ou F ? C'est FAUX.  
Une étude réalisée par Holmes et Rahe en 1970 aux Etats-Unis, a recensé les événements stressants et dans le top 20, on retrouve mariage, déménagement, réconciliation ou grossesse, aux côtés de décès d'un proche, maladie ou divorce, par exemple.
- 5 Certains évènements suscitent d'office du stress chez tout le monde. V ou F ? C'est faux.  
Il existe une grande variabilité interindividuelle à propos de ce qui va provoquer ou non une réaction de stress chez une personne.  
Toutefois, les événements stressant pour un individu, rencontrent à ses yeux 4 caractéristiques :  
Perte ou absence de contrôle  
Imprévisibilité de l'évènement  
Nouveauté de l'évènement  
L'évènement est menaçant
- 6 Quels sont les éléments qui font d'une situation un déclencheur d'une réaction de stress ? Les événements stressant pour un individu, rencontrent à ses yeux 4 caractéristiques :  
Perte ou absence de contrôle  
Imprévisibilité de l'évènement  
Nouveauté de l'évènement  
L'évènement est menaçant
- 7 Citez au moins 5 sources de stress dans la sphère professionnelle  
Surcharge ou trop peu de charge de travail  
Peu de clarté dans la définition de la fonction et de la tâche  
Missions, attentes et demandes contradictoires  
Trop de responsabilités  
Soutien social insuffisant  
Mauvaises relations interpersonnelles et conflits non résolus  
Incertitude par rapport au futur  
Déplacement forcé  
Réprimande sérieuse  
Clôturer à temps un projet important  
Changement soudain dans la nature du travail
- 8 A votre avis ... Quelles sont les dimensions sur lesquelles je peux agir au niveau individuel pour gérer mon stress ? "Je peux agir sur ..."  
Emotions : ce que je ressens  
Pensées : ce que je me dis  
Comportements : ce que je fais

