



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

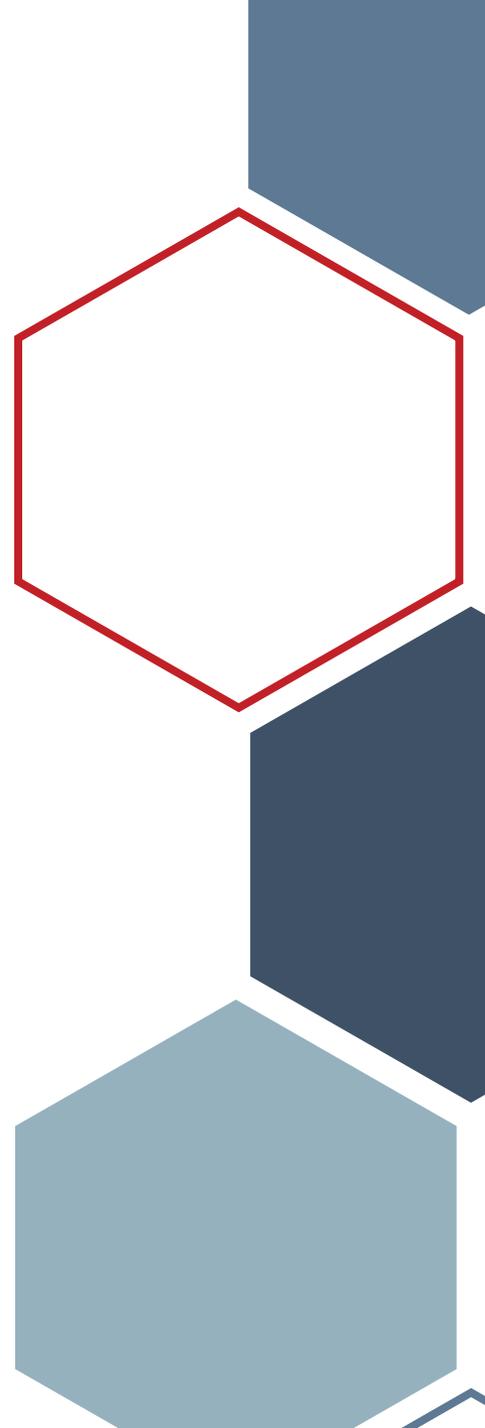
Doris Langlois, 2009. Révisé 2024. ISBN 978-2-9810372-2-0.
rwigfield1@gmail.com

