



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être. En cette période éprouvante pour tous nous avons jugé bon de vous offrir des conseils et des stratégies pour mieux composer avec la situation.



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Maintiens un cycle éveil-sommeil régulier.
- Fixe-toi trois objectifs à accomplir par jour.
- Pratique au moins 150 minutes d'activité physique par semaine de façon régulière, ce qui favorise le sommeil profond.
- Assure-toi de maintenir des interactions sociales au quotidien (famille, colocataires, amis) grâce à la technologie (téléphone, appels vidéo, etc.).

[Mon PSE](#) – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller 24/7 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



COMPOSER AVEC
L'INCERTITUDE

FACE À L'INCERTITUDE...

Les humains sont généralement inconfortables devant l'incertitude et craintifs face à l'inconnu. Par conséquent, nous pouvons ressentir un niveau de stress important et une anxiété significative lorsque nous sommes confrontés à une situation comme celle que nous vivons présentement.

Il est donc recommandé pendant cette période d'incertitude d'établir une routine, c'est-à-dire un horaire régulier qui nous permettra de maintenir ou de retrouver une stabilité émotionnelle et nous apportera du réconfort. Il est également très important de maintenir de bonnes habitudes de vie, de pratiquer des activités plaisantes et de briser l'isolement et le sentiment de solitude que nous pouvons ressentir pendant et après cette période difficile.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS À FAIRE

Marcher en plein air	Écouter des musiciens ou des humoristes	Trier ses photos ou faire un album photo
Lire, dessiner ou colorier	Contacter les amis et la famille	Prévoir ses prochaines vacances
S'entraîner physiquement via une plateforme virtuelle	Apprendre un nouveau passe-temps	Compléter une visite virtuelle ou un atelier créatif en ligne
Jouer à un jeu vidéo, de société ou de cartes	Cuisiner	Écouter un film avec un ami à distance
Regarder les étoiles	Faire le ménage de tiroirs, d'armoires, etc.	Faire un montage vidéo

QUELQUES SUGGESTIONS AFIN DE MIEUX COMPOSER AVEC LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ LORS D'UNE PANDÉMIE

- Réduis ton exposition aux informations en lien avec la COVID-19.
- Crée un horaire structuré quotidien pour tes cours et ton bien-être.
- Pratique régulièrement des activités physiques qui te plaisent.
- Mange des repas à des heures régulières.
- Passe du temps de qualité avec les gens avec qui tu demeures.
- Communique avec une personne que tu aimes à tous les jours.
- Pratique une activité de détente sur une base quotidienne (p. ex. : yoga, musique, dessin, pleine conscience, chant, peinture, tricot, casse-tête).
- S'engager dans un rituel spirituel (p. ex. : méditation, prière, gratitude).
- Accorde-toi des moments chaque jour pour rire.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.