

**RETRAITE DE FORMATION
AU MONASTÈRE DES AUGUSTINES**

Tout est possible

UN MOMENT POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ET
POUR NOUS RESSOURCER ENSEMBLE.

EVE PINSONNAULT



“ Les gens
oublieront
ce que tu as dit,
ils oublieront
ce que tu as fait,
mais ils
n'oublieront
jamais ce que
tu leur as fait
ressentir. ”



DRE MAYA ANGELOU

Table des matières

4	PRÉSENTATION DE LA FORMATION	22	INTIMIDATION AU TRAVAIL	45	NOUVELLES HABITUDES
5	LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES	26	PRÉSENTATION STRESS	46	ROSE BUDDHA
6	OBJECTIFS DE LA FORMATION	31	DR SONIA LUPIEN STRESS	47	REMERCIEMENTS
8	PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE	34	DR DANIE BEAULIEU GESTION CONFLIT	48	RÉFÉRENCES
10	HORAIRE DE LA FORMATION	36	DR GOTTMAN COMMUNICATION	49	NOTES
13	NOTRE CODE D'HONNEURS	38	CONCERT DE MUSIQUE HARPE	51	RECONNAISSANCES
14	CERCLE DE PAROLE	39	GOLDEN CERCLE	52	INFORMATIONS
15	VOTRE MÉTÉO	40	LEADERSHIP RÉSONNANCE		
16	RÉFLEXION PERSONNELLE	41	MES VALEURS		
17	TECHNIQUE POUR DIMINUER LE STRESS	42	LEADERSHIP DE COEUR		
18	VISITE DU MUSÉE DES AUGUSTINES	43	AMÉLIORER ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL		
19	MÉDITATION	44	MES MOTIVATIONS		

Présentation de la formation



Merci énormément d'avoir accepté mon invitation à venir partager avec moi un moment de ressourcement et de perfectionnement dans un lieu unique et apaisant — le Monastère des Augustines — dans la ville de Québec.

Après plus de 10 ans de travail sur mon mémoire de maîtrise, je suis enfin prête à partager avec toi les résultats de cette belle recherche. J'ai eu le privilège de recevoir le témoignage de plusieurs infirmières rayonnantes.

Depuis le début de la COVID, nous vivons tellement de stress. Comme professionnelle de la santé, nous prenons souvent soin des autres, mais nous oublions souvent de prendre soin de nous. C'est pour ces raisons que j'ai planifié cette retraite de formation au Monastère des Augustines à Québec : une retraite de méditation, de formation, de bien-être et de gastronomie.

Une formation pour prendre soin de nous et pour nous ressourcer ensemble.

Mon objectif personnel est le suivant : je souhaite que cette retraite de formation puisse t'amener et t'inspirer à vivre une transformation tant professionnelle que personnelle.

Mon amour pour le Monastère des Augustines est immense! Je suis tellement reconnaissante de pouvoir partager ce lieu unique avec toi. C'est encore plus touchant puisque la mission des Augustines est totalement alignée aux valeurs des professionnels de la santé, qui est de prendre soin.

Je t'invite à prendre soin de toi pendant ces 3 jours et à venir te ressourcer dans cet endroit apaisant avec moi. C'est vraiment un privilège et un immense honneur pour moi de pouvoir être ici avec toi. J'ai vraiment hâte de pouvoir te rencontrer.

Prends soin de toi.
Avec amour,

LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES

Complètement restauré et réaménagé, le Monastère propose aux visiteurs une expérience unique en santé globale ainsi qu'un contact vivant avec le patrimoine des Augustines. Nous accueillons les visiteurs sans distinction de culture ou de religion et abordons le religieux sous son angle historique et culturel des Augustines. Pendant près de quatre siècles, les Augustines se sont dévouées au soin des corps et des âmes, construisant les bases du système de santé actuel.

Aujourd'hui, le Monastère des Augustines s'inscrit en continuité avec la mission de ses fondatrices.

Havre de paix au cœur de la ville, le Monastère des Augustines occupe les espaces historiques du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec, un ensemble patrimonial classé parmi les plus importants du Vieux-Québec. Restaurés avec soin, ces bâtiments historiques coexistent harmonieusement avec les ajouts architecturaux contemporains.

La valeur patrimoniale du site tient notamment à son architecture de tradition européenne du 17^e siècle, à son mur d'enceinte et à son vaste jardin datant des débuts de la colonie ainsi qu'à la continuité de son rôle social depuis ses origines.

Les valeurs des Augustines

L'histoire des Augustines est une leçon d'humanité. À l'ombre de leur cloître, ces pionnières ont fait rayonner leurs valeurs dans la société : la compassion pour la souffrance, le respect des personnes et l'alliance de la science et de la spiritualité au service de la guérison.

Des pionnières en santé

Le 1^{er} août 1639, 3 religieuses de l'ordre des Augustines débarquent à Québec. Elles y établiront le premier hôpital au nord du Mexique, que la communauté administrera jusqu'en 1962. Les Augustines donneront en tout 12 hôpitaux, intégrés depuis au système public québécois.