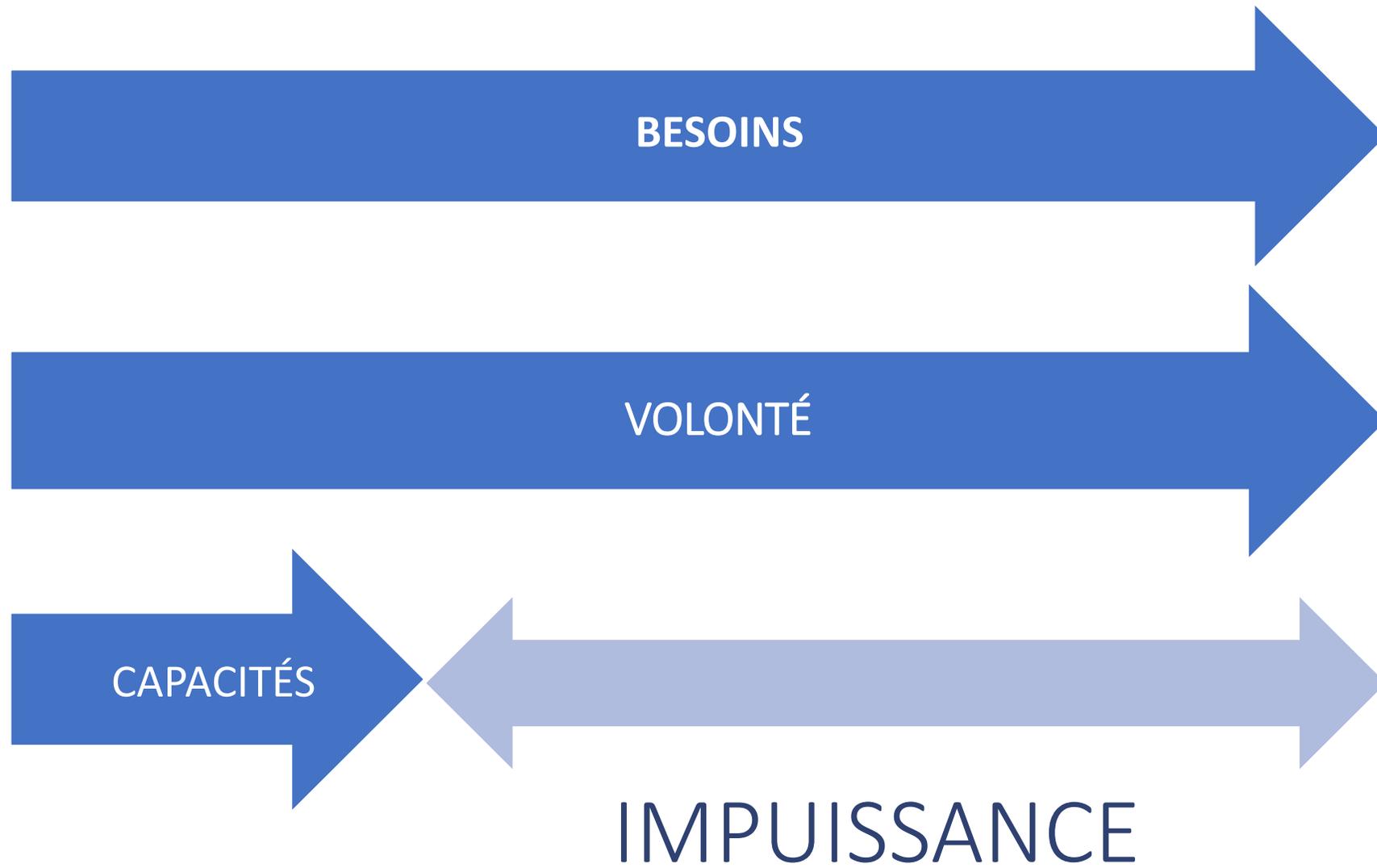
« L'unique
personne qui
t'accompagne
toute ta vie, c'est
toi-même. Prends
soin de toi... »

