

LOCAL A-2185

Le Refuge

Un local étudiant pour reprendre son souffle
et retrouver son équilibre intérieur

Le Cégep Garneau propose depuis l'hiver 2026 un local aux étudiantes et étudiants qui ressentent le besoin de s'apaiser dans un lieu silencieux et bienveillant au cœur de la vie collégiale.

LIEU

Local A-2185 situé dans le Pavillon A, près des bureaux du Service psychosocial.

COMMENT L'UTILISER

Aucune réservation n'est nécessaire; se présenter simplement au local. L'horaire y sera indiqué.

En période de forte affluence, limiter sa présence à environ 60 minutes.

À QUI IL S'ADRESSE

À toute la communauté étudiante du Cégep Garneau.

QUE PEUT-ON Y FAIRE

- Lecture
- Méditation ou respiration consciente
- Étude, travail individuel ou réflexion personnelle
- Repos ou sieste
- Coloriage

Le Refuge : un nom qui évoque le calme

Le choix du nom **Le Refuge** pour désigner le local s'inscrit dans la volonté de créer un espace sécurisant, apaisant et inclusif, où chaque personne étudiante peut venir se ressourcer, reprendre son souffle et retrouver un équilibre intérieur.

Le terme refuge évoque un lieu à l'abri du tumulte, un endroit où l'on peut se retirer temporairement pour mieux revenir à soi. Dans le contexte du Cégep, où les exigences académiques et la vie sociale peuvent générer du stress ou de la fatigue émotionnelle, Le Refuge symbolise un havre de calme et de bienveillance accessible à toutes et tous.

OBJECTIFS

- Bénéficier d'un environnement calme permettant de réduire le stress et l'anxiété liés aux études ou à sa vie personnelle, et ultimement de favoriser une meilleure disponibilité aux apprentissages.
 - Profiter d'outils permettant la gestion des émotions et du stress, comme des lectures, balados, applications et activités.
 - Participer à différents ateliers (ACT, pleine conscience, gestion du stress, etc.).
 - Faciliter la transition secondaire-collégial : plusieurs écoles secondaires proposent ce type de local.
-

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

Silence et respect du calme

- Maintenir le silence.
- Les appels téléphoniques ou vidéos sont strictement interdits, même avec des écouteurs.

Appareils électroniques

- Mettre tous les téléphones, tablettes et ordinateurs portables en mode silencieux.
- Limiter leur utilisation aux activités individuelles et calmes (lecture, écriture, études).

Respect des autres

- Entrer et sortir discrètement.
- Éviter tout bruit superflu ou l'usage de parfums ou de produits trop odorants.
- Laisser l'espace propre et accueillant, en enlevant ses chaussures à l'entrée notamment.

Nourriture et boisson

- Seuls les contenants de boisson munis d'un couvercle hermétique et les collations non odorantes sont autorisés.