Voir les 5 shorts

Questionnaire - Joueur A

Le triangle de la santé

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q1. Le podcast parle de plusieurs formes de patrimoine :
A. Financier uniquement B. Physique uniquement C. Physique, psychique et relationnel D. Scolaire, sportif et professionnel

Réponse : C. Physique, psychique et relationnel. Le patrimoine ne désigne pas seulement ce que l'on possède matériellement. Un corps fonctionnel, des ressources psychologiques et des relations solides se construisent et s'entretiennent aussi au fil des années.

Q2. Quelle phrase résume le mieux l'ensemble des épisodes ?
A. La seule absence de maladie B. Un équilibre parfait et définitif C. Plusieurs dimensions, évoluant avec nos ressources et nos choix D. La santé physique avant tout

Réponse : C. Une santé multidimensionnelle et évolutive. La santé ne se réduit ni au corps ni à un état parfait. Elle évolue avec les interactions entre nos ressources, nos choix et de nombreux facteurs sur lesquels nous avons plus ou moins de prise.

Q3. Parmi les trois dimensions du triangle, laquelle vous semble la plus facile à négliger dans la vie quotidienne ? Pourquoi ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE La santé sociale : le travail, les écrans et les obligations peuvent laisser moins de place aux relations. Plusieurs réponses sont recevables. L'intérêt est de repérer ce que l'on entretient spontanément et ce que l'on néglige sans s'en rendre compte.

Q7. Parmi ces éléments, lequel échappe en partie à notre contrôle ?
A. Notre génétique B. Notre décision de bouger C. Notre décision de demander de l'aide D. Notre décision d'entretenir une relation

Réponse : A. Notre génétique. Nous ne choisissons pas notre patrimoine génétique. Penser la santé avec lucidité demande de distinguer ce qui dépend de nous, ce qui dépend seulement en partie de nous et ce qui échappe à notre contrôle.

Q8. Le modèle biopsychosocial présenté dans le podcast insiste sur :
A. La biologie uniquement B. Les facteurs psychologiques uniquement C. Les dimensions biologiques, psychologiques et sociales D. Le sport uniquement

Réponse : C. Les dimensions biologiques, psychologiques et sociales. Ce modèle dépasse les seuls mécanismes biologiques. Il considère aussi la psychologie, l'environnement social et leurs interactions pour comprendre la santé et la maladie.

Q9. Imaginez-vous à 80 ans : qu'aimeriez-vous avoir réussi à préserver dans votre corps, votre esprit et vos relations ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE De l'autonomie physique, de la lucidité, de la curiosité et quelques relations profondes. Cette projection invite à penser la santé sur le temps long. Elle relie nos choix actuels aux capacités et aux liens que nous aimerions conserver plusieurs décennies plus tard.

Q13. Qu'est-ce qui vous permet généralement de vous relever lorsque vous traversez une période difficile ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE Les proches, le mouvement, le sommeil, un projet ou des actions sur lesquelles je retrouve du contrôle. L'objectif est d'identifier ses ressources réelles. Ce qui nous aide à nous relever constitue souvent une part importante de notre capital de santé.

Q14. Le stress chronique peut notamment :
A. Améliorer systématiquement le sommeil B. Influencer le sommeil, l'alimentation et les relations C. Augmenter automatiquement les capacités physiques D. N'avoir aucun effet en dehors du mental

Réponse : B. Influencer le sommeil, l'alimentation et les relations. Le stress illustre les effets en chaîne entre les dimensions de la santé. Une difficulté psychologique peut progressivement avoir des répercussions corporelles et relationnelles : elle ne reste pas nécessairement limitée au mental.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et réponses reprises des cartes, dans l'ordre du joueur.

