



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Nous voilà à la troisième 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 la population étudiante.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Fais une tâche à la fois
- Suis un horaire fixe pour la session
- Familiarise-toi avec les multiples options de TEAMS (ex. calendrier)
- Démontre de la compassion pour toi et pour les autres
- Participe à au moins une [activité virtuelle](#) sur ton campus

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

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



RENTRÉE UNIVERSITAIRE À DISTANCE

DE QUELLE FAÇON RENDRAS-TU TA RENTRÉE PLUS AGRÉABLE?

En ce moment, nous vivons tous une expérience de vie inattendue. Il s'agit d'une réalité qui nous amène à sortir de notre zone de confort, à mettre en pratique des stratégies d'adaptation et à développer notre résilience. Tant les étudiantes et les étudiants que les membres du personnel et du corps professoral doivent s'adapter à cette nouvelle expérience en cette rentrée universitaire particulière.

Malgré le stress et l'incertitude que l'on peut vivre, est-ce que tu peux identifier au moins un avantage dans la liste ci-dessous quant aux études à distance?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ASSIS PLUS CONFORTABLEMENT À LA MAISON POUR SUIVRE LES COURS | <input type="checkbox"/> PLUS FACILE DE COORDONNER L'HORAIRE DE TOUS POUR LES RENCONTRES |
| <input type="checkbox"/> POSSIBILITÉ DE DORMIR PLUS LONGTEMPS | <input type="checkbox"/> PLUS FACILE DE POSER DES QUESTIONS |
| <input type="checkbox"/> CHOIX DE VÊTEMENTS PLUS CONFORTABLES ET DÉTENDUS | <input type="checkbox"/> RÉDUCTION DES COÛTS (P. EX. : MOINS D'IMPRESSIONS À FAIRE, APPART., ETC.) |
| <input type="checkbox"/> PAS DE DIFFICULTÉ À TROUVER UN STATIONNEMENT | <input type="checkbox"/> OPTION DE POURSUIVRE SES ÉTUDES DANS LA RÉGION DE SON CHOIX |
| <input type="checkbox"/> PROFESSEURS PLUS ACCESSIBLES | <input type="checkbox"/> PLUS FACILE À ÊTRE À TEMPS AUX COURS |
| <input type="checkbox"/> PLUS FACILE À CONCILIER TRAVAIL-ÉTUDES | <input type="checkbox"/> POSSIBILITÉ DE RÉÉCOUTER SES COURS |
| <input type="checkbox"/> COURS ASYNCHRONES PERMETTENT PLUS DE FLEXIBILITÉ DANS L'HORAIRE | <input type="checkbox"/> MOINS DE PERTE DE TEMPS (P. EX. : MOINS DE DÉPLACEMENTS) |

À VENIR

Prochain numéro : **Motivation et réussite**

QUELQUES CONSEILS POUR UNE BONNE RENTRÉE

- Prends le temps de faire un «check-in» avec toi-même de temps à autres afin de vérifier si tu gères les émotions et les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent plutôt que de les accumuler.
- Permits-toi d'accepter un certain niveau d'incertitude dans ta vie.
- Participe aux échanges entre les étudiants de ton cours sur la plateforme TEAMS.
- À la suite du visionnement d'un cours en ligne, change d'activité, lève-toi et bouge afin de contrer une accumulation de fatigue.
- N'hésite pas de te renseigner auprès de ta faculté ou des divers services offerts bien que tu sois à distance, même dans une autre province ou dans un autre pays.
- En cas d'inquiétudes en lien avec la pandémie, tu peux consulter la [fiche-conseil](#) et l'[InfoPSY](#) à ce sujet.
- Consulte les numéros antérieurs de l'InfoPSY ([Vol. 1, No. 1](#) et [Vol. 2, No. 1](#)) 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.