



## 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.



### DÉFI-SANTÉ

#### Pendant le prochain mois :

- Centre-toi sur les éléments qui sont dans ton contrôle.
- Pratique une technique de respiration.
- Crée une liste de bonheur : dresse une liste de petites choses que tu peux accomplir quotidiennement pour vivre des émotions positives.

#### CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé

506-737-5295

Université de Moncton

Local, A115-D

<https://www.umoncton.ca/umce-saee/node/45>

#### CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie

506-858-4007

Université de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

[www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie)

[Suivez-nous sur Instagram!](#)

#### CAMPUS DE SHIPPAGAN

Service de santé

506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton

Local, SIL 132

<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>

## BIEN COMPOSER AVEC LES CHANGEMENTS



Les changements – que ce soit un déménagement, un stage, un nouvel emploi, etc. – peuvent être particulièrement stressants. Ils provoquent souvent en nous des inquiétudes et un sentiment de débordement ou de perte de contrôle. Toutefois, les changements font partie de l'expérience humaine. Quoiqu'ils soient inévitables, nous pouvons mettre en place des stratégies pour mieux s'y adapter.

### Restructure tes pensées

Nos pensées négatives ont un impact sur nos émotions. Prends conscience de la façon dont tu anticipes le changement. Au besoin, restructure tes pensées.

→ Par exemple, modifie la pensée « *Je n'aime pas le changement.* » par « *Je suis ouvert aux nouvelles expériences.* ».

### Adopte une routine

Le fait de maintenir une routine nous permet d'avoir des repères dans notre journée, ce qui contribue à un sentiment de sécurité et de familiarité.

→ Établis un horaire avec des périodes fixes pour le sommeil, les repas et les loisirs.

### Fais une mise au point

Pour éviter de te sentir submergé, réserve-toi un moment dans ta semaine pour faire une mise au point avec toi-même.

→ Pratique une activité pour te recentrer, comme la méditation, le yoga ou l'écriture. L'important est d'être à l'écoute de soi-même.

### Crée des moments de réconfort

Prends un moment dans ta semaine pour te ressourcer et te détendre. Dresse une liste d'activités qui te font sentir bien.

→ Par exemple, prendre un bain chaud, écouter de la musique, parler à un ami ou aller marcher.

### Pratique la compassion de soi

Sache qu'il est normal de prendre un moment pour s'ajuster au changement. Il est important de se traiter avec gentillesse pendant cette période d'adaptation.

→ Rappelle-toi que tu fais du mieux que tu peux et que tu as le droit à l'erreur.