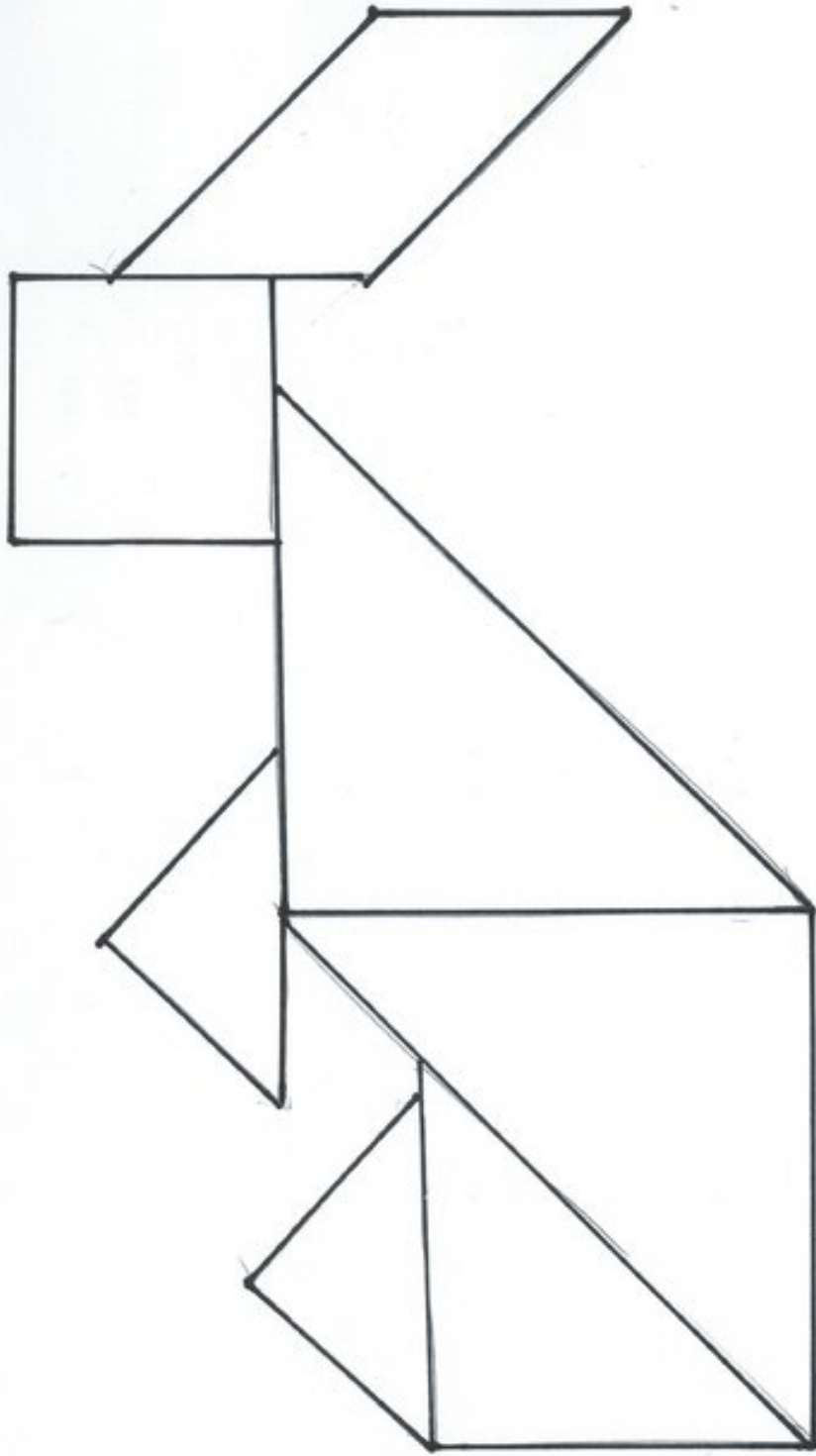
- 9 Comment la cohérence cardiaque peut-elle réduire le stress ?
- Le stress est une réaction physiologique réflexe, la réaction de stress.
- Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates - comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline – s'enclenchent pour préparer le corps à réagir à la situation (par l'attaque ou la fuite). S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.
- 10 A votre avis ... certains événements suscitent d'office du stress chez tout le monde. V ou F ?
- C'est faux.
- Il existe une grande variabilité interindividuelle à propos de ce qui va provoquer ou non une réaction de stress chez une personne.
- Toutefois, les événements stressant pour un individu, rencontrent à ses yeux 4 caractéristiques :
- Perte ou absence de contrôle
  - Imprévisibilité de l'évènement
  - Nouveauté de l'évènement
  - L'évènement est menaçant
- 11 Quels sont les symptômes psychologiques du stress ? (émotionnels ou cognitifs) Donnez au moins 5 idées !
- l'agitation
  - l'irritabilité
  - l'indécision
  - l'inquiétude
  - l'anxiété
  - le manque de joie
  - la mélancolie
  - la baisse de libido
  - la difficulté à se concentrer
  - la faible estime de soi
- 12 Comment favoriser l'esprit d'équipe ou de famille ?
- Un collaborateur est heureux lorsqu'il se sent respecté, considéré et soutenu.
- Le climat de travail qui s'établit au niveau de la vie de l'équipe doit suivre un minimum de règles pour bien fonctionner :
- Se donner des signes de reconnaissance
  - Se dire bonjour cordialement
  - Ne pas employer de termes humiliants ou de chantage
  - Une critique individuelle est toujours argumentée et adressée à la personne concernée (en bilatéral)
- Voir aussi team building
- 13 A votre avis... que faire si je remarque des signes de stress ou de burnout chez une personne de mon entourage ?
- Ne vous laissez pas contaminer par le stress, prenez du recul, pour pouvoir gérer vos émotions et votre propre stress afin de ne pas vous retrouver vous-même submergé.
- Ouvrez le dialogue en toute bienveillance et dans le respect. Il est essentiel que votre intervention ne soit pas vécue comme une intrusion, une agression ou un stress, mais bien comme une main tendue.
- Décrivez ce que vous avez observé (les faits), La personne a-t-elle conscience de son niveau de stress ?
- Verbalisez votre inquiétude sans la culpabiliser.
- Proposez (si souhaité) votre aide ou conseillez de consulter un spécialiste (si indiqué).
- Pratiquer l'écoute active, rester soi-même très calme, posé et apaisant.

