



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 :

- Assure-toi d'avoir des moments d'activités par toi-même, à chaque semaine.
- Prévois un temps pour faire une nouvelle activité avec la personne que tu aimes, ce qui vous permettra de sortir de la routine habituelle.
- Propose à ta/ton partenaire de faire une rotation aux deux semaines pour les tâches ménagères moins agréables, ce qui peut prévenir une accumulation de frustration.

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



ÉQUILIBRE AMOUREUX

L'ÉQUILIBRE DANS SON COUPLE, UN EFFORT À DEUX

Maintenir une relation amoureuse saine ne devrait pas être un travail ardu, mais ça nécessite un effort de la part des deux partenaires pour maintenir un équilibre amoureux, et ce, tout en préservant sa propre individualité.

Il est important d'avoir un équilibre entre son besoin d'indépendance et le besoin d'être ensemble. Les deux partenaires peuvent bénéficier de s'attarder à leurs activités respectives, ce qui favorise l'estime de soi, contribue à l'épanouissement personnel, et accroît le désir de l'autre puisque cet éloignement temporaire permet de manquer la personne que tu aimes et d'avoir hâte de la retrouver. Bien entendu, il est important de discuter ensemble du montant de temps que l'on souhaite accorder à nos activités respectives et celui pour le couple, afin de créer des attentes réalistes. L'art de la communication peut être utile lors de cet échange ou dans toutes les autres discussions, afin de faciliter les compromis et la prise de décisions futures.

Voici quelques règles de communication utiles :

Savoir ce que l'on souhaite précisément discuter avec l'autre, afin de mener une conversation claire. Ne pas assumer que l'autre puisse deviner ce que l'on veut dire.	Accepter que l'autre personne nécessite du temps pour réfléchir à la discussion avant de répondre, et permettre un temps d'arrêt pour gérer les émotions fortes qui risquent de se présenter.
Choisir le bon moment pour que chacun soit disposé à la discussion.	Respecter que l'autre personne ne soit pas toujours du même avis que soi.
Écouter activement l'autre plutôt que déjà songer à sa réponse. Éviter d'interrompre la personne qui parle et s'assurer que chacun aura son tour.	Vérifier auprès de l'autre comment le message a été reçu afin de s'assurer que l'intention et l'effet de votre message étaient bien ceux voulus.

À VENIR :

Prochain numéro : **PLEINE CONSCIENCE**

QUELQUES CONSEILS POUR UNE VIE DE COUPLE ÉPANOUIE

- Partagez vos désirs, vos attentes et vos limites. Invitez votre partenaire à faire pareil.
- Discutez ouvertement du partage des tâches quotidiennes.
- Acceptez que la fréquence des relations sexuelles soit différente pour chaque couple, ainsi que pour chacun des partenaires. Il faut plutôt miser la satisfaction chez chacun des partenaires et au sein du couple.
- Prévoyez régulièrement des moments de qualité pour votre couple. Proposez, à tour de rôle, une activité à faire ensemble, à un temps fixe au calendrier.
- Identifiez ce dont vous appréciez chez votre partenaire plutôt que seulement vouloir adresser ce que vous souhaiteriez qui change.
- Prenez un moment, à chaque mois, pour faire le bilan au sein de votre couple. Discutez ensemble de ce que vous aimez de votre relation et apporter des suggestions sur ce que vous souhaiteriez améliorer dans votre couple.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvrez également les [Services](#) de votre campus.