

## NOUVELLE SALLE ZEN AU CAMPUS DE VAL-D'OR

**Rouyn-Noranda, le 11 novembre 2021.** – Dans le cadre de la Journée de la santé mentale au collégial, le Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue est fier d'annoncer l'ouverture de la salle Zen au campus de Val-d'Or.

Il s'agit d'un tout nouvel espace de détente disponible pour les étudiantes et les étudiants. Ce local sera un excellent endroit pour se déposer, relaxer, respirer et se détendre. La salle Zen permettra à la communauté étudiante d'aller reprendre son souffle, déguster une tisane, faire un peu de méditation et même quelques poses de yoga, tapis inclus.

« Ça fait deux ans que l'on travaille sur ce projet-là, alors on est bien heureux de voir se concrétiser cette initiative. Notre souhait est d'accompagner nos étudiantes et nos étudiants au quotidien pour qu'ils aient un meilleur équilibre de vie, pour qu'ils se sentent bien », explique la travailleuse sociale, Mélanie Bernier.

Le Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue dispose d'un plan d'actions concrets et perceptibles afin d'améliorer la santé mentale de sa communauté étudiante. Il y a de nombreuses campagnes de sensibilisation dont, notamment, des ateliers en relation avec la gestion de l'anxiété et du stress. Le collège offre aussi des consultations avec des différents intervenants sociaux tout en offrant des références vers les organismes appropriés.

Le campus de Rouyn-Noranda dispose déjà d'un salon Zen. Le personnel du campus d'Amos travaille présentement sur le déploiement d'un concept similaire : preuve que les services en santé mentale sont plus que jamais essentiels à la réussite globale de notre clientèle étudiante.

- 30 -

### SOURCE

Geneviève Tétreault  
Coordonnatrice des communications  
[genevieve.tetreault@cegepat.qc.ca](mailto:genevieve.tetreault@cegepat.qc.ca)  
Cellulaire : 819 763-8161