



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 :

- Intègre un moment chaque jour pour te reconnecter à toi-même afin de ne pas dévier de ton authenticité.
- Exprime à haute voix, chaque jour devant un miroir, ce dont tu aimes en toi, tes qualités et tes forces.
- Pratique l'[affirmation de soi](#) ce qui démontre que tu te respectes.
- Entretiens un discours interne qui démontre de la compassion pour soi « *Je suis humain; j'ai le droit de faire des erreurs ou de me sentir inadéquat par moment* ».

[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!](#)



**AVOIR UNE
RELATION SAINNE
AVEC SOI-MÊME**

L'IMPORTANCE D'UNE RELATION SAINNE AVEC SOI-MÊME

Il est nécessaire d'entretenir une relation saine avec soi-même puisque nous vivons avec notre propre personne tous les jours. Une relation saine avec soi-même signifie, entre autres, s'écouter, maintenir son authenticité, reconnaître et accepter ses limites, se traiter avec respect, être honnête avec soi, se permettre de s'amuser ainsi que développer et conserver son estime et sa confiance.

La relation avec soi-même se développe et se maintient à chaque fois que nous posons des actions qui s'alignent avec nos objectifs et nos valeurs, bref, en agissant en fonction de ce qui est important pour nous. Comme dans toute relation, il faut également savoir comment naviguer à travers les moments difficiles, comme lorsque nous nous critiquons à la suite d'une erreur, ce qui se fait à travers la compassion.

Voici les trois éléments pour faire preuve de compassion envers soi.

BONTÉ ENVERS SOI

- Être chaleureux, gentil et compréhensif envers nous-mêmes en période de souffrance, comme nous le ferions pour un ami.
- Reconnaître que nous méritons d'être traités de façon compatissante.

HUMANITÉ COMMUNE

- Reconnaître que nous ne sommes pas seuls dans nos erreurs, nos échecs et nos défis, que de faire des erreurs fait partie de l'expérience humaine et que c'est quelque chose dont nous traversons tous.

PLEINE CONSCIENCE

- Observer nos expériences internes (émotions, pensées et sensations) telles qu'elles sont plutôt que de tenter de les changer ou de les supprimer.
- Valider nos émotions sans les exagérer ou les minimiser.

À VENIR :

Prochain numéro : Alimentation et image corporelle saines

DES CONSEILS POUR ÊTRE DAVANTAGE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME

- Pratiquer la pleine conscience permet d'être davantage à l'écoute de soi.
- Se permettre de s'amuser joue un grand rôle dans le développement d'une relation saine avec soi-même.
- S'assurer de répondre à nos besoins de base en développant une routine de vie équilibrée (ex. : maintenir un environnement propre, bien s'alimenter, avoir des heures de sommeil régulières, etc.).
- Accepter que les erreurs fassent partie de l'expérience humaine et apprendre à se pardonner sachant que l'être vivant apprend également par l'erreur.
- Écrire permet de s'écouter davantage plutôt que de se fier uniquement aux propos des autres, et donc, développer sa confiance en soi.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.