CAHIER D'ANIMATION

Question de santé mentale : le quiz des *7 astuces*

Un jeu-questionnaire où les réflexions comptent autant que les réponses.

L'ACTIVITÉ

Nous proposons un quiz basé sur les *7 astuces*, qui comprend :

- des questions « vrai ou faux ? »,
- des questions à choix multiples.

Chaque question est accompagnée d'un encadré intitulé « Pour aller plus loin », une manière d'approfondir la réponse et d'ouvrir une discussion.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

Au moyen des *7 astuces* pour favoriser la santé mentale, l'activité vise à :

- Transmettre de l'information sur la santé mentale de manière ludique ;
- Rendre les concepts concrets et accessibles ;
- Stimuler la réflexion et les discussions ;
- Favoriser la connaissance de soi et des autres.

* L'objectif n'est pas de tester les connaissances ou d'évaluer les participant·es. Les questions servent surtout de point de départ pour réfléchir, discuter et partager des expériences.

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

Environ 15 à 30 minutes par astuce

La durée varie selon le nombre d'astuces abordées, la taille du groupe et la formule d'animation choisie.

Nous recommandons un quiz réparti sur plusieurs étapes, ce qui favorise l'intégration des apprentissages, la réflexion et les échanges (p. ex. : une astuce par jour, par semaine ou par mois).

LES *7 ASTUCES*



Poser le premier petit geste dans la direction souhaitée, donner du sens à ce que l'on vit et faire preuve de gratitude.

Reconnaitre sa propre valeur, avoir une vision réaliste de ses forces, de ses limites et de celles des personnes qui nous entourent ; adopter une attitude bienveillante envers soi-même et les autres.

Écouter ce que les émotions ont à nous dire pour mieux se comprendre et s'exprimer.

Accorder au quotidien une place à ce qui nous fait du bien et nous redonne de l'énergie — bouger, s'amuser, lire, se reposer, etc.

S'ouvrir à de nouveaux horizons, de nouvelles idées ; chercher à apprendre, à comprendre ; explorer et cultiver la curiosité.

Faire des choix lorsqu'on en a la possibilité ; tenter de trouver sa marge de manœuvre ; et lorsqu'on se trompe, chercher ce que l'on peut apprendre de la situation.

Cultiver des relations bienveillantes, agréables, importantes (valeurs, champs d'intérêt, objectifs communs) ; faire de nouvelles rencontres et développer un filet social offrant du soutien, des occasions d'apprendre, un sentiment d'appartenance.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action de ses organismes membres :

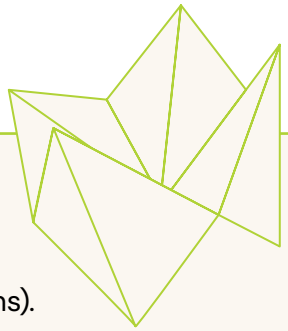
SMQ – *Bas-Saint-Laurent* • SMQ – *Chaudière-Appalaches* • SMQ – *Côte-Nord* • SMQ – *Haut-Richelieu*
SMQ – *Lac-Saint-Jean* • SMQ – *Pierre-De Saurel* • SMQ – *Rive-Sud* • ACSM – *Filiale de Québec*
ACSM – *Filiale Saguenay* • CAP Santé Outaouais • Centre Accalmie • Comité Prévention Suicide Lebel-sur-Quévillon
Le Traversier • Nouveau Regard Gaspésie • Perspective Communautaire en Santé Mentale • RAIDDAT

Variantes de l'animation

L'activité peut être adaptée à différents contextes, niveaux d'énergie du groupe ou espaces disponibles, tout en gardant sa dimension interactive et réflexive.

Deux options s'offrent à vous, selon le contexte

- Option 1 Version 1 à 1 avec coin-coin;
- Option 2 Version en individuel ou en groupe sans coin-coin.



OPTION 1

Version 1 à 1 avec coin-coin (astuce)

Préparation

Fabriquer les 7 coin-coin (voir l'**annexe 1** pour les modèles et les instructions).

Chaque coin-coin correspond à l'une des 7 astuces.

