



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

- Pratique de [l'activité physique](#) vigoureuse pour relâcher la tension (ex. : spinning, courir sur place, burpees, etc.)
- Exprime tes émotions ouvertement (journal, art, musique, en parler à une personne de confiance, etc.)
- Utilise une [application intelligente](#) pour télécharger tes émotions (Respirelax, Calm, Pacifica, etc.)

[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



PENSÉES ET ÉMOTIONS

QUEL EST LE LIEN ENTRE LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS?

La plupart d'entre vous assumez peut-être que vos émotions sont déterminées par les événements de votre quotidien. Par exemple, nous ressentons souvent du stress lorsque nous devons préparer un exposé oral, ou nous sommes très heureux si quelqu'un nous fait un compliment. Toutefois, il s'agit de la signification que nous donnons à l'évènement, c'est-à-dire notre interprétation de la situation, qui influe davantage sur nos émotions. Vous avez peut-être remarqué comment les gens réagissent différemment à un même évènement. C'est l'interprétation particulière que nous donnons à cet évènement qui est à l'origine de la différence. Notre interprétation de l'évènement a donc un effet déterminant sur nos émotions.

Nous pouvons résumer cette dynamique avec le [Modèle ABC](#) :

MODÈLE ABC

Activateur (Évènement)
(ex. : En classe, l'étudiant attend sa copie d'examen.)



Bagage de perceptions (Pensées)
(Étudiant 1 : « Je me suis préparé du mieux que je le pouvais pour cet examen. »)
(Étudiant 2 : « Je ne me souviens plus de rien. »)



Conséquences émotionnelles (Émotions)
(Étudiant 1 : Optimisme, détermination, confiance)
(Étudiant 2 : Angoisse, tristesse, nervosité)

À VENIR

Prochain numéro :

**Anxiété aux
examens**

QUELQUES INFORMATIONS POUR MIEUX COMPOSER AVEC LES PENSÉES ET LES ÉMOTIONS

- Le cerveau émet des pensées de façon automatique.
- Lorsque les pensées entraînent des émotions difficiles (ex. : stress, tristesse, culpabilité, colère, etc.), tente d'évaluer leur justesse (ex. : Est-ce que ma pensée est fondée? Quelles sont les preuves « pour » et « contre » de cette pensée?).
- Si la pensée est bien fondée, permets-toi d'accepter et de bien vivre les émotions (ex. : activité physique vigoureuse, musique, détente, en parler, etc.).
- Si la pensée est non fondée, demande-toi s'il y aurait une façon plus juste ou plus réaliste de percevoir cette situation. (ex. de pensées plus justes : « J'ai étudié pendant deux semaines pour cet examen. J'ai même répondu aux questions de mes collègues de classe. Je vais répondre aux questions de l'examen qui me semblent plus faciles en premier. »).
- Une réévaluation de la pensée permet d'avoir un discours plus réaliste qui entraîne des émotions plus gérables puisqu'elles sont fondées.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.