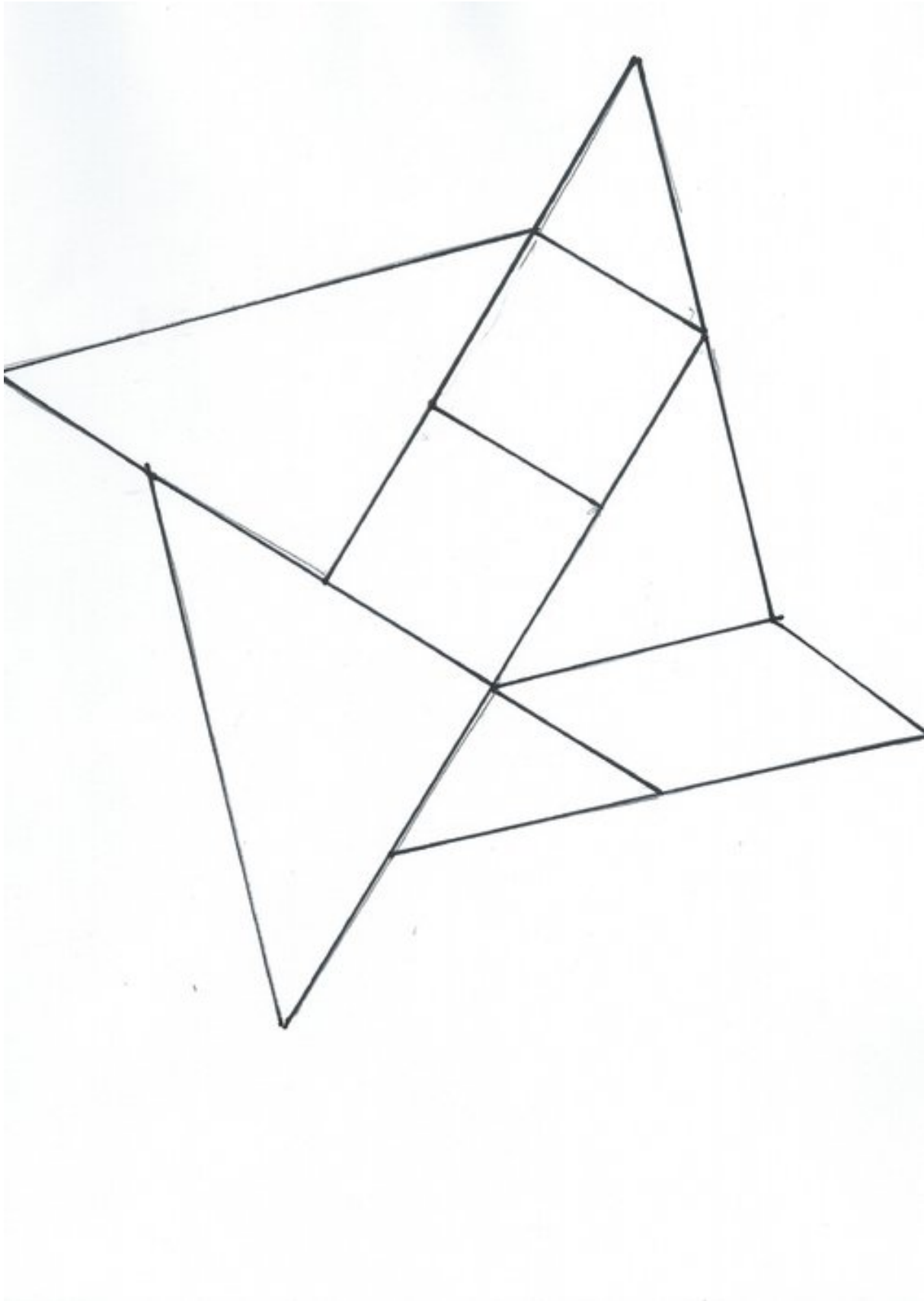
- 14 Quelle est la 2ème meilleure stratégie de gestion du stress ? (jouer à "balance ton stress!" Étant la meilleure 😊) Pas de réponse – adapter à l'individu et à la situation
- 15 A votre avis ... quels sont les **symptômes comportementaux** du stress ? Donnez au moins 5 idées !
- la perception négative de la réalité
  - la désorganisation
  - plus de difficulté dans les relations
  - l'absentéisme
  - la tendance à s'isoler
  - l'abus de télévision
  - la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues
  - l'évitement des situations exigeantes
- 16 Citez au moins 5 sources de stress dans la sphère privée
- Évènements de tous les jours: embouteillages, souci par rapport aux enfants, le ménage, ...
  - Évènements chroniques: maladie chronique
  - Évènements important de la vie: naissance d'un enfant, deuil, déménagement, mariage, divorce
  - Évènements traumatisants
  - Mauvaise hygiène de vie
  - Manque de self-contrôle
  - Manque d'influence sur son environnement
  - Réseau social faible
- 17 JEOPARDY (trouvez la question qui correspond à cette réponse)
- Le contenu du travail
  - L'organisation du travail
  - Les conditions de travail
  - Les relations personnelles au travail
- Quelles sont les 5 composantes du travail qui sont explorées lorsqu'on analyse les risques psychosociaux ? Quelles peuvent être les sources de stress au travail ?
- 18 A votre avis ... quels sont les symptômes physiques du stress ? Donnez au moins 5 idées !
- les tensions musculaires
  - les problèmes digestifs
  - les problèmes de sommeil
  - le manque d'appétit
  - les maux de tête
  - les vertiges
  - le souffle court
  - la fatigue
- 19 Martin veut que Paul arrête de lui emprunter ses affaires, ça l'énerve, il ne retrouve rien lorsqu'il en a besoin ! Se mettre à la place de Paul et formuler une demande à Martin (si connu, selon les principes de la CNV)

