A photograph of a long line of white seagulls standing on a narrow strip of land or a small island in the middle of a body of water. The seagulls are arranged in a single file, facing towards the right. The water is a deep blue color, and the sky is not visible. The seagulls have white bodies, dark wings, and long, pointed beaks. Their legs are a reddish-brown color. The overall scene is peaceful and serene.

« Parfois nous avons besoin d'envisager  
l'existence sous un nouvel angle »



# **QUI PREND SOIN DE QUI PREND SOIN?**

12 novembre 2024

Fiers d'agir pour l'avenir des enfants

Journée dédiée au bien-être et à la protection de la jeunesse

Rebecca Wigfield T.S., M.S.S.

Auteure du Modèle Intégratif : Doris Langlois

Doris Langlois, 2009. Révisé 2024. ISBN 978-2-9810372-2-0.  
rwigfield1@gmail.com

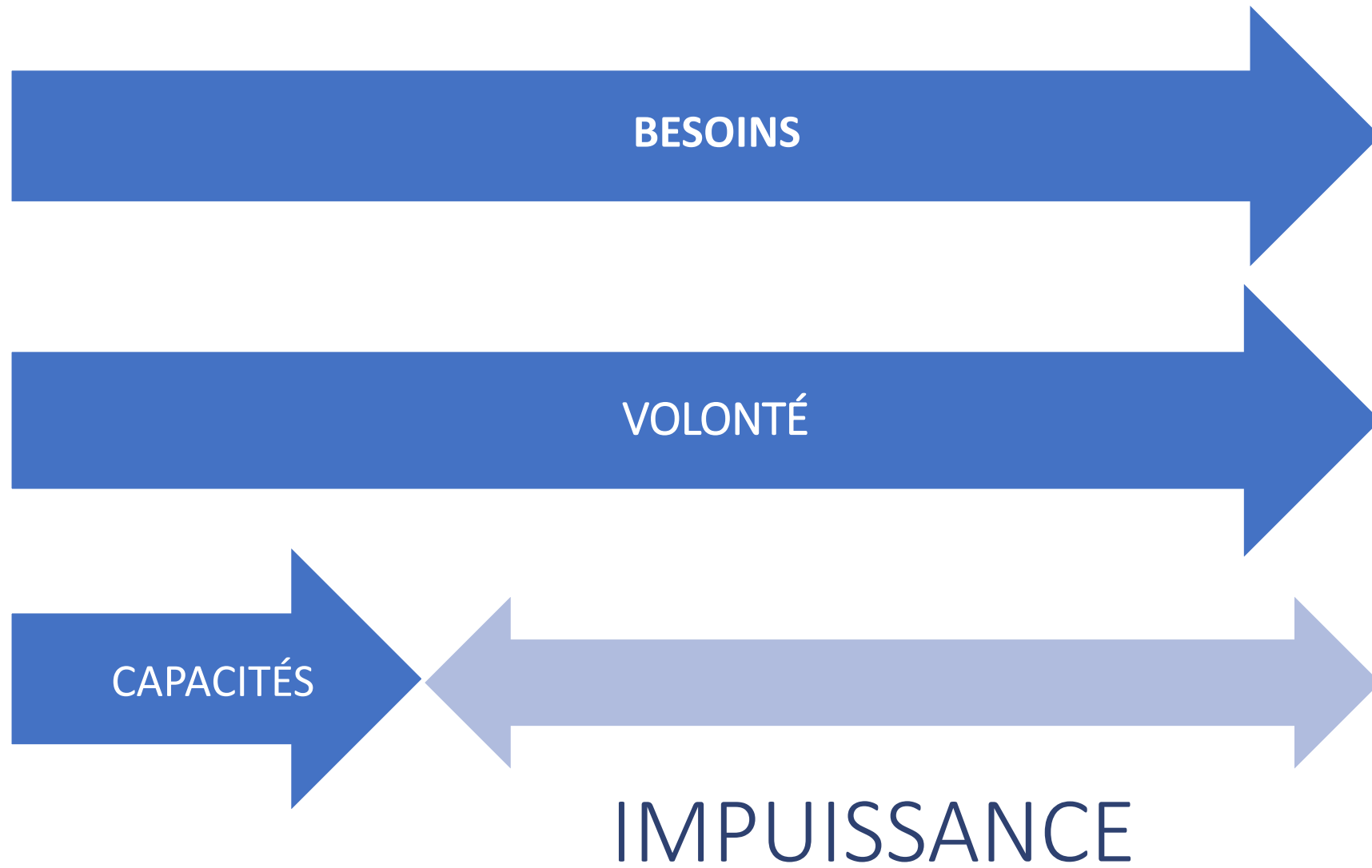
« L'unique  
personne qui  
t'accompagne  
toute ta vie, c'est  
toi-même. Prends  
soin de toi... »

