



## 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 :

- Impose-toi une limite d'heure par jour d'utilisation en faisant les changements dans l'onglet paramètres de chacun des réseaux sociaux.
- Donne-toi un défi de ne pas consulter les réseaux sociaux pour une période de 24 heures.
- Prends conscience de tes émotions après avoir utilisé les réseaux sociaux afin de vérifier si tu en retires un effet bénéfique ou non, et ajuste ton utilisation en conséquence.

**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)

© **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!](#)



## BONNE UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX



### Y'A-T-IL DES BIENFAITS AUX RÉSEAUX SOCIAUX?

Les réseaux sociaux peuvent être utilisés de façon pratique, mais également empiéter dans notre bon fonctionnement, puisqu'on peut en développer facilement une utilisation excessive. Alors, nous avons intérêt à en faire une utilisation plus consciente et raisonnable pour en retirer les bienfaits.

*Voici quelques bienfaits que les réseaux sociaux peuvent apporter :*

- **Briser la solitude.**
- **Joindre des groupes** qui ont les mêmes intérêts que nous.
- **Partager,** respectueusement, nos opinions.
- **Développer notre bon jugement** pour ce qui est approprié et non approprié à publier ou partager.

- **Faire connaître** notre entreprise.
- Augmenter notre réseau de **contacts professionnels.**
- **Appuyer** des causes qui nous tiennent à cœur.
- **Nous informer** sur une variété de sujets.
- **Maintenir contact** avec nos proches.

#### Savais-tu que...

96% des Canadiens de 16 à 24 ans consultent 1 réseau social 1 fois par jour

#### À VENIR :

Prochain numéro :  
Adopter et maintenir des bonnes habitudes

### CONSEILS POUR UNE UTILISATION RAISONNABLE

- Vise une heure spécifique à laquelle tu cesses d'utiliser les réseaux sociaux en soirée.
- Vise des moments spécifiques lors desquels tu consulteras les réseaux sociaux.
- Éteins complètement les notifications ou ferme ton cellulaire lorsque tu pratiques une activité plaisante afin d'éviter des distractions et ainsi profiter pleinement de ton activité.
- Fais le ménage dans tes réseaux sociaux, c'est-à-dire de tes photos et les groupes auxquels tu es encore abonné mais que tu ne consultes plus.
- Retire les icônes des réseaux sociaux de l'écran d'accueil de ton cellulaire.
- Désactive les notifications inutiles.
- Utilise une minuterie pour limiter le temps que tu passes sur les réseaux sociaux.
- Choisis le degré d'importance que tu accordes aux mentions *J'aime* que tu reçois.
- Accorde plus d'importance à tes intérêts et relations qu'aux mentions *J'aime*.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.