OBJECTIFS DE LA RETRAITE DE FORMATION

- 1 Reconnaître l'intimidation au travail et sélectionner des moyens pour la prévenir.
 - A Identifier les acteurs dans une situation d'intimidation.
 - Victimes.
 - Agressors
 - Témoins.
 - B Énumérer les différents types d'intimidation entre collègues de travail.
 - Indirecte.
 - Directe.
 - Invisible.
 - C Nommer des moyens pour améliorer les environnements de travail.
 - Gestion du stress.
 - Communication.
 - Leadership positif.
- 2 Choisir et appliquer des moyens positifs compatibles avec son milieu de travail pour s'adapter au stress.
 - A Identifier les mécanismes du stress.
 - Apprendre ce qu'est le stress.
 - Comment le reconnaître et comment s'y adapter dans notre vie professionnelle.
 - Reconnaître les effets du stress sur le cerveau et sur le corps.

- B Nommer des moyens positifs pour diminuer le stress.
 - Repérer les moyens positifs qui sont compatibles avec mes champs d'intérêt et mon milieu de travail (évaluation des apprentissages).
 - Activité de yoga.
 - Alimentation pleine conscience.
 - Atelier de création pour diminuer le stress.
 - Atelier de musique et rythme.
 - Atelier santé intégrative.
 - Concert de musique.
 - Marche contemplative.
 - Méditation pleine conscience.
 - Pratiques de respiration consciente.
 - Séance de massage sur chaise.
- 3 Appliquer des techniques de communication positive.
 - A Utiliser le modèle CREERAS pour identifier le niveau de bien-être relationnel et nommer le comportement adapté à chaque niveau.
 - Cesser le feu.
 - Se responsabiliser.
 - Entendre, s'exprimer et réparer.
 - Alimenter et solidifier la relation.
 - B Désigner les 4 comportements à éviter dans une situation de conflit.
 - Critique.
 - Mépris.
 - Attitude défensive.
 - Blocage.
 - C Identifier les 4 comportements à favoriser pour améliorer les relations interpersonnelles.
 - Commencer une conversation en douceur.
 - Construire une culture d'appréciation.
 - Prendre ses responsabilités.
 - Autoréguler ses émotions.
- 4 Déterminer sa mission et sa motivation au travail pour établir son leadership.
 - A Identifier son « Why » selon le concept du « Golden cercle » de Simon Sinek.
 - B Reconnaître les caractéristiques d'un leader positif.

Examen et critère de réussite

Une attestation de réussite sera émise au participant qui aura assisté à 100 % de la formation et qui aura obtenu la note de 70 % à l'évaluation finale conformément aux exigences de la SOFEDUC. L'attestation sera envoyée par courriel en format PDF. Comme l'activité d'apprentissage totalise 28h de formation, le nombre d'unités d'éducation continue correspond à 2,8 UEC.



Eve Pinsonnault

**INFIRMIÈRE, ACUPUNCTEUR ET
CONFÉRENCIÈRE**

J'ai étudié au Cégep André-Laurendeau où j'ai fait ma technique comme infirmière. Par la suite, j'ai étudié au baccalauréat en sciences infirmières à l'Université de Montréal. Après plusieurs années de persévérance et de détermination, je suis fière de dire que je possède une maîtrise en sciences infirmières.

Durant ma maîtrise, je me suis intéressée au syndrome de stress post-traumatique chez les victimes d'intimidation. Je me suis alors informée sur différentes techniques comme l'acupuncture, l'acupuncture communautaire, l'approche en santé intégrative et la méditation.

À travers mes études et mes recherches, j'ai découvert que l'acupuncture était un traitement efficace pour diminuer les symptômes reliés au stress post-traumatique. J'étais alors ravie de pouvoir combiner mes connaissances comme infirmière sur le stress post-traumatique, mon sujet de maîtrise et mon expertise comme acupuncteur pour diminuer les symptômes chez les gens qui en souffrent. À la fin de mes études en acupuncture, j'ai complété une formation en Chine afin d'approfondir mes connaissances sur l'acupuncture, la méditation et le Qi Gong médical. À mon retour à Montréal, j'ai poursuivi mes études sur la méditation et le Qi Gong médical.

Je suis membre de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec. Je pratique encore comme infirmière au CLSC au soin à domicile. Je suis également membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec où je suis membre du comité de la douleur et du comité scientifique. Présentement, je suis étudiante à l'Université de Montréal afin de réaliser une majeure en psychologie. Je m'intéresse autant à la douleur physique que psychologique.

Je suis très reconnaissante de pouvoir partager mes connaissances avec vous.

Prenez soin de vous,

Eve Pinsonnault, M. Sc., inf. et Ac.

