

Quel regard portons-nous sur la souffrance psychologique?

1/10 - Sélectionnez le synonyme de "trouble psychique"?

- Handicap psychique
- Handicap mental
- Maladie mentale
- Déficience mentale

6/10 - Comment peut-on définir la santé mentale ?

- Une absence de trouble psychologique
- Un état de souffrance psychologique
- Un état de bien-être
- La force de caractère de quelqu'un

7/10 - Lequel n'est pas un symptôme caractéristique de la dépression ?

- Perte d'appétit
- Douleurs physiques
- Difficulté à se concentrer
- Baisse d'énergie
- Eruption cutanée
- Sentiment de culpabilité

9/10 - Complétez cette phrase du professeur en psychiatrie Dr Stan Kutcher,

"On peut être en bonne santé mentale..."

- si on fait suffisamment d'efforts pour l'être »
- toute sa vie, sans jamais traverser de période difficile »
- même si on souffre d'une maladie mentale »
- pour autant que l'on n'ait pas de problème de santé physique »

10/10 - "C'est un malade mental", "je vais me tirer une balle", "cette situation est complètement schizophrène",... que peut-on dire de cet usage du vocabulaire psychologique ?

- Ces expressions sont clairement des exagérations, personne ne les prend au sérieux
- Il vaut mieux éviter ce langage qui véhicule une image négative de la santé mentale
- Utiliser régulièrement ce vocabulaire aide à le dé-stigmatiser
- Tant qu'ils sont utilisés sans mauvaise intention, les mots ne peuvent pas blesser

La santé mentale, c'est les autres ? Que veut-on dire par soutien social ?

Le soutien social est une relation interpersonnelle - échange de ressources pour s'aider mutuellement. Ces ressources peuvent être matérielles (ex. : argent), mais aussi pratiques (ex. : aider à déménager), informationnelles (donner un conseil,...) et émotionnelles (réconfort, amour,...)

1/9 - Quand le soutien social est-il utile?

- Pendant une situation de stress
- Au quotidien, dans la vie de tous les jours
- Lorsqu'on est face à une opportunité à saisir
- Le soutien social est utile dans toutes ces situations

2/9 - Quelle tranche d'âge souffre le plus souvent d'un faible soutien social ?

- Les moins de 18 ans
- Les personnes actives dans le monde professionnel, de 20 à 65 ans
- Les 18-35 ans
- Les personnes de 65 ans et plus

6/9 - Pourquoi dit-on que le soutien social est un facteur déterminant « variable » de la santé mentale ?

- Parce qu'il n'a aucune influence sur la santé mentale
- Parce qu'il ne concerne que les enfants de moins de 12 ans
- Parce que personne ne sait vraiment comment il fonctionne
- Parce que c'est un facteur qui peut être changé et renforcé, et donc sur lequel on peut agir

Sommes-nous seul.e.s responsables de notre santé mentale?

2/3 - Selon une étude américaine menée sur plus de 80 ans, ce qui nous rend le plus heureux, c'est?

- Notre vie familiale
- Nos liens sociaux
- Notre statut socio-économique
- Etre entouré d'espaces verts
- Partir en vacances tous les 2 mois

3/3 - Le travail, c'est bon ou mauvais pour la santé mentale ?

- Avoir un travail garantit une bonne santé mentale
- Le travail est néfaste pour la santé mentale parce qu'il cause du stress et de la fatigue
- Ça dépend !

La santé mentale, ça commence quand?

1/5 - Quelle période de la vie joue un rôle crucial sur notre santé mentale ?

- L'âge adulte, parce qu'il est le plus long
- La crise de l'adolescence
- Les premières années de la vie

QUIZZ élaboré à partir des travaux trouvés sur :

<https://minds-ge.ch/quiz-testez-vos-connaissances-sur-les-troubles-psychiques/question-01/>