

EMPATHIE

SUPER TALENTS

L'empathie est la capacité de comprendre et partager les émotions d'autrui. Elle nous permet de voir les choses du point de vue d'autrui, plutôt que du nôtre. C'est une qualité essentielle qui favorise les relations sociales et professionnelles, développe la conscience de soi et contribue à un monde plus juste.

La compassion (motivation d'agir pour empêcher autrui de souffrir) naît de l'empathie.

Les enfants qui font preuve d'empathie ont une conscience de soi plus développée.



L'empathie est essentielle à un bon équilibre mental et physique. Elle inspire à prendre soin des autres et permet des relations sociales et professionnelles saines.

L'empathie apprend aux enfants à prendre des décisions responsables et à tenir compte de la famille, des amis, de leur communauté et du reste du monde. Les jeunes empathiques ont plus de conscience de soi et sont plus à l'écoute, ce qui peut les protéger contre l'abus de substance et d'autres comportements à risque.

L'empathie contribue à la conscience sociale et fait obstacle au harcèlement, aux préjugés et au racisme. Elle jette les bases d'une société juste, bienveillante et en paix.

L'empathie nous permet de capter l'état d'esprit des autres et de mieux s'entraider - y compris entre personnes de différentes communautés.

Importance de l'empathie

Le saviez-vous ?

L'écoute active des autres est essentielle à l'apprentissage de l'empathie.

« L'empathie est une partie essentielle des compétences psychosociales (CPS). »

**Listen
FIRST**

La science des talents
www.unodc.org/listenfirst

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



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