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

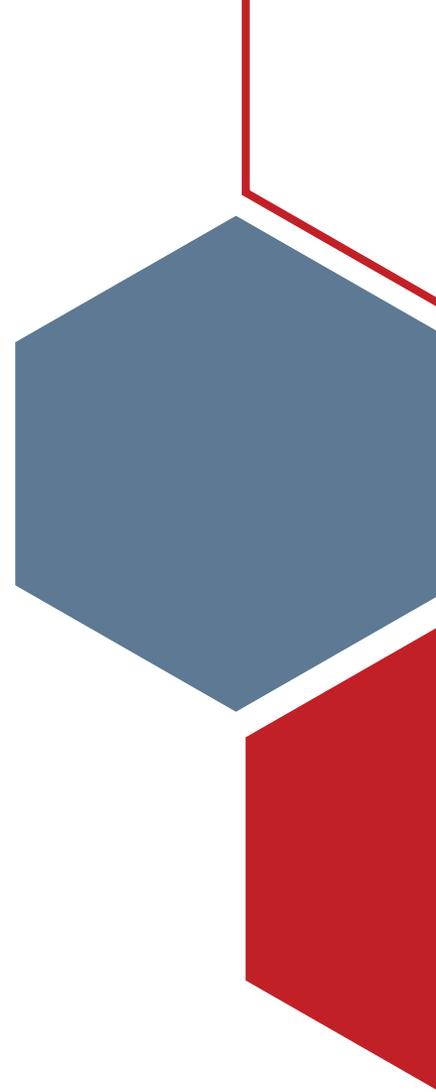
Conjugal

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. »***

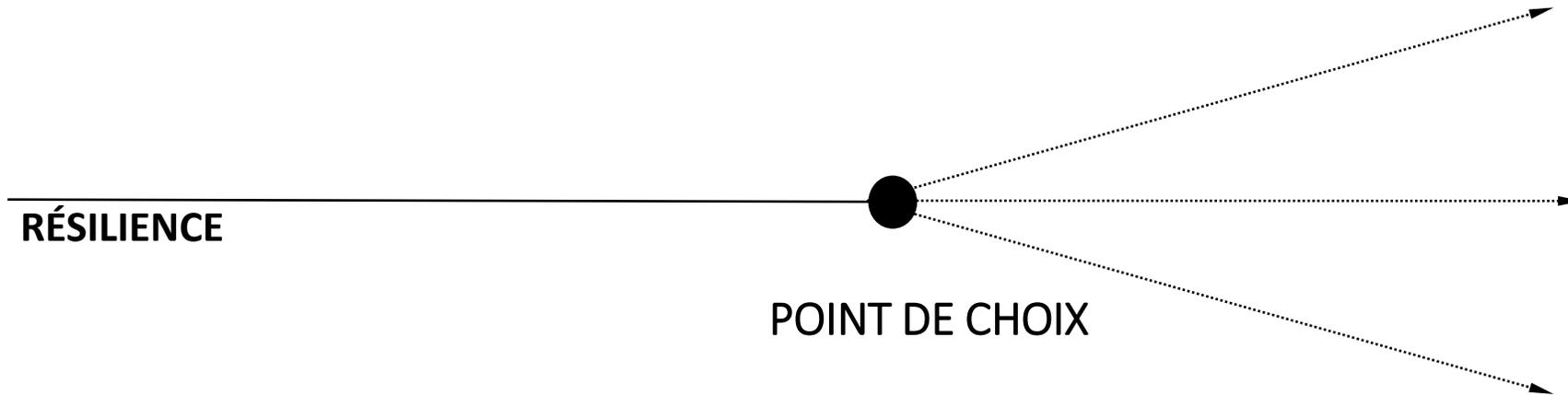
Viktor Frankl

LA TRAJECTOIRE INTÉGRATIVE

Passé

Présent

Futur



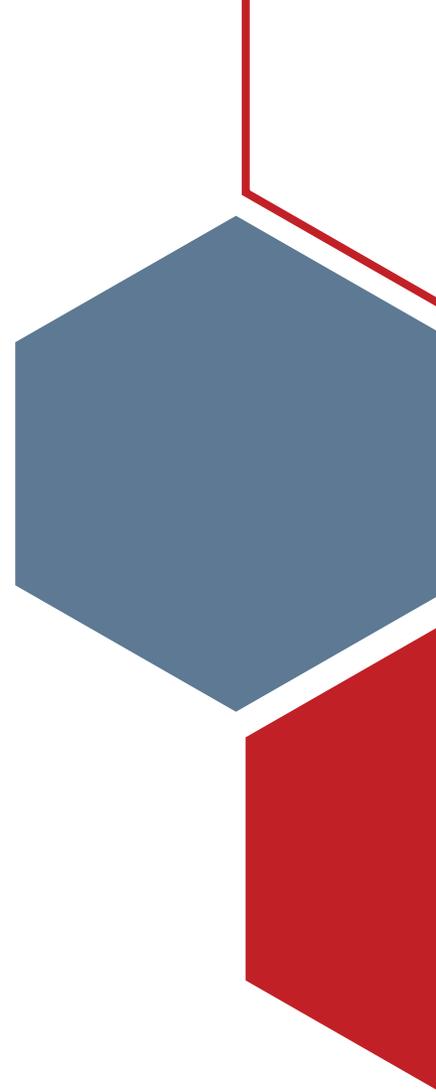
STANDING OVATION !!!

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

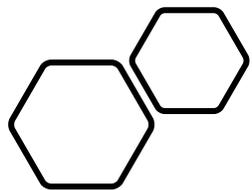
✘ Présence de Ressources Externes (RE)

