

# CONFIANCE

## SUPER TALENTS

**La confiance** en soi permet d'avoir une vision réaliste de nos capacités. Croire en nos capacités permet de mieux gérer nos émotions et atteindre nos objectifs. Avoir confiance en soi est bénéfique pour la santé mentale, la réussite, la prise de décision et la résilience.

Pour avoir confiance en soi, il est essentiel de ressentir pleinement les émotions.



Les enfants confiants prennent des décisions constructives et informées.

La confiance en soi permet de résister aux pressions de ses pairs et dire « NON » aux conduites à risque comme l'usage de substances.

La confiance en soi est la clé du bien-être, de la motivation, de la définition d'objectifs et de l'accomplissement. Elle nous permet de gérer la pression, les défis personnels et professionnels.

La confiance en soi nous fait aller de l'avant, donne de l'espoir, favorise les relations saines et la confiance envers autrui. Les jeunes avec des amitiés saines ont souvent plus confiance en eux et sont moins susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale.

La confiance en soi aide à prendre des décisions et influence des aspects de la vie aussi divers que la capacité d'apprentissage ou le choix d'un bon conjoint.

Importance de la confiance en soi

### Le saviez-vous ?

Pour renforcer la confiance en soi, rien de tel qu'accomplir des activités, relever des défis et se mettre en situations de réussir, même quand le succès n'est pas garanti.

« La confiance en soi est une partie essentielle des compétences psychosociales (CPS). »

### La science des talents

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

« Ecoutez d'abord » est une initiative de l'ONUDC pour promouvoir des familles heureuses, épanouies et en bonne santé.

**Listen  
FIRST**



# La science des talents

L'initiative « Écoutez d'abord » de l'ONU DC œuvre en faveur du développement des enfants, pour qu'ils deviennent des adultes épanouis dans leur communauté. Les enfants qui cultivent leurs talents et renforcent leurs compétences psychosociales sont mieux équipés pour traverser les aléas de la vie. Cette documentation s'inscrit dans une approche de la prévention de l'usage de substances basée sur des données scientifiques.

## MAÎTRISE DE SOI

Être capable de réguler ses émotions.  
Pensez-vous avant d'agir ? Vous fixez-vous des objectifs et les atteignez-vous ?  
Reconnaissez-vous la peur ?

## PRISE DE DÉCISION

Capacité de prendre des décisions pour soi et pour les autres.  
Vos décisions ont-elles un impact positif sur les autres ?  
Utilisez-vous votre esprit critique pour définir vos priorités ?

## GESTION DU STRESS

Faire des changements dans sa vie en situation de stress.  
Prévenez-vous le stress en prenant soin de vous et en vous relaxant ?  
Parvenez-vous à faire face en situation de stress ?

## CONSCIENCE DE SOI

Reconnaître ses émotions et son comportement.  
Connaissez-vous vos émotions ?  
Comment influencent-elles votre comportement ?

Cultivez vos  
**SUPER TALENTS**  
ET ALLEZ DE L'AVANT !

## RELATIONS INTERPERSONNELLES

Capacité de nouer et entretenir de bonnes relations avec des groupes divers.  
Utilisez-vous vos compétences en communication, comme l'écoute active et la résolution de conflit ?  
Faites-vous preuve d'empathie ?



Réalisé grâce au généreux soutien de la France.

Listen  
FIRST



**ONU DC**  
Office des Nations Unies  
contre la drogue et le crime

