Voir les 5 shorts

Questionnaire - Joueur B

Le triangle de la santé

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

Q4. Si une personne traverse une période de stress, elle peut essayer de :
A. Réduire son sommeil B. S'isoler complètement C. Maintenir son sommeil, son activité et ses relations D. Arrêter toute activité physique

Réponse : C. Maintenir son sommeil, son activité et ses relations. Lorsqu'une dimension se fragilise, les autres peuvent servir de points d'appui. Protéger le sommeil, le mouvement et les relations peut limiter un effet domino, sans résoudre à lui seul toutes les difficultés.

Q5. Qu'est-ce qui constitue, selon vous, un véritable « patrimoine physique » ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE La force, l'endurance, la mobilité et les capacités cardio-respiratoires, utiles au quotidien. Ce patrimoine se construit progressivement et peut diminuer. Son intérêt dépasse l'apparence : il préserve nos possibilités d'action.

Q6. Pourquoi la santé est-elle comparée à un investissement ?
A. Elle permet de gagner de l'argent B. L'entretien actuel peut avoir des effets futurs C. Elle dépend du revenu D. Il faut payer pour être en bonne santé

Réponse : B. Ce que l'on entretient aujourd'hui peut avoir des effets futurs. Certaines capacités se construisent lentement et peuvent produire des bénéfices durables. Investir dans sa santé, c'est consacrer du temps et de l'énergie à ce que l'on souhaite préserver pour demain.

Q10. Quel médecin est associé au modèle biopsychosocial cité ?
A. Sigmund Freud B. George Engel C. Louis Pasteur D. Hippocrate

Réponse : B. George Engel. Engel a proposé de dépasser une conception strictement biomédicale de la maladie. Son modèle met l'accent sur l'interaction des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, pour envisager la santé au-delà du seul fonctionnement du corps.

Q11. Avez-vous déjà vécu une situation où un problème physique a influencé votre moral ou vos relations avec les autres ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE Une blessure peut empêcher une activité habituelle et provoquer frustration, baisse de moral ou isolement. Cet exemple rend l'interdépendance concrète. Une difficulté physique peut aussi affecter le moral et les relations.

Q12. Selon le podcast, la santé :
A. Ne change jamais B. Est stable pendant toute la vie C. Fluctue au cours du temps D. Dépend uniquement de l'âge

Réponse : C. La santé fluctue au cours du temps. Notre état de santé peut évoluer sur une journée comme sur plusieurs décennies. L'image d'une trajectoire aide donc à penser ses transformations, plutôt que d'imaginer un état fixe acquis une fois pour toutes.

Q16. Parmi ces actions, laquelle peut influencer la trajectoire de santé ?
A. Dormir suffisamment B. Bouger régulièrement C. Entretenir des relations D. Les trois réponses

Réponse : D. Les trois réponses. Dormir, bouger et entretenir ses relations peuvent chacun contribuer à la trajectoire de santé. Aucun de ces comportements ne garantit une bonne santé, mais leur accumulation fait partie des ressources sur lesquelles nous pouvons agir.

Q17. Selon le podcast, une personne peut être en difficulté psychologique et :
A. Ne plus avoir aucune ressource B. S'appuyer sur d'autres dimensions de sa santé C. Devoir arrêter toute activité D. Ne plus pouvoir agir du tout

Réponse : B. S'appuyer sur d'autres dimensions de sa santé. Une fragilité psychologique ne signifie pas être fragilisé partout. Une condition physique préservée ou des relations solides peuvent offrir des ressources pour agir.

Q18. Quel côté du triangle aurait actuellement le plus besoin d'attention dans votre propre vie ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE La dimension sociale, par exemple, si je vois de moins en moins les personnes importantes pour moi. La réponse dépend de chacun. La question invite à observer concrètement sa situation et à repérer une dimension à laquelle consacrer davantage d'attention.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

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

Voir les 5 shorts

Questionnaire - Joueur B

Le triangle de la santé

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

Q22. Une personne ayant une maladie chronique peut-elle, selon la logique du podcast, continuer à agir sur sa santé ?
A. Non, jamais B. Oui, en utilisant les marges d'action qui restent possibles C. Seulement si elle guérit complètement D. Seulement par le sport

Réponse : B. Oui, avec les marges d'action encore possibles. Être malade ne signifie pas perdre toute possibilité d'agir. Même sans supprimer la maladie, on peut parfois améliorer le sommeil, adapter l'activité, entretenir les relations ou agir sur les soins et l'adaptation à sa situation.

Q23. Avoir une bonne santé sociale signifie surtout :
A. Avoir beaucoup d'amis B. Être connu et apprécié de tous C. Entretenir des relations profondes et durables D. Éviter tous les conflits

Réponse : C. Entretenir des relations profondes et durables. La quantité de relations ne suffit pas à définir leur qualité. Quelques liens fiables et profonds peuvent apporter davantage de soutien qu'un grand réseau superficiel : être populaire n'est donc pas une condition de bonne santé sociale.

Q24. Quelles capacités physiques peut-on chercher à développer pour entretenir son corps ?

Réponse : La force, l'endurance, les capacités cardio-respiratoires et la mobilité. Ces qualités permettent au corps de conserver des possibilités d'action. Les développer et les entretenir répond à un objectif fonctionnel : préserver ce que l'on peut faire, au-delà de la seule apparence physique.

Q28. Quand une partie de notre vie va mal, est-il plus utile de chercher immédiatement à la réparer ou parfois de commencer par renforcer ce qui fonctionne encore ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE Les deux : renforcer ses ressources peut limiter les répercussions d'une difficulté. Une fragilité n'est pas toujours directement réparable. Ce qui fonctionne encore peut alors devenir un point d'appui pour agir.

Q29. Quelle habitude que vous avez aujourd'hui pourrait avoir des conséquences importantes sur votre santé dans dix ou vingt ans ?

Réponse : RÉPONSE POSSIBLE L'activité physique régulière ou l'entretien des relations sociales. Une habitude peut sembler insignifiante au quotidien. Répétée pendant des années, elle peut influencer la trajectoire, comme le sommeil, l'alimentation, le tabac ou l'alcool.

Q30. Pourquoi les petites décisions quotidiennes sont-elles importantes ?
A. Elles garantissent une santé parfaite B. Leur cumul peut influencer notre trajectoire C. Elles suppriment tous les risques D. Elles remplacent les soins médicaux

Réponse : B. Leur accumulation peut influencer notre trajectoire. Une nuit de sommeil ou une séance de sport change rarement une vie à elle seule. La répétition de certaines décisions pendant plusieurs années peut pourtant modifier fortement la trajectoire, sans garantir une santé parfaite.

Q33. Que signifie la phrase : « La santé, c'est aussi l'art de vivre quand elle nous manque » ?

Réponse : Vivre, agir et trouver des ressources malgré une fragilité. Certaines limites ne peuvent pas être supprimées. L'enjeu est alors de préserver autant que possible l'autonomie, les relations, le sens et les possibilités d'action.

Q34. « Ne pas donner à quelqu'un le pouvoir de devenir le tribunal de votre valeur » signifie :
A. Refuser toute critique B. N'écouter personne C. Ne pas fonder toute sa valeur sur le jugement d'autrui D. Se croire toujours dans le vrai

Réponse : C. Ne pas faire dépendre toute sa valeur du jugement d'autrui. Écouter une critique peut être utile pour progresser. Le problème commence lorsque le jugement d'une personne ou d'un groupe devient l'unique mesure de ce que l'on pense valoir.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

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