



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

Pendant le prochain mois :

- Prends un moment tous les soirs pour refléter sur un accomplissement ou une belle action de ta journée (ex. : savourer une réussite, sourire ou tenir la porte à quelqu'un, rendre visite à quelqu'un, envoyer un texto ou une carte de souhaits).
- Le matin lève-toi 15 minutes plus tôt que prévu ce qui te permettra de profiter d'un moment paisible en début de journée.

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



COMPASSION DE SOI

LA COMPASSION DE SOI... DE QUOI S'AGIT-IL?

La compassion de soi demande que l'on se considère avec gentillesse, comme on le ferait avec un ami. Kristin Neff (2016) a identifié trois facettes à la compassion de soi :

1. **L'auto-bienveillance** : Être bienveillant avec soi-même dans les moments difficiles au lieu de se critiquer et se juger négativement.
2. **Reconnaître que nous sommes humains** : Reconnaître que la souffrance et les échecs font partie de la vie, que nous sommes tous imparfaits et faisons tous des erreurs.
3. **La pleine conscience** : Observer ses pensées et émotions telles qu'elles sont afin de développer une perception plus juste de la situation et de soi-même.

Lorsque nous avons de la compassion pour nous-mêmes, il est plus facile d'en avoir pour les autres, ce qui peut créer des relations plus harmonieuses avec soi et avec les autres.

METTRE EN PRATIQUE LA COMPASSION DE SOI

- ✓ Se donner la « permission » d'être imparfait (ex. : d'avoir des défauts, de faire des erreurs, etc.)
- ✓ Avoir le même regard sur nous-même que sur une personne aimée à la suite d'une erreur.
- ✓ Prendre conscience de notre voix critique interne et éviter d'y accorder de l'importance.

Bref, c'est d'être gentil avec soi tant dans les bons moments et les mauvais moments.

À VENIR

Prochain numéro :

Équilibre de vie

QUELQUES SUGGESTIONS POUR DÉVELOPPER LA COMPASSION DE SOI

- Fais une liste de ce qui t'apporte de la joie et du calme.
- En t'inspirant de ta liste, prévois un moment spécifique dans ton horaire pour faire une action en lien avec la compassion de soi.
- Évite de céder à des activités une à la suite de l'autre, ce qui contribue à l'épuisement.
- Permits-toi des moments pour ne rien faire!
- Lorsqu'une situation ne se déroule pas comme prévue, tente de te parler et de te rassurer comme tu le ferais pour un ami.
- Écris sur papier un moment difficile que tu as vécu récemment et ensuite, réécris cette situation avec compassion.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.