

HONNÊTÉTÉ

SUPER TALENTS

Être honnête n'est pas juste s'abstenir de mentir, frauder, voler ou tromper, c'est parler et agir en toute sincérité. L'honnêteté consiste à faire preuve de respect, d'intégrité et à avoir conscience de soi. Elle est la base de la confiance et des relations sociales.

Elle nous donne de l'espoir, de la confiance, de la compassion et elle améliore nos prises de décision.

Les enfants honnêtes ont une meilleure maîtrise d'eux-mêmes.



L'honnêteté peut améliorer la santé mentale et physique. La malhonnêteté peut faire grimper la pression artérielle, le rythme cardiaque et avoir d'autres effets néfastes sur la santé.

Une communication honnête et compassionnelle favorise l'ouverture, la confiance et permet d'avoir de bonnes relations intimes et sociales. Être honnête envers autrui et envers soi-même est essentiel pour renforcer la confiance, l'intégrité, la conscience de soi. Autant de facteurs de protection contre l'usage de substances et d'autres conduites à risque.

L'honnêteté est essentielle au progrès social et au développement à travers le monde. La sincérité jette les bases du progrès et la malhonnêteté aggrave les problèmes.

Il existe une différence neurophysiologique au niveau de l'activation cérébrale qui dépend de notre degré de sincérité. Le stress monte quand nous sommes malhonnêtes.

Importance de l'honnêteté

Le saviez-vous ?

Une communication ouverte et une pratique de l'écoute active favorisent l'apprentissage de l'honnêteté chez les enfants et les jeunes.

« L'honnêteté 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

