

RETRAITE SIGNATURE DU MONASTÈRE DES AUGUSTINES

Prendre conscience de soi pour mieux soigner 2026

Informations générales

Organisations responsables de l'activité Le Monastère des Augustines (OBNL) et LIA-ASME (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 Du 1^{er} au 3 mai 2026

Du 5 au 7 juin 2026

Horaire Vendredi 15 h au dimanche 15 h

Objectifs généraux de la journée

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

- > permettre aux soignants de se reconnecter avec le sens profond qu'ils donnent à leur profession pour améliorer leur impact sur la qualité des soins;
- > expérimenter des ressources, mettre en place des facteurs de protection personnel et professionnel pour diminuer le stress, l'anxiété et l'épuisement;
- > intégrer des outils de la pleine conscience pour mieux soigner l'humain.

Activité préalable

Rencontre de 30 minutes avant la retraite (méthode à confirmer) :

- > établir le profil de la personne et identifier ses besoins personnels et professionnels (pratiques, blessures, intolérances, etc.);
- > s'assurer de l'adéquation entre la proposition et les besoins ou les conditions de la personne;
- > fournir la documentation et le matériel nécessaires à sa participation : information, questionnaires, références, etc.;
- > amorcer la mise en place d'un lien de confiance.

HORAIRE

L'horaire est indiqué sous réserve de modification

Programmation — soirée 1

15 h **Accueil et mot de bienvenue**

17 h 15 à 18 h **Pratique réflexive**

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

- > définir ses objectifs personnels et professionnels de la retraite;
- > se permettre de se reconnecter avec le sens que nous donnons à notre profession et sa propre contribution;
- > reconnaître des éléments historiques qui favorisent la quête de sens de sa profession.

18 h à 19 h 30 **Souper**

19 h 30 à 20 h 15 **Introduction à la pharmacie naturelle**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de favoriser un ralentissement du rythme et une pleine présence à soi et à son environnement.

20 h 15 à 21 h **Yoga préparatoire au sommeil**

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

- > expérimenter une pratique de yoga qui procure une détente profonde dans le but de diminuer les tensions et le stress;
- > favoriser un ralentissement du rythme et une pleine présence à soi et à son environnement.

Programmation — jour 2

7 h à 9 h **Déjeuner en silence**

9 h à 11 h **Expérience qui allie le patrimoine et la santé globale**

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

- > revoir l'importante contribution des Augustines à l'évolution du système de santé québécois;
- > mettre en perspective son propre parcours dans cette grande histoire du soin et donner des occasions de nourrir le sens et la motivation de l'acte du prendre soin.

11 h à 11 h 15 **Pause**

11 h 15 à 12 h **Alimentation consciente**

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

- > présenter les fondements de l'alimentation consciente;
- > expérimenter une méditation gustative.

12 h à 13 h **Diner**

13 h à 14 h **Marche pleine conscience et méditative**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure d'expérimenter une version active de la méditation, un moyen applicable dans le quotidien personnel et professionnel.

14 h à 14 h 30 **Pause**

14 h 30 à 16 h 30 **Exploration de l'autocompassion en pleine conscience comme une compétence psychologique utile pour prévenir la fatigue du soignant**

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

- > se familiariser avec les trois composantes de l'autocompassion en pleine conscience;
- > illustrer par la recherche les effets positifs de l'autocompassion sur la régulation émotionnelle et le bien-être du soignant;
- > découvrir comment nous nous causons parfois des souffrances inutiles et comment mieux composer avec la souffrance inévitable de l'aidant;
- > explorer des moyens concrets pour mieux réguler la détresse et les émotions difficiles par différentes pratiques formelles et informelles de l'autocompassion en pleine conscience. intégrer des pratiques de bien-être personnel pour améliorer leur efficacité clinique.

suite — jour 2

16 h 30 à 17 h 30 **Pause**

17 h 30 à 19 h **Souper**

19 h à 20 h 30 **Créativité et expression**

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

- › explorer l'expression artistique, offrant un espace de bien-être, un lieu d'introspection et de découverte de soi;
- › expérimenter une autre forme de méditation, soit la visualisation, pour se préparer à l'acte créatif et expressif.

20 h 30 à 21 h **Silence dédié**

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

- › revisiter sa relation au silence par une approche novatrice;
- › encourager la compassion et l'autocompassion.

Programmation — jour 3

7 h à 9 h **Déjeuner en silence**

9 h à 10 h 30 **Écriture narrative et réflexive**

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

- › utiliser l'écriture comme moyen d'intégration et d'appropriation;
- › expérimenter une autre forme de méditation prédisposant à l'activité.

10 h 30 à 11 h **Pause**

11 h à 12 h **Yoga et mouvement conscient**

Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de développer la pratique de la méditation et du yoga différemment pour en optimiser les bienfaits.

12 h à 13 h 15 **Dîner**

13 h 15 à 15 h **Retour et échanges sur la retraite**

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

- › reconnaître sa propre vulnérabilité et l'externaliser avec la communauté créée lors de la retraite;
- › intégrer l'ensemble de la retraite dans l'optique de compléter sa pratique réflexive;
- › réviser les stratégies individuelles et collectives expérimentées pour promouvoir la résilience et l'autosoin envers soi et ses patients;
- › permettre une culture de la santé et du bien-être personnelle et professionnelle.

Organismes partenaires

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