



CONFÉRENCES
MENSUELLES EN
SANTÉ
MENTALE



ALPABEM.QC.CA

2018-2019

VERNISSAGE

AU PROFIT DE L'ALPABEM



En association avec le groupe Artplus



BILLET
PRÉVENTE 15\$
SUR PLACE 20\$

JEUDI 11 OCTOBRE 2018 À 19H

645 BOULEVARD DES LAURENTIDES, LAVAL, H7G 2J1



Jean-Francois Manouvrier
Président d'honneur
Représentant des ventes
Jas Filtration



Charles Boudreau
Co-président d'honneur
CPA Auditeur, CA
Associé

450 688-0541

www.alpabem.qc.ca
info@alpabem.qc.ca

Présentation de l'ALPABEM

L'ALPABEM est un organisme communautaire fondé en 1983 qui se distingue par sa mission en contribuant à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis qui doivent composer avec la détresse psychologique d'un proche atteint de maladie mentale.

S'appuyant sur cinq valeurs (**la qualité de l'accueil et des services, l'excellence, l'intégrité, la compétence et la reconnaissance**) notre organisation réaffirme sa volonté d'être un leader du milieu communautaire et en santé mentale au Québec.

Récipiendaire de deux prix Leadership et de nombreuses reconnaissances au cours des dix dernières années, l'ALPABEM a su allier performance et qualité des services pour le bien-être de sa clientèle.

Les objectifs de l'ALPABEM

- **Apporter du soutien, de la formation et de l'information** aux familles, enfants et amis touchés par la maladie mentale d'un proche ;
- **Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale** et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis ;
- **Promouvoir les intérêts des familles et des amis** des personnes atteintes de maladie mentale auprès des partenaires et instances décisionnelles ;
- **Encourager les projets novateurs** et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis ;
- **Faire connaître les ressources du milieu**, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants ;
- **Appuyer les recherches** sur les maladies mentales.

CONFÉRENCES DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

MARDI LE 2 OCTOBRE À 19 H

COMME UN PARTAGE

Fin 2011, au sommet d'une carrière artistique prometteuse, la jeune maman d'une petite fille fait connaissance bien malgré elle avec l'insomnie chronique, l'anxiété puis avec la dépression majeure. Cette période de sa vie qu'elle surnomme « l'abysse » la mène jusqu'à l'hospitalisation puis, sur le long chemin du rétablissement et enfin de l'équilibre.



Florence K
Musicienne et auteure

MERCREDI LE 3 OCTOBRE À 19 H

LE TDAH N'ARRÊTE PAS À 18 ANS ! COMMENT LE RECONNAÎTRE CHEZ L'ADULTE

Le TDAH est une condition neurodéveloppementale assez bien connue chez les enfants, mais moins chez les adultes. Les enjeux à l'âge adulte sont différents de ceux des enfants : difficultés professionnelles, changements d'emploi fréquents, problèmes conjugaux. Il augmente le risque de développer d'autres troubles psychologiques, dont la perte d'estime de soi, les troubles anxieux et la dépression. La clé pour aider nos TDAH adultes : poser le ou les bons diagnostics.



Dre Jeanne Bonnaud
Médecin généraliste spécialisée dans
l'évaluation et le suivi TDAH, membre de la
CADDRA et fondatrice de la Clinique TDAH
Laval Laurentides

JEUDI LE 4 OCTOBRE À 19 H

ITINÉRANCE ET SANTÉ MENTALE

Que ce soit par choix, suite à des problèmes majeurs ou en conséquence à une maladie mentale, l'itinérance est un sujet relativement tabou qui suscite de nombreux jugements et d'incompréhension. À travers cette conférence, ce phénomène sera démystifié à l'aide d'un portrait statistique et des pistes de solutions ou d'interventions visant les réels besoins des personnes vivant en situation d'itinérance afin de trouver les meilleurs moyens de les accompagner adéquatement.



Dr. Olivier Farmer, M.D.
Psychiatre de la rue

Disponible en **DIRECT** sur Internet : www.vpsolution.tv/alpabem

LA CYBERDÉPENDANCE CHEZ LES ADOLESCENTS

MARDI LE 20 NOVEMBRE À 19 H

Internet est apparu dans nos vies depuis peu de temps. Ce n'est que depuis le début des années 2000 qu'il est possible d'interagir avec internet par le biais des réseaux sociaux ou des jeux multijoueurs en ligne. Même si la grande majorité des utilisateurs fait un usage approprié de ces applications, pour certains leur utilisation est problématique, et pour d'autres, il y a une réelle perte de contrôle.

Au cours de la présentation, nous nous attarderons donc aux caractéristiques de ces applications internet qui en font des objets au potentiel addictif, nous essaierons de comprendre pourquoi certains adolescents perdent le contrôle et nous explorerons les connaissances que nous avons sur la cyberdépendance. Nous nous arrêterons également sur des moyens à mettre en place pour prévenir le problème et traiter les adolescents qui en souffrent.



Miguel Therriault

Administrateur du conseil d'administration
de l'Association des intervenants en
dépendance du Québec (AIDQ)

LA ZOOTHÉRAPIE : UN COMPLÉMENT AUX SOINS EN SANTÉ MENTALE!