✘ Variété des mécanismes

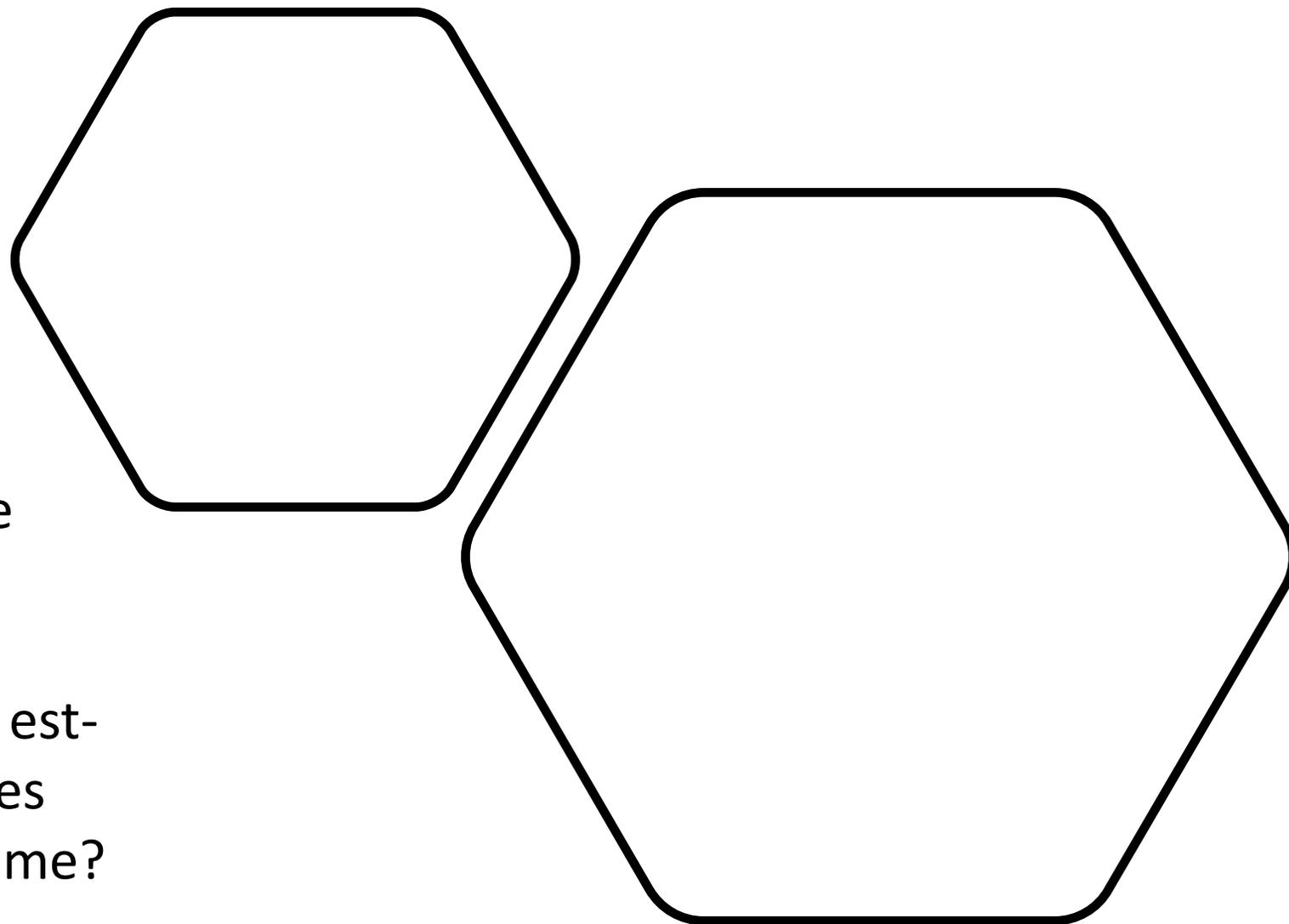
✘ Plaisir à donner

= **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^e 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.