OPTION 2

Version en individuel ou en groupe sans coin-coin

Le quiz (disponible à partir de la **page 4**) peut être animé sans coin-coin avec les mêmes questions et les mêmes fiches d'astuces. Cette formule est particulièrement adaptée aux classes, aux ateliers et aux groupes de jeunes. L'activité peut être réalisée:

- en sous-groupes ou en individuel avec retour en grand groupe,
- en grand groupe.

En individuel ou en sous-groupe

Les participant·es peuvent remplir le quiz seul·es ou en petits groupes, puis partager leurs réflexions avec le reste du groupe.

Cette formule donne davantage de temps pour réfléchir, approfondir les échanges et favoriser la participation des personnes plus timides.

En grand groupe

Pour favoriser la participation de l'ensemble du groupe, les personnes peuvent répondre de différentes façons:

- lever la main pour les questions «vrai» ou «faux»;
- utiliser des cartons «vrai» et «faux»;
- voter avec les doigts (1, 2 ou 3 doigts selon les choix de réponse);
- utiliser des cartons numérotés (1, 2 ou 3).
- Si l'espace le permet (classe dégagée, corridor, gymnase ou extérieur), afficher les différentes options de réponse au sol («vrai», «faux», «1», «2», «3») et inviter les participant·es à se déplacer vers la réponse qui correspond à leur choix.

Cette formule permet d'ajouter une dimension dynamique à l'activité et de visualiser rapidement les différentes perceptions au sein du groupe.

Rôle de l'animatrice ou l'animateur

Elle ou il guide l'activité en posant les questions du quiz de manière à:

- Favoriser la participation de toutes et tous;
- Accueillir les différentes opinions et expériences avec ouverture;
- Éviter de forcer le dévoilement d'expériences personnelles;
- Adapter les discussions selon l'âge, le niveau de compréhension et le confort du groupe;
- Recentrer les échanges au besoin afin de maintenir un climat respectueux et sécuritaire.

Discussion

Après chaque question, prendre un moment pour explorer les réponses avec le groupe à l'aide de la section «Pour aller plus loin». L'objectif vise non seulement la recherche de la bonne réponse, mais la réflexion, le partager des expériences et l'ouverture à une discussion sur la santé mentale au sens large.

Quoi faire en cas de besoins particuliers

L'activité vise la promotion de la santé mentale, mais ne remplace pas l'intervention individuelle. Si une personne semble vivre une difficulté importante ou demande de l'aide, prendre un moment après l'activité pour l'orienter vers les ressources appropriées du milieu.



Vous avez animé ou participé à l'activité?
Merci de nous transmettre votre appréciation en remplissant notre formulaire.
form.jotform.com/263004915762254

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

Il y a de bonnes et de mauvaises émotions.

Réponse : Faux. Il y a des émotions agréables, d'autres désagréables à ressentir.

Pour aller plus loin : Toutes les émotions sont utiles. Une émotion n'est pas « positive » ou « négative » en soi : elle te donne des indices sur ce que tu vis et sur ce dont tu as besoin. Ce qui peut être agréable ou désagréable, ce sont les sensations physiques vécues (p. ex. : avoir chaud, mal au ventre, la bouche sèche ; ou sauter de joie, être rempli d'énergie) et les pensées qui l'accompagnent (p. ex. : se dire qu'on n'y arrivera jamais, qu'on sera rejeté·e ; ou être fier·ère de soi, sentir qu'on peut y arriver).

Piste de réflexion :

- Quelles émotions trouves-tu agréables ? Lesquelles trouves-tu désagréables ?

VRAI OU FAUX

Ignorer ses émotions les fait disparaitre.

Réponse : Faux. Elles peuvent revenir plus tard, se présenter autrement.

Pour aller plus loin : Tu peux prendre du recul et attendre le bon moment pour ressentir tes émotions. Mais quand tu ne les écoutes pas, l'anxiété peut augmenter. C'est un peu comme si je te disais de ne pas penser à un hamburger ou à un ours blanc : plus tu essaies d'éviter d'y penser, plus tu risques de le faire.

Piste de réflexion :

- Que fais-tu habituellement quand ton émotion est trop forte ?

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

Le stress, c'est inutile.

Réponse : Faux. Il peut t'aider à agir dans certaines situations.

Pour aller plus loin : Quand tu fais face à une situation stressante, il est normal de ressentir un inconfort (p. ex. : mal de ventre, battements rapides du cœur). C'est un signe que ton corps te donne de l'énergie pour que tu t'adaptes à la situation. Un certain niveau de stress peut être utile, par exemple quand tu te prépares à un examen ou à une présentation. Cependant, lorsqu'il est trop intense, trop fréquent ou qu'il persiste, le stress peu nuire à ton bien-être.

Piste de réflexion :

- Dans quelle situation ton stress t'a-t-il aidé·e ?
- Dans quelle situation ton stress t'a-t-il compliqué la tâche ?

CHOIX DE RÉPONSES

Le bâton de parole est un objet qui sert à...

1) voter pour un·e représentant·e.
2) parler à tour de rôle.
3) décider qui prend les décisions.

Réponse : 2) parler à tour de rôle.

Pour aller plus loin : Le bâton de parole, souvent fabriqué avec des matières naturelles, est une tradition chez les peuples autochtones. Il est utilisé depuis plusieurs générations dans les cercles de partage ou les conseils. Il symbolise le respect et l'égalité entre les personnes présentes. Lorsqu'une personne tient le bâton, c'est à son tour de parler alors que les autres s'engagent à l'écouter.

Piste de réflexion :

- Dans tes interactions, es-tu plutôt quelqu'un·e qui parle beaucoup, qui écoute beaucoup, ou un mélange des deux ?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir écouté·e ou à prendre la parole ?
- Qu'est-ce qui peut t'aider à écouter les autres ?

Mini quiz RESSENTIR

CHOIX DE RÉPONSES

Accueillir une émotion, c'est :

1) La juger comme « bonne » ou « mauvaise ».
2) Te laisser envahir par elle.
3) La reconnaitre.

Réponse : 3) La reconnaître.

Pour aller plus loin : Accueillir une émotion, c'est reconnaitre qu'elle se trouve en toi sans tenter de la repousser ni la laisser t'envahir. Tes émotions te donnent des indices sur ce que tu vis et ce dont tu as besoin. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue : ça demande de l'écoute, de la pratique… et du temps !

Piste de réflexion :

- Est-ce facile ou difficile pour toi de reconnaitre et nommer tes émotions ? Pourquoi ?
- Quelles émotions reconnais-tu facilement chez toi ? Lesquelles sont plus difficiles à identifier ?
- Quelles émotions ressens-tu le plus souvent ?

VRAI OU FAUX

Parler de ses émotions, c'est être faible.

Réponse : Réponse : Faux. C'est une force.

Pour aller plus loin : Quand tu parles de tes émotions et que tu écoutes celles des autres, même si c'est difficile, tu fais preuve de courage relationnel. Tu acceptes de t'ouvrir à l'autre au lieu de rester dans l'indifférence ou la gêne.

Piste de réflexion :

- Avec qui te sens-tu le plus en sécurité pour parler de tes émotions ? Pourquoi ?

Mini quiz RESSENTIR

VRAI OU FAUX

On peut vivre une journée sans émotion ou presque.

Réponse : Faux. On ressent des émotions la majorité du temps.

Pour aller plus loin : En état d'éveil, même si tu ne t'en rends pas compte, la plus grande part de ton temps est habité par les émotions.

Piste de réflexion :

- Peux-tu nommer une émotion que tu as vécue dans les dernières heures ?
- Comment ton corps te montre-t-il que tu ressens une émotion ?

VRAI OU FAUX

Tout le monde vit ses émotions de la même manière.

Réponse : Faux. Le ressenti des émotions varie d'une personne à l'autre.

Pour aller plus loin : Savais-tu que les émotions de base — la colère, le dégoût, la joie, la peur, la surprise et la tristesse — sont présentes dans toutes les cultures, mais qu'on ne les ressent pas exactement de la même façon ? Il est donc tout à fait possible que tu vives et exprimes tes émotions de manière différente de celle des gens qui t'entourent. Ça peut même changer au cours de ta vie.

Piste de réflexion :

- As-tu déjà vécu une émotion similaire à celle d'une autre personne… mais que vous avez exprimée différemment ?
- As-tu déjà vécu la même situation qu'une autre personne… mais ressenti quelque chose de différent ?

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'estime de soi, c'est :

1) Te sentir invincible.
2) Reconnaitre ta valeur.
3) Te comparer aux autres.

Réponse : 2) Reconnaître ta valeur.

Pour aller plus loin : L'estime de soi, c'est croire à ta propre valeur, à ton droit à l'amitié, à l'amour et à des moments de bonheur. C'est cette petite flamme qui brille en toi quand tu vis de la fierté.

Piste de réflexion :

- Qu'est-ce que tu apprécies chez toi ?
- Qu'est-ce que tu as fait de bien dans la dernière semaine ?

VRAI OU FAUX

T'accepter, c'est te trouver parfait·e

Réponse : Faux. C'est accepter tes forces ET tes difficultés.

Pour aller plus loin : T'accepter, ce n'est pas te voir comme parfait·e, mais avoir une image réaliste de toi. Comme les autres, tu as tes forces, tes habiletés et tes difficultés. C'est ce qui fait que tu es unique !

Piste de réflexion :

- Selon toi, qu'est-ce qui te rend unique ? (tes expériences, ta façon de penser, tes talents, tes valeurs)
- Peux-tu nommer 3 de tes forces ?
- Peux-tu nommer une difficulté que tu reconnais chez toi ?

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'autocompassion, c'est:

1) Te critiquer pour t'améliorer.
2) Te traiter avec douceur.
3) Te détacher de tout.

Réponse: 2) Te traiter avec douceur.

Pour aller plus loin: L'autocompassion, c'est te parler comme tu parlerais à un ou une amie qui traverse un moment difficile. Au lieu de te juger, tu te parles avec douceur, surtout quand tu fais face à un échec, une difficulté, ou que tu ne te sens pas «assez bien».

Piste de réflexion:

- Que te dis-tu intérieurement quand tu ne te sens pas «assez bien»?
- Comment parles-tu à une ou un ami quand il· ou elle ne se sent pas «assez bien»?

VRAI OU FAUX

Ton estime de toi peut varier au fil du temps.

Réponse: Vrai. Elle se construit avec les expériences.

Pour aller plus loin: Le regard que tu portes sur toi-même peut évoluer selon les situations que tu vis. Plusieurs éléments peuvent renforcer ou fragiliser l'estime de soi: la reconnaissance, les défis relevés, le soutien, la bienveillance des relations, mais aussi les comparaisons sur les médias sociaux, l'intimidation ou la violence.

Avec le temps, des expériences positives répétées contribuent aussi à la construction d'une base plus stable qui soutient mieux l'estime de soi dans les hauts et les bas.

Piste de réflexion:

- Qu'est-ce qui influence ton estime de toi?
- Dans quelles situations te sens-tu fier·ère de toi, ne serait-ce qu'un peu?
- Quand te sens-tu «bien avec toi-même»?

Mini quiz S'ACCEPTER

VRAI OU FAUX

Tout le monde arrive à nommer une de ses forces spontanément.

Réponse : Faux. 2 personnes sur 3 n'y arrivent pas.

Pour aller plus loin : Reconnaitre ses forces n'est pas toujours facile. Pourtant, prendre le temps de les identifier peut t'aider à mieux te connaitre et à renforcer ta confiance en toi. Si tu as de la difficulté à voir tes propres forces, tu peux demander à une personne en qui tu as confiance de nommer les qualités qu'elle observe chez toi. Tu peux toi aussi reconnaitre et nommer les forces de ton entourage !

Piste de réflexion :

- Si tu demandais à une personne en qui tu as confiance de nommer une de tes forces, que dirait elle ?
- Quelle force reconnais-tu chez quelqu'un·e de ton entourage ?

VRAI OU FAUX

Être dur·e envers toi-même est la seule façon de réussir.

Réponse : Faux. À long terme, la dureté freine davantage qu'elle n'aide.

