

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

-Énumère tes accomplissements et identifie les forces utilisées pour chacun

-Identifie tes objectifs et tes désirs les plus importants et développe un plan qui te permettra de passer à l'action

-Identifie trois situations dans ta journée qui démontre tes qualités

-Tiens un journal quotidien de gratitude, c'est-à-dire note les aspects plaisants et positifs survenus dans ta journée

-Remplace tes pensées méprisantes par des pensées plus rationnelles à ton égard

Mon PSE – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller en tout temps en matière de santé mentale et de bien-être.

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



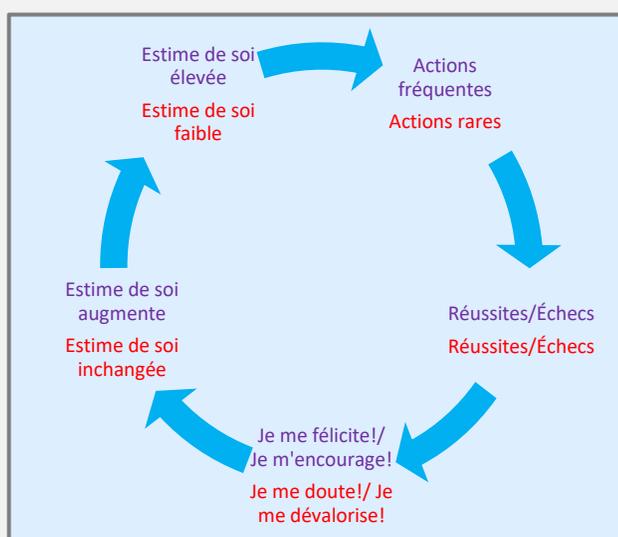
ESTIME DE SOI

EN QUOI CONSISTE L'ESTIME DE SOI?

L'estime de soi désigne le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même en rapport avec nos propres valeurs. L'estime de soi est honnête et juste. Elle implique des sentiments positifs. L'estime de soi permet de prendre conscience de son unicité pour avoir des relations plus harmonieuses et positives avec autrui. Une bonne estime de soi signifie que tu t'évalues aussi bien que tu évalues tes pairs. Une estime de soi élevée nous permet de reconnaître et d'accepter nos forces et nos faiblesses.

L'estime de soi est en général stable mais elle peut fluctuer tout dépendant de notre discours interne. Voici cinq attitudes qui favorisent l'estime de soi : 1) être persévérant malgré les obstacles, 2) éviter de se comparer, 3) prendre des risques en relevant des défis, 4) confronter le dialogue interne critique et 5) assumer nos failles en prenant le temps d'examiner ce dont nous avons appris.

Un simple moyen d'améliorer l'estime de soi serait de pratiquer régulièrement des activités plaisantes, ce qui mène à un sentiment de satisfaction et de motivation.



Les différences entre l'estime de soi élevée et faible lorsqu'on fait face à une réussite ou à un échec.

À VENIR

Prochain numéro :
**SAINES HABITUDES
DE VIE**

QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

- Évite de te comparer aux autres et de rechercher la perfection.
- Adopte un discours interne réaliste et constructif.
- Reconnais tes accomplissements et tes efforts.
- Accepte qu'il soit normal d'avoir des échecs mais par la suite, relance-toi.
- Trouve des occasions qui te permettent de t'affirmer, de faire des choix et de prendre des décisions.
- Adopte une attitude positive et réaliste, et fixe-toi des défis réalistes à relever.
- Prends soin de ta santé physique et de ton hygiène personnelle; cela mènera à un sentiment de satisfaction et de fierté.
- Entoure-toi de personnes qui t'offrent une écoute, un amour inconditionnel, un soutien et qui te permettent de t'épanouir comme individu unique.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.