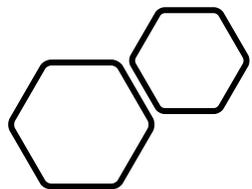


DES AUTRES

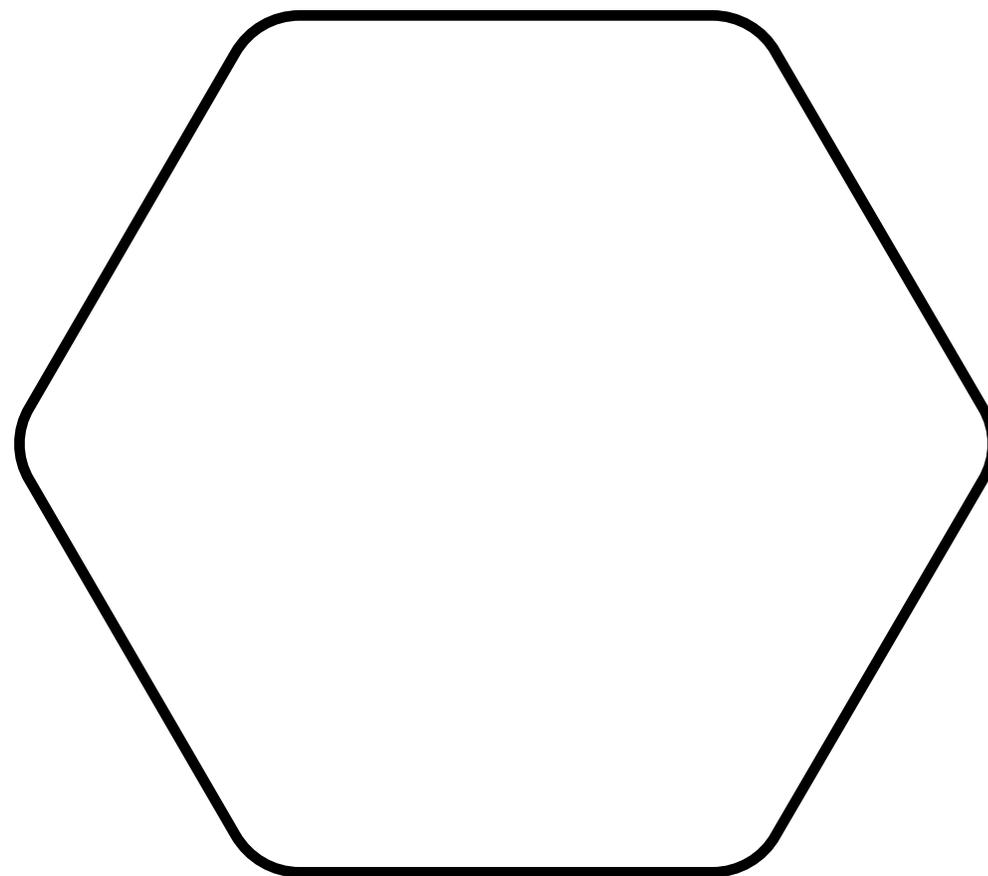
Droit à l'interdépendance

Proches, amis,
professionnels

(La brochette de ressources)

