

## Fiches Réponses : Ça se discute !

Chaque fiche propose un éclairage pour aider l'animateur à accompagner le débat sans imposer une « bonne réponse ».

### Carte 1 : On peut avoir confiance en l'avenir.

👉 idée générale : cette affirmation soulève la question de l'espoir, de l'optimisme et de la capacité à se projeter dans un futur incertain.

👉 en savoir plus : certaines personnes gardent confiance malgré les difficultés, d'autres ressentent de l'inquiétude face aux crises. Cultiver l'espoir aide à surmonter les épreuves.

### Carte 2 : On peut tout dire à ses parents.

👉 idée générale : cette affirmation pose la question de la confiance, du respect des limites et de la communication dans la famille.

👉 en savoir plus : chaque famille fonctionne différemment. Il est parfois difficile de tout dire par peur d'être jugé ou incompris.

### Carte 3 : Seuls les fous vont voir un psy.

👉 idée générale : cette affirmation interroge les préjugés sur la santé mentale et les soins psychologiques.

👉 en savoir plus : aller voir un psychologue n'est pas un signe de folie, mais un moyen de prendre soin de soi.

### Carte 4 : La réputation, c'est important.

👉 idée générale : cette affirmation soulève la question de l'image que l'on renvoie aux autres et de l'importance de l'opinion sociale.

👉 en savoir plus : la réputation peut être valorisante mais aussi source de pression. Elle ne doit pas définir entièrement une personne.

### Carte 5 : L'argent fait le bonheur.

👉 idée générale : cette affirmation interroge la relation entre bien-être matériel et bonheur intérieur.

👉 en savoir plus : l'argent permet de satisfaire des besoins mais ne garantit pas le bonheur durable.

### Carte 6 : Faire du sport aide à se sentir bien.

👉 idée générale : cette affirmation aborde le lien entre activité physique et bien-être psychologique.

👉 en savoir plus : de nombreuses études montrent que le sport libère des hormones qui favorisent le moral.

### Carte 7 : Consommer des drogues soulage le mal-être.

👉 idée générale : cette affirmation soulève la question des conduites à risque et des moyens sains ou non de faire face à la souffrance.

👉 en savoir plus : les drogues peuvent donner un soulagement temporaire mais aggravent souvent les problèmes à long terme.

### Carte 8 : On peut confier des choses à n'importe qui.

👉 idée générale : cette affirmation interroge la notion de confiance et de discernement dans le choix des confidents.

👉 en savoir plus : il est important de choisir avec soin les personnes à qui l'on se confie pour éviter des malentendus ou des trahisons.

### Carte 9 : S'insulter pour rigoler, ce n'est pas grave.

👉 idée générale : cette affirmation pose la question des limites de l'humour et des risques de blessure psychologique.

👉 en savoir plus : certaines moqueries peuvent blesser même si elles sont dites sur le ton de l'humour.

### Carte 10 : Les problèmes de santé mentale concernent peu de monde.

👉 idée générale : cette affirmation interroge la perception de la santé mentale dans la société.

👉 en savoir plus : en réalité, beaucoup de personnes connaissent des difficultés psychologiques à un moment de leur vie.

### Carte 11 : Il est plus facile pour les filles d'exprimer leurs émotions.

👉 idée générale : cette affirmation aborde les stéréotypes liés au genre et à l'expression émotionnelle.

👉 en savoir plus : la société encourage souvent les filles à parler de leurs émotions et les garçons à les cacher.

### Carte 12 : Le manque de sommeil est un signe de mauvaise santé.

👉 idée générale : cette affirmation interroge l'impact du sommeil sur le bien-être général.

👉 en savoir plus : un sommeil insuffisant peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique.

### Carte 13 : L'école permet de s'épanouir.

👉 idée générale : cette affirmation questionne le rôle de l'école dans le développement personnel.

👉 en savoir plus : pour certains, l'école est un lieu d'épanouissement, pour d'autres un espace de stress.

### Carte 14 : La réussite scolaire garantit la réussite professionnelle.

👉 idée générale : cette affirmation soulève la question du lien entre études et réussite dans la vie.

👉 en savoir plus : les études facilitent l'accès à certains métiers mais ne garantissent pas le bonheur ni la réussite professionnelle.

