



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

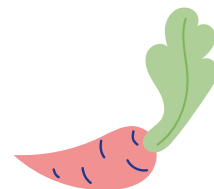
L'anxiété, tu connais?

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.