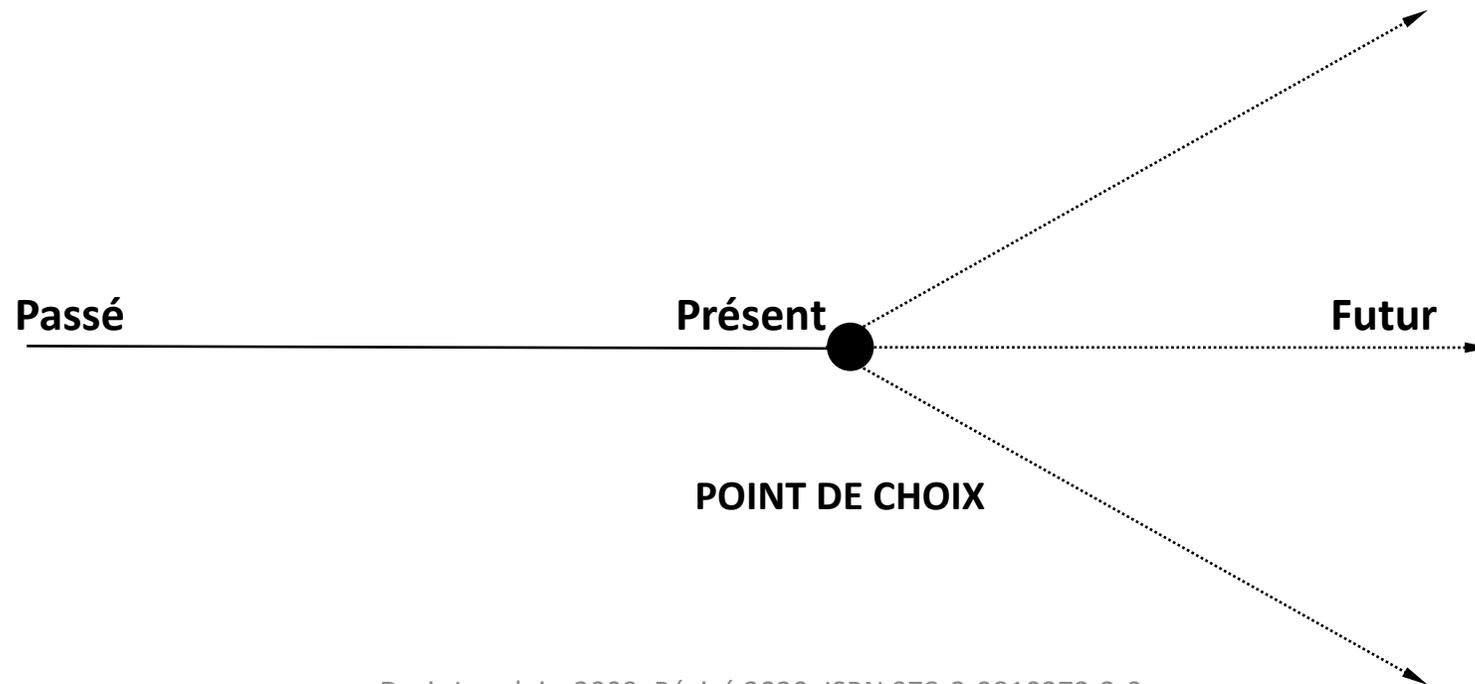


- **EST-CE QUE JE SUIS EN DÉFICIT OU EN ÉQUILIBRE ?**
- **QUELS SONT MES INDICATEURS ?**
- **QUELLE FORME PREND MON REMBOURSEMENT ?**



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...

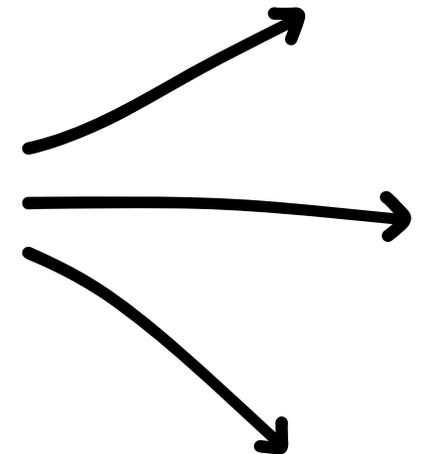
Si la situation se poursuit une semaine, un mois, six mois, un an...

Dans quelle direction ma situation ira?

Flèche vers le haut = amélioration

Flèche droite = maintien

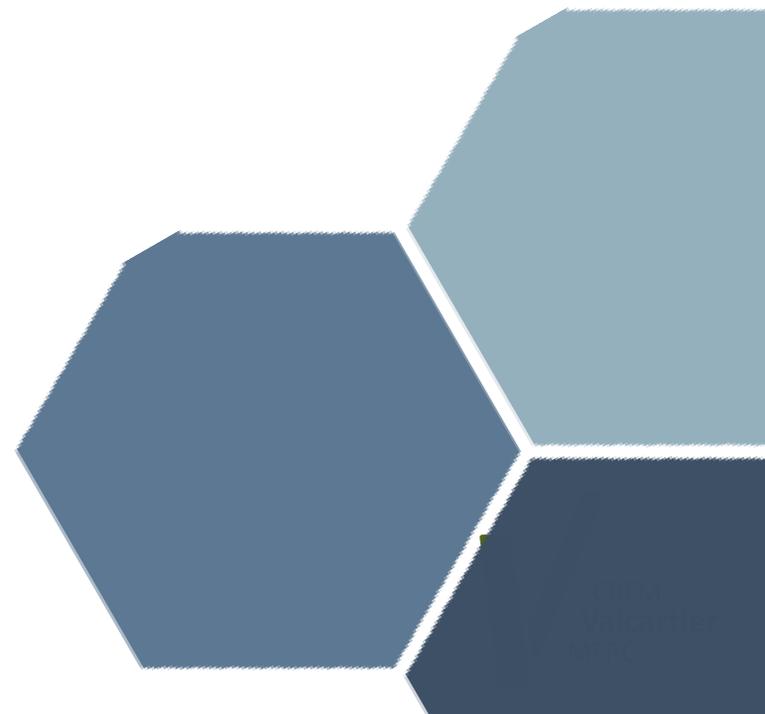
Flèche vers le bas = détérioration



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

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

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



Standing ovation !!!

Pour mon engagement face à moi-même...

FORMATIONS DISPONIBLES

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

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

rwigfield1@gmail.com

(418) 571-3560

www.modeleintegratif.com

