



# QUIZ

## L'anxiété, tu connais?

Teste tes connaissances! Tu verras, tu en sais plus que tu penses!

### QUESTION 1

Trouve la bonne définition des mots.

- stress** •
  - Émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (par exemple : cœur bat vite, respiration difficile, sueurs, tremblements, mains moites) et des pensées telles que l'inquiétude, le doute et les craintes.
- peur** •
  - Réaction normale et nécessaire pour l'humain. Chez certaines personnes, elle stimule même la motivation et permet de mieux se préparer à une tâche ou un événement.
- anxiété** •
  - Émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou d'une menace. Permet à la personne qui ressent cette émotion de fuir ou de combattre.

### QUESTION 2

Vrai ou Faux?

Ton corps a besoin d'une certaine dose de stress pour performer ou être efficace.

-----

### QUESTION 3

Comment se nomme la peur qui peut se présenter à l'idée de vivre des activités de groupe lors desquelles tu te sens inquiète que les autres te jugent?

- a) l'anxiété sociale
- b) l'anxiété de performance
- c) le vertige
- d) l'arachnophobie



### QUESTION 4

De nombreuses adolescentes vivent de l'anxiété de performance.

Parmi les situations suivantes, lesquelles en sont des exemples?

- a) Refuser de participer au camp de sélection de l'équipe de cheerleading par peur de ne pas être assez bonne.
- b) Ne pas arriver à dormir parce qu'on a peur d'échouer à un examen.
- c) Continuer de pratiquer sa présentation orale alors qu'on la connaît déjà très bien.
- d) Retourner dans sa tête une conversation qu'on a eue avec une amie et se demander si on a dit la bonne chose.
- e) Toutes ces réponses.

### QUESTION 5

Vrai ou faux?

Vivre du stress de manière prolongée pourrait t'amener à avoir des problèmes de sommeil ou à être très fatiguée.

-----

### QUESTION 6

Vrai ou faux?

L'anxiété, c'est parfois de la colère cachée.

-----





# QUIZ

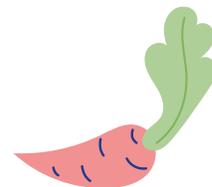
## L'anxiété, tu connais?

Teste tes connaissances! Tu verras, tu en sais plus que tu penses!

### QUESTION 7

Parmi les choix suivants, sur quoi l'anxiété peut-elle avoir une influence?

- sur les émotions
- sur notre façon de réagir face à nos ami.e.s
- sur notre niveau d'énergie
- sur nos pensées
- sur notre corps
- sur notre créativité
- sur nos rêves



### QUESTION 8

Vrai ou faux?

Si tu n'aimes pas le sport, trouver une raison pour manquer ton cours d'éduc est une bonne idée.

-----

### QUESTION 9

Comment savoir que tu as besoin d'aide pour gérer ton anxiété?

- a) Tu vis ton anxiété presque chaque jour, à plusieurs moments de la journée et dans plusieurs situations.
- b) Tu te sens anxieuse et tu ne sais plus comment t'en sortir.
- c) Ton anxiété t'empêche d'effectuer tes activités (par exemple : tu manques l'école, tu t'empêches de participer à des activités sociales).
- d) Toutes ces réponses.

### QUESTION 10

Vrai ou faux?

Les aliments se classent en 2 catégories. Les "bons" aliments et les "mauvais" aliments.

-----

### QUESTION 11

Vrai ou faux?

Consulter ses réseaux sociaux 2 fois par jour est une bonne façon de s'assurer de ne rien manquer et de se protéger de l'anxiété sociale.

-----

### QUESTION 12

Vrai ou faux?

Faire une activité physique régulièrement peut avoir un impact positif sur notre capacité à nous concentrer et sur notre créativité.

-----

### QUESTION 13

Vrai ou faux?

Dormir 5 à 6 heures par nuit est suffisant pour la plupart des adolescent.e.s.

-----

