



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 :

- Placez dans un bocal un mot de gratitude chaque jour et faites-en la lecture à la fin de chaque semaine
- Souhaitez à votre entourage de Joyeuses fêtes et/ou une Bonne année à partir de cartes ou par vidéo
- Faites des gâteries de Noël
- Appelez une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps (p. ex. : grand-parent, ami, oncle/tante, cousin/cousine,

[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



VACANCES EN PANDÉMIE

ACCEPTER LA SITUATION POUR MIEUX S'ADAPTER

On va se le dire, on aurait tous préféré que nos vacances se déroulent comme à l'habitude. Exceptionnellement, il faut faire les choses différemment pour cette période des fêtes. Faisons preuve de courage et d'altruisme en profitant malgré tout de nos vacances de façon différente cette année.

Tout d'abord, il est important d'accepter la situation telle qu'elle est. On propose de valider vos émotions et celles de vos proches puisqu'il est normal d'être déçu que les choses ne se déroulent pas comme à l'habitude. Ensuite, pour retrouver un sentiment de contrôle sur la situation, on propose de passer à l'action. Par exemple, faites un remue-méninge avec vos proches pour identifier des nouvelles façons de célébrer et de vivre votre période de vacances 2020 afin qu'elles soient tout de même agréables et ressourçantes. De cette façon, on se donne une vraie chance de s'adapter à la situation du moment et, par conséquent, mieux gérer notre stress.

Bref, voici quelques idées pour rendre les vacances des fêtes 2020 agréables.

VACANCES PLAISANTES ET RESSOURÇANTES

SPORTS	AVEC D'AUTRES	AVEC SOI-MÊME
Ski, planche à neige ou ski de fond dans votre région	Organiser des sessions virtuelles avec les proches (souper thème, brunch, pause-café, etc.)	Montage de vos photos ou de vos vidéos
Raquettes ou marche dans le parc de votre région	Regarder le même film/sport et partager vos commentaires par vidéo/téléphone	Journée spa à la maison (pédicure, masque, etc.)
Patinage intérieur ou extérieur	Faire un feu à l'extérieur version hivernale (guimauves, breuvage chaud, couvertures, etc.)	Lecture plaisante, méditation, yoga, film
Badminton, tennis, etc.	Jouer à des jeux de société (Toc, Scrabble, Monopoly, Entre nous)	Cuisiner de nouvelles recettes
Glisser en tube	Organiser une dégustation (desserts, café, etc.)	Peinture, tricot, jeux vidéo, casse-tête

PROCHAIN NUMÉRO :

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

DES CONSEILS POUR BIEN PROFITER DE SES VACANCES

- Prévois des activités régulièrement (p. ex. : détente, sport, etc.).
- Fixe-toi des petits objectifs réalistes pour toi (p. ex. : faire de la lecture 20 minutes trois fois par semaine, appeler par vidéo un être cher une fois par semaine, etc.). Nous avons tous des besoins et des désirs différents.
- Crée de nouvelles traditions (p. ex. : journée pyjama et films, brunch, raclette, souper fondue, raquettes, patins, avec tes proches ou avec toi-même).
- Limite ton temps sur les réseaux sociaux; cela ne mène qu'à de l'insatisfaction.
- Planifie avec tes proches le prochain rassemblement pour lorsque ce sera possible.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.