



LE GUIDE DES CONFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE

2023-2024

Une histoire exceptionnelle écrite ensemble

4



ans

d'espoir, d'engagement et d'innovation

CONFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE

2023

Mon proche à un TAC... Qu'est ce je peux faire ?

Mardi 3 octobre à 19h

Pierre Rondeau

Adolescence et TPL, comment s'y retrouver ?

Mercredi 4 octobre à 19h

Caroline Lafond

Vapotage chez les jeunes: Comprendre pour mieux agir !

Jeudi 5 octobre à 19h

Vijay Pillay

Il pleut à la maison : Comment parler de votre santé mentale avec vos enfants ?

Mardi 21 novembre à 19h

Céline Lamy

La motivation scolaire: comment s'assurer de la soutenir auprès de mon enfant ou de mon élève

Mardi 12 décembre à 19h

Éric Morissette

2024

Une équipe du tonnerre : La compétence des familles et celles des professionnels

Mardi 16 janvier à 19h

Stéphane Bujold

Démédicaliser la santé mentale pour un réel partenariat de soins

Mardi 20 février à 19h

Christophe Tra

Connaissez-vous l'approche par les forces en santé mentale ?

Mardi 19 mars à 19h

Emmanuelle Khoury, Ph.D

Intelligence artificielle et santé mentale... Regard sur l'avenir

Mardi 16 avril à 19h

Jean-François Malouin

L'autocompassion...Une approche pour faire face aux petites et grandes épreuves

Mardi 21 mai à 19h

Roxane de la Sablonnière

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES



Pierre Rondeau

Médecin généraliste ayant travaillé en santé mentale adulte, actuellement à la retraite. Coordonnateur du CATAC et coéditeur du Guide de référence sur le TAC qui sera publié en 2024. Avec Anne-Julie Roy, directrice des services externes de la Maison grise de Montréal

Mon proche à un TAC... Qu'est ce que je peux faire ?

Mardi 3 octobre à 19h

Le TAC, trouble d'accumulation compulsive, est un trouble de santé, peu reconnu et peu traité. Pourtant, 2,6% de la population en souffre (6% des aînés et 22 % des personnes en situation d'itinérance). Les personnes vivant avec le TAC souffrent autant que d'autres personnes avec des troubles sévères de santé mentale et font face à une forte stigmatisation, de l'isolement et de l'incompréhension. De plus, le TAC est souvent confondu avec l'insalubrité et le Syndrome de Diogène. (COMPRENDRE, s'aider soi-même et intervenir.)

Mais voilà, des solutions existent ainsi que des façons de s'engager vers un rétablissement. Des services pour le TAC sont en construction. L'espoir est là. Thérèse vous parlera de son parcours. Dr Rondeau vous aidera à comprendre le TAC et Mme Roy donnera les grandes lignes des interventions possibles, y — inclus pour les familles.

Adolescence et TPL, comment s'y retrouver ?

Mercredi 4 octobre à

L'adolescence est une période parsemée d'adaptation, de hauts et de bas dans l'humeur et de montagnes russes émotionnelles. Quels sont les impacts et les défis à relever lorsque son adolescent présente également des traits de trouble de la personnalité limite ? Comment faire pour améliorer la santé mentale des adolescents qui vivent cette instabilité ? Cette conférence permettra de nommer ces questionnements 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 et instable ».

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Vijay Pillay

Formateur et conseiller clinique, Maison Jean Lapointe en coanimation avec **Charlotte Tittley**, Criminologue, Programme jeunes en difficulté et dépendances 13-17 ans, Direction programme jeunesse, Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Vapotage chez les jeunes: Comprendre pour mieux agir !

Jeudi 5 octobre à 19h

La conférence cherche à informer les adultes significatifs autour des jeunes sur le vapotage de nicotine et de cannabis afin d'y comprendre les risques associés. Des pistes de discussions vous seront proposées afin d'ouvrir le dialogue avec un jeune en tant qu'acteur de prévention.

Il pleut à la maison : Comment parler de votre santé mentale avec vos enfants ?

Mardi 21 novembre à 19h

Les troubles de santé mentale des parents peuvent être de véritables tempêtes dans une famille.

On a tendance à choisir de les cacher aux enfants, pensant qu'ils ne se rendront compte de rien ou qu'ils ne comprendront pas, qu'ils sont « trop jeunes » pour savoir.

Mais est-ce la réalité ?



Céline Lamy

Pédopsychiatre et autrice

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



Éric Morissette

Professeur agrégé de formation pratique à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Montréal.

La motivation scolaire : comment s'assurer de la soutenir auprès de mon enfant ou de mon élève

Mardi 12 décembre à 19h

Seul le conseil prodigué à un adolescent de se motiver pour s'engager dans ses études pour les terminer et les réussir ne suffit à le motiver à le faire. Des éléments externes et un discours intérieur valorisant sont nécessaires pour contribuer au phénomène de la dynamique motivationnelle. Lors de cette conférence, nous en profiterons pour bien cerner les sources, les manifestations et les stratégies à mettre œuvre pour affronter l'adversité qui se dresse devant l'obtention du diplôme de nos jeunes !

