

Leçon 5 : 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. Comment pouvez-vous trouver un soutien efficace auprès de vos amis et de votre famille en ce qui concerne vos troubles de santé mentale?

- a) **En évitant de parler de vos troubles de santé mentale afin de ne pas les accabler**
- b) **En exprimant ouvertement et honnêtement vos expériences et vos besoins en matière de soutien**
- c) **En décrivant les troubles de santé mentale des autres afin de protéger votre vie privée**
- d) **En vous joignant à un groupe de soutien en personne ou en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite**
- e) **Toutes ces réponses**
- f) **B et D**

2. Les réseaux de soutien doivent inclure des professionnels qualifiés en matière de santé mentale.

Vrai Faux

3. Quels sont les avantages de se joindre à des groupes de soutien et à des réseaux de pairs pour les soins liés à l'arthrite et à la santé mentale :

- a) **On y trouve un endroit sûr pour partager ses sentiments et ses expériences**
- b) **On y apprend de nouvelles stratégies pour faire face à l'arthrite et aux troubles de santé mentale**
- c) **On acquiert un sentiment d'appartenance et de connexion**
- d) **Toutes ces réponses**

4. Pourquoi la défense de vos propres intérêts peut-elle contribuer à améliorer votre santé mentale et vous permettre de mieux relever les défis auxquels vous êtes confronté?
- a) Cela aide les autres à comprendre comment l'arthrite affecte la santé mentale (et vice versa)
 - b) Cela peut me permettre de moins dépendre des professionnels de la santé
 - c) Cela peut réduire les stéréotypes négatifs sur l'arthrite et la santé mentale
 - d) A et C
 - 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. f) B et D
- 2. Faux
- 3. d) Toutes ces réponses
- 4. e) Toutes ces réponses

Score
/4