Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

Mini quiz CHOISIR

CHOIX DE RÉPONSES

En moyenne, combien de décisions prends-tu par jour?

1) Une dizaine.
2) Une centaine.
3) Des milliers.

Réponse : 3) Des milliers.

Pour aller plus loin : Tu prends des milliers de petites décisions chaque jour, souvent sans t'en rendre compte (p. ex. : quoi dire, quoi porter, où regarder, où t'asseoir, quel chemin emprunter). Tu as peut-être plus de pouvoir et de liberté d'action que tu ne le penses.

Piste de réflexion :

- Quelles décisions prends-tu presque automatiquement chaque jour ?
- Quelle petite décision pourrais-tu prendre aujourd'hui pour rendre ta journée un peu meilleure, plus lumineuse ?

CHOIX DE RÉPONSES

L'autonomie, c'est :

1) Ne jamais demander d'aide.
2) Prendre tes propres décisions.
3) Savoir beaucoup de choses.

Réponse : 2) Prendre tes propres décisions.

Pour aller plus loin : L'autonomie, c'est ta capacité à faire des choix selon tes valeurs et tes besoins, en sentant que tu as un certain contrôle. C'est elle qui fait que tu décides par toi-même et que tu assumes les conséquences de tes choix.

Les gens autour de toi peuvent soutenir ton autonomie en te proposant, par exemple, des choix ou en te fournissant les informations nécessaires à tes prises de décision. Toi aussi, tu peux soutenir l'autonomie des autres !

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui t'aide à prendre tes décisions ?
- Qui ou qu'est-ce qui influence le plus tes décisions au quotidien ?
- Quelle décision as-tu prise récemment par toi-même dont tu es satisfait·e ?

Mini quiz CHOISIR

CHOIX DE RÉPONSES

La motivation intrinsèque, c'est agir...

1) pour une récompense.
2) par obligation.
3) par intérêt, par plaisir ou envie.

Réponse : 3) par intérêt, par plaisir ou envie.

Pour aller plus loin : La motivation intrinsèque à faire une activité provient d'une préférence, d'un champ d'intérêt, du plaisir que tu y trouves sans attendre de récompenses externes en retour. Lorsque la motivation vient de toi, il est beaucoup plus facile de rester engagé·e dans l'action !

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui te motive à faire une activité ?
- Que fais-tu par simple plaisir ?
- Y a-t-il des choses que tu fais surtout par obligation ? Lesquelles ?

Réponse : 3) par intérêt, par plaisir ou envie.

CHOIX DE RÉPONSES

Quelle réponse n'est PAS une valeur :

1) La colère.
2) La liberté.
3) Le respect.

Réponse : 1) La colère.

Pour aller plus loin : La colère est une émotion, pas une valeur. Les valeurs sont plutôt des repères qui guident nos choix et nos actions. Prendre le temps de réfléchir à tes valeurs, surtout lors de périodes de changement (p. ex., un déménagement, un choix d'études, une rupture), peut t'aider à prendre des décisions.

Piste de réflexion :

- Quelles valeurs sont importantes pour toi ? Pour t'aider à les identifier, tu peux consulter le lien suivant : **mouvementsmq.ca/outil_choisir_liste_valeurs**

Mini quiz CHOISIR

CHOIX DE RÉPONSES

Une marge de manœuvre, c'est:

1) Une règle à suivre.
2) Une obligation.
3) Les choix possibles.

Réponse: 3) Les choix possibles.

Pour aller plus loin: Même en présence de règles ou d'obligations, tu disposes souvent d'une certaine liberté dans tes actions. Par exemple, si tu as des devoirs à faire, tu dois t'y mettre, les remettre. Par contre, tu as souvent le choix du moment ou de la manière de t'y prendre. Cette liberté dans le cadre de limites, c'est la marge de manœuvre.

Piste de réflexion:

- Comment peux-tu rendre une tâche obligatoire plus facile ou plus agréable?
- Dans quels contextes (école, maison, travail, relations, etc.) sens-tu que tu as le plus de marge de manœuvre?

CHOIX DE RÉPONSES

Savoir pourquoi tu fais un choix te donne un sentiment de...

1) confusion.
2) cohérence.
3) panique.

Réponse: 2) cohérence.

Pour aller plus loin: La cohérence se crée quand tes choix ont un sens pour toi, qu'ils relèvent de tes valeurs et tes besoins. Des actions qui ne reflètent pas ce que tu es et veux vraiment peut entrainer un malaise ou une perte de sens. Dans de tels moments, te demander «Pourquoi ai-je fait ce choix?» peut t'aider à retrouver un sentiment de cohérence. Par ailleurs, si un choix que tu as fait ne te convient plus, il est possible, voire souhaitable, d'en faire un autre et d'ajuster ta direction.

Piste de réflexion:

- Qu'est-ce qui t'aide à savoir si un choix que tu as fait est vraiment aligné sur ce qui compte pour toi?
- T'est-il déjà arrivé de faire un choix qui ne te ressemblait pas? Comment t'en es-tu aperçu? Qu'as-tu alors fait?

Mini quiz CHOISIR

VRAI OU FAUX

Il existe souvent une seule bonne solution à un problème.

Réponse : Faux. Il y a souvent plusieurs chemins possibles.

Pour aller plus loin : Le meilleur choix n'existe pas. Si tu crains de te tromper, tu peux te demander : « Qu'est-ce qui serait le plus souhaitable pour moi en ce moment, dans le contexte actuel ? » Il est important de se rappeler que chaque décision que tu prends tient compte des informations et ressources disponibles ainsi que de ton état dans le moment présent.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce qui influence le plus ton choix quand plusieurs options sont possibles (tes valeurs, tes envies, les autres, la facilité, la peur de te tromper…) ?
- Lorsque tu prends une décision, écoutes-tu davantage ton intuition ou ton raisonnement ?

VRAI OU FAUX

Prendre des décisions réduit le stress.

Réponse : Vrai. Faire un choix libère la route, on peut ensuite se remettre en marche et avancer.

Pour aller plus loin : Prendre des décisions peut parfois être stressant, surtout quand trop d'options s'offrent ou que tu crains de te tromper. Il est normal de se sentir stressé·e ou paralysé·e dans de tels moments. Mais n'oublie pas que prendre une décision « suffisamment bonne » envoie au cerveau un message indiquant que les choses sont maitrisées.

Respecte ton rythme, qu'il soit lent ou rapide, puis… fonce ! Tu pourras toujours ajuster le tir ou revoir ton objectif et ton plan en cours de route.

Piste de réflexion :

- Comment te sens-tu lorsque tu dois faire face à une décision difficile ?
- Es-tu du genre à prendre des décisions rapides ou à te donner du temps ?
- Qu'est-ce qui te stresse le plus quand tu dois prendre une décision ?