

MOTIVATION

SUPER TALENTS

La motivation, souvent animée par la curiosité, nous fait aller de l'avant. Elle nous incite à travailler, à nous bonifier, à définir des objectifs et à les atteindre. Les personnes intelligentes sur le plan émotionnel sont souvent intrinsèquement motivées par les moyens mis en œuvre pour atteindre

leur objectif et non par des récompenses comme l'argent, les compliments ou la peur de la punition (motivation extrinsèque).

Les enfants motivés sont plus heureux.
Ils apprennent mieux et gèrent bien le stress.



La motivation personnelle améliore l'estime de soi, favorise des relations sociales et est un facteur clé d'une vie équilibrée. L'absence de motivation peut contribuer à nous rendre malheureux et nous pousser vers des conduites à risque comme l'usage de substances.

La motivation stimule la créativité et permet de cultiver ses compétences. Elle est essentielle pour se fixer des objectifs, gérer son comportement et surtout réussir dans sa vie scolaire et professionnelle.

Un monde sans motivation et sans curiosité serait un monde sans progrès, sans développement et sans espoir.

Les personnes intrinsèquement motivées sont souvent plus créatives, plus équilibrées et réussissent mieux sur le long terme que les personnes extrinsèquement motivées.

Importance de la motivation

Le saviez-vous ?

La motivation intrinsèque apparaît dès l'enfance. Par la suite, les adultes peuvent encourager ou inhiber cette motivation selon leur approche parentale.

« La motivation 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'ONU DC 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

