



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 activité chaque jour (p.ex. : se brosser les dents, marcher, cuisiner, faire la vaisselle, etc.) où tu vas porter attention aux sensations ressenties (p.ex. : ce que tu vois, entends, sens, touches, goutes) afin d'être pleinement dans le moment présent.
- Télécharge une [application intelligente](#) (p.ex. : *Headspace*) pour te guider dans ta pratique formelle de la pleine conscience.

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.

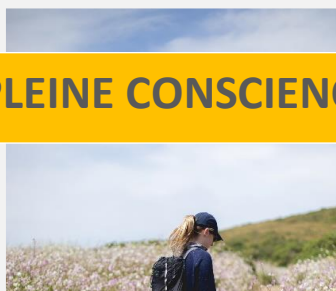
© **Service de santé et psychologie**
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

PLEINE CONSCIENCE



LA PLEINE CONSCIENCE, À QUOI SERT-ELLE?

Tu deviens coincé dans tes pensées du passé ou du futur? Tes émotions te dominent? Tu as de la difficulté à composer avec les stressés quotidiens? Tu es facilement distrait? Tu veux être plus attentionné auprès de tes bien-aimés? Tu souhaites profiter davantage des moments de plaisirs et de détente?

Si tu as répondu oui à l'une de ces questions, alors la pratique de la pleine conscience peut être un exercice bénéfique à intégrer dans ta vie pour améliorer ton bien-être.

La pleine conscience contribue à un meilleur contrôle de ce à quoi l'on porte attention au courant de sa journée. Elle crée un espace mental entre soi-même, ses pensées et ses émotions nous permettant ainsi de prendre un recul, d'observer et de rediriger son attention sur ce que l'on veut ou comment l'on veut répondre à certaines situations.

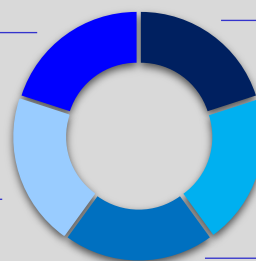
La pleine conscience se pratique en observant et acceptant ce qui se passe en soi et dans l'environnement présent, et ce, sans jugement. La pleine conscience peut se pratiquer sous l'une des deux formes suivantes pour le temps désiré, que ce soit cinq minutes ou plus :

- **FORMELLEMENT** : Il suffit de s'installer dans une position assise, debout ou couchée pour la pratiquer. On peut se fermer les yeux et diriger son attention sur sa respiration.
- **INFORMELLEMENT** : Il s'agit d'une pratique lors des activités quotidiennes où l'attention est dirigée sur les sensations ressenties dans le moment présent (p.ex. : en dégustant un café, en mangeant une collation, en prenant sa douche, en marchant, en jardinant, etc.).

BIENFAITS D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

Améliore les capacités cognitives (mémoire, concentration, attention)

Enrichit les relations interpersonnelles



Développe une réponse plus efficace aux stressés de la vie

Améliore la gestion des émotions

Réduit l'impulsivité

À VENIR : Prochain numéro : **Fin de session et pandémie**

QUELQUES CONSEILS POUR UNE PRATIQUE BÉNÉFIQUE

- Accepte tes pensées, tes émotions et tes sensations, sans jugement, telles qu'elles apparaissent lors de la pratique.
- Évite de catégoriser tes pensées, tes émotions et tes sensations comme « bonnes » ou « mauvaises ».
- Normalise que ton attention soit détournée par une variété de pensées lors de la pratique.
- Redirige, sans jugement, ton attention à l'activité du moment présent lorsque tes pensées vagabondent.
- Respecte le temps que tu peux y consacrer, que ce soit cinq minutes ou 30 minutes, tout temps consacré à la pratique est bénéfique.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.