



ALPABEM.QC.CA

CONFÉRENCES MENSUELLES EN SANTÉ MENTALE



KATIA BISSONNETTE
5 OCTOBRE



PATRICK DUFAULT
6 OCTOBRE



CAMILLO ZACCHIA
16 NOVEMBRE



FRANCINE DALLAIRE
14 DÉCEMBRE

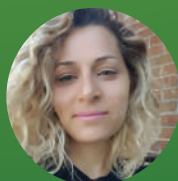


SUZANE RENAUD
18 JANVIER

2021-2022



MATHIEU MOREL BOUCHARD
15 FÉVRIER



OLGA MAJEB
15 MARS



JANIE HOULE
19 AVRIL



MARC-ANDRÉ DUFOUR
17 MAI



- VOTRE PROCHE EST AGÉ DE 18 ANS OU PLUS ET IL SOUFFRE D'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE?
- VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE?

L'ALPABEM PEUT SOUTENIR LA FAMILLE

☎ 450-688-0541

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

ALPABEM.QC.CA



CONFÉRENCES DE LA SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

DE DÉCROCHEUSE À DOCTEURE

MARDI LE 5 OCTOBRE À 19 H

Cette conférence relatera l'histoire de vie de Katia Bissonnette. Drogues, alcool, problèmes de santé mentale, un parcours de vie atypique, puisqu'elle est parvenue malgré tout à devenir psychologue. 18 ans de consommation abusive, aujourd'hui abstinente depuis juillet 2018. Partie de la rue à 21 ans, dans un établissement pour femmes itinérantes, afin de refaire une quatrième tentative de retour aux études. «Quand c'est la mort qui t'attend, tu t'accroches à ce que tu peux». Pour elle, l'école a été une raison de vivre, une raison de continuer à se battre contre ses démons intérieurs.



Katia Bissonnette
Psychologue et conférencière

S'ÉNERGISER FACE À LA FATIGUE ZOOM

MERCREDI LE 6 OCTOBRE À 19 H

La fatigue Zoom, la ressentez-vous? Quels sont les trucs et astuces pour s'énergiser face à celle-ci? Ce sera la question répondue par Patrick Dufault! En abordant les astuces liées aux paramètres de configuration technologique et de présence attentive, la conférence visera à s'énergiser face aux rencontres à l'ordinateur. La question de remédier aux rencontres par ordinateur sera abordée en explorant des alternatives. En bonus, les trucs seront adaptés pour le travail, ainsi que pour la vie personnelle.



Patrick Dufault
CRHA et fondateur de
KI-AI conseils RH

Disponible en **DIRECT** sur Internet

QUAND LA PARENTALITÉ FAIT MAL...

MARDI LE 16 NOVEMBRE À 19 H

Vous vous sentez épuisé, vidé? Vous doutez de vos compétences parentales? Peut-être souffrez-vous d'épuisement parental. De quoi s'agit-il? Quand faut-il consulter? Qu'est ce qui y contribue et comment le surmonter? De plus en plus de familles sont confrontées à ce mal que la pandémie a accentué. Cette conférence viendra démystifier ce phénomène et proposera des pistes de solutions pour le prévenir.



Camillo Zacchia, Ph.D
Psychologue clinicien spécialisé dans
le traitement des troubles anxieux, la
dépression et les conflits
interpersonnels

OUAIS! C'EST TOUT UN CADEAU!

MARDI LE 14 DÉCEMBRE À 19 H

Avez-vous déjà utilisé cette expression pour qualifier une personne dont les agissements vous étonnent? Et à votre tour, été étonné par votre réaction du genre: «Qu'est-ce qui m'a pris»? Parce que oui, jusqu'à ce qu'on l'approuve et l'amadoue, notre personnalité n'est pas toujours un cadeau! En mettant l'accent sur la diversité, la grille de l'ennéagramme permet de mieux cerner ce qui nous anime. Sous une note humoristique, c'est ce que nous verrons dans ce court exposé qui permet d'apprécier le cadeau spécifique de chaque personnalité.



Francine Dallaire
Atrice

Disponible en DIRECT sur Internet

ÉTAT DES CONNAISSANCES SUR LES TROUBLES BIPOLAIRES EN 2022

MARDI LE 18 JANVIER À 19 H

Au Canada, environ 1% de la population souffre d'un trouble bipolaire. La Dre Suzane Renaud fera l'état des connaissances sur les troubles d'ordre bipolaires afin d'en développer une meilleure compréhension. En plus de distinguer les différentes variations de l'humeur, les traitements disponibles seront abordés. Aussi, puisque le trouble bipolaire peut être confondu avec le trouble de la personnalité limite (TPL), Dre Renaud distinguera l'instabilité de l'humeur de l'instabilité affective.



