

Monastère des Augustines

Journée de formation pour les professionnels de la santé

Soin de soi, soin de l'autre

2026-2027

Information générale	
Organisation responsable de l'activité	Le Monastère des Augustines (OSBL) 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 (dates non définitives)	9 novembre 2026 15 mars 2027
Horaire	08h00 à 17h00

Membres du comité scientifique
Jeanne Franke Isabelle Houde Madeleine Moreau Lucie Rochefort

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

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.

Programmation	
08H00	Accueil et mot de bienvenue
• Isabelle Houde et Jeanne Francke	
08h30 – 09H30	Initiation à la cohérence cardiaque
Marjolaine Leblanc Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Expérimenter les fondements et bienfaits d'une technique accessible de gestion du stress. • Inscrire dans leur quotidien les outils de soutien de cette pratique.	
Pause (15 minutes)	
09H45 – 11h00	Activité physique de santé globale <u>Introduction</u> : Qi gong, yoga sur chaise, yoga doux
Marjolaine Leblanc Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Démystifier la pratique de ce type d'activité physique, ses bienfaits et intérêts; • De ressentir les effets physiques, de présence à soi et de détente; • De motiver à la pratique de cette dimension du soin de soi.	
11h00 – 12h00	Atelier sur Le Monastère et son univers inspirant
Animateur du musée 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.	
Dîner (60 minutes)	
13h00 – 14H30	Conférence – atelier sur le modèle intégratif
Rebecca Wigfield Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :	

• D'expliquer l'importance du soin de soi pour favoriser la santé sur tous les plans pour soi-même et pour les clientèles desservies • De décrire la triade comportements, émotions, besoins • 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.	
Pause (15min)	
14H45 – 15H30	Activité d'expression créative
Jeanne Francke 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 moyens imagés • Expérimenter une autre forme méditative, soit la visualisation	
15H30 – 16H30	Cercle de la parole
Jeanne Francke 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	
16H30 – 17h	Retour sur la retraite
Isabelle Houde et Jeanne Francke Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Intégrer l'ensemble de la retraite dans une 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 personnelle et professionnelle.	

Organismes partenaires
Il n'y a pas d'organismes partenaires d'impliqués autre que le Monastère des Augustines qui y collabore.

