

**CONFÉRENCES  
MENSUELLES EN**

# **SANTÉ MENTALE**



**2016-2017**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 

# SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

DU 4 AU 6 OCTOBRE

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

## LES CINQ DIMENSIONS DE LA PERSONNALITÉ

MARDI 4 OCTOBRE 19H

Nous parlons beaucoup des troubles de la personnalité depuis quelques années, mais qu'est-ce que la personnalité? Quelle est la différence entre une personnalité "difficile" et une personne avec un diagnostic? Pourquoi certains traits sont perçus comme problématiques quand, dans certaines circonstances, ces traits peuvent être un avantage?

**Conférencier :** Dr Camillo Zacchia, Ph. D. psychologue, Institut Douglas.



## APPRENDRE À GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

MERCREDI 5 OCTOBRE 19H

C'est avec un ton enjoué et énergique que Laurence nous amène dans l'univers de la pleine conscience, en passant par la respiration et la méditation. Vous sortirez de cette conférence avec plusieurs trucs faciles à appliquer au quotidien pour vous libérer du stress et mieux gérer vos émotions.

**Conférencière :** Laurence Mercier, Ph. D. en génie. À temps plein, son travail et sa passion sont l'enseignement de la méditation et de la pleine conscience.



## VIVRE AVEC UN ADOLESCENT MENTALEMENT SOUFFRANT

JEUDI 6 OCTOBRE 19H

Si, pour la plupart des jeunes, la transition de l'adolescence vers l'âge adulte se déroule sans trop de secousses, certains ont de la difficulté à franchir ce cap. Ces adolescents sont alors confrontés à des problèmes qui ne leur permettent pas de grandir sainement. Comment reconnaître les signaux d'alarme? Est-ce que c'est une crise d'adolescence? Quand est-ce que la famille devrait commencer à consulter?

**Conférencier :** Dr Nagy Charles Bedwani, auteur et pédopsychiatre. Il œuvre depuis plus de trente ans dans le domaine de la psychiatrie de l'adolescence. Il est directeur de l'Hôpital de jour des 12-17 ans au Pavillon Albert-Prévost.





# Vernissage

## **VENTE D'OEUVRES D'ART AU PROFIT DE L'ALPABEM**

**JEUDI 13 OCTOBRE 2016 À 19 H**  
Prévente à l'Alpabem 15\$ sur place 20\$



*Les couleurs de l'espoir*



**Jocelyn Patenaude**  
Président d'honneur  
Associé chez BCGO

# PROCHES AIDANTS : AIMER, AIDER ET S'ENTRAIDER

MERCREDI LE 16 NOVEMBRE 19 H

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

## **Chloé Sainte-Marie,**

artiste multidisciplinaire, s'est fait connaître en tant que muse, aidante et conjointe du cinéaste Gilles Carle. Celui-ci était atteint de la maladie de Parkinson qui, durant dix-huit ans, le rendait progressivement inapte à se déplacer et à parler.

Peu avant le décès de Gilles Carle, en 2009, elle met sur pied la Fondation Maison Gilles-Carle qui vient en aide aux « aidants naturels » en leur offrant du répit.

Venez assister à cette conférence témoignage d'une femme extraordinaire qui, en plus de poursuivre sa carrière artistique, a soutenu son conjoint malade et a porté la voix de milliers de proches aidants du Québec.



PHOTO : PIERRE DURY

RENDU POSSIBLE GRÂCE À LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE L'APPUI DE LAVAL

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AÎNÉS  
**LAVAL**

# LE RÔLE DU PSYCHIATRE DANS LE SYSTÈME JUDICIAIRE

MARDI 15 NOVEMBRE 19H

Suite à la médiatisation importante d'individus judiciairisés au cours des dernières années, le rôle de la psychiatrie légale au sein du système judiciaire actuel fut sujet à questionnement. Le but de la présentation est de démystifier le rôle et les interventions du psychiatre au niveau médico-légal.

**Conférencière :** Dre Fabienne Boileau-F. est actuellement résidente en psychiatrie à l'Université de Montréal et siège au Comité des affaires juridiques et médico-légales de l'Association des médecins psychiatres du Québec.

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)



# L'ENNÉAGRAMME APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

MARDI 13 DÉCEMBRE 19H

Trop souvent, nous demeurons un mystère pour nous-mêmes. Pourtant, bien se connaître est un atout fondamental pour créer et entretenir des relations porteuses de tendresse. L'ennéagramme est une approche très éclairante pour découvrir votre personnalité. Simple à saisir, elle fournit des pistes concrètes pour installer une solide estime, de soi d'abord, puis des autres.

