



Locaux de prière : diverses pratiques de gestion

La Source, création d'un lieu d'intériorité et de gestion du stress

ISABELLE FORTIER

*Animatrice à la vie spirituelle et communautaire et intervenante
en interculturel, collègue de Maisonneuve*

Étant donné que nous sommes dans une société où le stress est omniprésent, chacun a besoin de prendre du recul pour évacuer ses tensions quotidiennes. Près de 6,000 étudiants passent leur journée au collège de Maisonneuve, accumulant un stress perturbateur à leur réussite scolaire. Le Collège, se souciant de la santé physique et mentale de ses élèves et de ses employés, souhaite prendre les mesures et les moyens nécessaires pour veiller au bien-être et à la réussite de tous. Afin de répondre aux besoins des collégiens, la création d'un espace d'intériorité et de gestion de stress est devenue indispensable.

■ HISTORIQUE DU PROJET

Les intervenants psychosociaux du Collège, travaillant au quotidien avec les étudiants trouvant leur vie stressante, nous souhaitons mettre en place des activités afin de leur donner des outils pour gérer leur stress. L'occasion se présenta lorsqu'à la session hiver 2011, deux étudiants sont venus me voir pour me demander qu'on leur octroie une salle de prière. Voyant une alliance possible, je leur ai suggéré de faire plutôt une demande pour un espace d'intériorité et de gestion du stress qui pourrait être utilisé par tous. C'est ainsi que Tasnim Rekik, Nabil Hadj Moussa et d'autres étudiants ont fait signer une pétition rassemblant près de 200 noms. Elle fût remise à Denis Dumais, directeur des services aux étudiants, à qui les étudiants sont allés présenter ce projet.

■ **OBJECTIFS DU PROJET**

- Diminuer le stress chez les étudiants;
- Permettre à chacun de s'intérioriser à sa manière au collège selon ses besoins;
- Rassembler les gens de différentes croyances ou pratiques religieuses dans un lieu commun;
- Diminuer la peur de côtoyer d'autres pratiques religieuses;
- Apprendre de l'autre pour abolir les préjugés.

Nous souhaitons créer un espace silencieux permettant à chacun de s'arrêter et de s'isoler pour trouver le calme. Cet endroit serait ouvert à tous, peu importe sa culture, sa croyance, sa pratique ou sa religion, car l'aménagement de l'espace permettrait de vivre son intériorité à sa manière sans déranger l'autre. En effet, toutes les activités silencieuses comme la méditation, le tai-chi, la prière et le yoga pourraient s'y dérouler en harmonie, et surtout, avec respect.

■ **LIEU CONVOITÉ : UNE CAGE D'ESCALIER !**

Étant donné le manque d'espace disponible au Collège pour répondre à une telle demande, nous avons utilisé notre esprit créatif et nous avons trouvé un lieu inusité, mais tout à fait adéquat pour nos besoins. Une façon de se réapproprier un espace perdu au Collège : une cage d'escalier très peu utilisée. Cet espace inconnu de la majorité des étudiants et des employés du Collège est isolé de tout agent perturbateur et dispose déjà du silence recherché. Les différents paliers permettent à chacun de faire sa pratique sans être dérangé par une autre personne qui aurait une pratique différente. D'ailleurs, plusieurs étudiants souhaitant reposer leur esprit pourraient s'y recueillir.

■ **APPUI À LA DIRECTION**

Denis Dumais, directeur des Services aux étudiants, intéressé par la création d'un tel espace à Maisonneuve nous a envoyé consulter Marcus Morin, directeur des Services de sécurité, pour s'assurer de la faisabilité du projet compte tenu des contraintes au niveau de la sécurité. Étant donné qu'aucun mobilier n'est nécessaire pour répondre aux besoins, Monsieur Morin nous a appuyés dans la mesure où les plans d'aménagement soumis respectent les règles de sécurité.

■ **L'AMÉNAGEMENT, L'INAUGURATION ET L'UTILISATION**

C'est pendant l'hiver 2012 que les étudiants se sont mobilisés en utilisant leurs talents et leur créativité pour concevoir et aménager chacun des paliers de la cage d'escalier. Ils ont eu l'appui d'une scénographe pour les diriger dans leur création. La cage d'escalier est maintenant devenue cet espace convoité pour l'intériorité et la gestion du stress. Prénommée *La Source*, pour se recharger sans fil, le lieu a été inauguré le 30 août 2012. Des membres de la direction, des professeurs, des étudiants, des collègues d'autres Cégeps y étaient et le journal local a publié la nouvelle.

La Source est maintenant fréquentée autant par les étudiants que par les employés. On y trouve des gens qui font de la méditation, du yoga et de la prière. L'approche novatrice et intégratrice favorise l'harmonie et l'acceptabilité du milieu.

Les fondateurs du projet, Isabelle Fortier, animatrice à la vie spirituelle et communautaire et intervenante en interculturel, Célia Brissaud, scénographe et les étudiants Tasnim Rekik, Nabil Hadj Moussa, Angie Naranjo, Sarah Boisvert, Élyse Quartum, Romain Grégoire et Nicolas Longpré Gagnon ont travaillé très fort non seulement pour répondre à leurs propres besoins, mais pour que les prochaines générations d'étudiants bénéficient de cet espace nécessaire à un équilibre dans leurs vies. Un comité d'étudiants et d'employés est toujours actif pour s'assurer du fonctionnement du lieu.