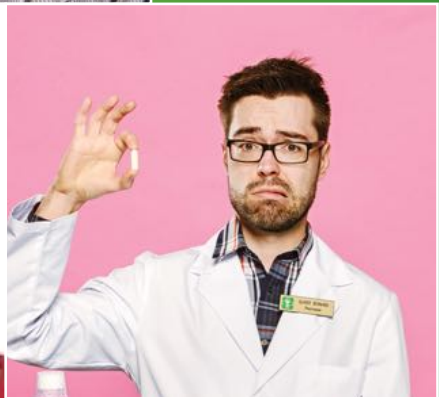
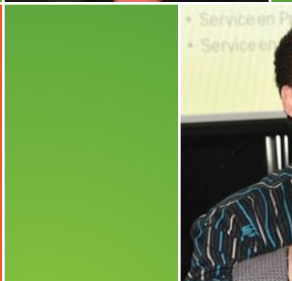




# Conférences mensuelles en SANTÉ MENTALE



2017-2018

# CONFÉRENCES DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

MARDI LE 3 OCTOBRE À 19 H

## SCHIZOPHRÉNIE : ÉTAT DES CONNAISSANCES

La schizophrénie n'est pas une maladie rare. À l'échelle mondiale, elle touche 1 % de la population. Cette conférence vous permettra de mieux comprendre comment se manifeste la maladie au niveau de la pensée, des émotions et des comportements chez les personnes qui en sont atteintes. Les dernières avancées scientifiques dans le domaine et leurs répercussions sur le diagnostic de la maladie et sa prise en charge seront aussi abordées.

\*Conférence offerte en collaboration avec la Société québécoise de la schizophrénie



**Dre Jocelyne Cournoyer**  
psychiatre

MERCREDI LE 4 OCTOBRE À 19 H

## TPL : AUJOURD'HUI, MA VIE C'EST DE LA M\*\*\*\*. DEMAIN, ÇA IRA MIEUX!

Les personnes qui souffrent d'un trouble de personnalité limite (TPL) passent par une foule d'émotions (colère, irritabilité, joie, tristesse, anxiété, etc.), mais elles n'ont pas tous les outils pour bien les exprimer. Pas surprenant qu'une journée dans la vie d'un TPL puisse être une journée de « m... ». Dre Gamache présentera l'approche privilégiée et la philosophie d'intervention de son équipe auprès des personnalités fragiles de notre région afin d'améliorer leur journée de demain.



**Dre Claire Gamache**  
Chef du département de psychiatrie  
et directrice médicale santé mentale  
adulte et jeunesse CSSL.

JEUDI LE 5 OCTOBRE À 19 H

## SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE COMMENT REDEVENIR COMME AVANT?

Que ce soit lors de la crise des migrants, des réfugiés Syriens ou même lors de moments de « joie » comme l'adoption internationale, près de 9 % des personnes qui vivent un épisode traumatisant souffriront d'un TSPT (trouble de stress post-traumatique). Qui peut souffrir de ce trouble? Quels sont les symptômes du TSPT et existe-t-il des traitements? Que peuvent faire les familles et les intervenants pour améliorer leur soutien? Est-il possible que notre proche puisse redevenir comme avant?



**Annik Lasalle**  
T.S. à la Clinique des réfugiés et  
Martine Leblanc, TS et coordonnatrice  
clinique au CISSS de Laval

# ÊTRE UN HOMME PROCHE AIDANT?

MARDI LE 7 NOVEMBRE À 19 H

Selon les codes de la masculinité, les hommes adorent être en contrôle et aiment aider. Mais que se passe-t-il lorsque la maladie de la conjointe (ou du conjoint) dépasse les compétences et les connaissances de monsieur? Que ce dernier perd le contrôle et que la fatigue, voir la détresse, s'installe? Que se passe-t-il dans la tête de ces « piliers » de la famille quand ils doivent montrer leur vulnérabilité? Comment apporter du soutien à ceux qui, souvent, ne demandent pas d'aide?



**Daniel Beaulieu**

Intervenant à l'organisme CHOC depuis 2006, formateur et conférencier. Travail en prévention du suicide depuis 20 ans

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval

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

# CANNABIS : LÉGALISATION ET SANTÉ MENTALE

MARDI LE 21 NOVEMBRE À 19 H

Si la tendance se maintient, il pourrait être légal de consommer du cannabis en 2018.