*Les beaux proverbes*

# UBUNTU

Doris Langlois, 2009. Révisé 2020. ISBN 978-2-9810372-2-0.  
rwigfield1@gmail.com







# DEUIL DE L'IDÉAL

Entre ce que j'aurais SOUHAITÉ et ce qui est POSSIBLE dans le contexte actuel...



Personnel

Conjugal

Familial

Professionnel, etc.

# Actuellement :

- Est-ce que je vis le deuil de l'idéal ?
- Qu'est-ce qui me fait sentir le plus impuissant(e) ?
- Comment je le vis ?

# CULPABILITÉ

- Sentiment de responsabilité
- Lien d'attachement
  
- Saine vs obsessive
  
  
- Obsessive : « L'illusion d'un pouvoir plus grand que celui dont je dispose réellement. »

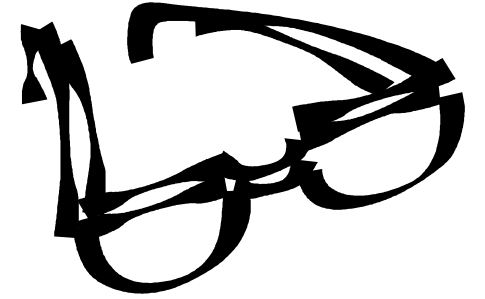




***« Lorsque nous ne sommes plus capables de changer  
une situation, nous avons le défi de nous changer  
nous-mêmes. »***

***Viktor Frankl***

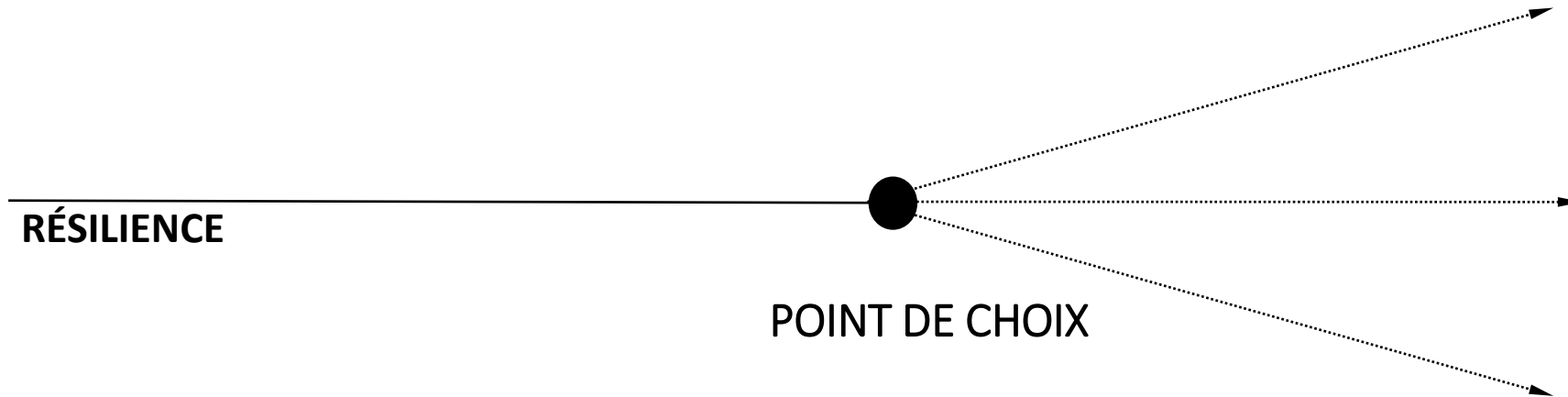
# LA TRAJECTOIRE INTÉGRATIVE



Passé

Présent

Futur



***STANDING OVATION !!!***

Chacun fait de son mieux avec ce qu'il **A** au moment où il agit...

