

## 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.

Bonne lecture!

Abonnement :

[psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca)



### DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- [Couche-toi](#) à la même heure tous les jours de la semaine.
- Prépare-toi des collations et fais ton [menu](#) pour la semaine tous les dimanches.
- [Bouge](#) 30 minutes par jour.
- Fais une sortie avec un ou une amie chaque semaine.
- Essaie une activité de [relaxation](#).
- Consulte [les stratégies adaptatives](#) pour profiter de la rentrée universitaire.

[CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants](#) – Disponibilité rapide,

sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).

[pair.aidant@umoncton.ca](mailto:pair.aidant@umoncton.ca)

© Service de santé et psychologie

Université de Moncton

Campus de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

506 858-4007

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

[Suivez-nous sur Instagram!](#)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

## VIE UNIVERSITAIRE



La rentrée universitaire, que ce soit la première année, la dernière ou un retour en classe, peut s'avérer être une source d'anxiété nécessitant une [période d'adaptation](#). Pendant cette période, il est toutefois possible de retirer d'avantages des opportunités que la vie universitaire a à offrir. C'est le moment idéal pour essayer de [nouvelles activités](#) et d'établir une routine saine pour bien composer avec les périodes de stress.

Voici quelques avantages d'avoir une routine:

- Permet de créer des comportements automatiques;
- Procure un sentiment de contrôle et de sécurité en ayant de la consistance et de la prévision;
- Gagne du temps puisqu'on ne s'interroge pas sur ce qu'il y a à faire;
- Sentiment d'accomplissement et absence de procrastination;
- Offre plus de flexibilité étant donné une meilleure gestion du temps.

### TRUCS POUR FACILITER LA RENTRÉE UNIVERSITAIRE

Afin de faciliter la transition avec la rentrée universitaire, il peut être utile d'avoir recours à certaines stratégies.

#### Participe à la vie universitaire

[Activités  
socioculturelles](#)

[Sports](#)

[Associations  
étudiantes](#)

#### Tiens-toi à jour

Vérifie [Clic](#) et  
tes courriels  
régulièrement.

Respecte ton  
horaire.

#### Gère ton temps

Ajoute à ton agenda  
les dates importantes  
(ex. : examens,  
projets, rencontres,  
rendez-vous, etc.)

### À VENIR :

Prochain numéro : Développer son sentiment d'appartenance

### LE SAVAIS-TU?

- Le site web du [CEPS](#) présente les horaires d'activité et les heures d'ouverture des différentes infrastructures disponibles pour les étudiant(e)s (ex. accès à la piscine, salle d'entraînement, cours de danse, yoga, tournois des Aigles Bleu(e)s et autres).
- Dans toutes les facultés, des « zones » d'études sont mises à la disposition des étudiant(e)s.
- Un « dépanneur » se situe au milieu du Centre étudiant.
- Il est possible de prendre une pause en nature sur le campus au [Parc Écologique du Millénaire](#).
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.