



## 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 :

- ❑ Enrichis ton [vocabulaire émotif](#). Identifie un meilleur mot qui décrit la façon que tu te sens (p. ex. : plutôt que la colère, c'est peut-être de la déception).
- ❑ Écris 2 à 3 fois par semaine 3 émotions que tu as éprouvées ce jour-là, et leurs causes, afin de devenir plus à l'aise à identifier tes émotions.
- ❑ Pratique le [focus expérientiel](#) pour développer une proximité avec tes émotions et apprendre à les identifier à travers ton corps.

[CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants](#) – Disponibilité rapide, sans jugement et en tout confidentialité, par et pour les étudiants(es).  
[pairs.aidant@umoncton.ca](mailto:pairs.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.

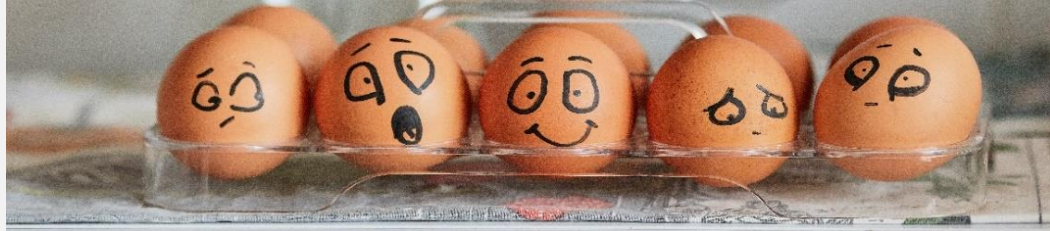
© Service de santé et psychologie  
Université de Moncton  
Campus de Moncton  
Local, C-101, Centre étudiant  
506 858-4007

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



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

## RÉGULATION ÉMOTIONNELLE



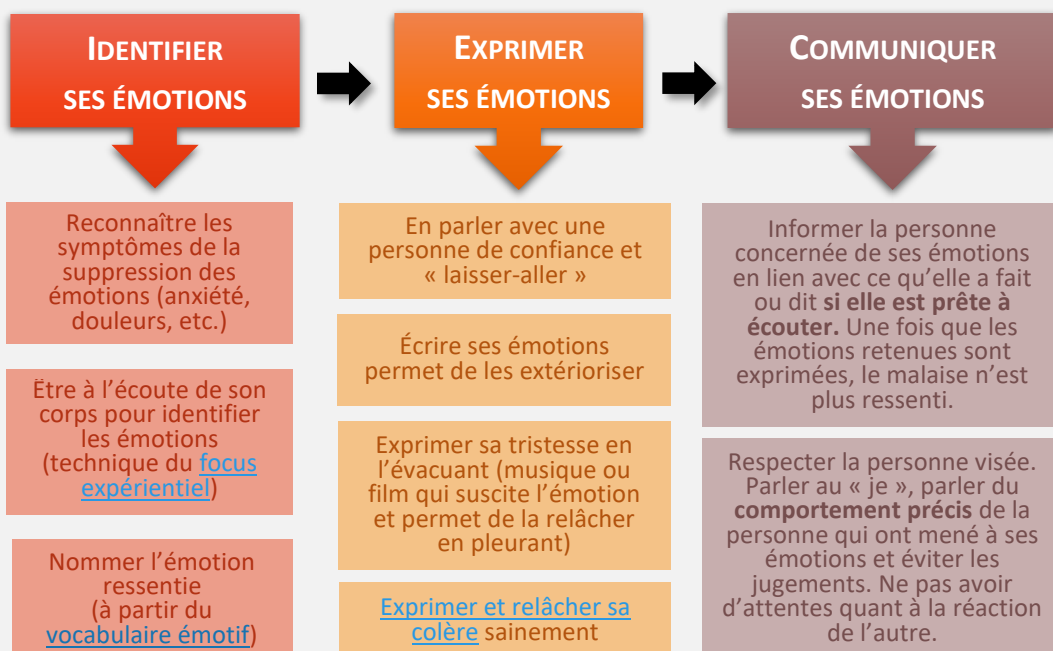
### LES ÉMOTIONS, À QUOI SERVENT-ELLES?

Nos émotions sont un moyen de communication; elles nous préparent et nous motivent à l'action, elles nous donnent un message sur notre état d'être et nos besoins, et elles influencent nos apprentissages.

D'être près de nos émotions et d'être en mesure de les exprimer sainement mène à une meilleure santé physique et psychologique. À l'inverse, supprimer ou ignorer nos émotions ne les empêche pas de se manifester tant physiologiquement que psychologiquement (p. ex. : anxiété, dépression, symptômes psychosomatiques, tension musculaire, etc.).

Prendre le temps de ralentir, d'identifier ce dont nous ressentons et d'exprimer nos émotions sur une base régulière contribue à un sentiment de bien-être, améliore notre façon de communiquer et de nous engager avec le monde extérieur.

La régulation émotionnelle s'avère possible à partir des trois stades ci-dessous :



À VENIR : Prochain numéro : **Équilibre amoureux**

### DES CONSEILS POUR COMPOSER AVEC SES ÉMOTIONS

- Normalise le fait de vivre une [variété d'émotions](#) (p. ex. : amour, colère, tristesse, insécurité, joie, déception, fierté, etc.), puisqu'il n'y a pas d'émotions valides ou invalides. Il ne faut pas se reprocher de ressentir des émotions, même si difficiles.
- Accepte la présence de toutes les émotions qui surgissent en toi. Elles sont soulagées lorsqu'on les exprime sainement et au moment opportun.
- Réalise qu'on exerce un contrôle sur la façon qu'on réagit face à ses émotions.
- Maintiens un [discours interne](#) constructif et réaliste puisque ton bagage de perceptions a une influence importante sur tes émotions.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.