



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

- S'exprimer librement et respecter l'opinion de l'autre
- Respecter l'individualité de chaque personne dans la relation (ex. : avoir ses propres intérêts, ses amis, sa famille, ses activités, ses études, son temps seul, etc.)
- Exprimer sainement ses émotions
- Ressentir un sentiment de sécurité, aucune peur
- Vivre plus de périodes heureuses que difficiles dans la relation

CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants permet une disponibilité rapide, sans jugement, et en toute confidentialité, par des pairs aidants qui connaissent la réalité étudiante parce qu'ils la vivent au quotidien.

pair.aidant@umoncton.ca

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/umoncton-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



RELATIONS SAINES

EN QUOI CONSISTE DES RELATIONS SAINES?

Qu'il s'agisse de relations amoureuses, amicales, familiales ou professionnelles, nous pouvons tous bénéficier d'assurer des relations saines. Afin de bien gérer les conflits dans les relations et de miser le bien-être, nous devons :

• APPRENDRE À S'AFFIRMER

L'affirmation de soi consiste en la capacité d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses opinions de même que de défendre ses droits tout en respectant ceux des autres. Ce n'est pas une habileté innée mais qui s'acquiert en la pratiquant régulièrement.

• COMMUNIQUER EFFICACEMENT

La communication efficace permet à chacun de s'expliquer et de se faire comprendre. Pour ce faire, il faut choisir le bon moment, se préoccuper de l'autre, être à l'écoute, discuter plutôt qu'argumenter et tenir compte des différences de valeurs.

• CONTRÔLER LA JALOUSIE

La jalousie résulte d'un mélange de peur et de colère, et est habituellement engendrée par l'insécurité. Afin de la contrôler, il est nécessaire d'identifier ce qu'elle cache, au lieu de rendre l'autre responsable des frustrations affectives qui l'alimentent.

• CONTRER LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective est d'espérer trouver en l'autre son propre centre de gravité, sa source de valorisation, sa raison d'exister et son bien-être en général. Elle est véhiculée par le doute, l'insécurité et une pauvre estime de soi. Afin de la contrer, il suffit d'expérimenter la liberté, de retrouver l'équilibre et d'améliorer l'estime de soi.

• ASSURER LE CONSENTEMENT

Le consentement est un acte libre et éclairé qui est obtenu explicitement pour chaque activité sexuelle. Il permet de respecter ses besoins, ses limites et ses intentions ainsi que ceux de l'autre, d'assurer la sécurité de chacun et de reconnaître le droit de dire « non ».

IL EST DÉMONTRÉ QUE LA QUALITÉ DE NOS RELATIONS EST UNE COMPOSANTE MAJEURE DE NOTRE BIEN-ÊTRE.

SATISFACTION
DE VIE



QUELQUES CONSEILS POUR ASSURER DES RELATIONS SAINES

- Assure-toi d'avoir du temps de qualité ensemble.
- Aie des attentes réalistes envers ton ou ta partenaire.
- Apprends à dire « non » sans te culpabiliser.
- Exprime régulièrement ton affection par des mots et des gestes dans ta relation amoureuse. La démonstration d'affection non-sexuelle est toute aussi importante que l'affection sexuelle.
- Accepte les fautes et les faiblesses de l'autre tout comme ses qualités.
- Exprime clairement et directement tes besoins et limites. Il s'agit de ta responsabilité de le faire puisque les autres ne peuvent pas deviner.
- Règle les problèmes de façon efficace au fur et à mesure qu'ils se présentent.
- Ton campus t'offre également des services variés qui peuvent t'être utiles.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Psycho-conseils.

À VENIR

Prochain numéro :
PERFECTIONNISME