



QUIZ (Réponses)

L'anxiété, tu connais?

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

QUESTION 1

Réponse :

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

Réponse : Vrai!

Vivre du stress, c'est pas toujours mauvais! Le problème, c'est quand tu en vis trop. C'est à un niveau de stress moyen qu'on atteint nos meilleures performances. Pense aux papillons que tu ressens juste avant de monter sur la scène pour un spectacle de théâtre ou avant ton match de soccer... La présence de ces papillons est normale. C'est même le signe que ton corps se prépare pour ce qui s'en vient. Mais, quand le stress est trop grand, les performances dégringolent!

QUESTION 3

Réponse : a) l'anxiété sociale

Ce type d'anxiété peut se présenter si tu as très peur de répondre quand un.e enseignant.e te pose une question devant toute la classe ou quand tu n'as pas le goût d'être présente à un party, par exemple.

QUESTION 4

Réponse : e) Toutes ces réponses

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as le droit de te tromper, de changer d'opinion, de réexpliquer ton idée si elle est mal comprise. Apprends à aimer tes défauts. Tu es parfaitement imparfaite!

QUESTION 5

Réponse : Vrai!

Avec le temps, le stress peut t'amener :

- à avoir de la difficulté à te concentrer
- à te sentir déprimée
- à développer des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues

Ne permets pas à ton stress de te causer tous ces problèmes!

QUESTION 6

Réponse : Vrai!

Pour éviter que ta colère se transforme en anxiété, exprime-toi! C'est normal de ressentir de la colère ou d'être en désaccord avec les autres. Alors, quand tu n'es pas d'accord, trouve une façon de t'exprimer qui te ressemble, et dis-le!





QUIZ (Réponses)

L'anxiété, tu connais?

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

QUESTION 7

Réponse : Sur tout ça!

La nature et l'intensité des symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre.

QUESTION 8

Réponse : Faux!

C'est vrai que ça pourrait diminuer ton stress à court terme, mais ça pourrait aussi augmenter ton anxiété lors du prochain cours. Quand tu fuis une situation stressante, ça fait diminuer ton stress pour une courte période de temps, mais ça ne règle rien. Affronter tes peurs est la meilleure façon de gagner en confiance. Entoure-toi d'ami.e.s qui vont t'aider à y arriver!

QUESTION 9

d) Toutes ces réponses.

Si tu te reconnais, il y a plein de ressources qui pourraient t'aider ici.

Tel-jeunes

Pour de l'écoute, du soutien, de l'information, appelle Tel-jeunes, un service gratuit et confidentiel, disponible en tout temps.

Téléphone : 1-800-263-2266

Texto tous les jours, entre 8 h et 22 h : 514-600-1002

Info-Social 811

En cas de problème, tu peux rapidement parler à un.e professionnel.le en intervention psychosociale.

Par téléphone, compose simplement : 811

QUESTION 10

Réponse : Faux!

QUESTION 11

Réponse : Faux!

QUESTION 12

Réponse : Vrai!

QUESTION 13

Réponse : Vrai!



Essayer d'avancer quand notre batterie est déchargée, ça va mal! S'activer tous les jours, dormir 8-10 heures chaque nuit et manger des aliments nutritifs et variés sans se priver, c'est essentiel parce que ça recharge notre batterie!

Les réseaux sociaux peuvent être une source d'inspiration, mais ils peuvent aussi faire grandir ton anxiété. C'est toi la boss des contenus que tu consultes. Fais le ménage régulièrement et désabonne-toi des comptes qui vident ta batterie!

