

# SANTÉ MENTALE

## Testez vos connaissances



Ce quiz est conçu pour vous aider à réfléchir à votre bien-être mental et découvrir des astuces simples pour en prendre soin au quotidien. Répondez aux questions et explorez les explications pour en savoir plus !

### 1/ Quelle proposition peut être un exemple de bonne habitude pour protéger sa santé mentale au quotidien ?

- a) Passer des heures sur les réseaux sociaux pour se détendre
- b) Prendre 5 à 10 minutes pour respirer profondément ou méditer
- c) Ignorer ses émotions pour rester productif
- d) Se coucher tard pour finir toutes ses tâches

### 2/ Au travail, que faire si vous vous sentez submergé(e) ?

- a) Continuer sans rien dire pour prouver sa valeur
- b) Prendre des jours de congé sans prévenir
- c) Travailler encore plus dur pour tout terminer
- d) Demander une pause ou de l'aide à un collègue/supérieur

### 3/ Pourquoi est-il important de maintenir des liens de qualité avec les autres ?

- a) Parce que les relations saines apportent du soutien émotionnel
- b) Pour avoir plus de followers sur les réseaux sociaux
- c) Pour épater son entourage avec ses réussites
- d) Parce qu'il faut toujours dire oui à tout le monde

### 4/ Que faire si vous vous sentez critiqué(e) ou dévalorisé(e) ?

- a) Vous isoler pour éviter les conflits
- b) Réfléchir à la critique et vous demander si elle est constructive
- c) Répondre agressivement pour vous défendre
- d) Accepter tout ce qu'on vous dit sans réfléchir

### 5/ Comment améliorer son estime de soi ?

- a) Se comparer constamment aux autres
- b) Attendre que quelqu'un vous complimente
- c) Noter trois choses que vous avez bien faites dans la journée
- d) Passer du temps à ruminer ses échecs

### 6/ Comment gérer le stress lié aux écrans (téléphone, ordinateur...) ?

- a) Laisser les notifications allumées en permanence
- b) Fixer des moments sans écran dans la journée
- c) Regarder son téléphone juste avant de dormir
- d) Utiliser plusieurs écrans en même temps pour être plus efficace

### 7/ Quel signe montre que vos relations pourraient nuire à votre santé mentale ?

- a) Vous vous sentez souvent jugé(e) ou épuisé(e) après une interaction
- b) Vous vous sentez écouté(e) et respecté(e)
- c) Vous partagez des moments agréables régulièrement
- d) Vos proches vous encouragent à être vous-même

### 8/ Que faire si vous avez du mal à dire "non" au travail ou dans votre vie perso ?

- a) Dire oui à tout pour éviter les tensions
- b) Vous plaindre sans rien changer
- c) Ignorer les demandes sans explications
- d) Apprendre à poser des limites claires et polies

### 9/ Pourquoi le sommeil est-il crucial pour la santé mentale ?

- a) Parce qu'il permet de rêver de ses vacances
- b) Parce qu'il aide à réguler les émotions et à réduire l'anxiété
- c) Parce qu'on peut se vanter de dormir peu
- d) C'est quand même une perte de temps quand on voit tout ce qu'il y a à faire...

### 10/ Quelle petite action peut booster votre moral rapidement ?

- a) Sortir marcher 10 minutes ou écouter une musique que vous aimez
- b) Passer une heure à ressasser une dispute
- c) Attendre que quelqu'un d'autre vous remonte le moral
- d) Vous forcer à sourire sans raison

### 11/ Comment gérer une journée où les deadlines s'accumulent au bureau ?

- a) Mettre vos dossiers hors de vue et partir en pause plusieurs heures
- b) Prendre 5 minutes pour respirer et prioriser vos tâches calmement
- c) Jeter votre ordinateur par la fenêtre en criant "j'abandonne !"
- d) Passer la nuit au bureau pour prouver votre dévouement



# SANTÉ MENTALE

## Testez vos connaissances



### 1/ Quelle proposition peut être un exemple de bonne habitude pour protéger sa santé mentale au quotidien ? **b**

Prendre un moment pour respirer ou méditer aide à réduire le stress et à se recentrer. Les autres options peuvent au contraire augmenter l'anxiété ou la fatigue

### 2/ Au travail, que faire si vous vous sentez submergé(e) ? **d**

Communiquer ses limites est essentiel pour éviter l'épuisement. Ignorer le problème ou s'absenter sans explication peut aggraver la situation.

### 3/ Pourquoi est-il important de maintenir des liens de qualité avec les autres ? **a**

Les liens authentiques et bienveillants renforcent notre résilience mentale. Les autres options reflètent des relations superficielles ou toxiques.

### 4/ Que faire si vous vous sentez critiqué(e) ou dévalorisé(e) ? **b**

Prendre du recul permet de protéger son estime de soi tout en restant ouvert à une critique utile. Les autres choix risquent d'aggraver le mal-être

### 5/ Comment améliorer son estime de soi ? **c**

Reconnaître ses propres réussites, même petites, renforce la confiance en soi. Les autres options alimentent souvent l'insécurité.

### 6/ Comment gérer le stress lié aux écrans (téléphone, ordinateur...) ? **b**

Des pauses sans écran réduisent la surcharge mentale. Les autres habitudes augmentent le stress et perturbent le sommeil.

### 7/ Quel signe montre que vos relations pourraient nuire à votre santé mentale ? **a**

Les relations toxiques drainent votre énergie et affectent votre bien-être. Les autres options décrivent des liens sains.

### 8/ Que faire si vous avez du mal à dire "non" au travail ou dans votre vie perso ? **d**

Poser des limites protège votre énergie et votre santé mentale. Les autres choix peuvent créer du ressentiment ou du stress.

### 9/ Pourquoi le sommeil est-il crucial pour la santé mentale ? **b**

Un bon sommeil améliore la concentration, l'humeur et la résilience face au stress. Les autres réponses sous-estiment son importance.

### 10/ Quelle petite action peut booster votre moral rapidement ? **a**

Une activité simple et agréable stimule les hormones du bien-être. Les autres options risquent de prolonger la mauvaise humeur.

### 11/ Comment gérer une journée où les deadlines s'accumulent au bureau ? **b**

Une pause pour respirer et trier ses priorités évite le chaos et les malentendus.



Plus d'informations sur la prévention  
des risques et la santé au travail ?

Flashez le QR code  
et découvrez notre Biblioprev'

SANTÉ  
AU TRAVAIL

AIMSMT13

prévenir  
les risques  
professionnels