

IMPORTANCE DE L'HONNÊTETÉ

- 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.

Le savez-vous ?

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

© <https://www.unodc.org/unodc/fr/listen-first/super-skills/honesty.html>