

Questionnaire

Recommandé pour les élèves de 5^e année du primaire à la 3^e 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