

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



LE GUIDE DES CONFÉRENCES EN SANTÉ MENTALE

2024-2025

alpa
Familles et
santé mentale
bem

CONFÉRENCE EN SANTÉ MENTALE

2024

Déconstruire les mythes de la demande d'aide auprès des hommes

Mardi 8 octobre à 19h

Mc Gilles

L'automutilation : un symptôme complexe aux multiples significations

Mercredi 9 octobre à 19h

Amélie Cloutier

Changements climatiques et écoanxiété: se tourner vers l'avenir

Jeudi 10 octobre à 19h

Christina Popescu

La compétence des familles et des professionnels

Mardi 19 novembre à 19h

Stéphane Bujold

Faire partie de l'équation : un égard différent sur ma proche aidance

Mardi 10 décembre à 19h

Rebecca Wigfield

2025

La codépendance et le TPL

Mardi 21 janvier à 19h

Estelle Ouellet

Le trouble de la personnalité limite

Mardi 18 février à 19h

Dr.Félix-Antoine Bérubé

Psychose et rétablissement : Offrir un accompagnement adapté aux besoins des personnes ayant un trouble psychotique.

Mardi 18 mars à 19h

Justin Lamontagne

Comment le microbiote intestinal peut-il agir sur notre santé mentale ?

Mardi 15 avril à 19h

Dr. Paul Koninck

Prendre soin de soi par l'art-thérapie

Mardi 20 mai à 19h

Maria Riccardi

SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES



Mc Gilles

Titulaire d'un baccalauréat en science politique et un animateur de radio et chroniqueur télé.

Déconstruire les mythes de la demande d'aide auprès des hommes

Mardi 8 octobre à 19h

Mc Gilles, Dave-Éric Ouellet de son vrai nom, brise les tabous autour de la demande d'aide des hommes. À travers son histoire touchante et authentique, il parlera des moments où la vulnérabilité frôle le sentiment d'être perdu, et où demander de l'aide est un acte de courage qui mène à ressentir à nouveau l'espoir.

L'automutilation : un symptôme complexe aux multiples significations

Mercredi 9 octobre à 19h

L'automutilation est un symptôme de détresse émotionnelle ayant pour but de s'infliger des blessures à soi-même. En démystifiant ce geste d'auto-agression complexe, sa définition et ses causes, la conférence ciblera comment les mots ont une importance primordiale dans le rétablissement de cette manifestation de la souffrance humaine.



Amélie Cloutier

Psychologue clinicienne et enseignante au Département de psychologie du Collège Montmorency à Laval.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Christina Popescu

Doctorante en psychologie à l'Université du Québec à Montréal.

Changements climatiques et écoanxiété: se tourner vers l'avenir

Jeudi 10 octobre à 19h

À l'ère où la réalité des changements climatiques se fait de plus en plus présente dans nos vies..Que ressentez-vous lorsque vous pensez au futur?

Plusieurs émotions peuvent surgir et être ressenties à force de vivre dans l'anticipation des changements climatiques, et le nombre croissant de personnes, jeunes et moins jeunes, qui ressentent de l'inquiétude par rapport à leur avenir et à celui des générations futures témoigne bien de cette réalité. Dans cette présentation, nous nous pencherons spécifiquement sur les concepts d'écoanxiété et de deuil environnemental afin de mieux comprendre ces enjeux, ainsi que les façons dont ils sont vécus au quotidien.

La compétence des familles et des professionnels

Mardi 19 novembre à 19h

À travers les épreuves de la vie, les familles qui demandent de l'aide ont perdu de vue leurs compétences. En parallèle, les intervenants terrain sont aussi écorchés par ces tempêtes. À travers un accompagnement empreint de bienveillance, il importe de prendre soin de ceux qui prennent soin des autres. En leur donnant du bon, tous les acteurs baignant dans l'univers de la maladie mentale en bénéficieront.



Stéphane Bujold

Psychologue clinicien, 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



Rebecca Wigfield

Travailleuse Sociale, consultante
conférencière et formatrice.

Faire partie de l'équation : un regard différent sur ma proche aidance

Mardi 10 décembre à 19h

S'outiller pour prendre soin de soi, de ses relations et des autres est nécessaire dans un contexte de proche aidance. Dans une atmosphère alliant détente, rire et réflexion, la personne aidante portera un regard sur sa situation actuelle afin de trouver des moyens pour ralentir, se réfléchir et se donner l'espace d'être en toute liberté.

La codépendance et le TPL

Mardi 21 janvier à 19h

Le TPL et la codépendance sont deux problématiques relationnelles qui prennent racines dans la peur de l'abandon et l'identité fragilisée. Il est fréquent qu'une dynamique de codépendance survienne dans le TPL. Les besoins derrière ces enjeux et les pistes de solutions pour améliorer les relations teintées de codépendance fourniront des outils concrets.



Estelle Ouellet

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

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Dr. Félix-Antoine Bérubé

Psychiatre à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeur agrégé au département de psychiatrie et d'addictologie de l'Université de Montréal.

Le trouble de la personnalité limite

Mardi 18 février à 19h

Cette conférence vise à présenter les principales connaissances de bases au sujet du trouble de personnalité limite, avec un focus sur les principaux concepts à maîtriser en tant que proche, pour aider, sans dépasser vos propres limites.

Psychose et rétablissement : Offrir un accompagnement adapté aux besoins des personnes ayant un trouble psychotique

Mardi 18 mars à 19h

Mieux comprendre ce qu'est la psychose, les troubles psychotiques et les principaux défis rencontrés par les personnes ayant vécu un premier épisode psychotique est primordial pour un accompagnement adapté. En comprenant davantage les objectifs de rétablissement des personnes ayant un trouble psychotique, il est plus évident de trouver les interventions les plus adéquates dans leur trajectoire de rétablissement.



Justin Lamontagne

Justin Lamontagne en co-animation avec Annabelle Naud et Anne-Marie Kik sont étudiant.e.s au doctorat en psychologie clinique à l'Université de Montréal.

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



Dr. Paul De Koninck

Professeur au département de biochimie, microbiologie et bio-informatique de l'Université Laval et directeur scientifique adjoint à la Recherche fondamentale au Centre CERVO.

Comment le microbiote intestinal peut-il agir sur notre santé mentale ?

Mardi 15 avril à 19h

Les avancées scientifiques démontrent que le cerveau est en étroite communication avec les habitants de notre intestin, notamment les bactéries, qui jouent un rôle essentiel sur la santé mentale. Les technologies modernes nous font de plus en plus comprendre les liens entre mode de vie, intestin et cerveau, donnant espoir dans la maîtrise de notre santé mentale.

Prendre soin de soi par l'art-thérapie

Mardi 20 mai à 19h

Cette conférence s'adresse aux personnes aidantes qui souhaitent découvrir comment l'art peut être un outil essentiel pour mieux gérer le stress. Venez explorer différents outils qui favorisent le bien-être et l'épanouissement personnel. Les participant-e-s pourront se familiariser avec cette approche concrète et innovante et l'intégrer dans leur quotidien afin de mieux soutenir leur proche.



Maria Riccardi

Art-thérapeute, conseillère d'orientation, psychothérapeute et professeure invitée à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Réserver votre place en présentiel ou visionner en direct sur Internet



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Présidente :	Francine Robillard
Vice-présidente :	Diane Villeneuve
Trésorier :	Yves Therrien
Secrétaire :	Ana Maria Neagu
Administrateur :	Claude Belliard
Administrateur :	Normand Lozeau

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