Comment plier ton coin-coin :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

Mini quiz CRÉER DES LIENS

CHOIX DE RÉPONSES

Quand tu vis des interactions positives, ton corps libère...

1) de la mélatonine.
2) de la dopamine.
3) du cortisol.

Réponse : 2) de la dopamine.

Pour aller plus loin : La dopamine, parfois appelée « hormone du bonheur », est liée au plaisir et à la motivation. Les interactions sociales positives (sourires, messages chaleureux, reconnaissance) peuvent activer ce système de récompense dans le cerveau et libérer de la dopamine.

Dans les interactions positives, une autre hormone peut aussi intervenir : l'ocytocine, parfois associée au lien et à la confiance. Elle joue un rôle dans le sentiment de connexion avec les autres.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui fait que tu te sens bien avec les autres ?

CHOIX DE RÉPONSES

Être authentique, c'est :

1) Te conformer aux attentes.
2) Te laisser influencer.
3) Être toi-même.

Réponse : 3) Être toi-même.

Pour aller plus loin : Être authentique, c'est te sentir en contact avec ton « vrai toi » et agir en cohérence avec ce que tu penses, ressens, valorises. Lorsque tu te connais bien,tu as moins tendance à te conformer aux attentes des autres et tu es souvent plus satisfait·e de ta vie.

Piste de réflexion :

- Dans quelles relations te sens-tu le plus toi-même ?
- Dans quelles situations as-tu de la difficulté à rester toi-même ?
- Changes-tu parfois ta façon d'être selon le contexte ?
- Qu'est-ce qui t'aide à rester fidèle à toi-même ?

Mini quiz CRÉER DES LIENS

CHOIX DE RÉPONSES

L'empathie, c'est :

1) Donner des conseils.
2) Te mettre à la place de l'autre.
3) Être d'accord avec l'autre.

Réponse : 2) Te mettre à la place de l'autre.

Pour aller plus loin : L'empathie, c'est être capable de comprendre les émotions et les besoins des autres sans pour autant vivre ou ressentir la même chose. C'est savoir te mettre dans les souliers des autres. N'hésite pas à nommer ce que tu as compris pour vérifier si c'est bien le cas.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui t'aide à comprendre ce que les autres ressentent ?
- Que fais-tu en présence d'une personne triste ou stressée ?

VRAI OU FAUX

Il faut avoir beaucoup d'ami·es pour être bien.

Réponse : Faux. Quelques relations de qualité peuvent suffire à soutenir ton bien-être.

Pour aller plus loin : Ce qui compte le plus pour ton bien-être, ce n'est pas le nombre de personnes autour de toi, mais la qualité de tes liens. Te sens-tu écouté·e, respecté·e ? Peux-tu compter sur quelqu'un·e quand tu en as besoin ? Si tu ressens que non, cela peut expliquer que tu peux te sentir seul·e même entouré·e.

Participer à des activités, passer du temps avec tes proches ou découvrir des ressources dans ton milieu peut t'aider à créer des liens et à trouver du soutien.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui te fait sentir proche de quelqu'un·e ?
- Préfères-tu avoir plusieurs connaissances autour de toi ou quelques proches seulement ? Pourquoi ?
- Sur qui peux-tu vraiment compter ? (nomme une ou plusieurs personnes)

Mini quiz CRÉER DES LIENS

CHOIX DE RÉPONSES

Se sentir à sa place dans un groupe dénote un sentiment...

1) d'appartenance.
2) de conformité.
3) d'uniformité.

Réponse : 1) d'appartenance.

Pour aller plus loin : Le sentiment d'appartenance indique que tu te sens accepté·e, soutenu·e et compris·e par d'autres. Ces liens t'apportent de la sécurité, du soutien, un sentiment de solidarité. Lorsque tu te sens important·e aux yeux des autres et inversement, le sentiment d'appartenance est susceptible de se renforcer.

Piste de réflexion :

- Que font ou disent les autres pour que tu ressentes une appartenance au groupe ?
- Que fais-tu lorsque tu ne te sens pas bien dans un groupe ?
- Que fais-tu pour que les autres se sentent inclus·es dans un groupe ?

CHOIX DE RÉPONSES

Un attachement _____ signifie qu'on se sent en confiance dans ses relations.

1) sécurisant
2) évitant
3) anxieux

Réponse : 1) sécurisant

Pour aller plus loin : L'attachement sécurisant se développe quand on grandit dans un environnement stable et bienveillant. Le style d'attachement peut toutefois évoluer au cours de la vie grâce à des relations positives, soutenantes, réparatrices.

Piste de réflexion :

- Quels éléments te font sentir en confiance avec les autres ?
- Comment montres-tu aux autres qu'ils ou elles peuvent compter sur toi ?

Mini quiz CRÉER DES LIENS

CHOIX DE RÉPONSES

Qu'est-ce qui favorise une plus longue vie?

1) Les relations satisfaisantes.
2) L'argent.
3) La génétique.

Réponse : 1) Les relations satisfaisantes.

Pour aller plus loin : La qualité de tes relations est un des facteurs les plus fortement liés à l'espérance de vie et… au bonheur ! À l'inverse, la solitude, lorsqu'elle est indésirée, et l'isolement peuvent avoir des effets négatifs sur le bien-être.

Piste de réflexion :

- Quels sont, pour toi, les signes d'une « bonne relation » ?

VRAI OU FAUX

Les interactions en ligne ont moins de conséquence que celles qui se déroulent en présence d'autres personnes.

Réponse : Faux. Les effets des interactions en ligne peuvent être tout aussi importants.

Pour aller plus loin : Internet n'est pas un monde à part : c'est un espace où se créent des liens, où tu interagis avec les autres. Même si les effets ne se font pas toujours sentir sur-le-champ, ce qui s'y passe peut être tantôt positif (soutien, inclusion, valorisation), tantôt négatif (agressivité, manque de respect, rejet), comme dans tes relations en personne.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui distingue tes interactions en ligne de celles qui se déroulent en présence ?
- Quelles interactions en ligne te font du bien ? Lesquelles te font moins de bien ?
- Comment te sens-tu après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux ?