

### Questionnaire

Recommandé pour les élèves de 5<sup>e</sup> année du primaire à la 3<sup>e</sup> secondaire

1. **Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale?**
  - a. Ne pas avoir de maladie mentale
  - b. Être bien avec toi-même, les autres et ton environnement
  - c. Faire du yoga tous les jours
  
2. **La moitié des troubles de santé mentale commencent avant quel âge?**
  - a. 14 ans
  - b. 6 ans
  - c. 22 ans
  - d. 40 ans
  
3. **Vrai ou faux? On peut « travailler » sa santé mentale.**
  - a. Vrai
  - b. Faux
  
4. **Qu'est-ce qui peut influencer positivement ta santé mentale?**
  - a. Multiplier les activités (sportives, scolaires, etc.) toute la journée sans faire de pause
  - b. Regarder les photos d'influenceurs fitness ou lifestyle pour tenter de leur ressembler
  - c. Passer du temps avec tes amis-es ou tes proches
  
5. **Quand tu es stressé-e ou anxieux-se, quel est le meilleur moyen pour faire baisser la pression?**
  - a. Regarder tes séries préférées en boucle
  - b. Agacer ton petit frère/tes amis-es/tes parents
  - c. Faire de la méditation
  
6. **Quels sont les indices qui peuvent te faire remarquer qu'un-e ami-e ou un-e camarade de classe est en détresse?**
  - a. Il-elle se fâche pour un rien
  - b. Il-elle est toujours triste
  - c. Il-elle ne veut soudainement plus faire d'activités
  - d. Toutes ces réponses

7. **Quand tu te chicanes avec un-e ami-e, quelle est la meilleure façon d'agir?**
  - a. Prendre une pause pour te calmer avant de répondre
  - b. Lui dire sans attendre tout ce que tu penses de lui-elle
  - c. Attendre que la personne fasse les premiers pas, c'est sa faute après tout!
  
8. **Si un-e ami-e ou un-e camarade de classe présente des signes de détresse, où peux-tu trouver des ressources pour lui venir en aide?**
  
9. **Vrai ou faux? Quand tu ne te sens pas bien, le mieux est d'attendre que ça passe.**
  - a. Vrai
  - b. Faux
  
10. **Qu'est-ce qu'une pensée parasite?**
  - a. Une pensée qui bloque le cerveau
  - b. Une pensée qui vient se nourrir d'une autre pensée
  - c. Une pensée qui occasionne de la souffrance et empêche d'avancer
  
11. **Que faire quand tu es stressé-e?**
  - a. Faire le tri dans tes pensées
  - b. Te parler comme à un-e ami-e
  - c. Faire une méditation
  - d. Toutes ces réponses
  
12. **Qu'est-ce que l'autocompassion?**
  - a. Être centré sur soi
  - b. Avoir un dialogue intérieur bienveillant
  - c. Ne pas avoir de compassion pour les autres