RETRAITE SIGNATURE DU MONASTÈRE DES AUGUSTNES

Prendre soin de soi pour mieux soigner
2026-2027

Informations générales

Organisations responsables de l'activité	Le Monastère des Augustines (OBNL) et l'Université Laval
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 11 au 13 juin 2027
Horaire	Vendredi 15 h au dimanche 15 h

Énoncé d'accréditation

La présente activité constitue une activité de développement professionnel reconnue (catégorie A) au sens que lui donne le Collège des médecins du Québec pour laquelle Pédagogia reconnaît un maximum de 14 heures en Catégorie A..

La présente activité constitue une activité d'apprentissage collectif agréée (section 1) au sens que lui donne le programme de Maintien du certificat (MDC) du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada; elle a été approuvée par Pédagogia pour un maximum de 14 heures en section 1.

Cette activité répond aux critères de certification du Collège des médecins de famille du Canada et a reçu la certification de Pédagogia et donne droit jusqu'à 14 crédits d'activité certifiée (séance # 304858-001) Mainpro+.

Pour tout.e autre professionnel.le, cette activité donne une attestation de 14 UFC ou 14 heures de participation.

Les personnes participantes doivent réclamer à leur ordre respectif un nombre d'heures conforme à la durée de leur participation.

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 virtuelle 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.

HORAIRE

L'horaire est indiqué sous réserve de modification

Programmation — soirée 1

15 h **Accueil et mot de bienvenue**

15 h 45 à 16 h 45 **Présentation de 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.

16 h 45 à 17 h 30 **Pause, enregistrement à la réception**

17 h 30 à 18 h 30 **Souper**

18 h 45 à 21 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.

Programmation — jour 2

7 h à 9 h **Déjeuner en silence**

9 h à 9 h 45 **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.

9 h 45 à 12 h 15 **Conférence : 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;
- illlustrer 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.

12 h 15 à 12 h 30 **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 30 à 15 h 30 **Diner et temps d'intégration**

15 h 30 à 16 h 45 **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.

16 h 45 à 17 h 30 **Pause**

17 h 30 à 19 h **Souper**

suite — jour 2

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 45 à 21 h 15 **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 20 à 10 h 20 **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.

10 h 20 à 10 h 45 **Pause**

10 h 45 à 12 h **Écriture narrative et réflexive**

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

- utiliser la rédaction comme moyen d'intégration et d'approbation;
- pratiquer une autre forme de méditation prédisposant à l'activité.

12 h à 13 h **Diner**

13 h à 14 h 30 **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 réflextive;
- 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.