



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

- Télécharge une [application mobile](#) (ex. : **RespiRelax**, **Stop, Breath & Think**, etc.)
- Engage-toi à pratiquer un minimum de 3 minutes/jour de relaxation de ton choix pour 30 jours et évalue ensuite ses bienfaits
- Intègre la relaxation dans ton horaire afin d'assurer sa pratique régulière (ex. : alarme quotidienne, calendrier, etc.)

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/umcm-santepsychologie



RELAXATION

APPRENDRE LA RELAXATION

La relaxation est bénéfique parce qu'elle réduit le stress et l'anxiété, facilite le sommeil, atténue les douleurs physiques, diminue les tensions musculaires, augmente le niveau d'énergie et améliore la concentration.

La pratique régulière des techniques mène à un rappel des stratégies apprises et, par conséquent, permet de mieux répondre en moment de stress.

QUELLE MÉTHODE DE RELAXATION CHOISIR?

Techniques de relaxation brèves

Ce sont des techniques rapides qui apportent une détente immédiate devant une situation stressante. Afin d'optimiser toute technique de relaxation, s'asseoir confortablement et fermer les yeux. Voici des techniques de relaxation brèves : [Relaxation rapide](#), [Respiration carrée](#), [Relaxation en 30 secondes](#).

Techniques de relaxation profondes

Ces techniques sont plus longues et favorisent une détente profonde. Pratiquer la technique le matin permettra d'être en forme pour la journée. Pratiquer la technique le soir sera un excellent moyen de combattre l'insomnie et aidera à passer une nuit calme et réparatrice. Voici des techniques de relaxation profonde : [Relaxation progressive de Jacobson](#) et [Relaxation passive de Jacobson](#).

Techniques de pleine conscience

Les techniques de [pleine conscience](#) consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à porter attention aux sensations ressenties. La pratique régulière de la pleine conscience peut avoir des effets très bénéfiques sur la dépression, l'anxiété et le stress.

QUELQUES CONSEILS SUR LA RELAXATION

- Découvre la technique qui te convient. Parfois, cela nécessite plusieurs essais.
- Assure-toi de pratiquer la relaxation dans ta journée même si tu juges être déjà détendu.
- Lors de périodes d'étude intenses, la pratique d'une technique de relaxation brève permet d'augmenter la concentration et ainsi la productivité.
- Intégrer la relaxation dans la routine du coucher permet de contrer les difficultés liées au sommeil. Évidemment, il faut la pratiquer régulièrement pour en retirer les bienfaits au maximum.
- La pratique de relaxation sur une base régulière apportera de meilleurs bienfaits et ce, à plus long terme, que la consommation d'alcool et de cannabis ainsi que la prise de somnifères.
- Ton campus t'offre également des [services](#) variés qui peuvent t'être utiles.
- Plusieurs conseils sont disponibles sous la rubrique [Psycho-conseils](#).

À VENIR

Prochain numéro :
VOL. 2 SEPTEMBRE 2019