

Service de santé et psychologie

InfoPsy

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être.

défi - santé

Inscris-toi à une activité sportive ou récréative

Implique-toi dans la vie étudiante (activités socioculturelles, associations étudiantes, etc.).

Entame une discussion avec une personne étudiante



RENTRÉE UNIVERSITAIRE

Les premières semaines de la rentrée peuvent amener son lot de stress étant donné les changements et l'adaptation qu'elle nécessite. Voici quelques astuces pour favoriser ton adaptation à la rentrée universitaire.

Adopte de saines habitudes de vie

- Adopte une alimentation équilibrée.
- Pratique une activité physique régulièrement.
- Établis une bonne hygiène de sommeil.
- Prends des pauses régulièrement.
- Accorde-toi du temps pour te détendre et te ressourcer.

Crée-toi un réseau de soutien

- Participe aux activités de la rentrée pour apprendre à connaître de nouvelles personnes et élargir ton cercle social.
- Maintiens un contact avec ton réseau de soutien dans ta région.
- N'hésite pas à te confier à tes proches.

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé

506-737-5295

Université de Moncton

Local, A115-D

[Site web](#)

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie

506-858-4007

Université de Moncton

Local, C-101, Centre étudiant

[Site web](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Service de santé

506-336-3400, poste 3459

Université de Moncton

Local, SIL 132

[Site web](#)

Prends le temps de t'organiser

- Planifie ton horaire en notant tes cours, la remise des travaux et des examens.
- Utilise un agenda papier ou électronique pour y noter tous tes engagements.
- Utilise la [matrice Eisenhower](#) pour favoriser ton efficacité.

Évite l'isolement

- Participe aux activités d'accueil et assiste aux journées d'orientation.
- Participe à des activités en dehors de chez toi.
- Implique-toi dans les activités étudiantes.

Maintiens ta motivation

- Approche tes études avec un désir d'apprendre et de progresser dans ton parcours.
- Valorise le sens de l'effort et la maîtrise de la matière plutôt que les résultats finaux.
- Établis des attentes réalistes.
- Divise les tâches en plus petites actions et débute la première plutôt qu'attendre que la motivation soit présente; la motivation suit l'action.

Demande de l'aide quand nécessaire

- Identifie les ressources disponibles sur le campus qui peuvent t'appuyer tout au long de ton cheminement universitaire.
- N'hésite pas de parler à tes professeurs et autres conseillers académiques si tu rencontres des difficultés.
- Participe aux ateliers offerts pour les étudiants (ex., ateliers sur la gestion du stress, gestion du temps, etc.).

RESSOURCES D'URGENCE

Suivez-nous sur Instagram!



À VENIR :

HARCÈLEMENT SEXUEL



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN