

Questionnaire et corrigé

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

La bonne réponse est b. Être bien avec toi-même, les autres et ton environnement. En effet, la santé mentale est un état de bien-être :

- Avec nous-mêmes; on s'aime.
- Avec les autres; nos ami(e)s, notre famille.
- Et avec notre environnement; à l'école, dans nos équipes sportives, troupes de danse, à la maison, et aussi les environnements virtuels comme Facebook, Instagram, Tik Tok, jeux vidéo, etc.

C'est aussi un état d'équilibre à maintenir avec des hauts et des bas. Tout le monde peut prendre soin de sa santé mentale et ça, qu'on ait un diagnostic de maladie mentale ou pas.

2. La moitié des troubles de santé mentale commencent avant quel âge?

- a. 14 ans
- b. 6 ans
- c. 22 ans
- d. 40 ans

La bonne réponse est a. 14 ans! Oui, 50 % des troubles de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans, et 75 % avant 22 ans. Il est donc important de t'occuper de ta santé mentale, même si tu es jeune!

3. Vrai ou faux? On peut « travailler » sa santé mentale.

- a. Vrai
- b. Faux

C'est vrai! Une bonne santé mentale, ça se construit. Tu peux l'entretenir chaque jour avec de petits exercices et de bonnes habitudes de vie, comme dormir 8 à 10 heures par nuit, manger sainement, faire de l'exercice (même modéré) au moins 1 h par jour, réguler ton temps d'écran, et plus encore. Tu verras qu'à force de pratiquer, ça devient de plus en plus facile, un peu comme avec le sport.

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

La bonne réponse est c. Passer du temps avec tes amis-es ou tes proches! Pourquoi? Parce que ça va te faire un grand bien de voir des personnes en chair et en os et de pouvoir parler ou faire une activité que tu aimes avec eux. Inversement, te surcharger ou te comparer à des personnes dont l'image ne reflète pas toujours la réalité comme les influenceurs créent du stress, de l'anxiété et minent l'estime de soi.

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

La bonne réponse est c. Faire de la méditation! Vouloir fuir ton problème en te vidant la tête, en t'activant ou en te défoulant sur les autres ne fait que le repousser et ne règle rien. La méditation te permet donc de faire une pause dans tes pensées en te concentrant sur l'instant présent. Tu pourras donc te reconnecter à tes émotions et aux sensations de ton corps, mais aussi à ce qu'il y a autour de toi.

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

La réponse est d. Toutes ces réponses! Ces signes sont des manifestations visibles qu'une personne ne va pas bien. Quand on vit une détresse, on change et on a une rupture dans notre fonctionnement. Nos émotions, nos comportements et notre façon de penser changent, et pas pour le mieux. Si ces changements durent dans le temps, s'ils deviennent intenses, s'ils empêchent de fonctionner et qu'il n'y a aucun signe d'amélioration, ça peut être une dépression.

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!

La bonne réponse est a. Prendre une pause pour te calmer avant de répondre. Cette pause te permettra de penser plutôt que d'agir trop vite, de mieux te comprendre toi-même, de montrer plus de tolérance et d'ouverture, et de changer d'avis sur les gens et les situations.

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?

- a. À l'école, par exemple auprès du-de la technicien-ne en éducation spécialisée (TES)
- b. À l'extérieur de l'école, par exemple auprès de Tel-Jeunes
- c. Auprès de tes parents, de ta famille ou d'un adulte de confiance
- d. Toutes ces réponses

La réponse est d. Toutes ces réponses! Plusieurs ressources à l'école, à l'extérieur de l'école et à distance sont disponibles pour répondre à tes questions. Alors, si un-e ami-e, un-e camarade de classe ou toi-même n'allez pas bien, n'hésite pas à faire appel à l'aide disponible autour de toi! Voici un article qui regroupe plusieurs ressources : <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/comment-aller-mieux/deprime-depression-anxiete-toutes-les-ressources-pour-te-faire-aider/>

9. Vrai ou faux? Quand tu ne te sens pas bien, le mieux est d'attendre que ça passe.

- a. Vrai
- b. Faux

C'est faux! Savais-tu que la majorité des gens qui vont chercher de l'aide en santé mentale s'en sortent? Quand tu ne vas pas bien, il est important d'en parler à une personne de confiance à qui tu peux te confier et qui pourra t'orienter vers les bonnes ressources, si nécessaire.

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

La bonne réponse est c. Une pensée qui occasionne de la souffrance et empêche d'avancer. En effet, cette pensée est basée sur une histoire que ta tête te raconte. Cette histoire peut être une situation passée à laquelle tu repenses, ou une situation future qui n'a pas encore eu lieu et que tu anticipes. La pensée parasite n'aide pas à trouver des solutions aux problèmes. Au contraire! Elle a tendance à te tirer vers le bas et te paralyser. Inversement, la pensée utile est une pensée basée sur tes sens, qui a lieu dans le moment présent et qui traite d'une situation qui est possible. Lorsque tu fais le tri dans tes pensées, tu dois écarter les pensées parasites et poser une action sur les pensées utiles.

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

La bonne réponse est d. Toutes ces réponses. Faire le tri entre tes pensées utiles et tes pensées parasites, te parler comme à un-e ami-e, ou encore faire une méditation sont tous de bons trucs pour t'aider à gérer ton stress.

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

La bonne réponse est b. Avoir un dialogue intérieur bienveillant. Quand tu vis une épreuve ou que tu fais face à un obstacle, as-tu tendance à te critiquer et à être dur envers toi-même? Avoir un dialogue intérieur bienveillant, c'est te parler dans ta tête comme si tu parlais avec ton-ta meilleur-e ami-e, c'est-à-dire avec gentillesse et bienveillance. Savais-tu que la méthode du « bon coup de pied au derrière » fonctionne rarement et qu'elle n'est pas durable? Avoir de l'autocompassion, ce n'est pas être passif ou résigné. Au contraire, c'est être actif pour alléger sa souffrance.