- 20 La fausse anxiété, c'est :
- une anxiété d'origine physiologique qui est créée par des habitudes de vie (ex. : manque de sommeil, mauvaise alimentation, exposition aux écrans), et non à une menace extérieure.
  - synonyme de stress perçu
  - une anxiété qui est liée à nos croyances, à notre discours interne sur la situation que nous vivons à un moment T.
- 21 La consommation d'alcool aide-t-elle à lutter contre l'anxiété ?
- oui
  - non (!)
  - parfois
- 22 Selon le test d'inventaire du burnout de Maslach, toute personne est en risque de burnout lorsqu'il y a des signes de :
- épuisement émotionnel (!)
  - cynisme (négativité par rapport à sa profession) (!)
  - accomplissement personnel (négativité par rapport à soi-même) (!)
- 23 Selon l'OMS, le burnout est considéré comme une maladie
- vrai (!)
  - faux
- 24 Peut-on parler de bon stress et de mauvais stress ?
- 25 Le stress est-il physique ou psychologique ?
- 26 Le stress est une réaction naturelle de l'organisme V ou F
- 27 Le rire réduit le stress V ou F
- 28 Une nuit se décompose en 16 à 20 cycles de sommeil V ou F
- 29 Consulter une tablette dans le lit favorise le sommeil V ou F
- 30 La phase de sommeil paradoxal est la période pendant laquelle on rêve
- Ellen Vora : la consommation d'alcool diminue notre sensibilité au neurotransmetteur gaba. Or, ce neurotransmetteur joue un rôle important pour activer la détente dans notre corps. De plus, l'alcool a un impact direct sur la qualité du sommeil, ce qui contribue à créer de l'anxiété. Pour augmenter notre sensibilité à ce récepteur, les habitudes de vie saines sont clés (sport, respiration, alimentation saine, etc)
- Réponse : le burnout, dans sa définition par Dr Maslach, survient uniquement lorsque ces 3 symptômes sont présents et combinés.
- Burn-out is included in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11) as an occupational phenomenon. It is not classified as a medical condition.
- Burn-out refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."
- De même qu'il n'existe pas un « bon » et un « mauvais » cholestérol, il n'y a pas de « bon » et de « mauvais » stress. À l'origine de cette confusion, le chercheur canadien Hans Selye, qui, dans son ouvrage Le Stress sans détresse, a différencié un stress négatif, porteur de tension (distress), d'un stress positif (eustress), vecteur de bien-être. Aujourd'hui, la distinction se fait entre stress aigu, qui mobilise nos ressources, et stress chronique, qui les épuise. Le premier est une tension de tout l'être en vue de répondre rapidement à une situation précise au moment présent. Il s'agit d'une réponse d'adaptation dont dépend notre survie. En ce sens, c'est une réponse « positive ». Mais celle-ci devient « négative » quand elle perdure. Le stress est alors chronique et épuise nos défenses tant physiques que psychiques, jusqu'à la maladie ou la dépression.
- « Cela fait partie des nombreuses idées reçues que de distinguer le stress physique du stress psychologique, alors que les deux sont liés », explique le psychothérapeute Thierry Janssen. En réalité, le stress agit toujours selon le même modus operandi. C'est la nature de l'événement déclencheur qui diffère. Celle-ci peut être d'ordre psychologique, tel un conflit dans le cadre professionnel, ou physique, comme des nuisances sonores. Lorsque nous éprouvons un stress psychique, il s'accompagne d'une tension corporelle. Une personne contrariée va sentir son ventre se nouer, son cœur se serrer, ses épaules se contracter en arrivant sur son lieu de travail. L'exposition au bruit créera dans un premier temps une réaction physique puis, si la situation perdure, une tension nerveuse, un épuisement, voire une dépression. « Plus le sentiment d'impuissance prédomine, plus nous avons tendance à "psychologiser" le stress », poursuit Thierry Janssen, comme si nous pouvions le contrer en lui trouvant une explication. C'est une façon de se dire : si je comprends le mécanisme psychologique, je vais trouver une solution.
- Vrai ! C'est une réaction d'alerte naturelle pour répondre ponctuellement à une situation de danger.
- Vrai ! Le rire stabilise le rythme cardiaque, fait baisser la pression artérielle, favorise l'oxygénation, élimine les tensions et stimule la production d'hormones qui apaisent.
- Faux ! Une nuit se compose de 4 à 6 cycles de sommeil environ, qui durent en moyenne 90 minutes.
- Faux ! Comme tous les écrans, la tablette émet une lumière qui maintient le cerveau en veille.
- Vrai ! C'est une phase de sommeil pendant laquelle on rêve. C'est une phase d'activité mentale intense, mais de relâchement musculaire total.

