



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Chers lecteurs, nous voilà à la fin de la troisième année de la rédaction de l'infolettre du Service de santé et psychologie.

Vous avez été nombreux à vous inscrire à l'InfoPSY. Nous souhaitons vous remercier sincèrement de votre soutien. Au plaisir de se retrouver en septembre 2021!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Utilise l'application [Focus to-do : Pomodoro Timer & to do list](#) afin de t'aider à maintenir ton attention.
- Entretiens des relations saines avec ton entourage et contacte-les régulièrement.
- Mise ton énergie sur ce dont tu exerces un contrôle.
- Inscris-toi [au défi de la pleine conscience de 30 jours](#) du N.-B. offert par MindWell-U.

[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

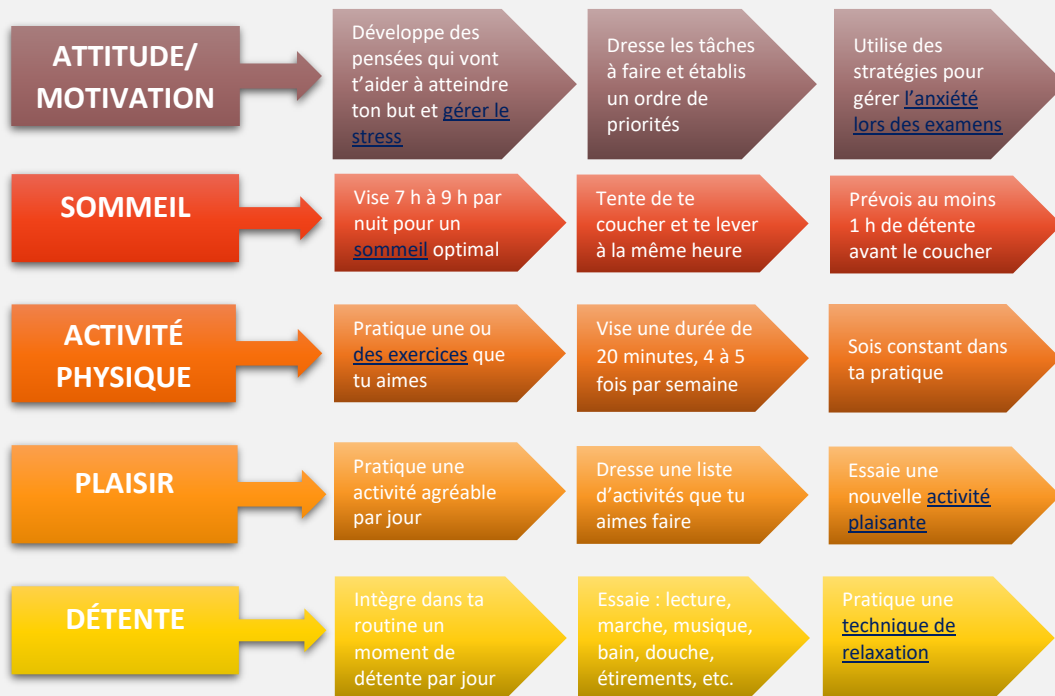


FIN DE SESSION ET PANDÉMIE

COMMENT BIEN COMPOSER AVEC LA PÉRIODE DES EXAMENS EN TEMPS DE PANDÉMIE?

L'année universitaire 2020-2021 t'a demandé de faire preuve de courage et de résilience. Il est normal que la fatigue et le manque de motivation soient présents surtout à cette période de l'année universitaire. Toutefois, des bonnes habitudes de vie accompagnées d'une attitude réaliste te permettront de compléter la session en ayant une meilleure gestion du stress et satisfaction de soi.

Le tableau ci-dessous résume des habitudes qui ont un rôle important dans le bien-être général. Identifie une habitude que tu souhaites améliorer et utilise les conseils et les stratégies proposées pour y parvenir.



QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX RÉUSSIR

Prochain volume:
Septembre 2021

- Prévois des pauses pour refaire le plein d'énergie (p.ex. : manger une collation saine, prendre une marche à l'extérieur, pratiquer la pleine conscience pour quelques minutes, parler à une personne de ton entourage).
- Limite ton temps d'écran (p.ex. : éteindre ton cellulaire, réduire l'utilisation des réseaux sociaux).
- Réduis la fatigue visuelle provenant des écrans lumineux en respectant la règle du 20-20-20. Toutes les **20 minutes** d'étude, prends une pause de **20 secondes** et regarde quelque chose qui se trouve à une distance de **20 mètres** au loin.
- Limite tes engagements, apprends à dire non et remets à plus tard les demandes qui ne sont pas prioritaires.
- Adopte un discours interne réaliste et adaptée : « Je vais bien préparer mes examens ».
- Établis un horaire d'étude et identifie chaque soir tes objectifs du lendemain.
- Assure-toi d'avoir des objectifs atteignables afin d'être plus satisfait de toi-même.
- Limite les discussions et les médias qui portent sur la COVID-19.
- Étire régulièrement les grands muscles de ton corps lorsque tu prends des pauses, ce qui permet de relâcher les tensions qui s'accumulent.
- Prévois une récompense à la suite de la période des examens pour tes efforts.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.