## motivation

**1**

Vrai ou faux ?
Pour agir, il faut arrêter de réfléchir.

Réponse : **Faux.**
Agir et réfléchir peuvent s'accompagner.

**2**

Vrai ou faux ?
Voir quelqu'un·e poser un geste gentil peut avoir un effet positif sur toi.

Réponse : **Vrai.**

## détermination

**3**

Apprécier le beau et le bon autour de toi, c'est avoir de la...

**1) gratitude.**
2) compassion.
3) bonté.

**4**

Vrai ou faux ?
Le cerveau remarque plus facilement le positif que le négatif.

Réponse : **Faux.**
Par contre, voir le positif est une attitude qui s'entraîne.

## engagement

**5**

Une action ou un geste ayant un sens particulier, c'est :

1) Une impulsion.
2) Une obsession.
**3) Un rituel.**

**6**

Voir souvent des actualités négatives peut augmenter l'anxiété et les symptômes de dépression.

Réponse : **Vrai.**

## initiative

**7**

Vrai ou faux ?
Se fixer de petits objectifs peut aider à passer à l'action.

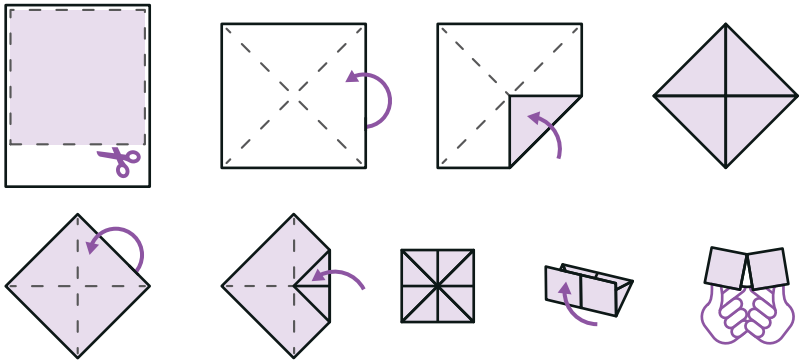
Réponse : **Vrai.**
Découper, c'est rendre possible.

**8**

Le _____, c'est avoir des buts, des objectifs, une direction.

**1) sens**
2) contrôle
3) hasard

## Comment plier ton coin-coin :



tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

**etrebiendanssatete.ca**

# Mini quiz AGIR

VRAI OU FAUX

## Voir quelqu'un·e poser un geste gentil peut avoir un effet positif sur toi.

Réponse : Vrai.

**Pour aller plus loin :** Les gestes attentionnés font du bien autant à la personne qui les pose qu'à celle qui les reçoit, et même à celles qui en sont témoins. Les émotions peuvent se transmettre d'une personne à l'autre : c'est ce qu'on appelle la contagion émotionnelle.

**Piste de réflexion :**

- Quel est le plus récent geste de gentillesse dont tu as été témoin ? As-tu remarqué s'il avait eu un effet sur toi ou sur d'autres personnes présentes ?
- Comment pourrais-tu, aujourd'hui ou cette semaine, contribuer à cette « chaîne » de gestes attentionnés dans ton entourage ?
- Existe-t-il une personne dont les gestes attentionnés t'inspirent particulièrement ? Qu'apprécies-tu chez elle ?

CHOIX DE RÉPONSES

## Apprécier le beau et le bon autour de toi, c'est avoir de la _____.

1) gratitude.
2) compassion.
3) bonté

Réponse : 1) gratitude.

**Pour aller plus loin :** Le savais-tu ? Le simple fait de prendre le temps d'observer ce qu'il y a de beau ou de positif autour de toi peut vraiment te faire du bien. Une diminution de ton stress, une amélioration de ton sommeil, un renforcement de ton système immunitaire et une meilleure humeur en sont des effets.

**Piste de réflexion :**

- Peux-tu nommer 3 choses que tu aimes autour de toi ?

# Mini quiz AGIR

VRAI OU FAUX

## Le cerveau remarque plus facilement le positif que le négatif.

Réponse : Faux. Par contre, voir le positif est une attitude qui s'entraîne.

**Pour aller plus loin :** Notre cerveau est particulièrement attentif aux dangers, aux obstacles et aux inconforts. Cette vigilance nous a été utile pour assurer notre survie au fil de l'évolution. Remarquer ce qui va bien ou à ce qui nous fait du bien demande parfois un effort conscient.