# RÉSILIENCE DE SURVIE

- ✘ Réflexe = mécanisme d'adaptation
- ✘ Manque de ressources externes (RE)
- ✘ Surutilisation des Ressources Internes (RI)

= **Manque d'élégance**



# RÉSILIENCE DE CROISSANCE

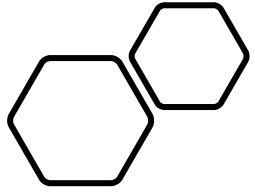
✘ Présence de Ressources Externes (RE)

✘ Variété des mécanismes

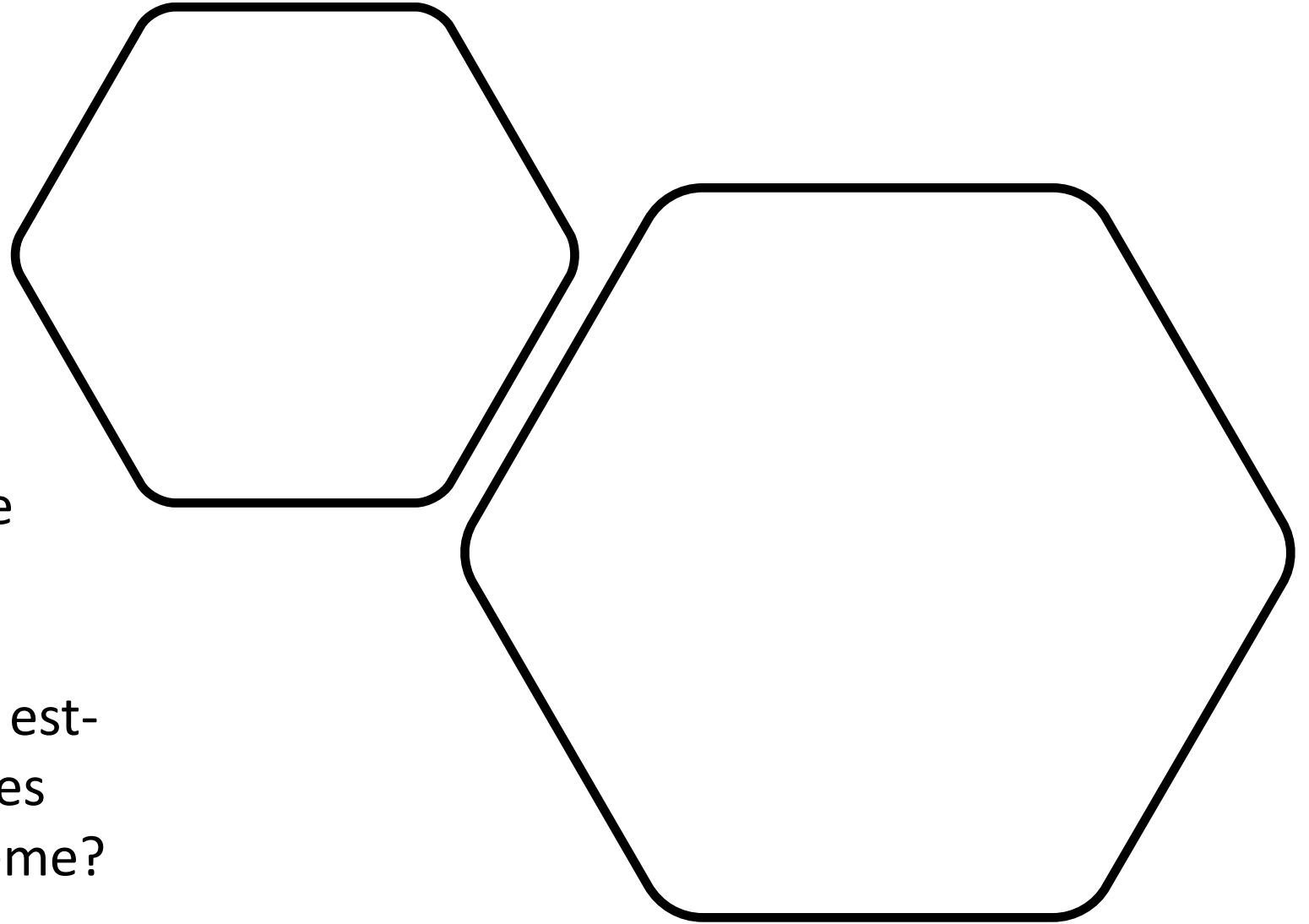
✘ Plaisir à donner

= **Soutien proportionnel aux défis de la vie**





- Est-ce que je suis en résilience de survie ou de croissance?
- Si je manque d'élégance, est-ce que c'est plus envers les autres ou envers moi-même?