**Conférencière :** Francine Dallaire, auteure et conférencière.

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)



# POURQUOI LES HOMMES NE PLEURENT PAS?

MARDI 17 JANVIER 19H



Que ce soit par l'entremise de l'éducation, de la télévision ou de simples discussions entre amis, la société incite, implicitement, les garçons à adopter un certain code de conduite différent de celui des filles. Quel message envoie-t-on à nos garçons? Quels obstacles cela peut-il avoir sur eux à l'âge adulte? Est-ce que ceci peut affecter leur santé mentale? Comment changer notre façon de sociabiliser nos garçons et d'intervenir avec eux?

**Conférencier :** Éric Couto, Ph. D., service social, Université Laval. Membre étudiant de l'équipe Masculinités & Société (M&S), Université Laval.

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

# TPL: REVUE DES FACTEURS FAVORISANTS UNE BONNE ÉVOLUTION ET UN RÉTABLISSEMENT

MARDI 21 FÉVRIER 19H



L'année dernière, la conférence "trouble de personnalité limite, état des connaissances" du Dr Pierre David fût la conférence la plus populaire organisée par l'ALPABEM depuis les 30 dernières années! Dr David nous revient donc cette année avec la suite et surtout, nous présentera un portrait sur les traitements et les approches les plus efficaces dans le rétablissement des personnes souffrantes de TPL.

**Conférencier :** Dr Pierre David, directeur médical du programme des troubles relationnels et de la personnalité de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

# INTERVENIR AUPRÈS DES PERSONNES ATTEINTES D'UN T.O.C. : CONSEILS CLINIQUES ET PARTENARIAT

MARDI 21 MARS 19H

Cette conférence explore la nature des obsessions et compulsions, les sous-types du trouble obsessionnel compulsif, l'impact sur la personne atteinte et sa famille, les interventions efficaces, les attentes réalistes du traitement, le rôle du soutien social et les groupes de soutien comme première ligne d'intervention, la pertinence d'un partenariat avec des proches et comment les proches peuvent devenir pairs aidants tout au long de la démarche thérapeutique des patients atteints.

**Conférencier :** Dr Kieren O'Connor, Ph. D. en psychologie. Chercheur, centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal.

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)



# EST-IL POSSIBLE DE DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE ?

MARDI 18 AVRIL 19H

Qu'est-ce qui fait la différence entre ceux qui passent au travers des pires épreuves et ceux qui n'y arrivent pas? Malgré le fait que nous ne naissons pas tous égaux, que les expériences que nous vivons peuvent influencer notre capacité à développer notre résilience et à affronter les épreuves de la vie, est-il possible de développer sa résilience sans vivre d'épreuves difficiles ? Mais qu'est-ce que la résilience ? La réponse, le 18 avril.

**Conférencier :** M. Yves Lardon, Travailleur social au Centre le Florès et conseiller clinique à l'ALPABEM

Disponible en DIRECT sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)



# OSER L'AVENTURE

MARDI 16 MAI À 19H



Frédéric Dion se lance dans une folle expédition : traverser l'Antarctique en passant par le pôle Sud. Utilisant le vent pour se déplacer à ski tracté par cerf-volant, l'aventurier rencontre de nombreux défis : blizzard, multiples bris de traîneau, incendie dans la tente, etc. Pour réaliser son rêve, il doit aussi composer avec la peur et le doute.

Êtes-vous prêts pour relever les défis de demain? Souhaitez-vous obtenir du succès dans vos projets? Cette conférence vous guidera à identifier la source de motivation nécessaire pour les réaliser et orienter votre attitude vis-à-vis le changement.

**Conférencier :** Frédéric Dion, aventurier et conférencier.

Disponible en **DIRECT** sur Internet :  
[www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2016-2017

PRÉSIDENTE : FRANCINE ROBILLARD

VICE-PRÉSIDENTE : DIANE VILLENEUVE

SECRÉTAIRE : CAMILLE HÉBERT

TRÉSORIER : OMAR HAMADE

ADMINISTRATRICE : CÉLINE PAQUIN

ADMINISTRATRICE : MARIE-JOSÉE GUILLEMETTE

ADMINISTRATRICE : FRANCINE MAHER

DIRECTEUR GÉNÉRAL : PATRICE MACHABÉE

Téléphone : 450 688-0541  
Sans frais : 1-888-688-0541  
Télécopieur : 450 688-7061  
Courriel : [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

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

1772, Boul. des Laurentides  
Laval, Québec  
H7M 2P6



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

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec