

Retraite signature du Monastère des Augustines

Prendre conscience de soi pour mieux soigner

2026-2027

Information générale	
Organisation responsable de l'activité	Le Monastère des Augustines 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 27 au 29 novembre 2026 Du 23 au 25 mars 2027 Du 11 au 13 juin 2027
Horaire	Vendredi 15h00 au dimanche 15h00

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

Attestation
« 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 : • Amorcer une démarche réflexive sur sa pratique afin de mieux comprendre les facteurs personnels et professionnels qui influencent sa capacité à prendre soin de soi et des autres, dans le respect de ses valeurs. • Identifier ses propres facteurs de vulnérabilité et ses ressources personnelles afin d'élaborer des stratégies concrètes favorisant la résilience, l'autocompassion et la prévention de l'épuisement professionnel. • Intégrer des outils issus de la pleine conscience afin de favoriser une présence attentive et une relation de soin plus consciente et humaine.
Activité préalable
Rencontre virtuelle ou appel téléphonique avant la retraite : • 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.

Démarche réflexive intégrée à la retraite

La Retraite Signature pour les professionnels de la santé propose une démarche structurée de réflexion sur la pratique permettant aux participants d'explorer leur parcours professionnel, leurs motivations profondes, leurs défis actuels et leurs besoins afin d'identifier des stratégies favorisant une pratique de soins durable et alignée avec leurs valeurs.

Tout au long de la retraite, les participants sont invités à :

- Porter un regard critique sur leur parcours de soignant et sur les éléments qui influencent leur engagement professionnel;
- Reconnaître leurs sources de vulnérabilité ainsi que leurs ressources personnelles et professionnelles;
- Identifier les habitudes, croyances ou comportements pouvant influencer leur bien-être et leur relation de soin;
- Réfléchir aux changements qu'ils souhaitent intégrer dans leur pratique;
- Élaborer des intentions concrètes et un engagement personnel favorisant le maintien de leur santé globale et de leur capacité à prendre soin des autres.

Programmation - Soirée 1	
15H00	Accueil et mot de bienvenue
Isabelle Houde	
15h45 – 16h45	Présentation de la pharmacie naturelle
Marjolaine Leblanc	
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.	
Pause et enregistrement à la réception (75 min)	
Souper (1h)	
18h45 – 21h00	Expérience qui allie le patrimoine et la santé globale
Lisa-Marie Perreault et Marjolaine Leblanc	
Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de :	
• Décrire l'importante contribution des Augustines à l'évolution du système de santé québécois;	

- Analyser son propre parcours professionnel à la lumière de l'héritage des Augustines afin d'identifier les valeurs, motivations et sources de sens qui soutiennent sa pratique de soins actuelle.

Cette activité comprend une démarche écrite individuelle suivie d'un échange en dyade permettant aux participants d'explorer leur identité professionnelle, leurs motivations initiales, leurs difficultés actuelles et les ressources personnelles et professionnelles pouvant être mobilisées afin de répondre aux défis rencontrés dans leur pratique clinique.

Programmation – Jour 2	
Déjeuner en silence	
9h00 – 9h45	Pratique réflexive
Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Définir ses objectifs personnels et professionnels de la retraite; • Exprimer le sens que nous donnons à notre profession et sa propre contribution.	
9h45 – 12h15	Conférence : Exploration de l'autocompassion en pleine conscience comme une compétence psychologique utile pour prévenir la fatigue du soignant
Manon Truchon Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Définir 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; • Analyser comment nous causons parfois des souffrances inutiles et comment mieux composer avec la souffrance inévitable de l'aidant; • Appliquer 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. • Évaluer l'influence de ses attitudes envers soi-même sur sa régulation émotionnelle, sa relation avec les patients et sa capacité à demeurer disponible dans la relation de soin.	
12h15 – 12H30	Alimentation consciente
Marjolaine Leblanc Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Présenter les fondements de l'alimentation consciente ; • Expérimenter une méditation gustative.	
Dîner (1h)	
Temps d'intégration (2h)	
15h30 – 16h45	Yoga et mouvement conscient
Marjolaine Leblanc	

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.	
Pause (45 min)	
Souper (1h30)	
Soirée – Jour 2	
19h00 – 20h30	Créativité et expression
Jeanne Francke Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Utiliser une approche créative comme outil d'intégration réflexive afin d'identifier ses besoins actuels, ses limites, ses sources de motivation et les conditions nécessaires au maintien d'une pratique professionnelle durable. • Expérimenter une autre forme de méditation, soit la visualisation, pour se préparer à l'acte créatif et expressif	
20h45 – 21h15	Silence dédié
Isabelle Houde / Jeanne Francke 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	
Déjeuner en silence	
9h20 – 10h20	Marche pleine conscience et méditative
Marjolaine Leblanc Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Expérimenter une version active de la méditation, un moyen applicable dans les déplacements du quotidien.	
Pause (30 min)	
10h45 – 12h00	Écriture narrative et réflexive
Isabelle Houde Au terme de cette séance, les participants seront en mesure de : • Utiliser l'écriture réflexive comme outil d'analyse de son parcours professionnel, d'intégration des apprentissages et de formulation d'intentions concrètes visant l'amélioration de sa pratique. • Pratiquer une autre forme de méditation prédisposant à l'activité.	
Dîner (1h)	
13H00 – 14h30	Retour et échange sur la retraite

Isabelle Houde / Jeanne Francke

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

- Décrire les apprentissages réalisés durant la retraite, identifier les prises de conscience ayant un impact sur leur pratique et élaborer un engagement personnel concret visant le transfert des apprentissages dans leur milieu professionnel.
- Réviser les stratégies individuelles et collectives expérimentées pour promouvoir la résilience et l'autosoin envers soi et ses patients;
- Appliquer une culture de la santé et du bien-être personnelle et professionnelle.

Les participants identifient au moins une action concrète à mettre en œuvre dans les 48 heures suivant la retraite afin de favoriser le transfert des apprentissages.

Outil transversal de réflexion

Tout au long de la retraite

Le cahier réflexif

Tout au long de la retraite, les participants utilisent un cahier réflexif permettant de documenter leur démarche personnelle. Cet outil accompagne les différentes étapes du processus :

- État initial et intentions personnelles;
- Observations et prises de conscience durant les activités;
- Apprentissages significatifs;
- Identification des ressources personnelles;
- Formulation d'actions concrètes à intégrer dans la pratique.

Réflexion sur l'intégration des changements à long terme

Rencontre virtuelle ou appel téléphonique environ trois mois post retraite :

- Établir le profil des changements personnels et professionnels qui ont été intégrés (pratiques, blessures, intolérances, etc.).
- S'assurer de l'adéquation des réflexions, des stratégies mises en place et des pratiques professionnels.
- Fournir un soutien à long terme si nécessaire

Organismes partenaires

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