# COMME INTERVENANT OU GESTIONNAIRE...

- Plus je m'investis dans mon rôle et mes responsabilités, plus mes propres besoins peuvent passer en 2<sup>e</sup> et même parfois passer inaperçus.
- Inconsciemment, une façon de gérer mon impuissance est de m'investir de plus en plus, alors le risque d'épuisement est réel !



# COMPTABILITÉ HUMAINE (NAGY)

Donner > Recevoir = déficit

Déficit = sentiment d'injustice  
qui procure un droit destructeur

Donner proportionnel au  
recevoir = équilibre

Équilibre procure un droit  
constructeur (il m'en reste à  
donner)

**Donner**



**Recevoir**

REMBOURSEMENT

# RECEVOIR

## DE MOI-MÊME

Droit à l'autonomie

La technique du « Comment ça va? »

Le besoin, le soin.



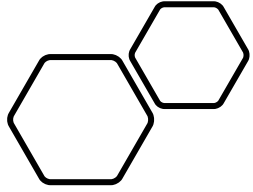
## DES AUTRES

Droit à l'interdépendance

Proches, amis,  
professionnels

(La brochette de ressources)





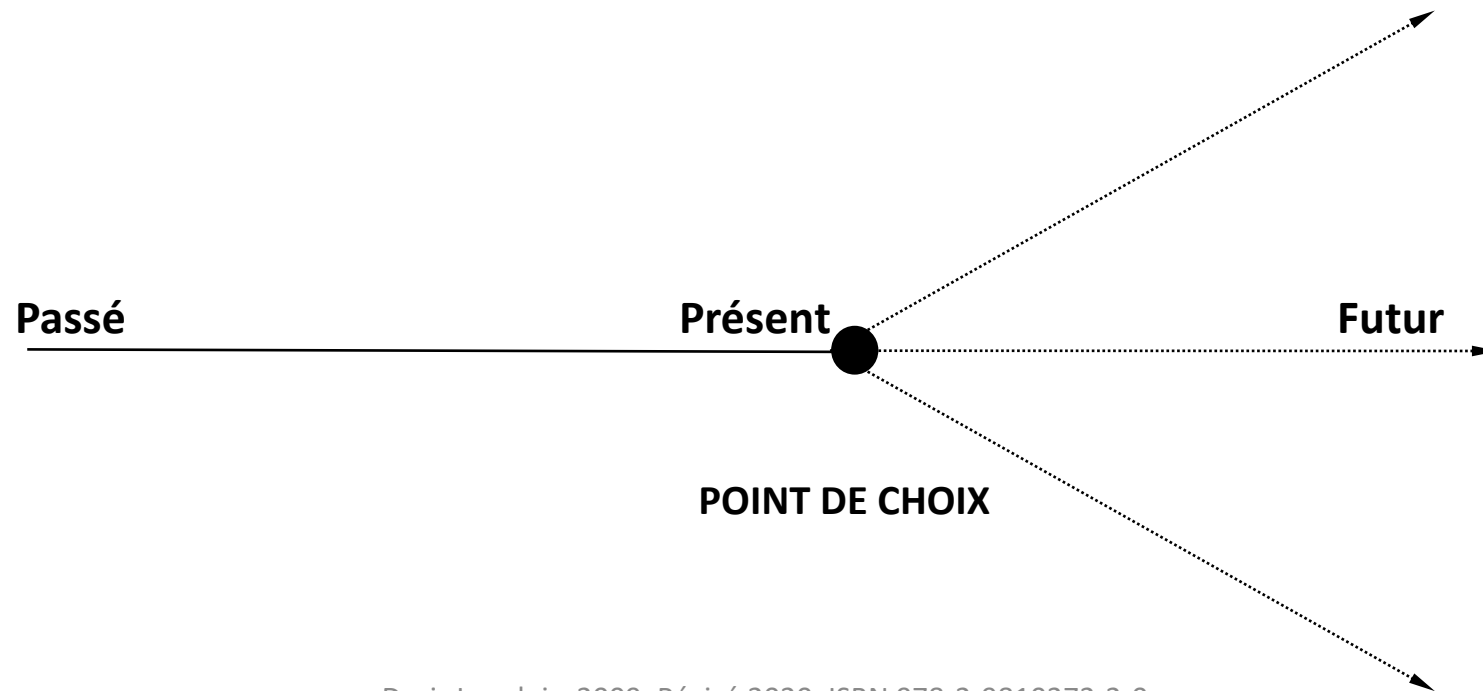
- **EST-CE QUE JE SUIS EN DÉFICIT OU EN ÉQUILIBRE ?**
- **QUELS SONT MES INDICATEURS ?**
- **QUELLE FORME PREND MON REMBOURSEMENT ?**





# LE POINT DE CHOIX

Moment AVANT qu'une situation commence ou continue à se détériorer et où il est possible d'influencer la suite de l'histoire de manière constructive.



