



**MY HEALTH  
MY CHOICE**  
SINCE • 2021

Rendu possible par:

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



Fonds Européen de  
Développement Régional



# Le Quiz

## Réponses aux questions



Crossing borders  
in health



**Dans cette brochure, vous trouverez les réponses au quiz. Après avoir lu le manuel sur la manière de mettre en œuvre avec succès le principe de la SNA, ce quiz pourrait être un excellent moyen d'entamer la conversation.**

**Nous fournissons également des réponses possibles que vous pouvez donner à vos client·e·s, patient·e·s, parents ou ami·e·s.**

**Ces réponses sont formulées sans porter de jugement afin de motiver la personne qui répond au questionnaire à commencer à réfléchir à sa propre consommation d'alcool ou de médicaments prescrits sans que vous lui disiez quoi faire.**

**Bonne lecture.**



## Question

Qu'en pensez-vous? Combien de personnes âgées de 55 ans et plus consomment des médicaments non-prescrits tous les jours ?

Réponse:



3,9%

## Ce que vous pourriez dire...

### C'est ça !

Seuls 3,9% des personnes utilisent réellement des médicaments non prescrits au quotidien. En fait, 86% de nos répondant-e-s ont déclaré qu'ils ou elles ne prennent (presque) jamais des médicaments non prescrits au quotidien.

### Malheureusement, ce n'est pas la bonne réponse

Seulement 3,9% des personnes prennent réellement des médicaments non prescrits au quotidien. En fait, 86% de nos répondant-e-s ont déclaré qu'ils ou elles ne prennent (presque) jamais de médicaments non prescrits au quotidien.





## Question

Selon vous, quel est le pourcentage de personnes qui ont répondu par "au moins une fois par mois" ?

Réponse correcte :

72,2%

54,2%

## Ce que vous pourriez dire...

### Tout à fait !

Comme vous pouvez le constater, nous avons tendance à surestimer le nombre de jours par semaine où les gens boivent réellement et la fréquence à laquelle ils sont ivres. En même temps, de nombreuses personnes n'ont jamais été ivres au cours du dernier mois. Alors que seulement un tiers de nos répondant-e-s ont estimé cela à propos de leurs pairs.

### Malheureusement, ce n'est pas la bonne réponse

Rappelez-vous, nous avons tendance à surestimer la consommation des autres afin de justifier notre propre comportement.





## Question

Selon vous, quel est le pourcentage de personnes qui ont répondu "plusieurs fois par semaine" ?

Réponse correcte:

15,6%

2,5%

## Ce que vous pourriez dire...

### Tout à fait !

Vous commencez vraiment à comprendre l'approche SNA!

### Malheureusement, ce n'est pas la bonne réponse

Mais c'est compréhensible. C'est comme ça que l'approche des normes sociales fonctionne.

Regardez à nouveau ces chiffres. Nous pouvons clairement voir combien de personnes ne sont JAMAIS ivres par mois. Nous pouvons également voir comment notre estimation de cet usage est sujette à une sous-estimation du comportement protecteur (par exemple, ne pas être ivre une fois par mois) et à une surestimation du comportement à risque (par exemple, être ivre plusieurs fois par mois).





## Question

Cette fois-ci, on s'intéresse au pourcentage des personnes qui ont répondu : "Plusieurs fois par semaine"

Réponse correcte:

2,9%

0,5%

## Ce que vous pourriez dire...

### C'est ça !

Le principe de la SNA commence à bien être clair pour vous.

### Malheureusement, ce n'est pas la bonne réponse

Mais c'est assez naturel de répondre comme vous. En fait, vous répondez à la question comme beaucoup d'autres personnes le font. Ils pensent que le comportement des autres est bien pire qu'il ne l'est en réalité. Faisons un dernier essai !





## Question

Et enfin, quel est, pour vous, le pourcentage de personnes qui ont répondu : "Presque tous les jours".

Réponse correcte:



0,2%



0,1%

## Ce que vous pourriez dire:

### Ça y est !

Le principe de la SNA n'a plus de secret pour vous.

### Malheureusement, ce n'est pas la bonne réponse

Si l'on examine les chiffres précédents, on constate que même avec les réponses les plus extrêmes, les gens ont toujours tendance à surestimer la consommation des autres pour justifier leur propre comportement. Cela vous semble-t-il familier ?



**Pour obtenir d'autres conseils utiles sur la communication, visitez notre site web et choisissez l'élément du menu qui correspond le mieux à votre situation. (par exemple, "pour les professionnel-le-s de la santé").**

Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, vous pouvez contacter nos partenaires dans votre région :



**Zorggroep Zin**

Salvatorstraat 25,  
3500 Hasselt

[www.zorggroepzin.be](http://www.zorggroepzin.be)



ALCOHOL HULP

**Alcoholhulp**

[www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)

**Allez sur notre site web pour plus d'informations !**

[myhealth-mychoice.eu](http://myhealth-mychoice.eu)

**ou scannez le QR-code**

