



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 :

- Découvre un nouveau sport hivernal (ex. : patinage, raquette, ski de fond, etc.).
- Assure-toi d'avoir entre 7 h et 9 h de sommeil par nuit.
- Intègre des activités sociales à ton horaire chaque semaine (ex. : aller étudier avec un ami ou participer aux activités du [Service à la vie étudiante et socioculturelle](#)).
- Ajoute une portion supplémentaire de légumes à ton alimentation par jour.

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



QUELS SONT LES BIENFAITS D'UNE VIE ÉQUILBRÉE?

Bienfaits d'une vie équilibrée	Conséquences possibles d'un manque d'équilibre
<ul style="list-style-type: none">• Satisfaction dans les études• Suffisance d'énergie pour ses études• Sentiment de productivité• Réussite académique• Relations interpersonnelles améliorées• Bonne santé physique et mentale• Autonomie• Plus de temps pour soi et ses proches• Sentiment de compétence• Sentiment de maîtrise sur sa vie• Diminution du stress• Confiance en soi et bonne estime de soi	<ul style="list-style-type: none">• Stress• Fatigue, épuisement• Diminution de la performance académique• Pauvre estime et confiance en soi• Peu d'autonomie• Sentiment d'être dépassé• Faible croissance personnelle• Appauvrissement des relations interpersonnelles significatives• Diminution du sentiment de compétence

À VENIR

Prochain numéro : **Relation de couple**

QUELQUES MOYENS POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE

- Prendre du temps pour te détendre, pour prendre soin de soi (ex. : écouter de la musique apaisante, prendre une longue promenade avec ton animal de compagnie).
- Trouver une activité physique qui te plaît et l'intégrer à ton quotidien.
- Adopter de saines habitudes alimentaires.
- Éviter de diminuer tes heures de sommeil. Bien que tu penses gagner du temps ainsi, tu ne seras pas plus efficace à long terme et un tel comportement risque de nuire à ta santé.
- Bien gérer le temps consacré aux études, aux loisirs, aux activités sociales, à l'activité physique et à la détente.
- Fixer des limites. Apprendre à t'affirmer et à dire « non » pour ne pas laisser les autres t'envahir avec des demandes parfois irraisonnables. Il est important d'être à l'écoute de tes besoins avant ceux des autres.
- Vivre selon tes moyens. Si le manque d'argent est une source de stress, il est temps de regarder ton budget. Il faut rétablir l'équilibre entre tes désirs et tes besoins réels.
- Socialiser. Rencontrer tes amis te permet de te détendre et de célébrer tes moments de bonheur. Ils peuvent aussi t'aider à affronter tes difficultés en te permettant de te confier.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.