# DÉBUT DU PLAN DE PROTECTION PERSONNEL



0 à 10...

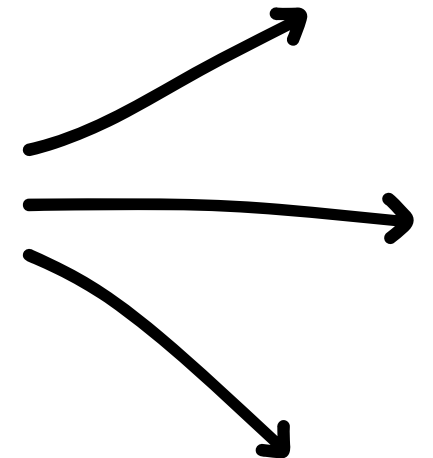
Si la situation se poursuit une semaine, un mois, six mois, un an...

Dans quelle direction ma situation ira?

Flèche vers le haut = amélioration

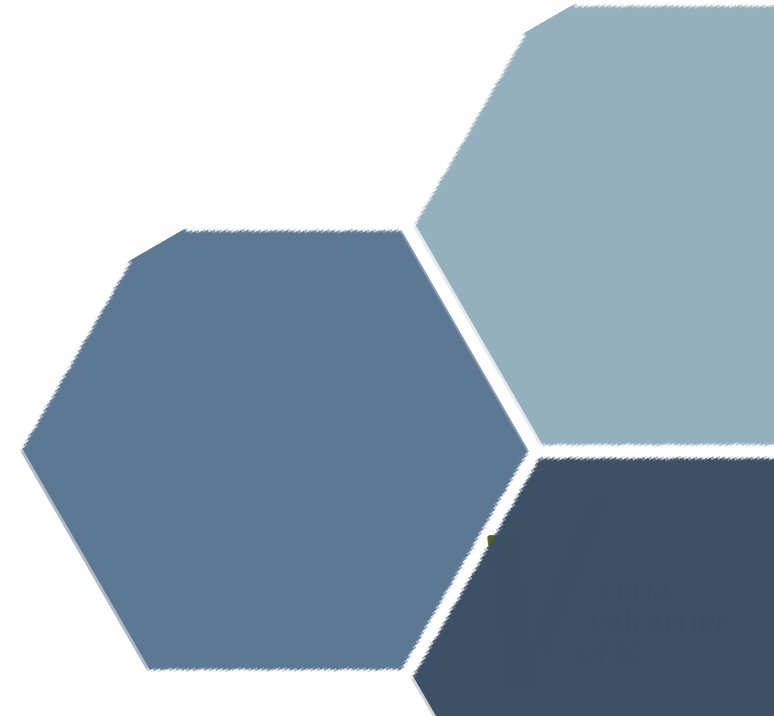
Flèche droite = maintien

Flèche vers le bas = détérioration



S'il y a lieu, première bouchée pour éviter la détérioration...

# **Une bouchée à la fois accompagnée des lunettes de la résilience!**





*Standing ovation !!!*

*Pour mon engagement face à moi-même...*



# **FORMATIONS DISPONIBLES**

[www.modeleintegratif.com](http://www.modeleintegratif.com)

**Qui prend soin de qui prend soin? (1 à 2 journées)**

**L'approche transgénérationnelle**

**Osez l'Humanitude**

**L'approche par le processus de deuil, de pertes et de transitions**

# OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

LANGLOIS, Doris et Lise LANGLOIS. *La psychogénéalogie. Transformer son héritage psychologique*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005, 332 pages.

LANGLOIS, Doris. *Le modèle intégratif appliqué au monde de l'intervention: un univers à partager pour mieux aider...* Document d'accompagnement. Québec, ISBN 978-2-9810372-2-0. Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009. Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2009. 198 pages.

Doris Langlois, 2009. Révisé  
2020. ISBN 978-2-9810372-  
2-0. [rwigfield1@gmail.com](mailto:rwigfield1@gmail.com)

Rebecca Wigfield, T.S., M.s.s

[rwigfield1@gmail.com](mailto:rwigfield1@gmail.com)

(418) 571-3560

[www.modeleintegratif.com](http://www.modeleintegratif.com)

