

Tél: 450 688-0541
info@alpabem.qc.ca
645 boul. des Laurentides



LE GUIDE DES CONFÉRENCES EN SANTÉ MENTALE

2025-2026

alpa
Familles et
santé mentale
bem

CONFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE

2025

Le TPL : plus qu'un diagnostic fourre-tout

Mardi 7 octobre à 19h

Dr. Pierre David

Connectés... mais seuls : comprendre le
mal-être numérique des jeunes

Mercredi 8 octobre à 19h

Dr. Charles-Antoine Barbeau-Meunier

Le trouble narcissique

Jeudi 9 octobre à 19h

Dre. Estelle Ouellet

Ma résilience, un pas à la fois

Mardi 18 novembre à 19h

Gabriel Julien

La lumière qui soigne : nouvelles
pistes pour la santé mentale

Mardi 9 décembre à 19h

Dr. Claude Gronfier Hébert

2026

Au-delà des étiquettes : un regard
bienveillant sur le TPL

Mardi 20 janvier à 19h

Marie-Hélène D'Astous

Comment différencier un risque sui-
cidaire d'une urgence suicidaire ?

Mardi 17 février à 19h

Hélène Dufresne et Richard Tardio-Forget

Au cœur de la psychose : outils pour
les proches et intervenants

Mardi 17 mars à 19h

Karine Gaudreault

Regards philosophiques sur la santé
mentale et nos normes sociales

Mardi 21 avril à 19h

Anne-Marie Gagné-Julien

Accompagner l'autre sans se perdre :
comprendre les étapes du changement

Mardi 19 mai à 19h

Elsa Brais-Dussault

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES



Dr. Pierre David

Psychiatre et directeur médical du Programme des Troubles Relationnels et de la Personnalité (PTRP) de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal

Le TPL : plus qu'un diagnostic fourre-tout

Mardi 7 octobre à 19h

Dans les bureaux des psychiatres, des tendances diagnostiques vont et viennent : le trouble bipolaire, le TDAH et récemment, le trouble du spectre de l'autisme (TSA). À l'ère des médias sociaux et de la montée des auto-diagnostic, comment est-ce que les psychiatres en arrivent à émettre un diagnostic spécifique? Spécialisé dans les troubles de la personnalité, le Dr Pierre David rétablira les faits sur l'établissement d'un diagnostic TPL, les dispositions biologiques, psychologiques et environnementales, et abordera les éléments qui soutiennent un rétablissement d'un trouble de la personnalité limite à long terme.

Connectés... mais seuls : comprendre le mal-être numérique des jeunes

Mercredi 8 octobre à 19h

Notre quotidien, nos relations sociales et notre manière de nous définir sont désormais marqués par une hyperconnectivité constante. Pourtant, cette immersion numérique s'accompagne d'une hausse préoccupante du sentiment de solitude chez les jeunes et d'une dégradation de leur santé mentale. Comment comprendre cette nouvelle réalité? Comment soutenir une relation plus saine au numérique et créer des environnements plus épanouissants? Avec rigueur et sensibilité, le Dr Charles-Antoine Barbeau-Meunier propose un regard éclairé sur l'univers numérique et ses impacts sur la santé mentale des jeunes.



Dr. Charles-Antoine Barbeau-Meunier

Médecin résident en pédopsychiatrie, cofondateur de Bien-être numérique et président du CIEL (Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne) à Laval.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Dre. Estelle Ouellet

Médecin psychiatre à l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal et enseignante en psychiatrie à l'Université de Montréal.

Le trouble narcissique

Jeudi 9 octobre à 19h

Souvent galvaudé ou mal compris, le trouble de la personnalité narcissique fait l'objet de nombreuses représentations, parfois extrêmes, dans les médias et le langage courant. Comment distinguer un narcissisme sain d'un trouble pathologique? Quels sont les impacts pour la personne concernée ainsi que pour ses proches? Cette conférence vise à mieux comprendre les différentes facettes du narcissisme, en dépassant les clichés et en apportant un regard nuancé, clinique et humain.

Ma résilience, un pas à la fois

Mardi 18 novembre à 19h

Avec une dose d'humour et beaucoup de lucidité, Gabriel Julien partage son parcours de vie avec authenticité. Il parle sans filtre de ses chutes, de ses combats vers la sobriété, de la reconstruction et des outils concrets qu'il a développés pour avancer. Un récit inspirant, empreint d'humanité, qui rejoint toutes celles et ceux concernés par la santé mentale, les dépendances ou les nouveaux départs.



