

# Outils socratiques

## Questionnement socratique face à la désinformation

### Se questionner vis-à-vis de soi

- Comment te sens-tu par rapport à cette information?
- Quelles sont les émotions que tu ressens vis-à-vis cette information?
- Est-ce que tu ressens quelque chose de particulier dans ton corps après avoir lu ou entendu cette information? (p. ex. rythme cardiaque accéléré)

### Se questionner vis-à-vis des autres

- Comment tu penses que les autres réagissent à cette information? (p. ex. famille, amis)
- Qu'est-ce qui chez les autres, influence nos réactions?
- Est-ce que la personne ou le média qui communique l'information a un impact sur toi?

### Se questionner vis-à-vis du contexte

- Est-ce qu'il y a d'autres situations dans lesquelles tu as les mêmes réactions?
- Peux-tu identifier des éléments du contexte qui expliquent cette information? (p. ex. types de médias, contexte social)
- Est-ce que cette information modifie ta perception de ton environnement?

### Sortir de l'inconfort

- Si tu vivais de l'inconfort, qu'est-ce qui te permettrait d'aller mieux?
- Si tu vivais de l'inconfort, qui pourrait t'aider à te sentir mieux?
- Qu'est-ce qu'il faudrait changer/modifier dans la société pour aller mieux?
- Si tu voulais raconter les choses différemment, comment tu le dirais? À qui? Dans quel contexte?

