relaxation

1

Vrai ou faux ?
Plus tu es fatigué·e, moins tu es capable de comprendre les autres.

Réponse : **Vrai.**

déconnexion

2

Vrai ou faux ?
Faire plusieurs tâches en même temps est souvent plus productif.

Réponse : **Faux.**

3

Le shinrin-yoku, c'est :
1) Un sport de combat.
2) Un repas traditionnel.
3) Un bain de forêt.

8

Vrai ou faux ?
Il te faut au moins une heure par jour pour te ressourcer.

Réponse : **Faux.**
Quelques minutes peuvent suffire.

4

Vrai ou faux ?
Même voir des images de la nature peuvent apporter leur part de bienfaits à ta santé mentale.

Réponse : **Vrai.**

nature

5

La pleine conscience, c'est :
1) Penser à plein de choses.
2) Être dans le moment présent.
3) Être intelligent·e.

7

Quelle est l'hormone reliée à la détente ?
1) L'endorphine.
2) La testostérone.
3) L'adrénaline.

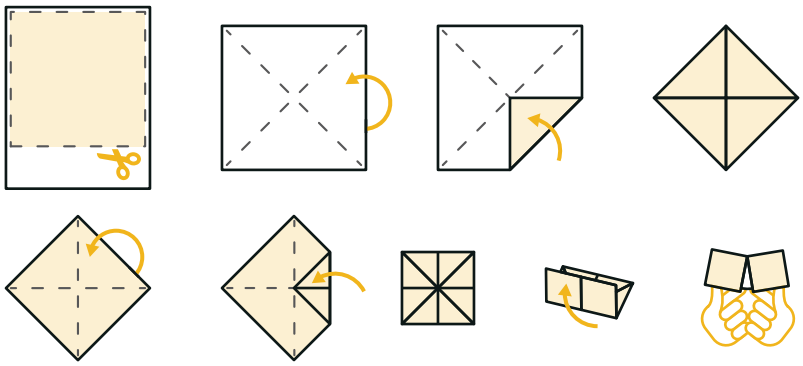
mouvement

6

Vrai ou faux ?
Prendre du temps pour soi, c'est égoïste.

Réponse : **Faux.**
C'est important pour soi... et pour les autres !

Comment plier ton coin-coin :



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

Mini quiz SE RESSOURCER

VRAI OU FAUX

Plus tu es fatigué·e, moins tu es capable de comprendre les autres.

Réponse : Vrai.

Pour aller plus loin : En période de stress, ton cerveau peut se fermer à ce qu'il ne connait pas ou ne comprend pas ; tu peux aussi avoir plus de mal à comprendre le point de vue des autres. Prendre du temps pour toi et te ressourcer peut donc t'aider à retrouver ta disponibilité pour les autres et à créer des liens plus authentiques.

Piste de réflexion :

- Comment te sens-tu dans tes relations avec les autres quand tu es fatigué·e ou stressé·e ?
- Comment ton énergie influence-t-elle tes relations avec les autres ?

VRAI OU FAUX

Faire plusieurs tâches en même temps est souvent plus productif.

Réponse : Faux.

Pour aller plus loin : Faire plein de choses en même temps peut sembler pratique, mais ton cerveau ne fait réellement qu'une tâche à la fois. Il passe rapidement d'une tâche à l'autre, ce qui réduit ta concentration (de même que la qualité du résultat) et peut rendre le processus plus ardu. Te concentrer sur une seule tâche à la fois est souvent plus efficace et beaucoup moins fatigant pour ton cerveau.

Piste de réflexion :

- Dans quelles situations as-tu tendance à faire plusieurs choses en même temps ?
- Qu'est-ce qui t'aide à rester concentré·e sur une seule tâche ?
- Remarques-tu quelque chose de différent chez toi quand tu fais une seule chose à la fois plutôt que plusieurs ? Si oui, quelle est cette différence ?

Mini quiz SE RESSOURCER

CHOIX DE RÉPONSES

Le shinrin-yoku, c'est:

1) Un sport de combat.
2) Un repas traditionnel.
3) Un bain de forêt.

Réponse : 3) Un bain de forêt.

Pour aller plus loin : Le shinrin-yoku est une approche thérapeutique japonaise qu'on pratique en forêt ou dans la nature en se concentrant sur ses sens — l'écoute, le ressenti, l'observation. Cette immersion te dépose dans le moment présent, nulle part ailleurs, pour que tu t'y apaises !

Piste de réflexion :

- Peux-tu identifier des endroits ou des éléments de la nature qui se retrouvent dans ton quotidien ?
- Quand as-tu pris le temps, la dernière fois, de t'arrêter pour observer cette nature ? Qu'as-tu alors ressenti ?

VRAI OU FAUX

Même voir des images de la nature peuvent apporter leur part de bienfaits à ta santé mentale.

Réponse : Vrai.

Pour aller plus loin : Un contact avec la nature, aussi bref soit-il, est susceptible d'améliorer ton bien-être. Un parc, des arbres vus par la fenêtre, une ruelle verte ou des plantes à la maison peuvent y contribuer. Même voir des représentations de la nature sur un écran ou une affiche peut avoir un effet apaisant. Il suffit de prendre le temps de s'arrêter quelques secondes pour (vraiment) les regarder.

Piste de réflexion :

- Que change la présence de la nature, même brève ou en image, sur ton état d'esprit ?
- Quel espace naturel ou quelle représentation de la nature te fait le plus de bien ?

Mini quiz SE RESSOURCER

CHOIX DE RÉPONSES

La pleine conscience, c'est:

1) Penser à plein de choses.
2) Être dans le moment présent.
3) Être intelligent·e.

Réponse: 2) Être dans le moment présent.

Pour aller plus loin: La pleine conscience, c'est de porter intentionnellement attention à ce que tu vis dans le moment présent, et ce, sans jugement! Elle se pratique notamment dans tes activités ou tes gestes quotidiens comme la marche, la douche, le dessin, la respiration ou l'observation de ce qui t'entoure. Plusieurs en retirent beaucoup de calme et de légèreté.

Piste de réflexion:

- Ton esprit est-il souvent ailleurs ou se trouve-t-il plutôt dans le moment présent?
- Qu'est-ce qui t'aide à revenir dans le moment présent quand ton esprit s'éloigne?
- Dans quelles situations arrives-tu sans difficulté à y être à fond?

CHOIX DE RÉPONSES

Quelle est l'hormone reliée à la détente?

1) L'endorphine.
2) La testostérone.
3) L'adrénaline.

Réponse: 1) L'endorphine.

Pour aller plus loin: Les endorphines sont une substance produite par ton cerveau. Elles agissent comme un antidouleur naturel et te procurent une sensation de bien-être. Tu as peut-être ressenti cette sensation après avoir fait du sport, ri aux éclats ou t'être adonné·e à des activités relaxantes.

Piste de réflexion:

- Quelles activités te procurent une sensation de bien-être ou de détente dans ton corps et ta tête?
- Que pourrais-tu intégrer dans ta routine pour vivre des moments de détente?

Mini quiz SE RESSOURCER

VRAI OU FAUX

Prendre du temps pour soi, c'est égoïste.

Réponse : Faux. C'est important pour soi… et pour les autres !

Pour aller plus loin : Prendre du temps pour toi n'est pas égoïste : c'est une façon de recharger ton énergie. Quand tu prends soin de toi, tu es souvent plus calme, plus disponible et plus apte à aider les autres. Ces moments de pause t'aident aussi à emmagasiner de d'énergie pour réfléchir, créer, t'impliquer.

Piste de réflexion :

- Que signifie pour toi, concrètement, « prendre du temps pour toi » ?
- Comment te sens-tu quand tu prends du temps pour toi ?
- Quelle(s) activité(s) favorise(nt) la recharge de ta batterie ?

VRAI OU FAUX

Il te faut au moins une heure par jour pour te ressourcer.

Réponse : Faux. Quelques minutes peuvent suffire.

Pour aller plus loin : L'important, ce n'est pas le type de pause que tu prends, mais les bienfaits qu'elle te procure ! Te concentrer sur ta respiration, ne serait-ce que quelques minutes par jour, peut contribuer à ton mieux-être.

Piste de réflexion :

- Quelles autres petites actions rapides pourraient te ressourcer ?
- Comment t'y prendre pour reconnaitre ton besoin d'une pause avant d'être complètement épuisé·e ?