1

apprentissage

Vrai ou faux ?
Rêver à l'avenir ne sert à rien dans le présent.

Réponse : **Faux.**
L'imaginer, c'est déjà construire ton demain.

2

nouveauté

Vrai ou faux ?
Souvent, les personnes curieuses gèrent moins bien leur stress.

Réponse : **Faux.**
Elles gèrent souvent mieux le stress.

3

La curiosité aide surtout à...

1) mieux argumenter.
**2) explorer et comprendre.**
3) poser un jugement.

4

Vrai ou faux ?
On ne peut plus développer sa curiosité après 25 ans.

Réponse : **Faux.**
Elle peut se développer tout au long de la vie.

5

curiosité

La résilience, c'est :

1) Être fort·e tout le temps.
2) Réagir rapidement.
**3) S'adapter malgré les difficultés.**

6

exploration

Vrai ou faux ?
Il peut être utile d'apprendre à vivre avec certains inconforts.

Réponse : **Vrai.**
Sortir de ta zone de confort fait grandir.

7

Vrai ou faux ?
Il est conseillé de t'entourer seulement de gens qui te ressemblent.

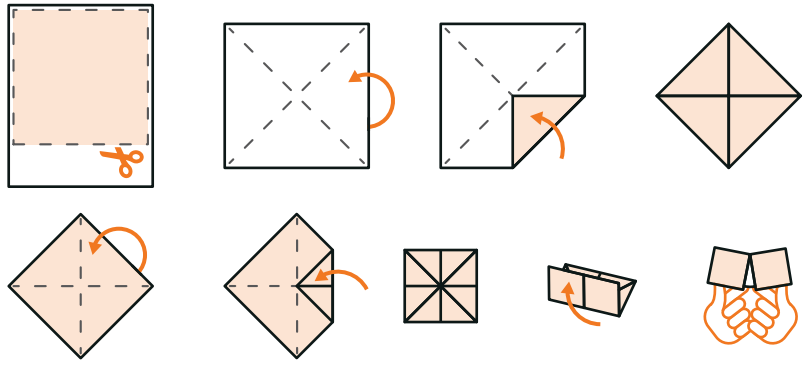
Réponse : **Faux.**
Découvrir l'autre ouvre l'esprit.
qu'elle n'aide.

8

Vrai ou faux ?
La curiosité aide à mieux gérer les changements.

Réponse : **Vrai.**
La curiosité transforme l'inconnu en occasion.

## Comment plier ton coin-coin :



tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

**etrebiendanssatete.ca**

# Mini quiz DÉCOUVRIR

VRAI OU FAUX

## Rêver à l'avenir ne sert à rien dans le présent.

Réponse : Faux. L'imaginer, c'est déjà construire ton demain.

**Pour aller plus loin :** Te permettre de rêver à un avenir meilleur, même pour un instant, nourrit l'espoir et donne une direction aux gestes de ton quotidien.

**Piste de réflexion :**

- Toi, à quel avenir rêves-tu ? Inclut-il une communauté, de l'entraide, des liens, de la collaboration ?
- Quels changements souhaites-tu pour notre société ? Pour les générations à venir ?

CHOIX DE RÉPONSES

## La résilience, c'est :

1) Être fort·e tout le temps.
2) Réagir rapidement.
3) S'adapter malgré les difficultés.

Réponse : 3) S'adapter malgré les difficultés.

**Pour aller plus loin :** La résilience, c'est ta capacité à traverser les difficultés et à te relever après des épreuves, qu'elles soient grandes ou petites. Tu peux t'appuyer sur tes forces et sur celles de ton milieu, tu peux même développer de nouvelles ressources avec le temps. C'est un peu comme une bouée de sauvetage qui t'aide à garder la tête hors de l'eau quand la vie se montre plus ardue.

**Piste de réflexion :**

- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à surmonter des moments difficiles ?

# Mini quiz DÉCOUVRIR

CHOIX DE RÉPONSES

## La curiosité aide surtout à...

1) Mieux argumenter.
2) Explorer et comprendre.
3) Poser un jugement.

Réponse : 2) Explorer et comprendre.

**Pour aller plus loin :** La curiosité, c'est ce qui te pousse à explorer, à chercher de nouvelles informations et à faire de nouveaux apprentissages. La curiosité, c'est poser des questions et t'ouvrir aux possibles !

**Piste de réflexion :**

- Qu'est-ce qui te rend curieux·se ?
- Quand tu es curieux·se de quelque chose, que fais-tu concrètement ?

VRAI OU FAUX

## Souvent, les personnes curieuses gèrent moins bien leur stress.

Réponse : Faux. Elles gèrent souvent mieux le stress.

**Pour aller plus loin :** La curiosité porte à voir les options existantes et réduit le stress devant l'inconnu. La curiosité peut t'aider à découvrir de nouvelles possibilités, à poser des actions qui ont un sens pour toi et à te sentir plus en contrôle de ta vie.

**Piste de réflexion :**

- Comment réagis-tu à une situation nouvelle ou inconnue ?

# Mini quiz DÉCOUVRIR

VRAI OU FAUX

## On ne peut plus développer sa curiosité après 25 ans.

Réponse : Faux. L'imaginer, c'est déjà construire ton demain.

**Pour aller plus loin :** La curiosité, c'est comme un muscle qui se développe à tout âge. Tes expériences changent ton cerveau : celui-ci apprend et se transforme. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

**Piste de réflexion :**

- Qu'as-tu essayé de nouveau dans la dernière année ?

VRAI OU FAUX

## Il peut être utile d'apprendre à vivre avec certains inconforts.

Réponse : Vrai. Sortir de ta zone de confort fait grandir.

**Pour aller plus loin :** Tu peux vivre un malaise la première fois que tu fais quelque chose. Plusieurs essais sont souvent nécessaires pour diminuer le stress ou l'anxiété. La nouveauté demande du temps et de l'adaptation.

**Piste de réflexion :**

- Qu'est-ce qui t'a déjà semblé difficile au début, mais plus facile avec le temps ?

# Mini quiz DÉCOUVRIR

VRAI OU FAUX

## Il est conseillé de t'entourer seulement de gens qui te ressemblent.

Réponse : Faux. Découvrir l'autre ouvre l'esprit.

**Pour aller plus loin :** On se sent souvent plus à l'aise avec des personnes qui nous ressemblent. Pourtant, parler avec des gens qui ont des valeurs ou des opinions différentes des tiennes devrait plutôt t'aider à mieux comprendre les autres, à nuancer tes idées et, même, à créer des liens inattendus, voire surprenants.

**Piste de réflexion :**

- Qu'as-tu appris en côtoyant des personnes différentes de toi ?
- Pense à quelqu'un·e qui te ressemble peu. Quels points pourriez-vous avoir en commun malgré vos différences ?

VRAI OU FAUX

## La curiosité aide à mieux gérer les changements.

Réponse : Vrai. La curiosité transforme l'inconnu en occasion ou heureux hasard.

**Pour aller plus loin :** La curiosité, c'est un moteur qui t'aide à faire face aux changements. Elle peut t'aider à explorer différentes idées, à les tester, à les adapter, à oser faire les choses différemment. Tu peux même t'amuser à imaginer les avenue les plus bizarres ou farfelues pour entrainer ton cerveau à voir les choses sous un autre angle.

**Piste de réflexion :**

- Comment réagis-tu habituellement à un changement ?
- As-tu déjà vécu un changement non désiré, dont aujourd'hui tu es reconnaissant·e, satisfait·e, content·e ? (p. ex. : un déménagement, un changement d'école ou de travail)