Gabriel Julien

Conférencier et militant pour la santé mentale, auteur du témoignage « Ma bipolarité sans filtre »

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



**Dr. Claude Gronfier
Hébert**

Professeur à l'Université Laval et
chercheur à l'Institut CERVO

La lumière qui soigne : nouvelles pistes pour la santé mentale

Mardi 9 décembre à 19h

Et si nos yeux pouvaient nous aider à mieux diagnostiquer certains troubles mentaux? C'est en explorant les bienfaits de la luminothérapie dans la dépression saisonnière qu'un nouvel espoir a émergé : celui de détecter plus tôt certaines maladies psychiatriques graves, grâce à la réponse rétinienne à la lumière. Une conférence fascinante sur le rôle de la lumière dans la santé mentale, entre science, prévention et innovation.

Au-delà des étiquettes : un regard bienveillant sur le TPL

Mardi 20 janvier à 19h

Le trouble de la personnalité limite (TPL) est trop souvent perçu à travers des étiquettes stigmatisantes. Cette conférence propose un regard alternatif : une vision plus humaine, nuancée et bienveillante. À partir de son expérience terrain, madame D'Astous invite à déconstruire les préjugés, valoriser les forces et reconnaître la richesse des parcours de vie. Une occasion de transformer nos perceptions pour bâtir des pratiques plus inclusives.



**Marie-Hélène
D'Astous**

Directrice générale de La Maison
100 Limites

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Hélène Dufresne et

Richard Tardio- Forget

Hélène Dufresne, gestionnaire clinique et Richard Tardio-Forget, adjoint clinique à l'îlot et formateurs accrédités en prévention du suicide

Comment différencier un risque suicidaire d'une urgence suicidaire ?

Mardi 17 février à 19h

Face à l'émergence d'idéations suicidaires d'un proche ou tout autre personne, comment faire la distinction entre un risque suicidaire ou une urgence suicidaire? Développer les bons réflexes pour dépister l'intensité de la crise et poser les bonnes actions requiert une capacité d'évaluer objectivement la détresse. Cette conférence permettra de mettre des mots sur les ressentis face à la dangerosité estimée afin de protéger la vie de la personne suicidaire avec les bons gestes empreints d'humanité et de bienveillance.

Au cœur de la psychose : outils pour les proches et intervenants

Mardi 17 mars à 19h

La psychose, qu'elle survienne de manière spontanée ou à la suite d'une consommation de substances, provoque des épisodes de rupture avec la réalité pouvant désorienter l'entourage. Cette conférence permet de mieux en comprendre les causes, les signes précurseurs et les répercussions. Elle propose aussi des repères concrets pour intervenir avec bienveillance et efficacité auprès d'un proche en crise.



Karine Gaudreault

Travailleuse sociale et professeure à l'Université de Sherbrooke

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



**Anne-Marie
Gagné-Julien**

Professeure adjointe en éthique
appliquée à la Faculté de philosophie de l'Université Laval.

Regards philosophiques sur la santé mentale et nos normes sociales

Mardi 21 avril à 19h

Dans la Grèce Antique, la santé mentale était perçue comme un équilibre entre le corps et l'esprit, et les troubles mentaux étaient souvent associés à des déséquilibres des humeurs ou à l'influence de dieux ou de démons. La perception de la santé mentale a évolué au travers des millénaires et des connaissances scientifiques, mais qu'en est-il de l'approche philosophique?

Accompagner l'autre sans se perdre : comprendre les étapes du changement

Mardi 19 mai à 19h

Prendre soin d'un proche, c'est aussi apprendre à prendre soin de soi. Cette conférence s'adresse aux proches aidants souhaitant mieux reconnaître leurs limites et leurs besoins. À travers le modèle des étapes du changement, madame Brais-Dussault propose des stratégies simples d'auto-empathie, d'affirmation de soi et de bienveillance pour retrouver un équilibre durable dans l'accompagnement.



Elsa Brais-Dussault

Psychologue et fondatrice de LudiPsy

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Présidente :	Francine Robillard
Vice-présidente :	Diane Villeneuve
Trésorier :	Yves Therrien
Secrétaire :	Dyanne Beaumont
Administratrice :	Ana-Maria Neagu
Administratrice :	Manon Francoeur
Administratrice :	Hélène Fortin

Direction générale : Patrice Machabée

LALPABEM est un organisme communautaire de soutien aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale financé par CISSS de Laval 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