

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

### **La science le confirme : le patrimoine peut diminuer l'épuisement et l'anxiété**

**Québec, le 25 novembre 2025** – Trois nouvelles recherches menées par VITAM – Centre de recherche en santé durable et l'Université Laval montrent que l'expérience du patrimoine au Monastère des Augustines favorise la diminution de l'épuisement et l'amélioration du bien-être, notamment chez les soignant·e·s et les proches aidant·e·s. Les résultats soutiennent que le patrimoine matériel et immatériel des Augustines (histoire, valeurs de soin, architecture du lieu et artefacts) active de multiples mécanismes psycho-environnementaux favorisant le bien-être. Par transférabilité, les résultats établissent le rôle potentiel des institutions patrimoniales comme actrices clés participant à la santé individuelle et collective.

#### **Un lieu de séjour et de travail serein**

Une première étude, menée auprès de 344 invité·e·s en séjour et de 34 membres du personnel et partenaires du Monastère, souligne que le patrimoine matériel des Augustines crée un sentiment immédiat de refuge. Le lieu est perçu comme sécurisant et apaisant, réduisant le stress, la tristesse et l'épuisement. La beauté du patrimoine favorise la contemplation et une « parenthèse hors du temps », permettant de prendre de la distance du quotidien. L'expérience du lieu encourage aussi l'autocompassion, aidant les personnes à adopter une posture plus douce et équilibrée dans leur vie personnelle et professionnelle.

#### **Des bienfaits prolongés pour les proches aidant·e·s**

Une seconde étude menée auprès de 73 proches aidant·e·s montre une diminution marquée de l'épuisement et de l'anxiété suite à leur séjour de répit au Monastère, et plusieurs améliorations du bien-être qui se maintiennent jusqu'à trois mois après le séjour. Le patrimoine immatériel des Augustines favorise l'autocompassion et la revalorisation du rôle d'aidant, rappelant l'importance de prendre soin de soi pour mieux soutenir l'autre. Plusieurs participant·e·s affirment que les enseignements inspirés des Augustines les aident à mieux gérer le stress du quotidien.

#### **Un lieu de répit pour les soignant·e·s**

Une troisième étude, réalisée auprès de 73 soignant·e·s ayant participé à une journée de ressourcement au Monastère, montre que le lieu offre un espace de répit permettant de réduire l'épuisement émotionnel. L'immersion dans le calme et les valeurs de soin héritées des Augustines

encouragent les participant·e·s à mieux prendre soin d’eux-mêmes, un réalignement jugé essentiel à la durabilité de leur pratique. Chez une majorité de participant·e·s, l’expérience a renforcé significativement le sens du travail, rappelant les racines profondes de la profession. Cette expérience favorise également une compassion renouvelée envers soi et les autres.

Les recherches ont été menées par Simon Coulombe (professeur titulaire au Département des relations industrielles et titulaire de la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva), Émilie Dionne (chercheuse régulière, VITAM – Centre de recherche en santé durable), ainsi que Yan Leblond (professionnel de recherche, VITAM – Centre de recherche en santé durable).

### **Citations**

*« Nos travaux montrent que le patrimoine, lorsqu’il est mobilisé de façon intentionnelle, peut devenir un véritable levier de bien-être, en particulier pour les soignantes et soignants qui évoluent dans un contexte de travail exigeant. À notre connaissance, il s’agit des premières recherches à examiner en profondeur comment le patrimoine matériel, mais aussi immatériel, peut être mis en action pour soutenir le sens et la vitalité. Ces résultats ouvrent la voie à de nouvelles pratiques en promotion du bien-être. »*

- Simon Coulombe, Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, à l’Université Laval

*« Le patrimoine culturel émerge comme une composante essentielle de la santé durable, porteur de multiples impacts positifs sur la santé des communautés. »*

- Émilie Dionne, VITAM – Centre de recherche en santé durable

*« Depuis l’ouverture du Monastère en 2015, nous avons l’intuition que le patrimoine pouvait agir comme un levier de santé globale. Ces recherches le confirment. Nous souhaitons poursuivre cette collaboration avec les chercheurs, les professionnels et la communauté afin de faire du Monastère un véritable laboratoire vivant en patrimoine et santé. »*

- Isabelle Duchesneau, Le Monastère des Augustines

Pour avoir accès aux résultats complets, veuillez consulter les liens suivants :

- [Rapport contribution du patrimoine au bien-être](#)
- [Rapport patrimoine proche aidance](#)
- [Rapport répit soignants](#)

### **À propos de VITAM — Centre de recherche en santé durable**

[VITAM](#) est un centre de recherche du CIUSSS de la Capitale-Nationale affilié à l’Université Laval, regroupant environ 400 chercheurs et chercheuses, étudiants et étudiantes et membres du personnel. VITAM a pour mission de développer et de mobiliser des connaissances afin de contribuer à la promotion et à l’amélioration de la santé durable des communautés, par des approches

participatives, intersectorielles et socialement responsables. La santé durable se définit par un esprit sain dans un corps sain, dans un milieu de vie et un environnement sain, sur une planète en santé.

**À propos de la Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail, propulsée par Beneva, à l'Université Laval**

Dirigée par Simon Coulombe, Ph. D. en psychologie communautaire, la [Chaire de recherche en santé mentale, autogestion et travail](#), propulsée par Beneva, vise à développer et mobiliser des connaissances pour améliorer le bien-être psychologique en milieu de travail. Elle étudie l'autogestion, conçoit des interventions fondées sur des données probantes et explore des approches innovantes, notamment artistiques et culturelles, en partenariat avec des organisations comme Le Monastère des Augustines. Grâce à ses collaborations locales, nationales et internationales, la Chaire soutient les milieux dans la mise en place de pratiques favorisant l'équilibre et la santé mentale des travailleuses et travailleurs, et de leurs proches.

**À propos du Monastère des Augustines**

[Le Monastère des Augustines](#) occupe les ailes anciennes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec (1639), qui est à l'origine du premier hôpital en Amérique, au nord du Mexique. Complètement restauré et réaménagé, et ouvert depuis août 2015, cet OBNL à l'approche non confessionnelle propose aux visiteurs une expérience de ressourcement unique ainsi que plusieurs façons originales de prendre contact avec le patrimoine des Augustines: hébergement d'expérience, musée, centre d'archives, programmation en santé globale et en culture, alimentation consciente, boutique, massothérapie et soins spécialisés, ainsi que location de salles.

– 30 –

**Renseignements et demandes d'entrevue**

Caroline Maheu, Directrice, Communications et marketing

Le Monastère des Augustines

[cmaheu@monastere.ca](mailto:cmaheu@monastere.ca)

581 985-3457