Suzane Renaud
Psychiatre clinicienne

GARDE EN ÉTABLISSEMENT: LE JUSTE ÉQUILIBRE ENTRE LA PROTECTION DE LA PERSONNE ET LE RESPECT DE SES DROITS

MARDI LE 15 FÉVRIER À 19 H

L'application de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* comporte plusieurs enjeux depuis sa mise en vigueur en 1998. Plusieurs rapports d'enquête ou de recherche ont fait état de difficultés à ce sujet. Pour contribuer à l'amélioration des pratiques relatives à la mise sous garde en établissement, le Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) a élaboré des orientations (2018), afin de guider le personnel et les dirigeants du réseau de la santé et des services sociaux et des autres réseaux concernés dans la mise en œuvre des dispositions de cette loi. La conférence vous permettra de mieux comprendre l'évolution de ce dossier et les pratiques souhaitées, afin de favoriser le juste équilibre entre la protection de la personne présentant une dangerosité en lien avec son état mental et le respect de ses droits.



Mathieu Morel Bouchard
Criminologue et adjoint à la Direction
des services professionnels à l'Institut
national de psychiatrie légale
Philippe-Pinel

Disponible en DIRECT sur Internet

LA DOUANCE : COMPRENDRE POUR MIEUX VIVRE ENSEMBLE

MARDI LE 15 MARS À 19 H

Le Québec s'intéresse de plus en plus à la douance. Cela est une bonne chose car elle peut concerner jusqu'à 10% de la population. Il y a encore beaucoup de mythes autour de la douance mais, en s'y intéressant, nous pouvons collectivement mieux comprendre la personne douée. La douance peut se manifester différemment et il existe différents profils. Lors de cette conférence, nous aborderons ces profils et nous verrons les besoins qui en découlent tant pour l'enfant que pour l'adulte. Nous aurons également l'occasion d'explorer différents contextes : scolaire, familial, social, etc.



Olga Majeb

Conseillère pédagogique en pratiques inclusives au Centre de services scolaire de Laval

SANTÉ MENTALE ET JUSTICE SOCIALE

MARDI LE 19 AVRIL À 19 H

Tout le monde gagne à vivre dans une société plus juste. Pourtant, les inégalités persistent et s'accroissent. Cette conférence abordera les liens entre les inégalités sociales et la santé mentale. Elle explorera ensuite différentes avenues possibles pour réduire les inégalités et améliorer la santé mentale des moins fortunés comme des plus nantis.



Janie Houle

Docteure en psychologie, professeure à l'UQAM et titulaire de la Chaire de recherche sur la réduction des inégalités sociales de santé.

Disponible en DIRECT sur Internet

SE DONNER LE DROIT D'ÊTRE MALHEUREUX

MARDI LE 17 MAI À 19 H

« Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait ! » Mais alors, si la vie était aussi simple que cette formule le laisse entendre, comment expliquer la présence d'autant de détresse dans la population ? Dans cette conférence, Marc-André Dufour abordera l'importance de changer favorablement nos regards sur les émotions douloureuses, sur la vulnérabilité et sur la demande d'aide pour notre santé mentale. Puisque les malheurs sont inévitables, mieux vaut se donner le droit d'être malheureux et s'outiller dès aujourd'hui pour mieux les traverser.



Marc-André Dufour
Psychologue clinicien et auteur
du livre *Se donner le droit
d'être malheureux*

Disponible en **DIRECT** sur Internet

VOUS PRENEZ SOIN DU QUÉBEC. À NOUS DE PRENDRE SOIN DE VOUS.



léo
LIGNE D'ÉCOUTE
OBNL-COOP

☎ 1 855 768-7536



Une initiative de: **CSMO
ÉSAC**

Avec le soutien de: **é** Fondation Lucie
et André Chagnon



ALPABEM

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2021-2022

PRÉSIDENT : CAMILLE HÉBERT

VICE-PRÉSIDENTE : DIANE VILLENEUVE

TRÉSORIER : YVES THERRIEN

SECRÉTAIRE : FRANCINE LABELLE

ADMINISTRATRICE : FRANCINE ROBILLARD

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



Centraide
DU GRAND MONTRÉAL

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

Québec

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