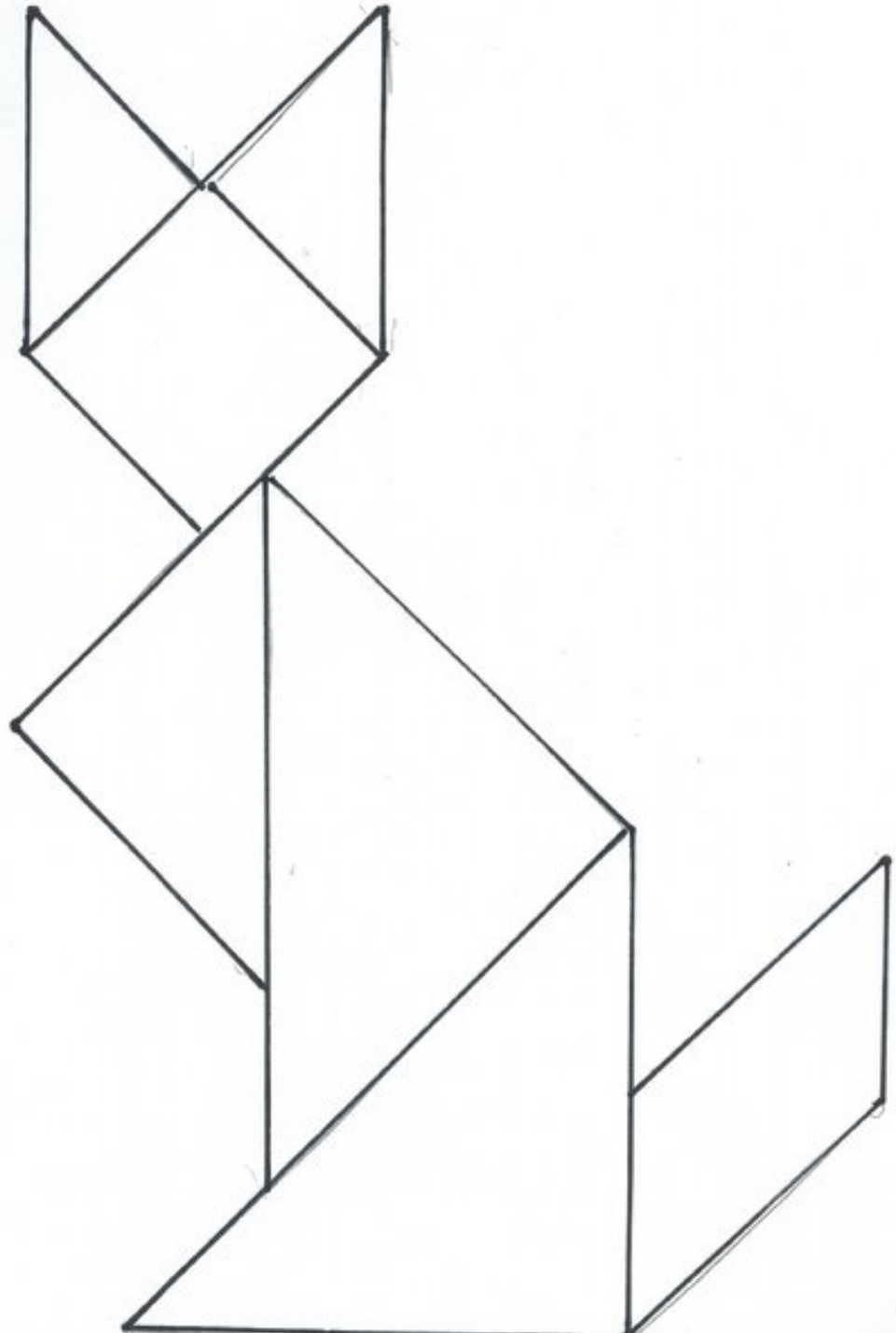














Lisez le texte suivant à voix haute et discutez ensuite avec le groupe à propos de ce que ce texte évoque pour chacun.e d'entre vous.

