

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



LE GUIDE DES CONFÉRENCES EN SANTÉ MENTALE

2026-2027

alpa
Familles et
santé mentale
bem

CONFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE

2026

Neurodiversité et santé mentale :
comprendre le lien

Mardi 6 octobre à 19h

Laurie Mitchell

Soutenir un proche en détresse :
comprendre l'automutilation et les
comportements à risque

Mercredi 7 octobre à 19h

Nancy Paquette

La lumière derrière l'ombre : faire
de la santé mentale une force

Jeudi 8 octobre à 19h

Steven Bilodeau

Trauma vicariant et proche aidance :
retrouver l'équilibre

Mardi 17 novembre à 19h

Anne Farrands

Déjouer la procrastination : des outils
concrets pour atteindre vos objectifs

Mardi 8 décembre à 19h

Frédéric Dionne

2027

Médias sociaux et santé mentale :
comprendre les effets pour trouver
l'équilibre

Mardi 19 janvier à 19h

Dr. Vincent Paquin et Dr. Richard Fattouh

Suicide et espoir : ce qui nous ancre
à la vie

Mardi 16 février à 19h

Wendy Paola Ramos

Psychose et variations hormonales :
reconnaître, comprendre,
accompagner

Mardi 16 mars à 19h

Dre. Manon Charlebois

Intelligence artificielle et intimité
: perspectives psychologiques,
sociales et éthiques

Mardi 20 avril à 19h

Valérie A. Lapointe

Quand l'amour fait mal, retrouver des
liens sains

Mardi 18 mai à 19h

Sally Sylla

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES



Laurie Mitchell

TES spécialisée dans l'autisme et la neurodiversité

Neurodiversité et santé mentale : comprendre le lien

Mardi 6 octobre à 19h

La santé mentale et la neurodiversité sont étroitement liées, mais elles sont souvent confondues. Cette conférence propose d'explorer les liens entre la neurodivergence et le bien-être afin de mieux distinguer les différences neurologiques des difficultés liées à la santé mentale, tout en développant une compréhension plus approfondie des facteurs qui influencent ces réalités.

Soutenir un proche en détresse : comprendre l'automutilation et les comportements à risque

Mercredi 7 octobre à 19h

Il peut arriver de se sentir démuni et ne pas savoir comment intervenir face à des comportements d'automutilation ou des gestes à risque. Cette conférence vise à mieux comprendre ces comportements chez les personnes vivant une grande détresse psychologique, dont les gens vivant avec un TPL. Les fonctions de ces comportements, les notions de tolérance à la détresse, ainsi que les raisons derrière certains enjeux du système de soins, seront abordés lors de la conférence.



Nancy Paquette

Formatrice accréditée et experte en intervention de crise et crise suicidaire.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Steven Bilodeau

Fondateur du Conseil de développement et de recommandation en santé mentale jeunesse du Québec (CDRSMJQ), et activiste en santé mentale jeunesse

La lumière derrière l'ombre : faire de la santé mentale une force

Jeudi 8 octobre à 19h

Les défis liés à des troubles de santé mentale sont nombreux et apprendre à vivre avec ceux-ci est un défi majeur. Dans cette conférence, il sera question de la possibilité de tourner ces défis en une force nous permettant de devenir un moteur de changement dans notre communauté. Des pistes seront données afin de trouver la lumière dans une situation qui nous semble tout sauf lumineuse, en abordant l'acceptation de soi, la responsabilité collective et l'importance de filets de sécurité autour des jeunes.

Trauma vicariant et proche aidance : retrouver l'équilibre

Mardi 17 novembre à 19h

Le trauma vicariant est un phénomène qui peut toucher les proches aidants exposés de façon répétée à la souffrance, à la détresse ou aux expériences traumatiques d'un proche. La conférence vise à mieux comprendre le trauma vicariant, ce qui le distingue de la fatigue de compassion, du stress et de l'épuisement professionnel, et mieux reconnaître les principaux signes. Des pistes concrètes seront explorées afin d'outiller les proches aidants à préserver leur énergie, leurs limites et leur équilibre émotionnel, puisque prendre soin de soi devient une condition essentielle pour pouvoir continuer à prendre soin de l'autre.



Anne Farrands

Fondatrice d'Envolia, formatrice et enseignante à l'Université de Montréal

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Frédéric Dionne

Psychologue et professeur titulaire
à l'UQTR

Déjouer la procrastination : des outils concrets pour atteindre vos objectifs

Mardi 8 décembre à 19h

Pourquoi remet-on à plus tard certaines choses importantes, même lorsque l'on souhaite sincèrement les faire? Cette conférence permettra de mieux comprendre les mécanismes de la procrastination et le rôle du stress, des émotions difficiles, de la motivation et de l'évitement. Des outils concrets seront proposés pour faciliter le passage à l'action dans sa propre vie, mais aussi pour mieux accompagner un proche qui procrastine, sans pression excessive ni culpabilisation.

