

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 sont 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

Adopter de saines habitudes de vie aide à maintenir le stress à un niveau optimal et à mieux composer avec les imprévus. Voici quelques suggestions :

-Respecte un cycle éveil-sommeil régulier

-Adopte une alimentation saine

-Pratique régulièrement une activité physique que tu aimes

-Utilise une technique de relaxation musculaire ou de respiration abdominale

-Permet-toi des moments de détente au quotidien

-Découvre et pratique des activités plaisantes

-Maintiens ton réseau de soutien et prends du temps avec tes amis

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



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



GESTION DU STRESS

EST-CE QUE LE STRESS EST TOUJOURS NÉGATIF?

Il existe deux types de stress : le **stress aigu** et le **stress chronique**. Le **stress aigu** est celui qui nous aide à gérer des situations quotidiennes, agréables ou désagréables, et qui nous permet d'être plus efficace (ex. : faire une présentation orale, organiser une fête, étudier pour un examen, se préparer pour une sortie romantique). Cependant, le **stress chronique** est celui qui s'établit lorsque nous faisons face à un ou des stressseurs de façon répétée et d'une durée prolongée.

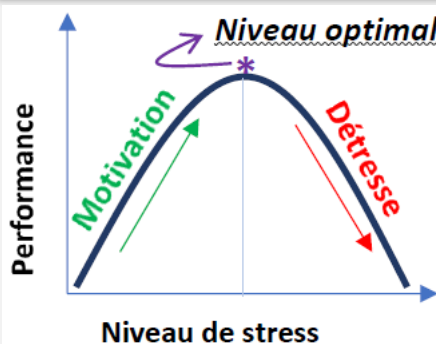
Il y a 4 caractéristiques qui produisent une réponse de stress face à une situation :

- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

C
I
N
É

- Impression d'avoir peu ou pas de contrôle.
- Ne pas accepter la possibilité d'un imprévu ou ne pas savoir ce qui va se passer dans le futur.
- C'est la première fois que je fais face à ce genre de situation.
- Avoir l'impression qu'on doute de mes capacités.

Plus ces caractéristiques sont présentes dans une situation, plus le stress sera élevé. Nous avons tous un seuil différent l'un de l'autre, mais lorsque ce seuil est dépassé, le stress devient chronique, donc négatif. Pour éviter de franchir ce seuil de résistance, il est important d'avoir une conception positive mais réaliste du ou des stressseurs (ex. : examen = défi).



Un certain niveau de stress est nécessaire pour atteindre un seuil optimal de performance et de productivité!

À VENIR

Prochain numéro :
ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN VIVRE AVEC LE STRESS

- Adopte une attitude positive mais réaliste face à la tâche.
- Évite la procrastination en te créant un plan de travail qui t'aidera à débiter la tâche de façon plus réaliste.
- Prends des pauses structurées lors des périodes d'études pour améliorer la concentration et la productivité.
- Fixe-toi des limites. Apprends à t'affirmer et à dire NON. Il est important d'être à l'écoute de tes besoins avant ceux des autres.
- Utilise la résolution de problèmes pour t'aider à percevoir la situation de façon plus réaliste ce qui permet de reprendre le contrôle de la situation.
- Prends le temps de rire puisque le rire diminue les hormones de stress.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.