



## 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 :

- Vise entre 7h à 9h de sommeil par nuit.
- Assure-toi de pratiquer une activité physique au moins deux fois par semaine.
- Mange trois repas par jour et deux collations.
- Cesse d'étudier au moins 1h avant d'aller te coucher.
- Pratique un de tes passe-temps chaque soir après ton étude.
- Étudie à la bibliothèque ou un endroit propice aux études.

**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



## BIEN COMPOSER AVEC UNE PÉRIODE DE STRESS

Il y a plusieurs façons de bien composer avec le stress. L'important est d'avoir une variété de moyens pour être en mesure de bien répondre au stress dans différents contextes. Aussi, il s'agit de mettre en pratique ces moyens quotidiennement, ce qui peut empêcher l'accumulation du stress et aider à surmonter les périodes de stress.

Voici quelques idées pour bien composer avec le stress (*clic sur les liens pour accéder aux fiches-conseils*) :

Développe un [discours constructif et réaliste](#)

Établis un  
plan  
d'action

Fais de [l'activité physique](#)  
régulièrement

Pratique un  
[passe-temps](#)

Laisser-aller les  
problèmes qui ne  
t'appartiennent pas

Identifie des solutions  
possibles pour  
résoudre la  
problématique

Discute avec  
ta famille  
et/ou tes amis

Pratique une  
[technique de relaxation](#)

Extériorise tes pensées  
et [émotions](#) dans un  
journal

Place des limites et apprends à dire non

Revois tes priorités pendant cette  
période de stress

Vise entre 7h à 9h de  
[sommeil](#) par nuit

À VENIR :

Prochain numéro : Relations et limites saines

### DIFFÉRENTS MOYENS POUR RÉDUIRE LA RÉPONSE DU STRESS

- Faire de l'activité physique.
- Rire (ex. : regarder de drôles de vidéos, rire entre amis, etc.).
- Pratiquer une technique de respiration abdominale.
- En parler avec un proche (soutien social).
- Regarder des images apaisantes.
- Pratiquer la résolution de problème.
- Consulter la fiche-conseils portant sur une bonne gestion du stress.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.