Membre de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec



Annabelle Renzo

**HARPISTE PROFESSIONNELLE
ET FONDATRICE DE SÉRÉNITÉ
SONORE**

Harpiste aux mille et un projets, Annabelle Renzo se distingue par sa créativité et sa polyvalence. Grâce à son élégance et sa sensibilité artistique, elle sait rendre service à la beauté de son art.

Après des études à l'Université McGill, Annabelle Renzo est invitée par tous les grands ensembles de la métropole québécoise. Depuis 2006, elle est harpe solo de l'Orchestre symphonique de Longueuil, surnuméraire à l'Orchestre des Grands Ballets Canadiens et l'Orchestre Métropolitain avec qui elle a eu le privilège de participer à la première tournée européenne (2017).

Soucieuse du bien que la musique peut engendrer chez l'être humain, elle initie plusieurs de ses projets. En septembre 2011, elle crée un concept unique : un massage chorégraphié en musique. Elle s'associe au Bota Bota, Spa-sur-l'eau situé dans le Vieux-Montréal. Outillée d'études en médecines alternatives (massage californien, thérapie à la harpe et thérapie vibroacoustique par la harpe), Annabelle explore de plus en plus le monde thérapeutique. Pendant 4 ans, elle a joué au chevet des patients en soins palliatifs de l'Hôtel-Dieu du CHUM.

En 2016, elle crée Sérénité Sonore, une entreprise alliant musique et bien-être à Montréal.

Au plaisir,

Annabelle Renzo

Vendredi

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
12H À 14H LIBRE	• Période libre	
14H30 SALLE NOVICIAT 1-2	• Ouvertures des portes (inscription) • Accueil des participants • Limonade de bienvenue	
15H À 16H SALLE NOVICIAT 1-2	• Début de la retraite • Présentation de la retraite de formation • Mots de bienvenue du Monastère	
16H15 À 17H45	• Visite guidée du Musée du Monastère des Augustines	
17H45 À 18H45	• Installation dans votre chambre	
18H15 À 20H15 SALLE COMMUNAUTÉ 1	• Souper en groupe	
20H30 À 22H LES VOÛTES	• Atelier de méditation pleine conscience avec Eve Pinsonnault	



Samedi

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
7H À 8H SALLE NOVICIAT 1-2	• Yoga doux réveil (libre) • Massage sur chaise (réservation)	
8H À 9H LE VIVOIR	• Déjeuner en silence • Repas servi selon la pleine conscience	
9H À 10H SALLE NOVICIAT 1-2	• Atelier sur l'intimidation en milieu de travail	
10H À 11H SALLE NOVICIAT 1-2	• Atelier sur la résolution de conflit ◦ Stress ◦ Intelligence émotionnelle et sociale ◦ Modèle CREERAS	
11H À 12H SALLE NOVICIAT 1-2	• Atelier de communication ◦ Communication positive ◦ Écoute	
12H À 13H30 LE VIVOIR	• Dîner • Repas servi selon la pleine conscience	
14H À 16H SALLE NOVICIAT 1-2	• Atelier de communication ◦ Mise en situation	
16H À 18H LIBRE	• Massage sur chaise (réservation)	
18H À 20H SALLE COMMUNAUTÉ 1	• Souper en groupe	
20H30 À 22H LES VOÛTES	• Concert de musique Harpe avec Annabelle Renzo	

Dimanche

HEURE	ACTIVITÉS	COMMENTAIRES
7H À 8H SALLE NOVICIAT 1-2	• Yoga doux réveil (libre) • Massage sur chaise (réservation)	
8H À 9H LE VIVOIR	• Déjeuner en silence	
8H15 À 9H30 SALLE DES JOURNAUX	• Départ des chambres • Valises entreposées Salle petite infirmière • 8h45 Chant des Augustines au coeur de la chapelle	
10H00 À 11H SALLE DE LA COMMUNAUTÉ 1-2	• Atelier leadership positif • Examen	
11H À 12H SALLE DE LA COMMUNAUTÉ 1-2	• Cérémonie des diplômes • Clôture de la formation	
12H À 13H30 SALON ANTIQUE	• Dîner • Boîte à lunch au besoin	
13H15 À 15H30 SALLE DE LA COMMUNAUTÉ 1-2	• Discussion et échange avec Eve Pinsonnault	





CERCLE DE PAROLE

Le cercle de parole est un outil efficace pour la création de liens et de relations saines. Nous souhaitons créer un cercle de parole au début et à la fin de la retraite de formation. Le premier cercle de parole permettra de vous présenter les objectifs de cette formation et les professeurs qui auront la chance de nous guider. Le dernier cercle de paroles nous permettra de clore et de faire votre bilan de vos apprentissages et de vos ressentis.

L'objectif premier du cercle de parole est surtout de vous donner la parole pour que vous puissiez vous déposer et vous enraciner dans cet espace sacré que nous allons cocréer ensemble. Utilisez ce moment privilégié pour partager, pour vous exprimer et pour créer des liens avec les autres.

Respect - Confidentialité - Responsabilité - S'occuper de soi et des autres