Cette décision soulève plusieurs enjeux et inquiète de nombreux experts œuvrant dans le secteur de la santé. Est-ce que le « pot » est un déclencheur de la schizophrénie? Est-ce que la consommation de marijuana peut endommager le cerveau de nos jeunes? Est-ce que les avantages de la légalisation du cannabis sont supérieurs aux désavantages? Jean Sébastien Fallu, expert dans la question, présentera son point de vue.



**Jean-Sébastien Fallu**

Professeur à l'école de psychoéducation de l'UDM. Fondateur du GRIP. Directeur de la revue Drogues, santé et société

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval

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

# COMMENT RENFORCER LA MOTIVATION DE SON PROCHE ATTEINT

MARDI LE 12 DÉCEMBRE À 19 H



**André Jauron**

Ergothérapeute, psychothérapeute  
et clinicien à l'USMM depuis plus  
de 25 ans

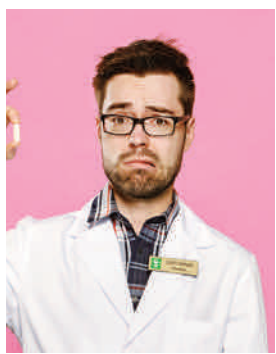
Comment motiver son proche à prendre sa médication et à reprendre sa vie en main? Cette question, beaucoup de familles se la pose. En effet, il n'est pas rare de rencontrer des parents ou des conjoints qui souhaitent voir leur proche se remettre rapidement en action après un épisode difficile. Tout peut devenir laborieux : se lever le matin, bien se nourrir, voir ses amis et retourner à l'école ou au travail. Comment renforcer la motivation de la personne atteinte? Existe-t-il des outils qui favorisent le développement d'une motivation pour permettre à votre proche d'agir et de se réaliser?

**Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval**

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

# LA SANTÉ : DU VRAI, DU MOINS VRAI... ET DU N'IMPORTE QUOI

MARDI LE 16 JANVIER À 19 H



**Olivier Bernard**

pharmacien, blogueur  
et auteur

« La santé mentale dépend de notre intestin! Les vitamines empêchent d'être fatigué! Si tu attrapes le rhume, c'est signe que ton système immunitaire est affaibli! Après les fêtes, tu dois nettoyer ton foie! » Dans cette présentation hautement interactive et à la fois scientifique et humoristique, « le Pharmacien » aborde plusieurs mythes et croyances populaires et il explique comment on peut réellement avoir un impact significatif sur sa santé sans se faire avoir par des traitements farfelus et du marketing douteux. Âmes sensibles s'abstenir.

**Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval**

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

# LE SUICIDE CHEZ LES AÎNÉS

## FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION

MARDI LE 6 FÉVRIER À 19 H

Le taux de suicide diminue de façon significative au Québec depuis 1981. Cependant, le nombre de suicides augmente chez les 65-74 et chez les 75 ans et plus, et cela, tant chez les hommes que chez les femmes. Comment expliquer ce paradoxe outre par le fait de la croissance du nombre de personnes de 65 ans et plus? Pouvons-nous nous inspirer de l'expérience de certains pays pour diminuer l'ampleur de ce phénomène?



**Mme Françoise Roy**  
Consultante en prévention du suicide  
depuis plus de 30 ans, auteure et  
chargée de cours à l'UQO

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval  
Disponible en DIRECT sur Internet : [www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)

# S.O.S. COUPLE : AMÉLIORER ET MAINTENIR LA SANTÉ DE SON COUPLE

MARDI LE 20 FÉVRIER À 19 H

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter toutes les dimensions de la vie amoureuse. Notre conférencière se concentrera non seulement sur ces répercussions, mais également sur des moyens d'améliorer et de maintenir la santé du couple lorsque l'un des membres est atteint d'un trouble de santé mentale.



**Cynthia Hamel**  
M.A., sexologue, psychothérapeute  
et professeure de psychologie au  
Collège Lionel-Groulx

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval  
Disponible en DIRECT sur Internet : [www.vpsolution.tv/alpabem](http://www.vpsolution.tv/alpabem)



# L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE COMME PREMIÈRE LIGNE D'INTERVENTION?

MARDI LE 20 MARS À 19 H



**Louis-Raphaël**

Enseignant de formation et fondateur d'Ellipse Synergie

Imaginez si vous pouviez recevoir une aide efficace et personnalisée à vos problèmes de santé physique, psychologique et psychosociale en tout temps, 24 h sur 24 h, 365 jours par année et cela, sans être sur une liste d'attente? Imaginez maintenant que la voix au bout du fil est celle d'une intelligence artificielle et que cette dernière a la capacité de vous accompagner et de contribuer à diminuer votre détresse et cela, en toute confidentialité? Ceci n'est pas de la science-fiction. Cette technologie bienveillante existe déjà. Venez rencontrer des gens qui conjuguent le futur au présent.

**Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval**

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

# COMMENT AMÉLIORER LA COLLABORATION ENTRE LA FAMILLE, LE MALADE ET L'ÉQUIPE TRAITANTE?

MARDI LE 27 MARS À 19 H



**Mélanie Couture**

Chercheuse au CREGÉS et professeur associée au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke

Il arrive régulièrement que les proches aidants se sentent incompris et exclus lors des interactions avec les professionnels de la santé. Ces derniers souhaitent obtenir de l'information et participer aux décisions relativement aux soins et aux services. En fait, ils aimeraient être reconnus comme les experts de leur proche. Existe-t-il un statut légal particulier pour les proches aidants? Existe-t-il des stratégies qui favoriseraient l'échange d'informations? Est-il possible de maximiser l'efficacité des soins en s'assurant que les besoins du malade et des proches soient entendus?

**Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval**

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

# L'AUTISME : LA VIE MALGRÉ LES DÉFIS

MARDI LE 17 AVRIL À 19 H

Maman de deux enfants autistes, Johanne Leduc vient raconter son expérience et faire part de ses réflexions. Selon elle, la vie peut être merveilleuse malgré le deuil et les nombreux défis qu'un parent d'enfant différent doit surmonter. Elle propose, autant pour les professionnels que pour les familles, une vue de l'intérieur qui vous permettra de démystifier l'autisme ainsi que d'être mieux outillé pour cultiver au quotidien le bonheur au sein de la cellule familiale.

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval

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



**Johanne Leduc**

Auteure du récit autobiographique « La souffrance des envahis » ainsi que fondatrice et présidente du Salon de l'autisme TSA du Québec

# LE TAC : COMMENT AIDER SANS NUIRE

MARDI LE 8 MAI À 19 H

Il peut être déroutant d'entrer dans un logement sévèrement encombré comme celui appartenant à une personne ayant un trouble d'accumulation compulsive (T.A.C.). Nos réactions peuvent aller de l'étonnement jusqu'à la stupéfaction. Mais comment cette personne a pu en arriver là? Chaque accumulateur a son vécu, ses raisons, ses histoires face aux objets conservés. Natalia Koszegi, psychologue au CRIUSMM, et Thérèse Belisle, pair-aidante, vous guideront dans les pratiques recommandées afin de mieux aider et surtout de ne pas nuire à la personne souffrant du TAC.

Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval

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



**Natalia Koszegi**

Coordonnatrice clinique, auteure et psychologue au Centre d'études sur le TOC et les Tics à l'IUSMM

# LA FATIGUE DE COMPASSION

MARDI LE 15 MAI À 19 H



**Sébastien Auger**

Conseiller clinique en santé mentale,  
consultant en santé organisationnelle  
et chargé de cours

Toute personne aidante (intervenant ou famille d'un malade) fera indéniablement l'expérience de l'incertitude, de l'inquiétude et de l'impuissance. Ces sentiments sont à la fois sources d'opportunités et sources de souffrances. Même réprimés, ils peuvent user la personne aidante jusqu'à la rupture de sens et la détresse. Or, comment se préserver avec acceptation et intégrité dans ce fragile équilibre que nous propose la compassion? Mieux connu sous le vocable de « L'usure de compassion en relation d'aide », notre conférencier nous propose une réflexion ouverte sur un aspect fondamental de la relation d'aide, la compassion et ses enjeux.

**Présentée à l'Hôpital Cité-de-la-Santé de Laval**

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

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2017-2018

**PRÉSIDENTE : FRANCINE ROBILLARD**

**VICE-PRÉSIDENTE : DIANE VILLENEUVE**

**TRÉSORIER : OMAR HAMADE**

**SECRÉTAIRE : CAMILLE HÉBERT**

**ADMINISTRATEUR : GILLES ROUSSEAU**

**ADMINISTRATEUR : YVES THERRIEN**

**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

Téléphone : 450 688-0541

Sans frais : 1-888-688-0541

Télécopieur : 450 688-7061

Courriel : [info@alpabem.qc.ca](mailto:info@alpabem.qc.ca)

[www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca)

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

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