*J'ai un très beau bateau.*

*Il a de grandes voiles que je peux hisser pour avancer et descendre pour m'arrêter.*

*Il a des canons que je peux sortir pour effrayer les ennemis ou rentrer quand je me sens en sécurité.*

*Je suis le capitaine de ce bateau. C'est moi qui tiens la barre et choisis la direction.*

*Pour m'aider, j'ai une vigie, là-haut, tout là-haut, qui surveille l'océan avec sa longue vue.*

*Lorsque une chose qui semble menaçante apparaît dans sa longue vue, la vigie sonne l'alerte et prévient tout le navire qu'un danger nous menace.*

*Du coup, c'est branle-bas de combat des cales jusqu'au pont, tous les matelots se mobilisent pour parer l'attaque ou prendre la fuite.*

*Alors moi, comme capitaine, je dois décider très vite. Tout le monde est prêt et n'attend plus que mon ordre.*

*Quand j'ai l'impression que l'on peut échapper au danger en changeant de cap, je donne l'ordre de hisser les voiles et je change le cap pour fuir loin du danger.*

*Tant que le bateau n'est pas en sécurité, la vigie continue de sonner l'alerte et tout le monde s'active pour fuir au plus vite.*

*Une fois que le danger est éloigné, la vigie se tait, tout le monde se calme, on descend les voiles, on se détend, on rigole un peu autour d'un bon repas et on va tous se coucher car on est très fatigués de toute cette agitation et de toute cette excitation.*

*D'autres fois, la fuite ne semble pas possible.*

*La vigie sonne l'alerte et prévient tout le navire qu'un danger nous menace.*

*C'est branle-bas de combat des cales jusqu'au pont.*

*Tout le monde est prêt et attend mes ordres.*

*J'ai l'impression qu'on ne pourra pas éviter l'affrontement, alors, je donne l'ordre de sortir les canons, de préparer les munitions et le combat commence.*

*Tant que le bateau n'est pas en sécurité, la vigie continue de sonner l'alerte et tout le monde s'active pour défendre le navire à coups de canon, à coups d'épée, à coups de poings et de pieds s'il le faut.*

*Une fois que le danger est éloigné, la vigie se tait, tout le monde se calme, on soigne les blessures, on se détend, on rigole un peu autour d'un bon repas et on va tous se coucher car on est très fatigués de toute cette agitation et de toute cette excitation.*

*Et parfois ...*

*La vigie sonne l'alerte et prévient tout le navire qu'un danger nous menace.*

*C'est branle-bas de combat des cales jusqu'au pont.*

*Tout le monde est prêt et attend mes ordres.*

*Et moi je ne sais pas quoi faire. Je n'arrive pas à décider s'il faut fuir ou combattre. J'ai l'impression que changer de cap ne servira à rien, le danger est trop proche. Et j'ai l'impression que le combat est perdu d'avance, le danger est bien trop gros pour mon bateau.*

*Alors on ne sort pas les canons, on ne hisse pas les voiles, on ne change pas de cap, la vigie continue de signaler le danger et tout le monde se cache au fond des cales, en attendant que le danger disparaisse, en espérant que le bateau ne subira pas trop de dommages, qu'il ne coulera pas ...*

*Une fois que le danger est passé, la vigie se tait, tout le monde se calme, on remonte sur le pont, on constate les dégâts, on se détend, on rigole un peu autour d'un bon repas et on va tous se coucher car on est très fatigués de toute cette agitation et de toute cette excitation.*

*J'ai un très beau bateau.*

*Il a de grandes voiles que je peux hisser pour avancer et descendre pour m'arrêter.*

*Il a des canons que je peux sortir pour effrayer les ennemis ou rentrer quand je me sens en sécurité.*

*Je suis le capitaine de ce bateau.*

*Pour m'aider, j'ai une vigie, là-haut, tout là-haut, qui surveille l'océan avec sa longue vue.*

*Mais c'est moi qui tiens la barre et choisis la direction.*

Cette métaphore est celle que j'utilise au quotidien avec les enfants que j'accompagne au sein des écoles maternelles et primaires pour parler du stress et de la manière donc il se déclenche.

