

# JOURNÉE DE FORMATION POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ DU MONASTÈRE DES AUGUSTINES

## Soin de soi, soin de l'autre 2025-2026

### *Informations générales*

Organisations responsables de l'activité	Le Monastère des Augustines (OSBL) et FMED-ULaval
Clientèle cible	Tous les professionnels de la santé : les médecins, les infirmiers, etc.
Format de l'activité	En présentiel
Lieu	Le Monastère des Augustines, Québec
Date	8 octobre 2025 19 novembre 2025 18 février 2026
Horaire	de 8 h à 17 h

### *Membres du comité scientifique*

Jeanne Francke, Isabelle Houde, Madeleine Moreau et Lucie Rochefort.

### *Énoncé d'accréditation*

Une attestation de présence sera remise aux participants.

### *Objectifs généraux de la journée*

Au terme de cette retraite, la professionnelle ou le professionnel de la santé participant sera en mesure de :

- > 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;
- > expérimenter des outils concrets et des concepts théoriques de gestion du stress et de la pratique de prévention de l'épuisement professionnel;
- > participer à la genèse d'une culture du soin de soi et de l'autre grâce aux acquis de la journée;
- > reconnaître l'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des patients.

### *Organismes partenaires*

Il n'y a pas d'organismes partenaires d'impliqués.

# HORAIRE

L'horaire est indiqué sous réserve de modification

## 8 h **Accueil et mot de bienvenue**

### 8 h 30 à 9 h 30 **Initiation à la cohérence cardiaque**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >expérimenter les fondements et les bienfaits d'une technique accessible de gestion du stress;
- >inscrire dans leur quotidien les outils de soutien de cette pratique.

### 9 h 30 à 9 h 45 **Pause**

### 9 h 45 à 11 h **Activité physique de santé globale - introduction (Qi gong, yoga sur chaise et yoga doux)**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >démystifier la pratique de ce type d'activité physique, ses bienfaits et intérêts;
- >ressentir les effets physiques de présence à soi et de détente;
- >motiver à la pratique de cette dimension du soin de soi.

### 11 h à 12 h **Atelier sur Le Monastère et son univers inspirant**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >expliquer le rôle fondateur des Augustines dans la création du système de santé québécois;
- >percevoir son parcours comme professionnel dans une perspective historique globale, comme passeur de relais dans une grande lignée de personnes soignantes;
- >stimuler la passion et la quête de sens du soin;
- >acquérir des moyens pour entretenir le sens du soin.

### 12 h à 13 h **Diner**

### 13 h à 14 h 30 **Conférence - atelier sur le modèle intégratif**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >expliquer l'importance du soin de soi pour favoriser la santé sur tous les plans pour soi-même et pour les clientèles desservies;
- >décrire la triade comportement - émotion - besoin;
- >valider la contribution au soin de chaque professionnel;
- >développer des stratégies pour gérer le stress lié à la posture d'acteur dans le monde du soin.

### 14 h 30 à 14 h 45 **Pause**

### 14 h 45 à 15 h 30 **Atelier d'expression créative**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >explorer l'expression artistique offrant, dans un espace de bien-être, un moyen d'introspection et de découverte de soi;
- >développer une perspective différente de son parcours professionnel par des moyens imaginés;
- >expérimenter une autre forme méditative soit la visualisation.

### 15 h 30 à 16 h 30 **Cercle de la parole**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >intégrer les apprentissages de la journée grâce à un retour sur l'ensemble des activités;
- >jeter un regard sur ses aspirations et sa mission professionnelle;
- >s'autoriser un espace de sensibilité pour saluer un bon coup de sa pratique ou déposer une charge mentale/émotive dans un cadre sécuritaire;
- >expérimenter l'appartenance à une communauté de soignants et une expérience collective d'humanité bienveillante.

### 16 h 30 à 17 h **Retour sur la retraite**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :

- >intégrer l'ensemble de la retraite dans un optique de pratique réflexive;
- >réviser les stratégies individuelles et collectives expérimentées pour promouvoir la résilience et l'autosoin envers soi et ses patients;
- >promouvoir une culture de la santé et du bien-être personnel et professionnel.