



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



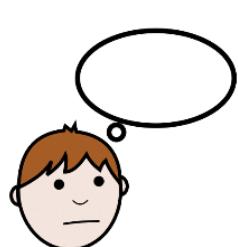
Sur mes émotions

-  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

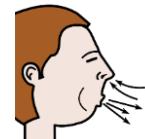
Pour la question suivante,
vous pouvez choisir plusieurs réponses.

9- Je veux contrôler mon stress.

C'est bon pour ma santé.

Je me concentre sur ma respiration.

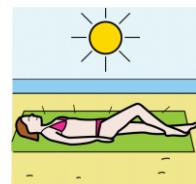
-  Vrai
-  Faux
-  Je ne sais pas



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

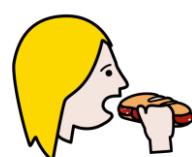


Je grignote souvent des aliments gras.

 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