Médias sociaux et santé mentale : comprendre les effets pour trouver l'équilibre

Mardi 19 janvier à 19h

Les médias sociaux occupent une place importante dans le quotidien en captivant l'attention et en exposant une diversité de contenus. Pour les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale, les médias sociaux peuvent être un moyen de s'informer, de se distraire et de garder contact avec ses proches. Par contre, cette technologie peut aussi contribuer au stress, à l'isolement et à la mésinformation. Cette conférence abordera les impacts des médias sociaux sur la santé mentale ainsi que des stratégies pour en discuter avec nos proches et favoriser un usage équilibré.



**Dr. Vincent Paquin et
Dr. Richard Fattouh**

Dr. Vincent Paquin, professeur adjoint à l'Université McGill et psychiatre-chercheur à l'Hôpital général juif. Dr. Richard Fattouh, médecin résident en psychiatrie à l'Université McGill.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Wendy Paola Ramos

Travailleuse sociale et conseillère-
formatrice au CPSM

Suicide et espoir : ce qui nous ancre à la vie

Mardi 16 février à 19h

En démystifiant les mythes liés au suicide, ceci en permet de mieux comprendre le contexte actuel du suicide au Québec. En offrant des suggestions pour aborder ce sujet délicat avec confiance et bienveillance, la conférence offrira des façons de raviver l'espoir au quotidien, de guider les ressources professionnelles adaptées et d'évaluer les situations de sécurité immédiate. Les proches pourront renforcer leurs propres compétences d'accompagnement.

Psychose et variations hormonales : reconnaître, comprendre, accompagner

Mardi 16 mars à 19h

La médecine moderne s'intéresse davantage à la santé globale de la femme, incluant la santé sexuelle et la santé mentale. Certains constats pointent vers un besoin d'adapter différemment les traitements offerts, sachant que les variations hormonales influencent directement la chimie du cerveau et peuvent déclencher ou aggraver des épisodes psychotiques. Pourtant, ce lien reste largement méconnu, même parmi les professionnels de la santé et les proches aidants. Cette conférence propose des clés pratiques pour reconnaître les fenêtres de vulnérabilité hormonale, identifier les signes d'alerte et adapter l'accompagnement au quotidien.



Dre Manon Charlebois

Gynécologue-obstétricienne (certifiée FRCSC), formatrice, conférencière et auteure

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Valérie A. Lapointe

Doctorante en psychologie à l'UQAM
et membre étudiante de l'Observatoire
international sur les impacts
sociétaux de l'IA et du numérique
(OBVIA)

Intelligence artificielle et intimité : perspectives psychologiques, sociales et éthiques

Mardi 20 avril à 19h

L'intelligence artificielle (IA) ne se limite plus à un outil de productivité : elle assume désormais des rôles traditionnellement associés aux relations humaines. Dans un contexte marqué par l'isolement social, de plus en plus de personnes se tournent vers des agents conversationnels afin d'atténuer leur solitude, recevoir du soutien émotionnel ou créer un sentiment de proximité. Leur présence grandissante dans le quotidien soulève des questions quant à leurs effets sur nos relations, notre bien-être psychologique et nos attentes envers autrui. Cette conférence dressera un état des connaissances sur les bénéfices, les risques et les enjeux éthiques de l'IA dans la sphère relationnelle.

Quand l'amour fait mal, retrouver des liens sains

Mardi 18 mai à 19h

Cette conférence abordera les différentes formes de violence pouvant être vécues au sein des relations amoureuses, qu'elles soient psychologiques, verbales, physiques, sexuelles ou économiques. Nous explorerons les impacts de ces dynamiques sur la santé mentale, l'estime de soi et le fonctionnement quotidien, ainsi que les facteurs qui peuvent rendre difficile le départ d'une relation malsaine. Enfin, des pistes de réflexion et des outils concrets seront proposés afin de mieux reconnaître les signes d'une relation saine et de favoriser des relations respectueuses et sécuritaires.



Sally Sylla

Criminologue clinicienne en inter-
vention psychosociale

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Présidente :	Francine Robillard
Vice-présidente :	Diane Villeneuve
Trésorier :	Yves Therrien
Secrétaire :	Hélène Fortin
Administratrice :	Manon Francoeur
Administratrice :	Asmaa Rahali
Administrateur :	Sherif El Maghraby

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