**Piste de réflexion :**

- Qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ? (p. ex., as-tu entendu un son ou une musique, vu, mangé ou senti quelque chose d'agréable aujourd'hui ?)

VRAI OU FAUX

## Se fixer de petits objectifs peut aider à passer à l'action.

Réponse : Vrai. Découper, c'est rendre possible.

**Pour aller plus loin :** « On ne peut manger un éléphant qu'une bouchée à la fois ». En séparant en petites actions un objectif à atteindre, on augmente la possibilité de le réaliser. C'est un peu comme monter un escalier : il est beaucoup plus facile de le gravir une marche à la fois que de franchir un étage d'un seul coup. Te fixer des objectifs réalistes, poser des actions qui t'en rapprochent peu à peu et célébrer tes réussites en cours de route sont des étapes qui t'aident à avancer.

**Piste de réflexion :**

- Quels sont tes objectifs et quel prochain petit pas pourrais-tu faire pour te rapprocher de l'un d'eux ?

# Mini quiz AGIR

VRAI OU FAUX

## Voir souvent des actualités négatives peut augmenter l'anxiété et les symptômes de dépression.

Réponse : Vrai.

**Pour aller plus loin :** Une exposition fréquente à des nouvelles négatives ou alarmantes est susceptible d'augmenter le stress ou l'anxiété et peut parfois aggraver les symptômes de dépression, surtout lorsqu'on a l'impression que rien ne s'améliore ou qu'on ne peut rien faire. Cela ne signifie pas que l'on doive éviter l'actualité, mais trouver un équilibre. D'ailleurs, suivre aussi des contenus positifs, inspirants ou porteurs de solutions t'aide à garder espoir, à te sentir moins impuissant·e, plus en contrôle.

Pour aller plus loin, tu peux trouver ce genre de contenus ici :

- UNPOINTCINQ – Fait que (faitque.ca) — Instagram : @faitque_ // TikTok : @faitque
- Bonnes nouvelles de MAJ (Radio-Canada) — Instagram : @majmonactu // TikTok : @majmonactu

**Piste de réflexion :**

- Comment te sens-tu après avoir consulté les actualités ?
- As-tu remarqué si certains sujets d'actualité te stressent, t'inquiètent ou te découragent plus que d'autres ? Lesquels ? Pourquoi ?
- De quelle nouvelle positive, inspirante ou porteuse de solutions, as-tu pris connaissance récemment ?
- Comment peux-tu rester informé·e tout en prenant soin de ta santé mentale ?

VRAI OU FAUX

## Pour agir, il faut arrêter de réfléchir.

Réponse : Faux. Agir et réfléchir peuvent s'accompagner.

**Pour aller plus loin :** Agir ne veut pas dire tout faire sur-le-champ. Prendre le temps de réfléchir, de faire une pause ou un recul, c'est aussi une façon d'agir qui peut même t'aider à effectuer de meilleurs choix.

**Piste de réflexion :**

- As-tu tendance à agir rapidement ou, à l'inverse, à beaucoup réfléchir avant de passer à l'action ? Quels sont les avantages et les limites de cette façon de faire ?

# Mini quiz AGIR

CHOIX DE RÉPONSES

## Une action ou un geste ayant un sens particulier, c'est:

1) Une impulsion.
2) Une obsession.
3) Un rituel

Réponse: 3) Un rituel

**Pour aller plus loin:** Un rituel est une action répétée ou symbolique (comme une habitude, un geste ou une tradition) qui a un sens pour toi ou ton groupe. Les rituels aident à créer des liens, à renforcer le sentiment d'appartenance, à donner un sens à ce que tu vis au quotidien.

**Piste de réflexion:**

- As-tu un rituel qui te fait du bien ou qui t'aide à te recentrer?

CHOIX DE RÉPONSES

## Le _____, c'est avoir des buts, des objectifs, une direction.

1) sens
2) contrôle
3) hasard

Réponse: 1) sens

**Pour aller plus loin:** Le sens donne une direction et peut nourrir la motivation. C'est ce qui t'aide à faire des choix, à poursuivre tes objectifs et à comprendre ce que tu vis. Trouver du sens n'est pas toujours facile, mais cela peut t'aider à te sentir moins impuissant·e et à considérer certaines expériences comme des occasions d'apprendre et de grandir.

**Piste de réflexion:**

- Quand te sens-tu surtout utile, engagé·e ou à ta place?
- Ces temps-ci, qu'est-ce qui te motive à te lever le matin?