Voir les 5 shorts

Questionnaire - Joueur A

Le triangle de la santé

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q15. L'interdépendance signifie que :
A. Les dimensions de la santé n'ont aucun lien entre elles B. Une dimension peut influencer les autres C. Seule la santé physique influence les autres dimensions D. La santé dépend seulement de la génétique

Réponse : B. Une dimension peut influencer les autres. Les dimensions physique, mentale et sociale ne sont pas des compartiments étanches. Elles peuvent se fragiliser mutuellement, mais aussi se soutenir : une ressource préservée peut aider lorsqu'une autre dimension traverse une période difficile.

Q19. Selon la définition présentée, la santé comprend :
A. Seulement la santé physique B. La santé physique et mentale C. La santé physique, mentale et sociale D. Seulement l'absence de maladie

Réponse : C. La santé physique, mentale et sociale. Cette définition dépasse l'absence de maladie et le seul fonctionnement biologique. Elle donne une place explicite au bien-être mental et social : comprendre la santé demande donc de regarder plusieurs dimensions de la vie.

Q20. Comment l'activité physique peut-elle devenir un levier lorsqu'une personne traverse une période difficile ?

Réponse : Elle peut préserver une routine, renforcer le sentiment de compétence et atténuer certains effets du stress. Elle ne règle pas tout. Elle peut néanmoins constituer un point d'appui.

Q21. Pourquoi la définition de la santé comme « état complet » est-elle questionnée ?
A. Personne n'est jamais malade B. Un état complet et permanent est difficile à maintenir C. La santé mentale n'existe pas D. La santé sociale ne compte pas

Réponse : B. Un état complet et permanent est difficile à maintenir. Le bien-être complet peut servir d'idéal, mais pose problème comme condition permanente de la santé. Une conception dynamique intègre mieux les maladies, les blessures et les transformations de la vie.

Q25. À l'inverse, avez-vous déjà vécu une situation où le sport, une relation ou une activité vous a aidé à vous relever psychologiquement ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE Le sport peut aider à sortir des ruminations, retrouver une routine et reprendre confiance. L'interdépendance peut aussi être positive. Une dimension solide peut soutenir une dimension fragilisée, sans résoudre toutes les difficultés.

Q26. Peut-on être en bonne santé physique tout en allant mal ? Donnez un exemple.

Réponse : Oui : une personne physiquement performante peut souffrir d'isolement, d'anxiété ou de détresse psychologique. Une bonne condition physique ne décrit pas toute la santé. Un seul côté du triangle ne permet pas de comprendre l'ensemble de la situation d'une personne.

Q27. Selon le podcast, être en bonne santé mentale signifie :
A. Être heureux en permanence B. Ne jamais ressentir de stress C. Pouvoir traverser les difficultés et retrouver un équilibre D. Ne jamais avoir besoin des autres

Réponse : C. Traverser les difficultés et retrouver un équilibre. La santé mentale n'implique ni bonheur permanent ni absence de souffrance. Elle renvoie notamment à la capacité de traverser les difficultés tout en préservant ou en retrouvant des possibilités d'action, avec les ressources disponibles.

Q31. A-t-on besoin d'être populaire pour avoir une bonne santé sociale ? Expliquez.

Réponse : Non : peu de relations peuvent suffire si les liens sont profonds, fiables et satisfaisants. La santé sociale ne se mesure pas simplement au nombre de contacts. La qualité, la réciprocité et la stabilité des relations comptent davantage que la popularité.

Q32. Pour faire le point sur sa santé, le podcast propose de se demander :
A. Suis-je performant, populaire et heureux ? B. Comment vont mon corps, mon esprit et mes relations ? C. Est-ce que je dors huit heures par nuit ? D. Est-ce que je fais assez de sport ?

Réponse : B. Comment vont mon corps, mon esprit et mes relations ? Ces trois questions forment une grille volontairement simple. Elles invitent à regarder la santé dans son ensemble et à observer plusieurs dimensions de sa vie, au lieu de se focaliser uniquement sur le corps.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions et réponses reprises des cartes, dans l'ordre du joueur.