

**Le Monastère des Augustines**  
**Journée de formation pour les soignants**  
**Soin de soi, soin de l'autre**  
**2025-2026**

| Information générale                   |                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Organisation responsable de l'activité | Le Monastère des Augustines (OSBL)<br>FMED-ULaval                           |
| Clientèle cible                        | Tous les professionnels de la santé : les<br>médecins, les infirmiers, etc. |
| Format de l'activité                   | En présentiel                                                               |
| Lieu                                   | Le Monastère des Augustines, Québec                                         |
| Dates                                  | 8 octobre 2025<br>19 novembre 2025<br>18 février 2026                       |
| Horaire                                | 08h00 à 17h00                                                               |

| Membres du comité scientifique                                          |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Jeanne Francke<br>Isabelle Houde<br>Madeleine Moreau<br>Lucie Rochefort |

| Énoncé d'accréditation                                           |
|------------------------------------------------------------------|
| <i>Une attestation de présence sera remise aux participants.</i> |

| Objectifs généraux de la journée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Au terme de cette retraite, la professionnelle ou le professionnel de la santé participant sera en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se familiariser avec le patrimoine matériel et immatériel ainsi qu'avec l'approche de ressourcement des Augustines visant une reconnexion au sens profond donné à sa participation au monde du soin;</li><li>• Expérimenter des outils concrets et des concepts théoriques de gestion du stress et de la pratique de prévention de l'épuisement professionnel;</li><li>• Participer à la genèse d'une culture du soin de soi et de l'autre grâce aux acquis de la journée;</li><li>• Reconnaître l'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des patients.</li></ul> |

| Programmation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Déjeuner en silence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                        |
| 08H00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Accueil et mot de bienvenue</b>                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Isabelle Houde et Jeanne Francke</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                        |
| 08h30 – 09H30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Initiation à la cohérence cardiaque</b>                                                             |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimenter les fondements et bienfaits d'une technique accessible de gestion du stress.</li> <li>• Inscrire dans leur quotidien les outils de soutien de cette pratique.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                        |
| Pause (15 minutes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |
| 09H45 – 11h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Activité physique de santé globale</b><br><u>Introduction</u> : Qi gong, yoga sur chaise, yoga doux |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démystifier la pratique de ce type d'activité physique, ses bienfaits et intérêts;</li> <li>• De ressentir les effets physiques, de présence à soi et de détente;</li> <li>• De motiver à la pratique de cette dimension du soin de soi.</li> </ul>                                                                                                                                                      |                                                                                                        |
| 11h00 – 12h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Atelier sur le Monastère et son univers inspirant</b>                                               |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer le rôle fondateur des Augustines dans la création du système de santé québécois;</li> <li>• Percevoir son parcours comme professionnel dans une perspective historique globale, comme passeur de relais dans une grande lignée de personnes soignantes;</li> <li>• Stimuler la passion et la quête de sens du soin.</li> <li>• Acquérir des moyens pour entretenir le sens du soin.</li> </ul> |                                                                                                        |
| Diner (60 minutes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 13h00 – 14H30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Conférence – atelier sur le modèle intégratif</b> |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D'expliquer l'importance du soin de soi pour favoriser la santé sur tous les plans pour soi-même et pour les clientèles desservies</li> <li>• De décrire la triade comportement, émotions, besoin</li> <li>• Valider la contribution au soin de chaque professionnel</li> <li>• Développer des stratégies pour gérer le stress lié à la posture d'acteur dans le monde du soin.</li> </ul> |                                                      |

| <b>Pause (15min)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 14H45 – 15H30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Activité d'expression créative</b> |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorer l'expression artistique, offrant dans un espace de bien-être un moyen d'introspection et de découverte de soi.</li> <li>• Développer une perspective différente de son parcours professionnel par moyens imagés</li> <li>• Expérimenter une autre forme méditative, soit la visualisation</li> </ul>                                                                                                                                                      |                                       |
| 15H30 – 16H30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Cercle de la parole</b>            |
| <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer les apprentissages de la journée grâce à un retour sur l'ensemble des activités</li> <li>• Jeter un regard sur ses aspirations et sa mission professionnelle</li> <li>• S'autoriser un espace de sensibilité pour saluer un bon coup de sa pratique ou déposer une charge mentale/émotive dans un cadre sécuritaire</li> <li>• Expérimenter l'appartenance à une communauté de soignants et une expérience collective d'humanité bienveillante</li> </ul> |                                       |
| 16H30 – 17h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Retour sur la retraite</b>         |
| <p><b>Isabelle Houde et Jeanne Francke</b></p> <p>Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer l'ensemble de la retraite dans une optique de pratique réflexive;</li> <li>• Réviser les stratégies individuelles et collectives expérimentées pour promouvoir la résilience et l'autosoin envers soi et ses patients;</li> <li>• Promouvoir une culture de la santé et du bien-être personnelle et professionnelle.</li> </ul>                                                                            |                                       |

| <b>Organismes partenaires</b>                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il n'y a pas d'organismes partenaires d'impliqués autre que Le Monastère des Augustines qui y collabore et prête les locaux. |