

## Quizz – les réponses

### Quel regard portons-nous sur la souffrance psychologique ?

1/10 - Sélectionnez le synonyme de “trouble psychique” ?

*Maladie mentale*

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

*Un état de bien-être*

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

*Eruption cutanée*

9/10 - Complétez cette phrase du professeur en psychiatrie Dr Stan Kutcher,  
“On peut être en bonne santé mentale... *...même si on souffre d'une maladie mentale*”

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 ?

*Il vaut mieux éviter ce langage qui véhicule une image négative de la santé mentale*

### La santé mentale, c'est les autres ?

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

*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 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 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, ce qui nous rend le plus heureux, c'est ?

*Nos liens sociaux*

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

*Ça dépend !*

### La santé mentale, ça commence quand ?

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

*Les premières années de la vie*

Ce quizz a été élaboré à partir des travaux trouvés sur :

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

Les numéros des questions ont été conservés afin que vous puissiez les y retrouver avec les développements des réponses.

## La santé mentale est l'un des domaines de la sante.

De notoriété publique, notre système de soins en France est en très grandes difficultés et les délais d'attente de prise en charge peuvent être longs.

### Quelques SITES d'INFORMATION sur les TROUBLES PSYCHIQUES

#### SITES Généralistes :

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

<https://www.psycom.org/>

[https://www.fondation-fondamental.org/les-maladies-mentales\\_tout\\_public](https://www.fondation-fondamental.org/les-maladies-mentales_tout_public)

<https://3114.fr/je-suis-en-souffrance/>

<https://3114.fr/je-minquiete-pour-quelquun/>

<https://www.unafam.org/troubles-et-handicap-psy/troubles-psychiques/la-manifestation-des-troubles-psychiques>

<https://www.ceapsy-idf.org/>

<https://minds-ge.ch/la-sante-mentale-cest-pas-que-dans-la-tete/>

Pour les **JEUNES** : Informations précises sur les troubles psychiques

<https://www.epsykoi.com/#Epsykoi-Accueil>

<https://pasapas-jeunes.com>

<https://www.anmda.fr/les-mds/maison-adolescents-yvelines-nord>

<http://www.quandunparentboit.be>

<https://www.jefpsy.org/>

<http://santepsy.ch>

<http://www.parolesdados.be>

<https://jeunes-aidants.com>

<https://www.filsantejeunes.com>

<https://ciao.ch>

**Crise suicidaire** : aide aux personnes en souffrance et à leurs proches

<https://3114.fr/>

# 3114

Le **15** pour évaluation

### Numéro national de prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez nous contacter sur ce site, vous trouverez des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter. Le 3114 est piloté par le ministère des Solidarités et de la Santé.

Toute personne hospitalisée pour une tentative de suicide se voit proposer son inclusion dans Vigilans au moment de sa sortie. Une carte ressource lui est alors remise lui indiquant le numéro de téléphone où elle pourra joindre les vigilansSeurs, des soignants formés qui pourront répondre efficacement en cas de mal-être ou de problème

Ce quizz a été élaboré à partir des travaux trouvés sur :

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

Les numéros des questions ont été conservés afin que vous puissiez les y retrouver avec les développements des réponses.

Pour suivre les liens actifs, téléchargez le document pdf en lisant ce QR code Avec votre smartphone.

