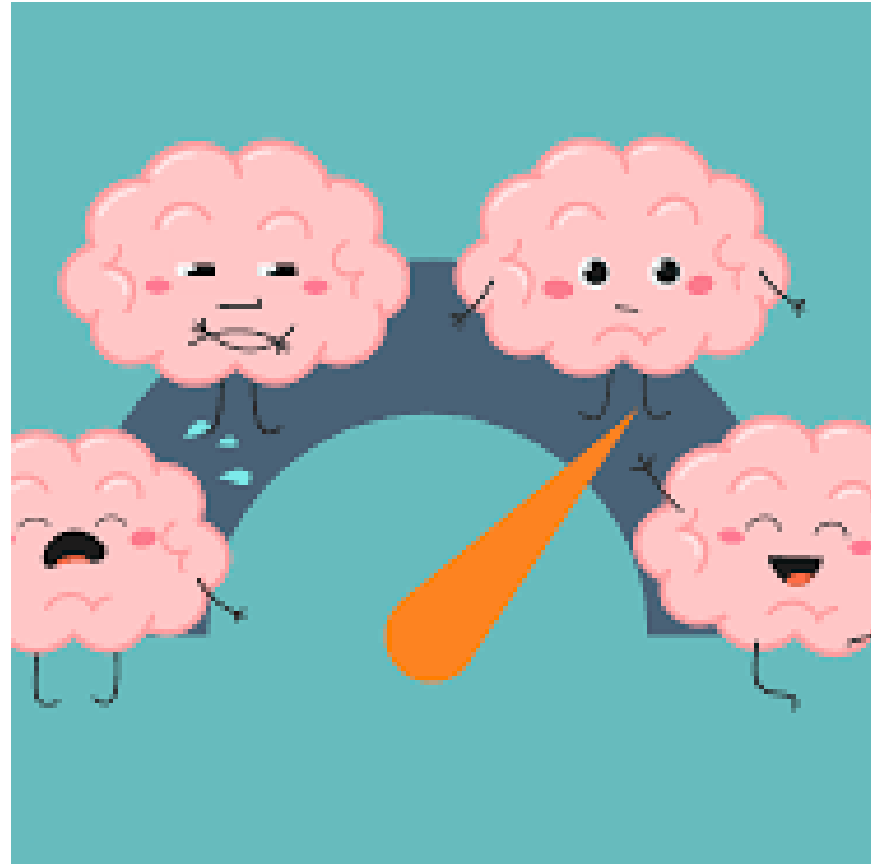


Parlons
ensemble de
Santé
Mentale :
Un QCM pour
faire le point



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 sport, du yoga, se détendre

Réponse B :

En effet, la santé mentale est un état de bien-être avec nous-mêmes (on s'aime), avec les autres (nos amies, notre famille), et avec notre environnement (à l'école, dans nos équipes sportives, troupes de danse,...).

Nous devons tous porter une attention particulière à notre santé mentale.



2- Selon toi, les troubles de santé mentale commencent avant quel âge ?

A. 14 ans

B. 6 ans

C. 22 ans



Réponse A :

Oui, 50 % des troubles de santé mentale commencent avant l'âge de 14 ans, et 75 % avant 22 ans.

Il est donc important de s'occuper de sa santé mentale, même très jeune !

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

A. Vrai

B. Faux


Réponse A :

Oui, chacun peut travailler sa santé mentale.

Avec des 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 1h par jour,
- réguler le temps passé sur les écrans.

A 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'influenceur se s fitness ou lifestyle pour tenter de leur ressembler



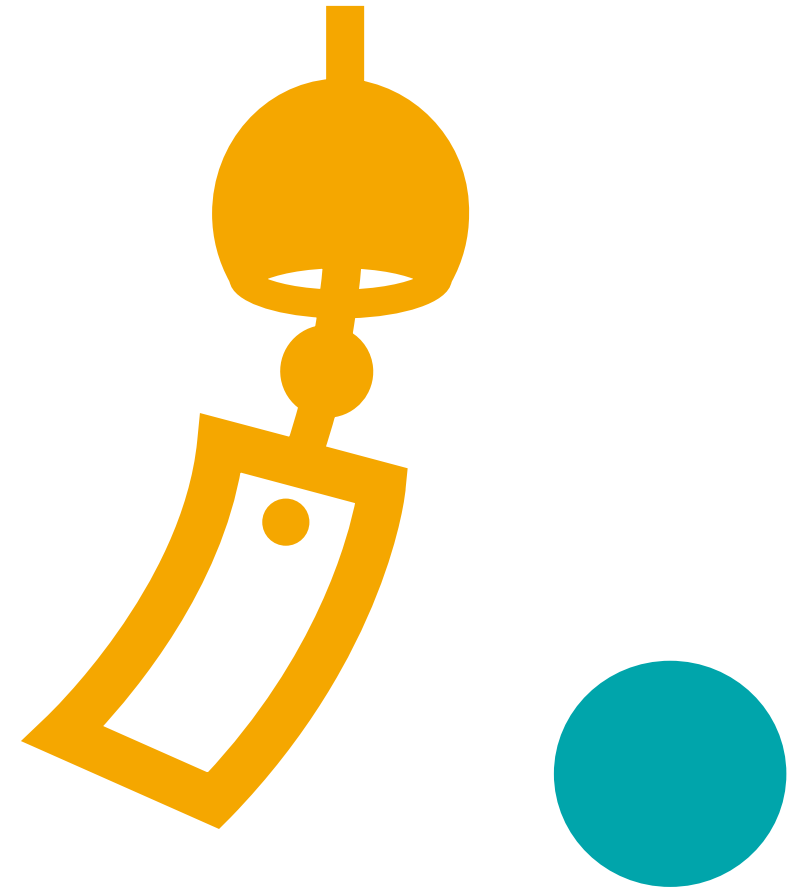
C. Passer du temps avec tes amie s ou tes proches

Réponse C :

Passer du temps avec tes amis 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·euse, quel est le meilleur moyen pour faire baisser la pression ?

A. Regarder
tes séries
préférées en
boucle

B. Agacer ton
petit frère, tes
ami·e·s ou
tes parents

C. Te
détendre




Réponse C :

Il faut te détendre!

Vouloir fuir ton problème en te défoulant sur les autres, ne fait que le repousser et ne règle rien.

La relaxation/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- Quand tu te « chamailles » 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 ou elle

C. Attendre que la personne fasse les premiers pas, c'est sa faute après tout!

Réponse A :

Prendre une pause pour te calmer avant de répondre.

Cette pause te permettra de penser plutôt que d'agir trop vite.

Tu apprendras à montrer plus de tolérance, à changer d'avis sur les gens et les situations.



8- Que faire quand tu es stressé e ?



A. Faire le tri dans tes pensées et faire une pause



B. Te parler comme à un e ami e



C. Toutes ces réponses



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 pause
sont tous de bons trucs pour
t'aider à gérer ton stress.



Réponse C :

Que faisons-nous, dans notre vie de tous les jours, pour favoriser notre santé mentale



A. J'essaie de ne pas rester centré sur moi (l'expérience de Pierre Thomas)



B. Je cherche à avoir un dialogue bienveillant (L'expérience de Kabiwaleu/Adama)



C. Je cherche à me rendre utile auprès des jeunes et des plus âgés (L'exemple de Seni et Yvlon)



:

**MERCI A TOUS
POUR VOTRE
ATTENTION**