MARDI LE 11 DÉCEMBRE À 19 H

La zoothérapie est une approche non-pharmacologique qui connaît beaucoup de popularité depuis plusieurs années. L'intégration de l'animal dans l'intervention comporte effectivement de nombreux avantages, parfois insoupçonnés! La conférence présentée par madame Héту vous permettra de vous familiariser avec la zoothérapie, de faire un survol des bénéfices de la présence animale sur la santé physique et mentale et de connaître les différentes applications de la zoothérapie auprès de personnes vivant avec un problème de santé mentale.



Régine Héту

Psychoéducatrice, coordonnatrice
clinique pour Zoothérapie Québec

QUAND L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS, ON FAIT QUOI ?

MARDI LE 15 JANVIER À 19 H



Bruno Collard
Directeur clinique,
Revivre

Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou un autre, mais elle prendra plus d'importance – et causera plus de problèmes – pour certaines personnes, jusqu'à en devenir parfois paralysante. Or, il est possible de reprendre du pouvoir sur l'anxiété et sur sa santé et d'être soutenu pour le faire à travers une multitude de stratégies au quotidien.

ÊTRE EN AMOUR AVEC UN TPL

MARDI LE 19 FÉVRIER À 19 H



Caroline Lafond
Criminologue et
travailleuse sociale

Vivre avec un conjoint ou une conjointe qui a un trouble de personnalité limite, c'est un peu comme une vie en montagnes russes. Si notre partenaire a d'abord de belles qualités qui ont cimenté notre amour, les défis sont grands. Comment justement préserver les bons côtés de la relation tout en mettant ses limites? Est-il possible d'identifier des détonateurs et des pacificateurs? Comment se prémunir ainsi que ses enfants, s'il y a lieu contre les excès et les bouleversements émotionnels? Et comment réagir aux menaces qui peuvent nous paralyser? En ce mois de la St-Valentin, cette conférence donnera quelques outils et pistes de réflexion pour répondre à ces questions.

Disponible en DIRECT sur Internet : www.vpsolution.tv/alpabem

LES PREMIERS ÉPISODES PSYCHOTIQUES

MARDI LE 19 MARS À 19 H

La psychose est une des maladies mentales la plus courante qui toucherait environ 5% de la population. Les cliniques des premiers épisodes psychotiques possèdent des équipes complètes afin d'aider les personnes atteintes à se rétablir et à retrouver une inclusion sociale et professionnelle. Cette conférence vous permettra d'en apprendre davantage sur la psychose et sur les cliniques des premiers épisodes psychotiques, tout en fournissant de l'information sur l'aide qui peut être apportée à la personne atteinte.



Jocelyne Cournoyer
Psychiatre, professeure adjointe de clinique à l'Université de Montréal et conférencière.

QUAND PAPA NE VA PAS BIEN

MARDI LE 16 AVRIL À 19 H

Comment conjuguer parentalité et maladie mentale? Martin Binette, fondateur et éditeur en chef de l'organisme "Entre Les Deux Oreilles", est aux prises avec un trouble de l'humeur et un trouble d'anxiété généralisé depuis plusieurs années. Il a dû apprendre à conjuguer paternité et épisodes dépressifs.



Martin Binette
Un des visages de la campagne 2017-2018 de sensibilisation de l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale.

BIEN DORMIR POUR VIVRE EN SANTÉ

MARDI LE 21 MAI À 19 H



Julie Carrier

Professeure, Département de psychologie Université de Montréal

Le manque de sommeil a des répercussions très importantes sur presque toutes les facettes de la vie dont notre niveau de vigilance, la gestion de nos émotions, la régulation de nos hormones, le fonctionnement de notre système immunitaire et l'efficacité de nos fonctions cognitives. Pourtant, plusieurs d'entre nous souffrent de privation chronique de sommeil. Alors que certains n'hésitent pas à restreindre leurs heures de sommeil au nom de la productivité éveillée, d'autres sont aux prises avec des désordres qui affectent grandement la qualité de leur sommeil. Pourquoi le sommeil est-il important pour la santé physique, émotionnelle et cognitive ? Est-ce que la qualité du sommeil change au cours de la vie adulte? Quels sont les facteurs associés aux difficultés du sommeil? Quelles sont les recommandations pour bien dormir? Cette conférence donnera des réponses à des questions fréquemment posées sur le sommeil et proposera des pistes de solutions pour pallier ces difficultés.

Disponible en DIRECT sur Internet : www.vpsolution.tv/alpabem

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2018-2019

PRÉSIDENTE : FRANCINE ROBILLARD

VICE-PRÉSIDENTE : DIANE VILLENEUVE

TRÉSORIER : YVES THERRIEN

SECRÉTAIRE : CAMILLE HÉBERT

ADMINISTRATRICE : JOËLLE CORIOLAN

ADMINISTRATEUR : GILLES ROUSSEAU

ADMINISTRATEUR : CARL VALADE

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

www.alpabem.qc.ca
645 Boulevard des Laurentides, Laval,
Québec, H7G 2J1



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



Centre Intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec