



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Nous voilà à la deuxième année de la rédaction de l'infolettre du 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. Les thèmes qui seront abordés sont ceux qui ont été suggérés par vous, la population étudiante.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

- Apprend à connaître le campus et la région.
- Essaie une [nouvelle activité](#), sort de ta zone de confort!
- Invite un(e) ami(e)/collègue pour faire une sortie.
- Fixe-toi un objectif personnel pour cette session.

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

Mon PSE – Télécharge l'appli ou compose le 1-855-649-8641 afin de discuter avec une ou un conseiller 24/7 en matière de santé mentale et de bien-être.

© Service de santé et psychologie

Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007
psychologie@umoncton.ca
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



COMMENT CONCILIER ÉTUDES ET TOUT LE RESTE?

Que tu en sois à ta première ou à ta dernière année universitaire, les premières semaines de la rentrée peuvent t'amener à ressentir du stress. La vie étudiante exige que tu doives t'ajuster à plusieurs nouveautés en même temps (p. ex. : environnement, cours, professeurs(es), collègues de classe, amis(es), etc.) et accomplir une multitude de tâches.

Viser un équilibre de vie est la solution pour être satisfait au niveau académique, social, physique, économique et psychologique. Établir une routine que tu peux respecter chaque semaine reste la clé du succès.

ÉQUILIBRE DE VIE

ACADÉMIQUE	<ul style="list-style-type: none">▪ Développe de bonnes méthodes d'étude.▪ Fixe-toi des objectifs réalistes et un échéancier.▪ Offre-toi une récompense après avoir bien étudié, ce qui permet de te recharger et de maintenir ta motivation.
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">▪ Prévois des moments de la semaine avec tes amis(es).▪ Maintiens un contact avec ta famille et tes amis(es).▪ Participe aux activités pour les étudiants(es).▪ Communique en personne ou de vive voix avec ton entourage plutôt que par messagerie instantanée.
PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none">▪ Identifie une activité physique que tu aimes et inclus-là dans ta routine.▪ Adopte de saines habitudes alimentaires et une bonne hygiène de sommeil (cycle éveil-sommeil régulier).
PSYCHOLOGIE	<ul style="list-style-type: none">▪ Intègre des périodes de détente au quotidien.▪ Pratique des activités plaisantes régulièrement.▪ Apprend à t'affirmer et à dire « non ».
ÉCONOMIQUE	<ul style="list-style-type: none">▪ Distingue tes désirs de tes besoins réels.▪ Fixe-toi un budget réaliste.

À VENIR

Prochain numéro : **PENSÉES ET ÉMOTIONS**

QUELQUES CONSEILS POUR FACILITER LA RENTRÉE

- Accomplis les tâches exigeantes au moment de la journée où tu as le plus d'énergie.
- Réévalue l'efficacité de tes méthodes d'étude et apporte des changements, si nécessaire. Il se peut que celles du passé ne soient plus efficaces.
- Prépare des repas à l'avance et congèle-les, ce qui te sauvera du temps.
- Fixe-toi des temps spécifiques pour naviguer sur le web ou consulter les réseaux sociaux plutôt que le faire de façon sporadique ce qui nuit à la concentration lors des études.
- Consulte [l'InfoPSY Vol. 1 N° 1](#) (septembre 2018) pour obtenir davantage d'informations sur le sujet de l'adaptation universitaire.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.