

# RESPECT

## SUPER TALENTS

**Respecter**, c'est penser et agir positivement avec autrui comme avec soi-même (respect de soi). Respecter implique de se soucier de l'impact de nos actes sur autrui, d'être inclusif et d'accepter les autres pour ce qu'ils sont, même lorsqu'ils sont différents.

Le respect commence par la confiance et il est lié à l'empathie, la compassion, l'intégrité et l'honnêteté.



Les enfants respectueux ont des relations sociales harmonieuses.

Le respect de soi-même et des autres est un facteur clé d'une bonne communication, de relations équilibrées et de la réussite professionnelle et personnelle.

Le respect fait barrage au harcèlement et aux comportements agressifs. Le harcèlement est un signe avant-coureur de l'échec scolaire et professionnel, de l'agressivité, de la violence et de l'abus de substances.

Le respect est essentiel à l'évolution sociétale, particulièrement aux progrès dans l'éducation, le travail, l'économie et la science.

L'irrespect sape la communication et la coopération et crée un environnement malsain pour tout le monde.

Lorsqu'on se sent respecté, notre cerveau libère l'ocytocine et la sérotonine, les substances neurochimiques du bien-être. Quand on manque de respect, le cerveau libère l'adrénaline et le cortisol, les hormones du stress.

Importance du respect



### Le saviez-vous ?

La meilleure façon d'apprendre le respect aux enfants est de faire preuve de respect envers eux et les autres. L'écoute active et l'empathie favorisent l'apprentissage du respect.

« Le respect est une partie essentielle des compétences psychosociales (CPS). »

La science des talents

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

Listen  
FIRST

« 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

