

Tél: 450 668-0541
ALPABEM.QC.CA



LE GUIDE

DES CONFÉRENCES EN SANTÉ MENTALE

2022-2023



PARCE QU'UN COUP DE POUCE EST
TOUJOURS LE BIENVENU



CONFÉRENCES EN SANTÉ MENTALE



2022

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

mardi le 4 octobre à 19h
DRE. Nadia Gagnier

GRAND-PARENTS ET TPL

mercredi le 5 octobre à 19h
Caroline Lafond

SIM ET SIV : DES RESSOURCES À CONNAÎTRE

jeudi 6 octobre à 19h
Olivier Jackson et Marilyn Cotton

LES TROUBLES ALIMENTAIRES

mardi le 15 novembre à 19h
Dominique Meilleur

LE SECRET DU BONHEUR SELON CAMILLO

mardi le 13 décembre à 19h
Camillo Zacchia

2023

ADOLESCENCE, TRANS OU NON- BINAIRE

mardi le 17 janvier à 19h
Ash Paré

DEUIL APRÈS LE SUICIDE D'UN PROCHE

mardi le 21 février à 19h
Geneviève Riopel, PH.D

PSYCHOSE ET SCHIZOPHRÉNIE

mardi le 21 mars à 19h
Dr. Phillip Thérien

LES JEUX VIDÉOS EN LIGNE

MIEUX COMPRENDRE, REPÉRER ET RÉFÉRER

mardi le 18 avril à 19h
Antoine Lemay

DANSER AVEC LA VIE

mardi le 16 mai à 19h
Rémi Tremblay

CONTACT : 450-688-0541

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES



Dre. Nadia Gagnier

Diplômée de l'Université Concordia et de l'UQAM, elle possède un doctorat en psychologie, spécialisé en recherche-intervention de la psychologie de l'éducation.

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

Mardi 4 octobre à 19h

Les troubles anxieux sont en augmentation, et on entend de plus en plus parler des diverses conséquences de l'anxiété de performance chez les jeunes : peur de l'échec, surpréparation aux examens ou aux présentations orales; procrastination et bien d'autres. Cette conférence abordera les facteurs de risque et les signes précurseurs de l'anxiété de performance. Il y sera question d'attitudes et de stratégies que les parents peuvent adopter afin de prévenir cette forme d'anxiété, ou de mieux soutenir un jeune qui en manifesterait les signes précurseurs.

GRAND-PARENTS ET TPL

Mercredi 5 octobre à 19h

Il arrive fréquemment que des grands-parents impliqués auprès de leurs petits-enfants aient à relever de grands défis quand les parents ont des troubles de personnalité. Cette conférence permettra de nommer ces défis et d'aborder quelques stratégies pour mieux jongler avec cette réalité.



Caroline Lafond

Travailleuse sociale et coauteure du livre: "Vivre avec un proche impulsif, intense, instable".

**Réserver votre place en présentiel ou
visionner en direct sur Internet**



Olivier Jackson
& Marilyn Cotton

Infirmier clinicien et
conseiller au CÉRRIS. Marilyn:
cheffe des services spécialisé
(SIM et SIV) au CISSS de Laval

SIM ET SIV: DES RESSOURCES À CONNAÎTRE

Jeudi 6 octobre à 19h

Les équipes SIM et SIV offrent des services en soutien en santé mentale aux personnes atteintes de schizophrénie ou de psychose. Proposant un soutien permettant aux personnes atteintes de développer de nouvelles compétences ou simplement avoir une qualité de vie agréable, les spécialistes de leurs équipes ont une approche multidisciplinaire riche. En tant que proche, nous pouvons être interpellé dans le processus de rétablissement et afin de comprendre comment travailler en collaboration avec ces équipes, ainsi, le conférencier Olivier Jackson, vous expliquera leurs objectifs thérapeutiques.

LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Mardi 15 novembre à 19h

Les principales manifestations du TCA (trouble du comportement alimentaire) sont susceptibles de générer diverses réactions, émotions et conséquences chez les proches. Dans cette conférence, les aspects liés aux comorbidités fréquemment associées aux TCA seront présentés en plus d'aborder des recommandations quant aux attitudes et stratégies à favoriser chez les accompagnateurs d'une personne atteinte d'un TCA.



Dominique Meilleur

Psychologue et professeur
titulaire à l'Université de
Montréal

**Réserver votre place en présentiel ou
visionner en direct sur Internet**



Camillo Zacchia

Psychologue clinicien spécialisé dans le traitement des troubles anxieux, la dépression et les conflits interpersonnels

LE SECRET DU BONHEUR SELON CAMILLO

Mardi 13 décembre à 19h

La santé mentale est récemment devenue un thème chouchou des spécialistes. Au cœur de la santé mentale se trouve des piliers du bonheur qui permettent de trouver un équilibre et une balance entre les différentes sphères de vie. En abordant les relations interpersonnelles, la vie professionnelle et les champs d'intérêts, le Dr Camillo Zacchia, psychologue, vous partagera ses secrets pour atteindre le nirvana à travers une tasse de café et d'autres secrets du bonheur.

