

## Leçon 3 : Test questionnaire

Conservez vos réponses en cliquant sur les bulles situées à côté de vos choix. À la fin du test questionnaire, vous trouverez une clé de correction qui vous permettra de voir comment vous vous êtes débrouillé. Bonne chance !

1. Parmi les éléments suivants, lesquels ont démontré leur efficacité pour améliorer votre bien-être mental?
  - a) Pratiquer des loisirs et des activités qui vous plaisent
  - b) Intégrer une activité physique d'intensité modérée à votre quotidien
  - c) Faire des exercices de relaxation et pratiquer la respiration profonde
  - d) Dormir suffisamment et avoir une alimentation équilibrée
  - e) Toutes ces réponses
  
2. Les stratégies corps-esprit aident à :
  - a) Vous apprendre à identifier et à recadrer les pensées négatives
  - b) Changer les comportements qui vous rendent malheureux ou anxieux
  - c) Adopter un discours intérieur positif et encourageant
  - d) Éviter l'auto-analyse ou les émotions négatives
  - e) Toutes ces réponses
  
3. Pour promouvoir la santé mentale, il est recommandé de faire au moins \_\_\_\_ minutes d'exercice d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'exercice d'intensité élevée, par séances d'au moins 25 minutes, de 3 à 5 jours par semaine.
  - a) 75
  - b) 150
  - c) 120
  - d) 60
  - e) 140

4. Quand les personnes atteintes d'arthrite devraient-elles envisager de consulter un professionnel pour leurs troubles de santé mentale?
- a) Lorsqu'elles présentent des symptômes de troubles émotionnels graves
  - b) Lorsque leurs symptômes d'arthrite s'aggravent
  - c) Lorsque la détresse interfère de manière significative avec leur vie quotidienne et leurs tâches quotidiennes
  - d) Lorsque leur fournisseur de soins de santé le recommande
  - e) Toutes ces réponses

## Clé de correction

Vous pouvez vérifier vos réponses ici. Chaque question vaut un point.

**Enregistrez votre score en remplissant la case en bas à droite.**

- 1. e) Toutes ces réponses
- 2. e) Toutes ces réponses
- 3. b) 150
- 4. e) Toutes ces réponses

Score  
/4