



## 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 :

- Lance-toi un défi (ex. : ne pas consommer d'alcool pendant le mois de février, téléphoner un proche 1 fois par semaine, marcher deux fois par semaine à l'extérieur, etc.).
- Essaie une nouvelle activité.
- Développe de bonnes habitudes de sommeil.
- Utilise la résolution de problème pour affronter tes préoccupations.
- Identifie les stratégies que tu utilises pour rebondir d'un échec.

**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!](#)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

## ADOPTER ET MAINTENIR DE BONNES HABITUDES DE VIE

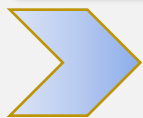


### LE RÔLE DES ÉMOTIONS ET DE LA CONSTANCE

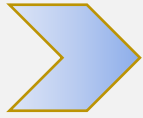
Derrière une habitude que nous souhaitons modifier, se trouve une **émotion** qui nous pousse impulsivement à adopter cette habitude. Le déclenchement de cette émotion nous fait répéter l'habitude. Prendre le temps, quelques fois par semaine, de nommer nos émotions et de les exprimer sagement (en parler, les écrire, etc.) nous permet d'être à l'écoute de ce dont nous vivons et d'ajuster consciemment nos actions pour qu'elles s'alignent avec nos buts et nos valeurs.

En plus de la gestion des émotions, la **constance** s'avère un élément indispensable dans le développement et le maintien de bonnes habitudes de vie. Elle permet de répondre à la fluctuation normale de la motivation et de persévérer malgré certains obstacles, comme les émotions qui nous font dériver de nos objectifs.

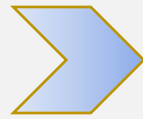
Développer de bonnes habitudes de vie ou remplacer celles devenues malsaines par des habitudes plus saines permet davantage d'être en cohérence avec la personne que nous souhaitons être. **Voici quelques conseils pour développer et maintenir de bonnes habitudes de vie.**



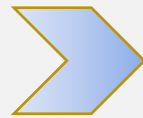
**Fixe-toi un objectif spécifique et réaliste**



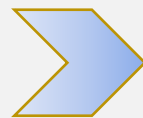
**Planifie des moments précis dans ton agenda**



**Indique spécifiquement les actions que tu feras**



**Reconnais les obstacles potentiels et trouve des solutions**



**Tiens un journal quotidien ou hebdomadaire pour faire le point sur ton parcours physique et émotionnel**

À VENIR :

Prochain numéro : **Avoir une relation saine avec soi-même**

### DES BONNES HABITUDES DE VIE À DÉVELOPPER

- Avoir des heures régulières de sommeil.
- Prévoir des périodes libres et des activités plaisantes quotidiennement.
- Apprendre à gérer sagement ses émotions au fur et à mesure qu'elles se présentent plutôt que les laisser s'accumuler afin d'éviter les débordements émotionnels.
- Apprendre à s'affirmer de façon affirmative plutôt que passivement ou agressivement.
- Intégrer des activités physiques dans sa routine hebdomadaire.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.