Pour aller plus loin : Ton potentiel réside plutôt dans les forces que tu possèdes déjà. Les reconnaitre et les utiliser aide à développer ton sentiment d'accomplissement et de compétence, ce qui augmente ta confiance en tes capacités. Par contre, trop de sévérité envers toi-même peut accroitre ton stress et nuire à tes apprentissages.

Piste de réflexion :

- Comment réagis-tu lorsque quelqu'un·e te critique durement ?
- Que pourrais-tu te dire pour t'encourager quand tu fais face à un défi ?
- Que fais-tu aujourd'hui que tu ne savais pas faire auparavant ?

Mini quiz S'ACCEPTER

CHOIX DE RÉPONSES

L'anxiété de performance, c'est :

1) Avoir peur de l'échec.
2) Remettre une tâche à plus tard, procrastiner.
3) Avoir confiance en tes moyens.

Réponse : 1) Avoir peur de l'échec.

Pour aller plus loin : L'anxiété de performance, c'est la peur de faire une tâche (p. ex. : examen, présentation) par crainte d'échouer ou de ne pas être à la hauteur. Cela peut arriver quand tu te mets beaucoup de pression sur les épaules, que tu te compares aux autres ou que les attentes extérieures te semblent élevées.

Ce qui peut t'aider, c'est te rappeler que l'erreur fait partie de l'apprentissage, que valoriser l'effort et le plaisir est beaucoup plus enrichissant que le seul résultat, qu'apprendre à reconnaitre ce que tu ressens sans te juger contribuera toujours à te renforcer. Et que, petit à petit, la pression sentie peut diminuer.

Piste de réflexion :

- Dans quelles situations ressens-tu la pression de « bien faire » ou de performer ?
- Que fais-tu quand tu ressens beaucoup de pression à performer ?
- Comment réagis-tu face à la pression ?

VRAI OU FAUX

Il faut toujours éviter de se tromper.

Réponse : Faux. Quand tu fais des erreurs, tu apprends !

Pour aller plus loin : Chacune de tes expériences contribue au développement de tes préférences, ta flexibilité, tes habiletés, ta confiance en toi, bref, ta personnalité.

Piste de réflexion :

- Qu'as-tu appris grâce à une erreur que tu as faite ?

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 : L a 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)

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 ?

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 ?

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?

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.

