

Leçon 6 : 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. Un plan de soins de santé mentale personnalisé peut vous aider à :
 - a) **vous motiver à évaluer régulièrement votre santé mentale**
 - b) **surmonter vos difficultés à court terme et promouvoir une meilleure santé mentale**
 - c) **vous sensibiliser davantage aux signes indiquant une détérioration possible de votre santé mentale**
 - d) **vous donner les moyens de jouer un rôle plus proactif au sein de votre équipe de soins de santé**
 - e) **Toutes ces réponses**

2. Un plan de soins efficace en matière de santé mentale ne devrait pas nécessiter de réévaluation régulière.
Vrai Faux

3. Parmi les signes avant-coureurs suivants, lesquels indiquent une détérioration possible de la santé mentale ?
 - a) **Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude**
 - b) **Se retirer de ses amis et ne plus participer aux activités que l'on apprécie habituellement**
 - c) **Se sentir irritable et dépassé**
 - d) **Toutes ces réponses**

4. La raison pour laquelle il est important de prendre soin de votre bien-être mental est la suivante :
 - a) **Pour favoriser votre résilience**
 - b) **Pour renforcer votre confiance en vous**
 - c) **Pour gérer les aléas de la vie**
 - d) **Pour devenir un membre productif de votre communauté**
 - 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. Faux
3. d) Toutes ces réponses
4. e) Toutes ces réponses

Score
/4