ADOLESCENCE ET IDENTITÉ DE GENRE

Mardi 17 janvier à 19h

La question de l'identité de genre à l'adolescence peut faire émerger de nombreux questionnements autant pour les parents que les professionnels. Dans cette conférence, les concepts en lien avec l'identité de genre seront expliqués afin de permettre un meilleur accompagnement auprès de l'adolescent en questionnement. Des pistes seront données ainsi que des ressources afin de supporter le processus et le rôle parental. Seront aussi abordés et discutés les stratégies possibles à utiliser quant au vocabulaire pour désigner les personnes concernées.



Rafaël Provost

Directeur général de
l'organisme ENSEMBLE pour
le respect de la diversité

**Réserver votre place en présentiel ou
visionner en direct sur Internet**



Geneviève Riopel, PH.D

Psychologue clinicienne depuis plus de 15 ans et bénévole pendant plus de 10 ans dans un centre de prévention du suicide.

DEUIL APRÈS LE SUICIDE D'UN PROCHE

Mardi 21 février à 19h

Perdre un proche par suicide est une expérience extrêmement déstabilisante. Cette conférence abordera les implications propres à une telle perte et les réactions que peuvent vivre ceux qui sont confrontés au suicide d'un être cher. Nous amorcerons une réflexion sur les conditions pouvant faciliter le travail de deuil. En outre, nous explorerons la réalité des enfants touchés par le suicide d'un parent et les avenues pour les accompagner dans leur deuil.

PSYCHOSE ET SCHIZOPHRÉNIE

Mardi 21 mars à 19h

Il est très difficile de savoir comment aborder une personne vivant avec des symptômes psychotiques. Les membres de l'entourage peuvent ressentir de l'impuissance, de la culpabilité, de la tristesse, du désarroi face à leur proche. Ayant développé une expertise clinique auprès de cette clientèle, le conférencier nous présentera la validation. Cette nouvelle perspective relationnelle permettra de découvrir une autre façon d'aborder la relation avec son proche. Elle aidera les membres de l'entourage à améliorer la dynamique relationnelle et ainsi trouver un équilibre entre s'occuper d'eux-mêmes et s'occuper de leur proche, et ce, pour le mieux-être de chacun.



Dr. Phillip Thérien

Psychologue clinicien, il se spécialise dans la psychothérapie pour des proches de personnes présentant un trouble psychotique.

**Réserver votre place en présentiel ou
visionner en direct sur Internet**



Antoine Lemay

Doctorant en psychologie
à l'Université du Québec
à Montréal

LES JEUX VIDÉO EN LIGNE

MIEUX COMPRENDRE, REPÉRER ET RÉFÉRER

Mardi 18 avril à 19h

Cette conférence apportera une meilleure compréhension des pratiques de jeux vidéo et des conséquences potentielles pouvant en découler, notamment l'utilisation problématique des jeux et le développement du trouble du jeu vidéo. Les implications auprès des proches de joueur seront également abordées. À la fin de cette conférence, les membres de l'entourage quitteront avec des pistes pour les aider à supporter un joueur de jeux vidéo.

DANSER AVEC LA VIE

Mardi 16 mai à 19h

J'ai longtemps résisté devant la douleur. J'aurais tant voulu soulager l'autre de sa souffrance. J'ai rencontré mon impuissance, puis m'est apparu l'accueil. Accueillir ce qui se présente à moi. Accueillir l'autre tel qu'il-elle est et m'accueillir moi-même. J'ai apprivoisé la souffrance et appris à danser avec la vie. Je fais maintenant l'expérience que la joie peut cohabiter avec la souffrance, et je crois que c'est là où je puise ma résilience.



Rémi Tremblay

Conférencier et coauteur.

**Réserver votre place en présentiel ou
visionner en direct sur Internet**



ALPABEM
ASSOCIATION LAVALLOISE DE PARENTS
ET AMIS POUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2022-2023

Président : Camille Hébert

Vice-présidente : Diane Villeneuve

Trésorier : Yves Therrien

Secrétaire: Francine Labelle

Administrateur: Benoit Goupil

Administrateur: Carl Valade

Administratrice: Manon Francoeur

Directeur Général: Patrice Machabée

L'ALPABEM est un organisme communautaire de soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale financé par l'Agence de santé et de Services Sociaux de Laval et par Centraide du grand Montréal

*Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval*

Québec 



Centraide
du Grand Montréal

Téléphone : 450 688-0541
Sans frais : 1-888 688-0541
Courriel : info@alpabem.qc.ca

www.alpabem.qc.ca
645 Boulevard des Laurentides
Laval, Québec, H7G 2V8