



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 :

- Pratique une technique de relaxation (ex. : [RespiRelax+](#))
- Prends des pauses régulières pendant ton étude
- Concentre-toi sur ce dont tu exerces un contrôle
- Pratique une [activité physique](#) d'au moins 20 min., 4 à 5 fois par semaine
- Utilise des méthodes d'études efficaces
- Mange sainement

[CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants](#) – Disponibilité rapide, sans jugement et en tout 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



STRESS UNIVERSITAIRE

QUEL EST LE RÔLE DU CORTISOL DANS NOTRE CORPS?

Les hormones de stress, tels que l'adrénaline et le cortisol, sont sécrétées face à une situation/perception de stress. Toutefois, le cortisol est également sécrété de façon régulière dans notre corps. Il y a deux niveaux d'hormone de stress :

- **Les niveaux de cortisol au repos** sont les niveaux de tous les jours qui permettent un fonctionnement normal du corps;
- **Les niveaux de cortisol réactifs** sont atteints lorsqu'il y a activation du système de réponse au stress face à un stresser.

Saviez-vous que le cortisol est responsable de votre niveau d'énergie au courant de la journée ? Niveau ↑ le matin, une ↓ graduelle au courant de la journée et une ↑ graduelle au début de la nuit, pour être à son maximum le matin = Rythme circadien.

Voici une combinaison de stratégies à mettre en place pour bien gérer le stress, en plus d'assurer un rythme circadien régulier :

À PRATIQUER	POURQUOI	À ÉVITER
Activité plaisante	Permet de briser la routine et de refaire le plein d'énergie.	Vouloir toujours plaire aux autres. Placer les besoins et désirs d'autres avant les siens.
Activité physique	Augmente la résistance de l'organisme et active la production de substances chimiques calmantes.	Faire du sport de façon excessive, ce qui a un effet négatif sur l'organisme.
Cycle éveil-sommeil régulier	Permet à l'organisme de récupérer, aide à la mémorisation des concepts appris, renforce l'humeur et le système immunitaire.	Se coucher immédiatement après avoir étudié; il faut se détendre de 30 minutes à une heure avant d'aller au lit.
Technique de relaxation	Amène une sensation de calme intérieur qui permet de réduire les tensions.	Oublier de se réserver du temps dans son agenda pour se détendre et relaxer.
Résolution de problèmes	Permet de mieux comprendre la situation préoccupante, d'identifier des solutions et d'y faire face.	Fuir les problèmes par l'utilisation de l'alcool, du cannabis et des drogues.
Planification et organisation	Permettent d'éviter la panique et de concilier les tâches académiques, son bien-être et sa vie sociale.	Les « sprints » de dernière minute, la surcharge de travail ou le laisser-aller.

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN GÉRER LE STRESS

PROCHAIN
NUMÉRO :

VACANCES EN
PANDÉMIE

- Aie des attentes réalistes envers toi-même et accepte que l'être humain a des limites à ce qu'il peut accomplir dans une journée.
- Maintiens un [discours interne](#) constructif et réaliste.
- Divise chaque projet à faire en petites tâches afin qu'il soit moins éprouvant à débiter.
- Au début de la semaine, évalue chaque tâche à accomplir et ensuite, fixe-toi des objectifs RÉALISTES pour ces tâches.
- Détermine une heure précise à laquelle tu cesses de travailler dans ta soirée et ensuite, fais des activités que tu aimes.
- Établis une routine hebdomadaire et avec le temps, ça deviendra une habitude.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.