

# DECALOGUE POUR NE PAS JUGER

*Beaucoup d'entre nous déplorent un environnement social et numérique crispé et agressif, sans se rendre compte que peut-être nous y contribuons plus que nous ne le pensons.*

*Nos paroles prononcées ou écrites ont des effets sur les autres, nous devons donc être attentifs à eux. Bien plus si nous les exprimons à travers les réseaux sociaux.*

## 1. Je prends conscience

du problème des dégâts provoqués par les critiques et les jugements disqualifiants, viralisés sur les réseaux.

## 2. Je me demande

si je suis en train de contribuer, parfois sans m'en rendre compte, et j'évalue si j'en ai besoin d'orientation.

## 3. Je prends soin de mon intériorité

pour ne pas cultiver l'envie, le désir du protagonisme, les ressentiments ou la colère.

## 4. Je participe activement dans la conversation sociale

en offrant une vision positive, respectueuse et pleine d'espoir, des idées et des expériences.

## 5. Je m'informe et vérifie les sources,

avant de partager info, et j'évite de m'exprimer sur des sujets et des personnes que je ne connais pas.

## 6. Je prends un moment pour prier en silence

ce que je dirai et pour penser ses conséquences avant de m'exprimer ou partager des informations.

## 7. Si quelque publication m'affecte négativement,

j'évite la confrontation publique et j'essaie d'en discuter en privé.

## 8. Je me rends compte

que personne ne peut connaître le fond du cœur et les intentions des autres.

## 9. J'en témoigne de la vérité,

toujours guidé par la charité et les critères de l'Évangile sans dogmatisme ni relativisme.

## 10. J'essaie de défendre les personnes attaquées,

soulevant des questions, suivant le style de Jésus.