



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Voici le premier numéro de l'infolettre du Service de santé et psychologie. Distribuée mensuellement, l'infolettre vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec la psychologie. Les thèmes qui seront abordés sont ceux qui ont été choisis par vous, la population étudiante, lors de la Journée kiosques 2018 au campus de Moncton. Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pour favoriser l'intégration à la vie universitaire, voici quelques conseils :

- Participe aux activités universitaires
- Inscris-toi à une activité sportive ou participe à une activité récréative régulièrement
- Implicite-toi dans la vie étudiante (activités socioculturelles, associations étudiantes, etc.)
- Prends le temps de rencontrer tes voisins dans ton logement

Service de santé et psychologie ©
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506-858-4007
psychologie@umoncton.ca
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



ADAPTATION UNIVERSITAIRE

S'ADAPTER À L'UNIVERSITÉ, C'EST FACILE?

L'arrivée à l'université apporte son lot de fébrilité. Ressentir du stress devant cette nouvelle aventure est tout à fait normal. La majorité vont vivre un choc culturel, c'est-à-dire un choc d'adaptation. Ce choc se présente sous trois phases:

1. Phase d'excitation – plaisirs et nouveautés
2. Phase du choc – frustration, tristesse, solitude, ennui, impuissance et stress
3. Phase d'adaptation – acceptation et intégration

La durée de la phase du choc peut varier de quelques heures à quelques mois, selon les actions que tu choisis pour t'adapter.

Top 5 de l'adaptation universitaire



Réponses recueillies auprès des étudiantes et étudiants lors de la Journée kiosques 2018 au campus de Moncton!

À VENIR

Prochain numéro :
GESTION DU STRESS

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN M'ADAPTER

- Perçois ce changement comme une opportunité et un défi qui te permettront de te dépasser, de grandir et d'acquérir de nouvelles expériences
- Exprime tes sentiments et donne-toi le temps nécessaire pour t'adapter
- Adopte de saines habitudes de vie (alimentation saine, activité physique régulière, loisirs fréquents, cycle éveil-sommeil régulier et moments de détente)
- Maintiens un contact avec ton réseau de soutien dans ta région, ce qui est bénéfique pendant les premières semaines d'adaptation
- Assure-toi de te créer un autre réseau de soutien ici sur le campus pour favoriser une saine adaptation
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Psycho-conseils](#)
- Visite ton campus pour apprendre à le connaître et l'apprécier
- Consulte également les [Services](#) de ton campus