

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'assure de ne pas ruminer mes défauts, mes erreurs et mes imperfections. En ce sens, j'évite de me comparer aux autres et je valorise mes efforts, peu importe mes résultats.

Je peux obtenir d'autres conseils pertinents sur l'estime de soi en m'abonnant à l'InfoPSY. Pour m'y abonner, j'envoie simplement un courriel à [psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca) avec « Abonnement infolettre » comme objet.



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