### Carte 15 : On est tous égaux face à la santé.

👉 idée générale : cette affirmation questionne les inégalités sociales et économiques dans l'accès aux soins.

👉 en savoir plus : certains groupes sociaux ont moins accès aux soins ou à l'information.

### Carte 16 : Se sentir libre et autonome apporte du bien-être.

👉 idée générale : cette affirmation explore la relation entre autonomie et sentiment de satisfaction.

👉 en savoir plus : avoir le contrôle sur sa vie peut améliorer le bien-être, mais certains ont besoin de plus d'accompagnement.

### Carte 17 : C'est important de prendre soin de soi.

👉 idée générale : cette affirmation aborde la nécessité de l'autosoins et du respect de soi.

👉 en savoir plus : prendre soin de soi permet de mieux faire face aux défis et de maintenir un bon équilibre psychologique.

### Carte 18 : Il y a toujours quelqu'un à qui parler de ses problèmes.

👉 idée générale : cette affirmation pose la question du réseau de soutien et de l'accès à l'écoute.

👉 en savoir plus : il existe des personnes ou des services prêts à écouter, même si l'on peut se sentir isolé.

### Carte 19 : Être seul, c'est forcément aller mal.

👉 idée générale : cette affirmation interroge la solitude et la manière dont elle est vécue.

👉 en savoir plus : être seul peut être choisi et bénéfique, mais une solitude subie peut peser.

### Carte 20 : Avoir une relation amoureuse, c'est difficile.

👉 idée générale : cette affirmation aborde la complexité des relations sentimentales.

👉 en savoir plus : les relations demandent souvent des efforts, de la communication et de la confiance.

### Carte 21 : Les parents ne veulent pas voir grandir leurs enfants.

👉 idée générale : cette affirmation questionne les relations parents-enfants et la peur du changement.

👉 en savoir plus : certains parents peuvent avoir du mal à voir leurs enfants devenir autonomes.

### Carte 22 : Il est facile de se projeter dans l'avenir.

👉 idée générale : cette affirmation interroge les capacités d'anticipation et les craintes liées à l'incertitude.

👉 en savoir plus : pour certains, il est difficile de se projeter à cause d'obstacles réels ou ressentis.

### Carte 23 : Tout le monde réagit de la même manière face à une difficulté.

👉 idée générale : cette affirmation aborde la diversité des réactions humaines face aux épreuves.

👉 en savoir plus : chacun réagit différemment selon son vécu, ses ressources et son environnement.

### Carte 24 : Les personnes qui consomment des drogues vont forcément mal.

👉 idée générale : cette affirmation soulève la question des raisons qui poussent à consommer et des jugements hâtifs.

👉 en savoir plus : la consommation peut avoir de nombreuses raisons, sans forcément refléter un mal-être profond.

### Carte 25 : Seuls les médicaments peuvent guérir une maladie mentale.

👉 idée générale : cette affirmation questionne les approches thérapeutiques de la santé mentale.

👉 en savoir plus : les médicaments peuvent aider mais ne sont pas toujours indispensables. D'autres soins sont souvent nécessaires.

### Carte 26 : L'infirmier scolaire garde toujours les secrets.

👉 idée générale : cette affirmation aborde la question de la confidentialité et des limites dans le cadre scolaire.

👉 en savoir plus : l'infirmier est tenu au secret professionnel sauf en cas de danger pour la personne.

### Carte 27 : C'est important de respecter l'intimité de chacun.

👉 idée générale : cette affirmation pose la question du respect des limites et de la vie privée.

👉 en savoir plus : le respect de l'intimité favorise la confiance et le bien-être relationnel.

### Carte 28 : La réussite passe d'abord par l'échec.

👉 idée générale : cette affirmation valorise l'apprentissage par les erreurs et la résilience.

👉 en savoir plus : l'échec fait partie du processus d'apprentissage et peut renforcer la motivation.

### Carte 29 : Tout le monde peut être heureux.

👉 idée générale : cette affirmation questionne la possibilité universelle du bonheur.

👉 en savoir plus : chacun a sa propre définition du bonheur, et des moyens différents pour y parvenir.

### Carte 30 : Il faut toujours cacher ses émotions en public.

👉 idée générale : cette affirmation interroge les normes sociales sur l'expression des émotions.

👉 en savoir plus : exprimer ses émotions peut être libérateur et bénéfique, même si cela reste mal vu dans certains contextes.