

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 :

- 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.
- Organise **ton horaire** de la semaine chaque dimanche.
- Bouge** 30 minutes par jour.
- Essaie une nouvelle **activité** : sort de ta zone de confort!
- Invite un(e) ami(e) pour faire une sortie.
- Planifie un moment pour toi-même.

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

[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>

RESSOURCES D'URGENCE

<https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/32>



RENTÉE UNIVERSITAIRE 2023-2024



S'ADAPTER À LA RENTÉE UNIVERSITAIRE

La rentrée universitaire peut être une période apportant son lot de stress, que tu en sois à ta première ou dernière année universitaire. En tant que personne étudiante, il est nécessaire de s'**adapter** aux changements, tels que l'environnement, les cours, les professeurs(es), les collègues de classe, les amis(es) et d'autres tâches. La solution pour **mieux s'adapter** et être satisfait dans toutes les sphères de sa vie est de rechercher un **équilibre de vie** et développer une routine.

Certains avantages d'un équilibre de vie :

- Plus d'énergie
- Plus de productivité
- Meilleure réussite académique
- Meilleures relations interpersonnelles
- Meilleure santé physique et mentale
- Plus d'autonomie
- Plus de temps libre pour soi et ses proches
- Diminution du stress
- Meilleur sentiment de compétence
- Plus de la confiance en soi

Comment y arriver :

- Prend du temps pour te détendre
- Intègre une activité physique qui te plaît
- Adopte des habitudes alimentaires saines
- Évite de diminuer tes heures de sommeil
- Gère ton temps pour t'assurer du temps de détente
- Fixe des limites dans tes relations
- Vie selon tes moyens financiers
- Planifie du temps pour socialiser

QUELQUES ASTUCES POUR DÉBUTER L'ANNÉE UNIVERSITAIRE DU BON PIED

Exprime tes **sentiments** et donne-toi le temps nécessaire pour t'adapter.

Prépare ton agenda pour les prochains mois incluant les dates importantes.

Identifie les **services** et ressources de ta région.

Participe aux **activités socioculturelles** de ton université.

Tente une nouvelle activité physique ou un **sport**.

Consulte divers **conseils** ou d'autres **InfoPsy** pour favoriser ta santé mentale.