



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.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Utilise des méthodes d'études efficaces. Au besoin, consulte la [coach à l'apprentissage](#)
- Cesse d'étudier au moins une heure avant d'aller au lit
- Maintiens un [cycle éveil-sommeil régulier](#)
- Pratique une technique de relaxation (ex.: [RespiRelax+](#))
- Continue de faire de l'activité physique
- Consulte la fiche-conseils qui porte sur [Contrôler l'anxiété lors des examens](#)

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

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

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

[Suivez-nous sur Instagram!](#)



BIEN COMPOSER AVEC LES ÉVALUATIONS

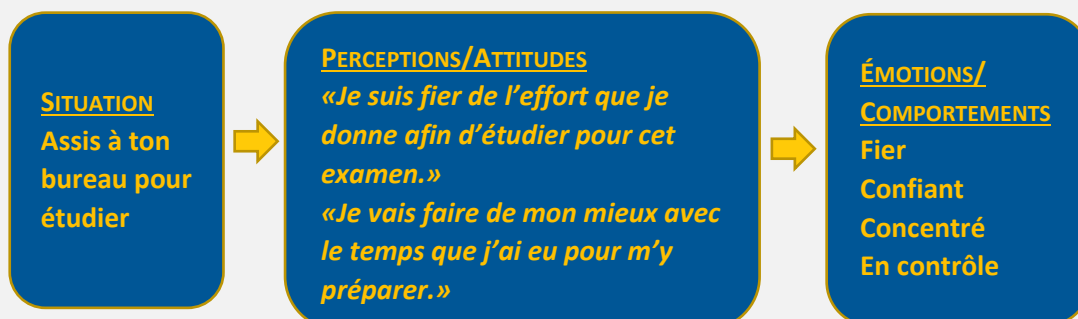
UNE QUESTION DE PERCEPTION ET D'ATTITUDE?

La fin de la session universitaire est une période exigeante pour tous. Certaines personnes peuvent ressentir davantage de stress ou de l'anxiété. Alors, il est important de développer une perception adaptée au contexte dans lequel nous nous trouvons.

Sache que la perception que nous avons d'une situation quelconque sera déterminante de nos émotions et de nos réactions. Ainsi, ce n'est pas la situation en soi qui génère le stress, mais plutôt notre façon de percevoir cette situation.

Notre attitude peut également faire une différence dans notre performance ou notre efficacité. Adopter une attitude réaliste et constructive lorsque nous faisons face à des défis permet de garder notre sang-froid et de mieux performer. Une bonne attitude permet de mieux vivre les émotions qui découlent d'une situation stressante.

Voici quelques exemples d'un [discours interne constructif et réaliste](#) :



À VENIR :

Prochain numéro : Bonne utilisation des réseaux sociaux

QUELQUES CONSEILS QUI PERMETTENT DE BIEN COMPOSER AVEC LES ÉVALUATIONS EN PÉRIODE CHARGÉE

- Entoure-toi de personnes qui ont une attitude positive.
- Limite tes contacts sociaux avec les personnes qui parlent de l'examen les quelques heures ou les quelques minutes précédant l'examen (ex.: écoute de la musique en attendant ta copie d'examen ou pratique la [respiration en carré](#)).
- Ajuste tes attentes envers ton étude et tes résultats en fonction du contexte.
- Connais à quelle période de la journée que tu es à ton plein potentiel et maximise cette période pour accomplir les tâches les plus ardues.
- Planifie une [récompense spéciale](#) à la suite des examens ou une remise de projet (ex.: journée au spa, location d'un chalet, sortie spéciale avec tes amis, etc.).
- Divise chaque projet à faire ou examen à étudier en petites séquences ou tâches afin que ce soit moins éprouvant à débiter.
- Élabore un plan d'action réaliste afin de te guider dans ton étude, ce qui contribue à un sentiment de contrôle de la situation.
- Prends des pauses structurées pendant ton étude afin de te réenergiser mentalement (ex.: pratiquer une technique de relaxation, faire une activité physique, téléphoner un ami, s'hydrater, etc.).
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.