



## SÉRIE D'ATELIERS HISTOIRES DE VIE ET HÉRITAGE HUMAIN

Début octobre 2025

### DURÉE :

6 Ateliers de 3 heures

1 fois par mois

En présentiel OU en virtuel

### LIEU :

Monastère des  
Augustines à Québec  
OU en virtuel

### FORMATRICES :

certifiées du Modèle Intégratif-  
Intervention.

### INSCRIPTION

#### En présentiel :

[https://monastere.ca/activite/serie-  
dateliers-histoires-de-vie-2025/](https://monastere.ca/activite/serie-dateliers-histoires-de-vie-2025/)

En virtuel: Paulette Moulin  
[pmoulin2015@gmail.com](mailto:pmoulin2015@gmail.com)

### COÛT

75\$ / atelier

La documentation  
vous parviendra par courriel.

Groupes entre 8 et 12  
personnes

### INFORMATIONS :

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

## C'EST QUOI ?

Une série de six ateliers pour revisiter sa propre histoire de vie et en dégager le sens, à travers l'approche transgénérationnelle du Modèle intégratif, conçu par Doris et Lise Langlois, anciennement travailleuses sociales.

Fondée sur l'idée que notre passé laisse en nous un héritage psychologique— transmis consciemment ou non — cette approche propose d'explorer ce qui continue de vivre à travers nous. Les ateliers visent à ouvrir des chemins d'évolution personnelle, familiale et professionnelle. À partir d'exposés de contenu, d'exercices d'autoréflexion et de moments de partage, les rencontres offrent un cadre bienveillant pour revisiter son histoire et renforcer son sentiment de parenté d'expérience humaine.

En fournissant des repères et des outils concrets, le modèle intégratif propose un nouveau regard pour comprendre sa trajectoire de vie et faire des choix pour la transformer.

Les activités de ces ateliers se veulent légères, agréables et significatives. Elles visent le partage d'expérience pour accueillir pleinement notre héritage humain et préparer celui que nous choisirons de transmettre à notre tour.

Exemple de contenu :

- Ma trajectoire de vie
- Inventaire de mon bagage transgénérationnel
- Contrats relationnels inconscients
- L'héritage humain que j'ai reçu...et celui que je retransmets

## Personnes ressources :

### En présentiel :

Rebecca Wigfield, T.S.

Annie Plamondon, T.S. et psychothérapeute

### En virtuel :

Doris Langlois (T.S. à la retraite)

Paulette Moulin (T.S. à la retraite)