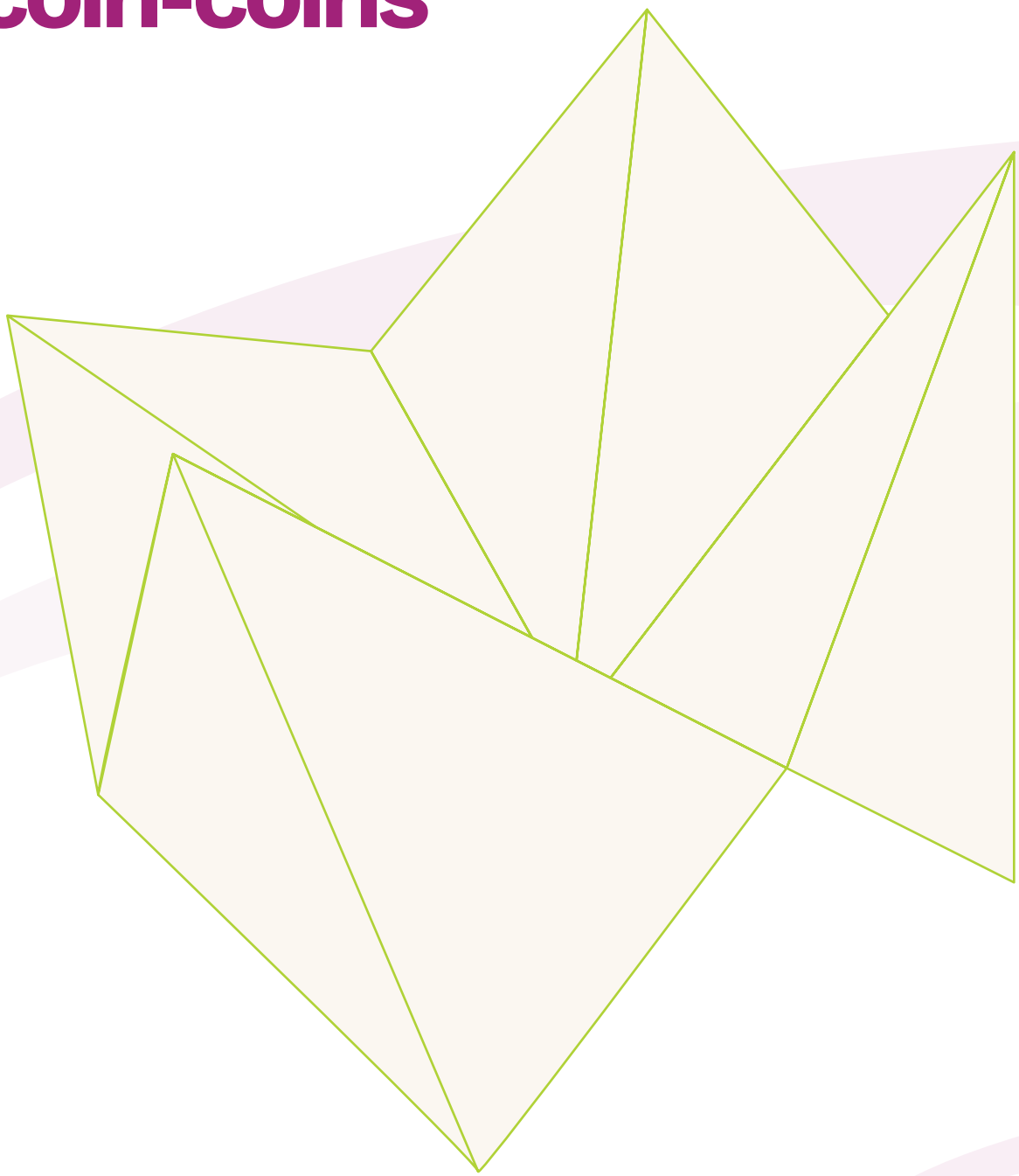
Réponse : Faux. Quelques minutes peuvent suffire.

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 ?

Annexe 1
Les coin-coins



motivation

1

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

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

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

1) sens
2) contrôle
3) hasard

détermination

2

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

Réponse : **Vrai.**

3

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

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

engagement

4

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

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

5

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

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

initiative

6

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

Réponse : **Vrai.**

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

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

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

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

observation

1

Vrai ou faux ?
Ignorer ses émotions les fait disparaitre.

Réponse : **Faux.**
Elles peuvent revenir plus tard, se présenter autrement.

8

Vrai ou faux ?
Il y a de bonnes et de mauvaises émotions.

Réponse : **Faux.**
Il y a des émotions agréables, d'autres désagréables à ressentir.

accueil

2

Vrai ou faux ?
Le stress, c'est inutile.

Réponse : **Faux.**
Il peut t'aider à agir dans certaines situations.

3

Accueillir une émotion, c'est :
1) La juger comme « bonne » ou « mauvaise ».
2) Te laisser envahir par elle.
3) La reconnaitre.

sensation

4

Vrai ou faux ?
Parler de ses émotions, c'est être faible.

Réponse : **Faux**
C'est une force.

5

Le bâton de parole est un objet qui sert à...
1) Voter pour un·e représentant·e.
2) parler à tour de rôle.
3) décider qui prend les décisions.

émotion

6

On peut vivre une journée sans émotion ou presque.

