



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 :

- Pratique une [activité physique](#) 2 à 3 fois par semaine.
- Écris dans un journal deux fois par semaine afin de libérer les pensées, les émotions et les tensions de la semaine.
- Découvre un nouveau passe-temps et pratique-le chaque semaine.
- Prends une pause de 5 minutes chaque jour pour pratiquer la [technique de respiration carrée](#).
- Téléphone une personne avec qui tu te sens bien, chaque 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

© 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!](#)

GESTION DU STRESS – 10 STRATÉGIES



APPRENDRE À BIEN RÉAGIR AU STRESS

Le stress fait partie de la vie, alors apprendre à bien composer avec celui-ci est nécessaire. Il faut savoir que le stress peut agir comme force positive afin de nous motiver et nous énergiser pour accomplir des tâches quotidiennes et atteindre nos objectifs. Ce type de stress positif amène de la satisfaction et du bonheur.

Toutefois, une augmentation des sentiments négatifs en lien avec le stress apparaît lorsque la personne croit que les exigences dépassent sa capacité de faire face à la situation ce qui réduit la productivité et peut mener à l'évitement des tâches à faire. Afin de réduire les sentiments négatifs en lien avec le stress, il est bénéfique de développer des compétences adaptatives pour les moments stressants, comme la période des examens.

Voici 10 stratégies à mettre en pratique pour t'aider à bien composer avec le stress.

| | |
|--|---|
| Établis des priorités – Consacre 10 minutes à la fin de la journée pour établir tes priorités et organiser ton lendemain. | Fixe des limites – Détermine à quel moment tu commences et termines de travailler dans ta journée. |
| Apprends à te détendre et avoir de bonnes habitudes de sommeil – Pratique une technique de relaxation chaque soir à la même heure avant de te coucher et lève-toi à la même heure. | Mange bien et fais de l'activité physique – Avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice contribue à t'aider à bien composer avec le stress. |
| Exprime-toi – À travers l'écriture ou confie-toi à une personne de confiance, ce qui te permet de voir la situation plus clairement et y trouver des solutions ainsi que libérer des tensions après une journée éprouvante. | Identifie tes objectifs personnels – Atteindre un objectif permet de prendre confiance en soi et tirer un sentiment de satisfaction. (ex. : terminer la lecture d'un livre, aller marcher 2 fois par semaine, boire plus d'eau quotidiennement, etc.). |
| Amuse-toi – Pratique davantage des activités plaisantes lorsque tu vis une période de stress ce qui permet de faire le plein d'énergie et retrouver l'équilibre . | Pratique des passe-temps – Pratiquer un passe-temps crée de l'équilibre dans ta vie en te permettant de faire quelque chose que tu aimes parce que tu en as envie. |
| Entretiens un discours interne constructif – Il n'est pas possible de modifier la situation (ex. : session d'examen) mais il est possible de modifier les perceptions qu'on entretient face à cette situation. | Fais une seule chose à la fois – Sois « présent », que ce soit lors de ton étude ou en compagnie de tes amis ou ta famille, éteins ton cellulaire et profite du moment, ici et maintenant. |

DES CONSEILS ADDITIONNELS POUR BIEN RÉAGIR AU STRESS

- Ajoute une période de temps dans ta journée pour les imprévus (ex. : 1h par jour).
- Sois proactif et prévois les périodes de stress qui sont à venir afin de bien t'y préparer et [mieux faire face au stress](#) (ex. : intègre davantage des périodes d'activités plaisantes pour cette semaine précise afin d'augmenter les émotions positives).
- Utilise [les étapes de la résolution de problème](#) pour t'aider à faire à des défis.
- Apprends à [mieux gérer le stress lié aux échecs](#) et de connaître des moyens pour rebondir d'un échec.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.