

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 12 juin 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 **Dîner**

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.