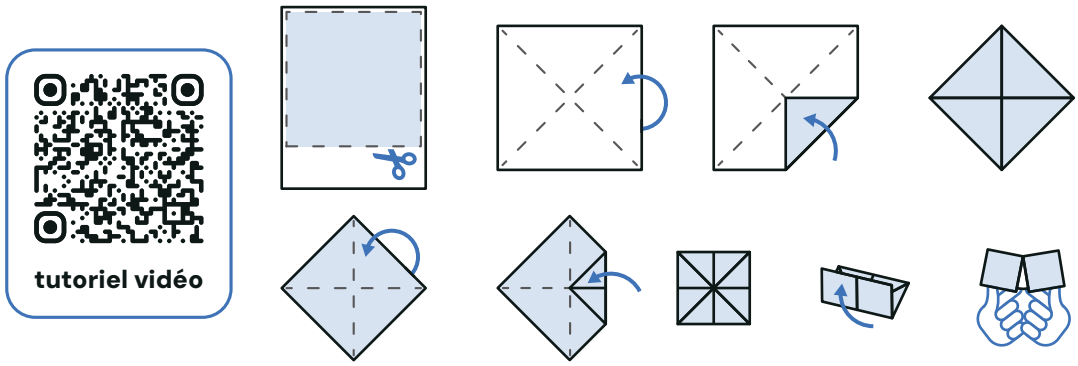
Réponse : **Faux**
On ressent des émotions la majorité du temps.

7

Vrai ou faux ?
Tout le monde vit ses émotions de la même manière.

Réponse : **Faux**
Le ressenti des émotions varie d'une personne à l'autre.

Comment plier ton coin-coin :



tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

1

affirmation

L'estime de soi, c'est :

1) Te sentir invincible.
2) Reconnaître ta valeur.
3) Te comparer aux autres.

2

confiance

Vrai ou faux ? T'accepter, c'est te trouver parfait·e.

Réponse : **Faux.** C'est accepter tes forces ET tes difficultés.

3

L'autocompassion, c'est :

1) Te critiquer pour t'améliorer.
2) Te traiter avec douceur.
3) Te détacher de tout.

4

estime

Vrai ou faux ? Ton estime de toi peut varier au fil du temps.

Réponse : **Vrai.** Elle se construit avec les expériences.

5

L'anxiété de performance, c'est :

1) Avoir peur de l'échec.
2) Remettre une tâche à plus tard, procrastiner.
3) Avoir confiance en tes moyens.

6

fierté

Vrai ou faux ? Tout le monde arrive à nommer une de ses forces spontanément.

Réponse : **Faux.** 2 personnes sur 3 n'y arrivent pas.

7

Vrai ou faux ? Être dur·e envers toi-même est la seule façon de réussir.

Réponse : **Faux.** À long terme, la dureté freine davantage qu'elle n'aide.

8

Vrai ou faux ? Il faut toujours éviter de se tromper.

Réponse : **Faux.** Quand tu fais des erreurs, tu apprends !

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

relaxation

1

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

Réponse : **Vrai.**

2

déconnexion

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.

7

mouvement

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

6

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

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

5

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

4

nature

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

Réponse : **Vrai.**

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

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.

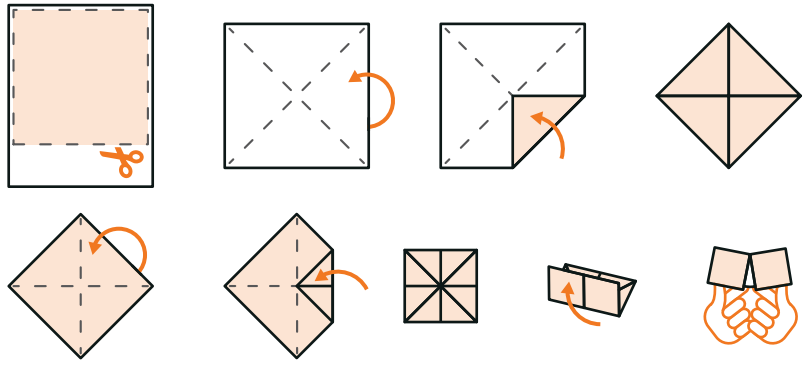
Réponse : **Faux.**
Découvrir l'autre ouvre l'esprit.
qu'elle n'aide.

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

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca

amitié

1

L'empathie, c'est :

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

connexion

2

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.

3

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

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

8

Vrai ou faux ?
Les interactions en ligne ont moins de conséquences que celles en personne.

Réponse : **Faux.**
Leurs effets peuvent être tout aussi importants.

4

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

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

7

Être authentique, c'est :

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

communauté

5

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

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

solidarité

6

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

1) sécurisant
2) évitant
3) anxieux

Comment plier ton coin-coin :

tutoriel vidéo

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller

etrebiendanssatete.ca