Ainsi, la vigie du bateau incarne le rôle de l'amygdale, structure cérébrale qui met le corps en alerte en cas de menace.

L'équipage du navire représente quant à lui l'activation physiologique subséquente à la mise en alerte du corps.

Je l'utilise également pour parler des émotions et des comportements vers lesquels elles nous poussent. Une fois que l'enfant connaît le bateau et son fonctionnement, celui-ci constitue un merveilleux support pour l'accompagner dans une meilleure compréhension de ses propres réactions.

Voici quelques exemples de la manière dont vous, comme parent, enseignant, éducateur, intervenant scolaire, extrascolaire ou autre, pouvez exploiter la métaphore pour aider l'enfant.

Tu as l'air stressé / angoissé / triste / inconfortable est-ce que ta vigie a aperçu un danger ? Elle a lancé l'alerte ?

Tu ressens que l'alerte est lancée et que l'équipage court dans tous les sens ? Ou dans ton corps le sens-tu ?

Est-ce que la vigie a raison d'avoir lancé l'alerte ? Y a-t-il un danger réel ? Que pourrait-il arriver ?

Est-ce que tu crois qu'avec sa lunette la vigie n'a fait attention qu'à un petit détail qu'elle a exagéré parce que sa lunette l'a agrandi et qu'elle ne voit plus que ça ?

Comment pourrais-tu faire pour que l'équipage se calme ?

Que peux-tu faire pour faire comprendre à ta vigie qu'elle peut arrêter de sonner l'alerte ? Il faudrait trouver des façons de lui démontrer qu'on n'est pas en danger, as-tu des idées ?

Tu te souviens des trois façons possibles pour le capitaine de gérer le danger ? (fuite – lutte – inhibition) - Laquelle as-tu choisi dans la situation dont tu me parles ?

Que fait de toute façon l'équipage après chaque situation stressante ? – Que pourrais-tu faire pour récupérer de l'énergie après ce stress ?

Tu t'es battu ? Ta vigie a donné l'alerte et tu as décidé de sortir les canons ?

Quand on n'est pas un pirate, comment peut-on se défendre sans sortir les canons, les épées et les poings ?

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous partage cette histoire, avec l'espoir qu'elle vous apportera une ressource en plus pour remplir votre rôle psychoéducatif : accueillir les émotions de l'enfant, l'aider à les nommer et à assumer son rôle de capitaine qui a toujours le choix de l'action (même quand il se sent menacé, que la vigie sonne l'alerte et que l'équipage est au taquet).

Valérie Lebrun



Lisez le texte suivant à voix haute et discutez ensuite avec le groupe à propos de ce que ce texte évoque pour chacun.e d'entre vous.

*Un homme a trouvé un jour un cocon de chenille et a décidé de l'apporter chez lui.*

*Quelques jours plus tard, une petite ouverture est apparue.*

*L'homme s'est assis et a observé pendant plusieurs heures le papillon se débattre de toutes ses forces afin de sortir de son cocon.*

*Au bout d'un certain temps, le papillon ne bougeait presque plus. Comme s'il avait donné son maximum et qu'il n'avait plus rien à faire.*

*L'homme a décidé alors d'aider le papillon. Il a pris une paire de ciseaux et a coupé le reste du cocon. Le papillon est sorti alors facilement de son cocon, le corps du papillon était enflé et petit, et ses ailes étaient toutes ratatinées.*

*L'homme continuait alors d'observer le papillon et s'attendait à ce qu'il ouvre tout grand ses ailes et commence à voler, mais rien de cela ne se passait.*

*En fait, le papillon a passé le reste de sa vie à ramper avec son corps enflé et ses ailes déformées. Il n'a jamais été capable de voler.*

*Ce que l'homme avec sa gentillesse et son empressement n'avait pas compris, c'est que la lutte que le papillon devait effectuer pour sortir de son cocon était essentielle à son développement. En luttant ainsi de toutes ses forces, les fluides de son corps se seraient répartis dans ses ailes et, compte tenu du temps qu'il lui fallait pour crever son cocon par lui-même et déployer ses ailes, le papillon aurait été alors en mesure de voler et de se libérer une fois pour toutes de son cocon.*



Un jour, un vieux professeur fut engagé pour faire une intervention sur la gestion du temps à l'occasion d'un colloque international réunissant les plus brillants cerveaux d'entreprises du monde entier. Compte tenu du grand nombre d'intervenants, l'organisateur lui octroya seulement 15 minutes. Le vieux professeur hésita avant de répondre : " Quel message délivrer en 15 minutes ? " puis, après mûre réflexion, il accepta.

