



## 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 :

- Découvrez une nouvelle activité ensemble.
- Évaluez vos attentes afin d'être plus satisfait(e) dans votre relation.
- Exprimez votre appréciation l'un envers l'autre.
- Assurez-vous de passer du temps avec vos ami(e)s, vos familles ainsi que de pratiquer vos activités respectives. Ceci permet de maintenir une bonne estime de soi.

**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](mailto: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](mailto:psychologie@umoncton.ca)

[www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



## RELATION DE COUPLE

### COMMENT DÉVELOPPER UNE RELATION SATISFAISANTE?

Avoir des attentes réalistes envers l'amour et notre partenaire est un élément primordial pour assurer le succès de notre relation amoureuse. Le bonheur et la longévité de notre couple dépendent également de la bonne entente et du sentiment d'être bien ensemble.

**Voici quelques éléments clés pour une relation de couple satisfaisante :**

<b>Avoir des attentes réalistes par rapport à la passion et l'amour</b>	Accepter qu'il n'est pas possible de maintenir l'intensité de la passion telle qu'elle était présente au début de votre relation.
<b>Éviter de croire que l'amour fait tout</b>	Développer des habiletés relationnelles et la capacité à partager. Apprendre à faire des compromis raisonnables.
<b>Développer votre estime de soi</b>	Améliorer votre estime de soi pour mieux communiquer dans la relation et pour éviter de vous valider à travers votre partenaire.
<b>Désamorcer les conflits</b>	Accepter qu'il est normal de vivre certains conflits. Voir le point de vue de l'autre et valider ses propos pour réduire l'intensité du conflit.
<b>Communiquer et apprendre</b>	Miser sur la qualité des échanges plutôt que la quantité. Développer l'empathie et le partage de sentiments positifs avec votre partenaire.
<b>Adresser les finances</b>	Partager des dépenses communes et réserver un montant pour soi afin de maintenir un équilibre de pouvoir au sein du couple.
<b>Maintenir les sentiments positifs</b>	Valoriser l'autre et offrir de la rétroaction positive pour favoriser la satisfaction à l'intérieur de votre couple.

### CONTINUUM DES RELATIONS INTIMES SELON LE DEGRÉ D'ENGAGEMENT RÉFLÉCHISSEZ-Y SI VOUS VOULEZ QUE L'ENGAGEMENT SOIT UNE COMPOSANTE DE VOTRE COUPLE

Faible ————— Moyen ————— Élevé

Partenaires d'un soir	Amis de baise	Amis avec bénéfiques	Ex-partenaires romantiques	Partenaires amoureux
-----------------------	---------------	----------------------	----------------------------	----------------------

### À VENIR

Prochain n° :  
**Sommeil**

### QUELQUES CONSEILS POUR MAINTENIR UNE RELATION AMOUREUSE SAIN

- Équilibre ton temps entre ta vie de couple, tes ami(e)s et ta famille.
- Accepte la personne avec qui tu es en couple telle qu'elle est.
- Apprends à dire non et à t'affirmer sainement dans ta relation.
- Identifie les forces de ton couple.
- Respecte la façon dont toi et ton ou ta partenaire exprimez votre amour l'un envers l'autre puisqu'il y a plusieurs façons de le faire (ex. : par des actions, en passant des moments de qualités ensemble, en l'exprimant verbalement, etc.)
- Réserve du temps à ton horaire et de l'énergie pour ton couple plutôt que d'y consacrer le temps qu'il te reste.
- Consulte l'InfoPSY portant sur les relations saines.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.