



# Stress

## Quizz Vrai - Faux

Testez vos connaissances sur le stress.

Cochez la bonne réponse.

1- Je ressens du stress.

C'est normal.

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



2- J'ai du stress.

Tout le monde réagit comme moi.

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



3- Je suis stressé par quelque chose.

Par exemple : j'ai raté mon bus.

D'autres personnes ratent leur bus.

Elles ne stressent pas.

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



Pour la question suivante,  
vous pouvez choisir plusieurs réponses.

#### 4- Le stress peut agir :

##### Sur mon corps

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



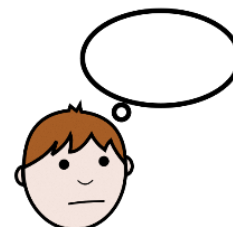
##### Sur mes émotions

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



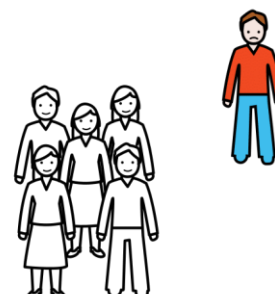
##### Sur mes pensées

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



##### Sur mes comportements

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**5- J'ai un peu de stress.**

**C'est mauvais pour ma santé.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**6- J'ai trop de stress.**

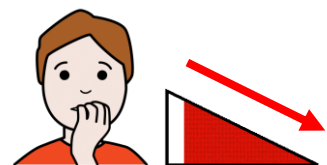
**C'est mauvais pour ma santé.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**7- J'ai besoin du stress dans ma vie.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**8- Je peux diminuer mon stress.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

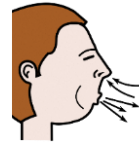
Pour la question suivante,  
vous pouvez choisir plusieurs réponses.

## 9- Je veux contrôler mon stress.

**C'est bon pour ma santé.**

**Je me concentre sur ma respiration.**

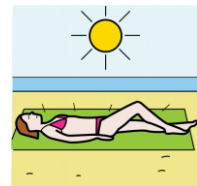
- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je fais des activités qui me font plaisir.**

**Je me détends.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je regarde la télévision et mon téléphone  
tard le soir.**

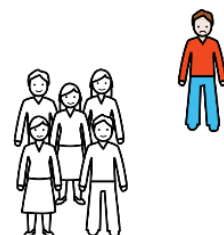
- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je ne parle à personne de mes émotions.**

**Je reste seul.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**J'essaie de rigoler le plus souvent possible.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je fais une séance de relaxation.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je ne sors jamais de la maison.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je peux faire du sport pendant 30 minutes tous les jours.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je grignote souvent des aliments gras.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je suis stressé.**

**Je fume des cigarettes.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



**Je peux demander de l'aide et des conseils  
à un professionnel de santé.**

- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas



## Réponses :

1- Je ressens du stress.

C'est normal.

Vrai

2- J'ai du stress.

Tout le monde réagit comme moi.

Faux

3- Je suis stressé par quelque chose.

Par exemple : j'ai raté mon bus.

D'autres personnes ratent leur bus.

Elles ne stressent pas.

Vrai

4 Le stress peut agir :

- Sur mon corps : Vrai
- Sur mes pensées : Vrai
- Sur mes émotions : Vrai
- Sur mes comportements : Vrai

5- J'ai un peu de stress.

C'est mauvais pour ma santé.

Faux

6- J'ai trop de stress.

C'est mauvais pour ma santé.

Vrai

7- J'ai besoin du stress dans ma vie.

Vrai

8- Je peux diminuer mon stress.

Vrai

## 9- Je veux contrôler mon stress.

### C'est bon pour ma santé.

- Je me concentre sur ma respiration.

**Vrai**

- Je fais des activités qui me font plaisir.  
Je me détends.

**Vrai**

- Je regarde la télévision et mon téléphone tard le soir.

**Faux**

- Je ne parle à personne de mes émotions.  
Je reste seul.

**Faux**

- J'essaie de rigoler le plus souvent possible.

**Vrai**

- Je fais une séance de relaxation.

**Vrai**

- Je ne sors jamais de la maison.

**Faux**

- Je peux faire du sport pendant 30 minutes  
tous les jours.

**Vrai**

- Je grignote souvent des aliments gras.

**Faux**

- Je suis stressé.  
Je fume des cigarettes.

**Faux**

- Je peux demander de l'aide et des conseils  
à un professionnel.

**Vrai**