

COMPASSION

SUPER TALENTS

La compassion cultive la gentillesse, permet de nouer et d'entretenir des relations interpersonnelles et favorise la prise de conscience sociale. La compassion est intimement liée à l'empathie (partager un ressenti) et elle est aussi,

dans certaines circonstances, un élan pour empêcher l'autre de souffrir.

Les enfants qui font preuve de compassion ont une meilleure estime d'eux-mêmes.



La compassion engendre l'affection, favorise les interactions sociales et les relations parents-enfants. Les personnes qui entretiennent des relations compassionnelles vivent plus longtemps, en meilleure santé et sont moins susceptibles d'adopter des comportements à risque, comme l'usage de substances.

La compassion est liée à une meilleure estime de soi, au bien-être et au bonheur. Elle renforce le système immunitaire, la résilience au stress et peut contribuer à allonger l'espérance de vie. On l'associe aux facilités d'apprentissage et aux meilleurs résultats scolaires.

La compassion est le ciment qui nous maintient ensemble. Elle nous incite à aider ceux qui en ont besoin et contribue au développement de l'humanité.

Un comportement compassionnel, comme celui des bénévoles, apporte à celui qui donne et à celui qui reçoit. Des études suggèrent que donner peut même être plus gratifiant que recevoir.

Importance de la compassion

Le saviez-vous ?

La compassion envers autrui passe par la compassion envers soi-même : c'est une façon d'éviter d'être trop critique envers soi-même et de bien se traiter.

« La compassion 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