Le jour J, devant plus de 100 paires d'yeux tournés vers lui au centre de l'amphithéâtre, le vieux professeur, sans un mot, commença par un regard circulaire à observer paisiblement et lentement son auditoire, puis il annonça : " Nous allons faire une expérience ". Silence d'étonnement et de curiosité.

De son cartable en cuir, il sortit un bocal ressemblant à un bocal de chimiste se terminant par un goulot puis, avec un geste lent, il y plaça à l'intérieur, un par un, des cailloux gros comme des balles de tennis. Quand le bocal fut rempli de cailloux, il se tourna vers sa nombreuse assistance et demanda : " Le bocal est-il plein ? "

Tous répondirent sans hésitation : " Oui " et il ajouta " Vraiment ? "

Alors, il replongea vers son cartable en cuir pour en extraire un sac de gravier qu'il versa dans le bocal jusqu'à ras bord. Et il demanda à nouveau : " Le bocal est-il plein ? "

Cette fois, la brillante assemblée ayant compris le sens de la démonstration répondit : " Probablement que non ! " et il ajouta : " Bien ! ".

Puis, il y sortit de son cartable en cuir un sac de sable qu'il vida pour remplir le bocal et demanda : " Le bocal est-il plein ? ". " Non " répondirent en coeur tous les participants.

" Bien ! " dit le vieux professeur avec un brin de malice. Il saisit alors la carafe d'eau posée sur la table de conférence et il versa l'eau jusqu'à ras bord du goulot dans le bocal.

Levant les yeux sur sa brillante assemblée, il posa la question : " Qu'est-ce que j'ai voulu vous démontrer à travers cette expérience ? "

Parmi les chefs d'entreprise présents, l'un d'eux ayant fait le lien avec le thème du jour " la gestion du temps " leva la main et répondit : " Oui, je crois avoir compris votre démonstration. Vous venez de nous démontrer que, même si notre emploi du temps paraît déjà très plein, nous pouvons encore essayer de le remplir encore, comme avec le gravier, le sable et l'eau pour être plus performants ".

Avec un doux regard malicieux, notre vieux professeur se contenta de dire : " Ce n'est pas ce que j'ai voulu démontrer. Alors, qu'est ce que j'ai démontré ? Voulez-vous le savoir ? "

Grand silence dans toutes les rangées de l'amphithéâtre, chacun ayant l'impatience de connaître enfin le pourquoi de cette étrange expérience.

" Ce que j'ai voulu vous démontrer, c'est que, si je n'avais pas placé les gros cailloux d'abord, jamais je n'aurais pu tous les mettre dans le bocal ".

Devant l'évidence de cette réalité, se fit un profond silence dans la salle.

Et le vieux professeur de conclure : " Et vous, dans votre vie, quels sont vos gros cailloux ? Votre entreprise, votre famille, réaliser vos rêves ou encore autre chose ? Et que faites-vous de vos gros cailloux sur votre agenda ? "



Lisez le texte suivant à voix haute et discutez ensuite avec le groupe à propos de ce que ce texte évoque pour chacun.e d'entre vous.

*Socrate avait, dans la Grèce Antique, une haute réputation de sagesse.*

*Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dire : "Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?"*

*- "Un instant" répondit Socrate. "Avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par les trois passoires ?"*

*- "Les trois passoires ?"*

*- "Mais oui", reprit Socrate. "Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimera dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.*

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

*- "Non pas exactement. Je n'ai pas vu la chose de moi-même, je l'ai seulement entendu dire." - "Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité.*

*Maintenant, 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 bien ? "*

*- "Ah non ! Au contraire ! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi."*

*- "Donc" continua Socrate, "tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas sûr qu'elles soient vraies. Ce n'est pas très prometteur !*

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

*- "Utile ? Non pas réellement, je ne crois pas que ce soit utile."*

*- "Alors", Socrate de conclure, "Si ce que tu as à m'apprendre n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? Je ne veux rien savoir et de ton côté tu ferais mieux d'oublier tout cela ! "*