



## 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 :

- Participe au moins à une activité offerte gratuitement à la population étudiante par le [Service à la vie étudiante et socioculturelle](#)
- Effectue tes travaux et ton étude sur le [campus](#) (bibliothèques, facultés : salles d'étude, cafétérias, Centre étudiant Mawiomi : Le 63, Bar Le Coude, etc.)
- Fixe-toi un objectif d'implication dans la vie universitaire pour la session hiver 2023 et fais les démarches nécessaires

[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



## DÉVELOPPER SON SENTIMENT D'APPARTENANCE

### L'IMPORTANCE DE DÉVELOPPER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE

Le sentiment d'appartenance est ce que tu ressens face à un groupe. Le fait de se sentir bien, que tu as ta place ou que tu contribues à ce groupe sont des indicateurs de ton sentiment d'appartenance. Le sentiment d'appartenance doit se développer à partir d'actions qui te permettront de t'identifier personnellement à ton université et par conséquent, atteindre une meilleure qualité de vie lors de tes études.

Maintenant à toi de jouer! Plusieurs opportunités s'offrent à toi pour développer ce sentiment d'appartenance avec ton université. Nous t'invitons à passer à l'action en sélectionnant une suggestion dans la liste suivante.

### IMPLIQUE-TOI DANS LA VIE UNIVERSITAIRE!

- Participe aux [activités](#) (jeux vidéos, ateliers, spectacles, etc.) offerte gratuitement à la population étudiante
- Inscris-toi à une [activité physique](#) (yoga, spinning, etc.), une [ligue sportive \(SAR\)](#), et bien d'autres d'activités de groupe (ex. : [cheerleading](#), [Danse Virtuouse](#), etc.)
- Fais du bénévolat sur le campus (ex. : Conseils étudiants, Service à la vie étudiante et socioculturelle, Service aux étudiant(e)s internationaux et à la mobilité étudiante, etc.) ou [hors campus](#)
- Postule pour un emploi sur le campus ou explore les opportunités d'emplois ou d'apprentissages avec un professeur dans ton domaine d'intérêt.
- Aimes-tu regarder les sports? Va encourager les équipes sportives de notre université (athlétisme, cross-country, hockey, soccer, volley-ball). [Horaire 2022-2023](#)
- Informe une personne sur le campus que tu souhaites t'intégrer davantage afin qu'ils puissent t'aider, tels que ta personne mentor ou la personne gérante de ta résidence ou le [CAPÉ](#) ou bien un employé de l'université.

À VENIR :

Prochain numéro : Bien composer avec une période de stress

### BIENFAITS DE DÉVELOPPER SON SENTIMENT D'APPARTENANCE

- Meilleure qualité de vie
- Améliore l'estime de soi puisque tu es accepté pour ta personne authentique
- Augmente la motivation
- Contribue à développer son identité puisqu'on découvre nos intérêts, nos valeurs, etc.
- Aide à surmonter le choc culturel et bien s'adapter à notre nouvel environnement
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.