



## 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.

Envoie nous tes suggestions de thèmes et tes idées par courriel à : [psychologie@umoncton.ca](mailto:psychologie@umoncton.ca).

Bonne lecture!



### DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Vérifie tes courriels régulièrement pour connaître les activités sur le campus ([Activités hebdomadaires](#), [SAR](#), etc.)
- Organise ton horaire pour la semaine chaque dimanche
- Fixe-toi un objectif personnel pour le mois (ex. : se lever à la même heure pendant la semaine)

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

[Suivez-nous sur Instagram!](#)



## LA RENTRÉE UNIVERSITAIRE

### DÉBUTER LA SESSION SUR UN BON ÉLAN...

Les cours sont maintenant entamés depuis quelques semaines et la routine d'études s'installe lentement, avec un retour en présentiel. Maintenir une routine facilite l'adaptation en automatisant plusieurs tâches régulières et répétées. Cela nous permet de nous centrer sur les tâches qui demandent plus d'efforts et d'attention. Une bonne routine nous permet également d'avoir une série d'étapes prévisibles dans notre horaire, ce qui contribue au sentiment de sécurité, de contrôle, d'efficacité et de satisfaction. Par conséquent, cela assure la productivité.

*Voici quelques bonnes habitudes à intégrer dans ta routine pour débiter la session universitaire du bon pied, et ce, tant au niveau académique que personnel :*

BONNES HABITUDES À DÉVELOPPER	BIENFAITS	SUGGESTIONS
Se coucher et se lever à la même heure pendant la semaine	Permet d'augmenter la performance, l'énergie, l'humeur et la concentration	Cesser de travailler 1 h avant le coucher pour aider son corps à ralentir et faire la transition vers le sommeil
Faire de l'activité physique régulièrement	Contribue à une meilleure confiance en soi, au regain d'énergie et à un sommeil plus réparateur	Prévoir son activité physique au même moment chaque semaine et se fixer des objectifs réalistes
Organiser un horaire hebdomadaire chaque début de semaine	Contribue au sentiment d'être en contrôle, évite du stress inutile, et prévient les oublis	Préparer ses vêtements et rassembler son matériel de cours la soirée précédente Planifier ses repas pour la semaine
Prendre un moment pour soi chaque semaine	Permet de développer une relation saine avec soi	Dresser une liste d'activités à faire par soi-même
Maintenir un lien avec les gens que tu aimes sur une base régulière	Contribue aux sentiments d'appartenance et d'amour, et permet des occasions de rire	Prévoir une activité (pratiquer un sport, planifier un souper, envoyer une carte de souhaits, souhaiter bonne journée par messagerie, jouer un jeu)

### À VENIR :

Prochain numéro : Sexualité saine

### QUELQUES CONSEILS POUR DÉVELOPPER UNE ROUTINE

- Réfléchis à ce que tu veux développer comme habitude dans ta routine (ex. : étudier après mon cours) et le bienfait que ça peut apporter à ta journée.
- Identifie une action que tu peux faire chaque jour pour atteindre le but identifié précédemment (ex. : me rendre à la bibliothèque pour une durée de 1 h).
- Place des rappels un peu partout (ex. : cellulaire, agenda, post-it, etc.) afin de faire cette action chaque jour. Avec le temps, tu n'auras plus à y penser et ça deviendra plus facile à exécuter.
- Consulte les numéros antérieurs de l'InfoPSY ([Vol. 1, No. 1](#), [Vol. 2, No. 1](#), [Vol. 3, No. 1](#)) pour obtenir davantage d'informations sur le sujet de l'adaptation et la rentrée universitaire.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.