Une équipe du tonnerre : La compétence des familles et celles des professionnels

Mardi 16 janvier à 19h

Les familles traitées dans les services publics et les institutions sont souvent des écorchées de la vie. Elles demandent à être apprivoisées, à être traitées avec humanité. Alors, elles pourront utiliser la compétence qu'elles ont oubliée qu'elles avaient dans les moments de tempêtes et de chaos. Il en va de même des travailleurs du terrain, les professionnels qui sont au front avec les grands brûlés de la souffrance. Il importe de prendre soin de ceux qui prennent soins, reconnaître leur importance en leur donnant du bon. La bienveillance devient alors une posture de force et de partage dans les moments difficiles qu'implique la maladie mentale dans le système familial et thérapeutique.



Stéphane Bujold

Psychologue clinicien, directeur clinique dans un centre en dépendance, formateur et superviseur de plusieurs équipes, chargé de cours, conférencier au Québec et en Europe.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Christophe Tra

Psychiatre à l'hôpital régional de
St-Jérôme

Démédicaliser la santé mentale pour un réel partenariat de soins

Mardi 20 février à 19h

Comment rendre les soins de santé mentale plus humains? Se recentrer sur l'essentiel : la personne atteinte est-elle heureuse? Actualise-t-elle son potentiel? Au-delà du contrôle symptomatique, le réel rétablissement vise des objectifs beaucoup larges, il cherche avant tout à nourrir la vie malgré la maladie. Cependant, un objectif aussi ambitieux ne peut pas reposer strictement dans les mains du corps médical. Il doit s'inscrire comme un projet sociétal, qui vient mobiliser les forces de l'ensemble de la communauté, et surtout celles de la personne atteinte. Le Dr Christophe Tra viendra nous partager ses réflexions sur une vision plus humaniste de la santé mentale, et incitera les participants à se pencher sur des solutions pour une psychiatrie plus démocratisée.

Connaissez-vous l'approche par les forces en santé mentale ?

Mardi 19 mars à 19h

L'approche par les forces propose un changement radical : déplacer l'accent mis sur la maladie ou les déficits pour mettre de l'avant les forces ou la résilience comme la voie la plus efficace vers le rétablissement. Proposant un accompagnement relationnel aligné sur les forces de la personne et de son environnement, cette approche vise l'idée que chaque personne peut effectuer des changements dans sa vie et qu'elle possède une expertise sur elle-même qui lui permet de résoudre ses problèmes et d'avancer dans son projet de vie. En tant que proche, nous pouvons être interpellé dans le processus de rétablissement et de reconnaissance de forces personnelles ou environnementales. De plus, l'approche par les forces est mobilisée dans les équipes de suivi intensif; il serait donc pertinent pour les proches de comprendre comment les forces de la personne atteinte, de sa famille, de ses proches et de son environnement sont pris en compte, afin travailler en collaboration avec les intervenant.e.s.



Emmanuelle Khoury, Ph.D

Professeure adjointe à l'École de travail social à l'Université de Montréal.

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

IA - AI : L'intelligence artificielle

au service de l'autonomie de l'individu dans son parcours bien-être.

Mardi 16 avril à 19h

La santé mentale joue un rôle crucial dans la santé globale d'une personne. Notre application mobile d'autogestion mesure le bien-être, guide les utilisateurs dans la création de plans d'action et les oriente vers des ressources d'aide.

Malgré l'intérêt initial pour les plans d'action, l'engagement peut diminuer en raison du manque de personnalisation. L'IA peut améliorer l'engagement en proposant des plans plus personnalisés. Comment ?

- 1) Identifier des modèles dans les données pour ajuster les recommandations de plans d'action.
- 2) Améliorer l'interaction des utilisateurs avec les plans proposés en évaluant les données.
- 3) Préparer les données pour favoriser l'apprentissage machine et offrir des plans d'action préventifs.



Sandra Salvoni

VP recherche et développement en santé et mieux-être organisationnels chez inpowr.

L'autocompassion... Une approche pour faire face aux petites et grandes épreuves

Mardi 21 mai à 19h

Durant cette conférence, nous présenterons des résultats de recherche relativement au bien-être de la population canadienne durant la pandémie de COVID-19 et pendant des crises sociales (p. ex. changements climatiques). Nous présenterons aussi des outils concrets pour développer un discours intérieur plus bienveillant.



Roxane de la Sablonnière

Professeure titulaire au Département de psychologie à l'Université de Montréal en coanimation avec **Benjamin Chabot** étudiant au doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Montréal.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



ALPABEM

Une histoire exceptionnelle écrite ensemble
40 ans d'espoir, d'engagement et d'innovation

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Président :	Camille Hébert
Vice-président :	Céline Sage
Trésorier :	Yves Thérien
Secrétaire :	Francine Labelle
Administrateur :	Claude Belliard
Administrateur :	Benoit Goupil
Administrateur :	Carl Valade

Direction générale : 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