GRATITUDE

SUPER TALENTS

La gratitude c'est savoir être reconnaissant, apprécier ce qui n'est pas matériel et admettre que les autres jouent un rôle dans notre bien-être émotionnel. C'est un sentiment profondément lié à la santé mentale, la qualité de vie, l'optimisme, l'estime de soi, les interactions sociales et à un bonheur durable.

La gratitude est essentielle à la maîtrise et la conscience de soi.

Les enfants reconnaissants traitent les autres avec respect.

Les personnes reconnaissantes se sentent mieux dans leur vie, avec leurs amis, leur famille, leur communauté et avec elles-mêmes. Elles ont plus d'espoir, d'optimisme, d'estime de soi et réussissent mieux à l'école et au travail.

La gratitude renforce la compassion et permet de nouer des relations plus solides. Elle est liée à des modes de vie plus sains, à un bon sommeil ou un robuste système immunitaire et elle enraie nos tendances négatives comme l'envie, la dépression, le sentiment de solitude et le matérialisme.

La gratitude nourrit l'espoir, la résilience et aide à se relever après une crise. Elle peut nous aider à gérer les émotions liées à la perte et au stress.

La gratitude peut augmenter la production de substances neurochimiques. Un cerveau optimiste libère les hormones du bonheur que sont la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine.

Importance de la gratitude

Le saviez-vous ?

Il est essentiel d'enseigner aux enfants l'empathie, la positivité et le partage pour développer leur sens de la gratitude.

« La gratitude 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'ONUDC 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 ?

CONSCIENCE DE SOI

Reconnaître ses émotions et son comportement.
Connaissez-vous vos émotions ?
Comment influencent-elles votre comportement ?

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 ?

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

ONUDC
Office des Nations Unies contre la drogue et le crime