



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 :

- Permits-toi des moments de réflexion et écris dans un journal.
- Exprime tes émotions sainement.
- Dresse une liste de 3 choses dont tu es reconnaissant.
- Passe du temps dehors et prends le temps de connecter avec la nature.
- Planifie une activité plaisante avec des proches.
- Affirme-toi et place des limites au besoin.

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé
506-737-5295
Université de Moncton
Local, A115-D
<https://www.umoncton.ca/umce-sae/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>



LE BIEN-ÊTRE

Le **bien-être** se caractérise par un état subjectif de contentement, de satisfaction et le sentiment que ses besoins en matière de santé physique, mentale et sociale sont comblés.

Il est composé de différentes sphères qui sont toutes reliées les unes aux autres. Toutes les sphères sont importantes, donc il importe d'accorder une attention particulière à chacune d'entre elles.

LES SPHÈRES DU BIEN-ÊTRE :



- **PHYSIQUE** : comprends les habitudes de sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la santé physique.
- **ÉMOTIONNEL** : se donner le droit de ressentir, nommer, comprendre, valider et apaiser ses émotions.
- **MENTAL** : se permettre des moments de réflexion, de pause, de détente et des activités d'autosoins.
- **INTERPERSONNEL** : inclut le développement et le maintien de relations satisfaisantes avec les autres et son sentiment d'appartenance.
- **INDIVIDUEL** : se rapporte à son identité, ses valeurs, sa confiance en soi, ses loisirs et son sentiment de sécurité.
- **PROFESSIONNEL** : développer son sentiment de compétence et de productivité et la réalisation de ses buts et objectifs.