



ALPABEM.QC.CA

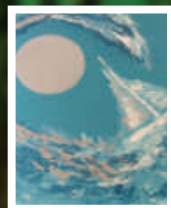
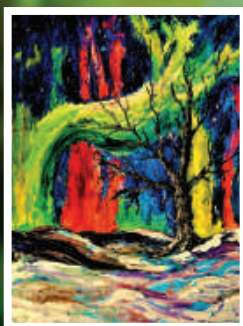
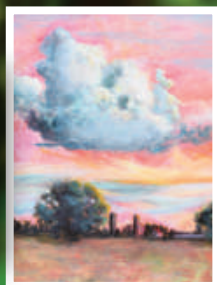
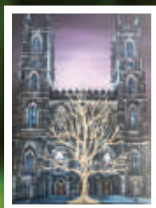
CONFÉRENCES MENSUELLES EN
SANTÉ MENTALE
2020-2021

VERNISSAGE

AU PROFIT DE L'ALPABEM



En association avec le groupe Artplus



Prévente à l'ALPABEM 15\$ sur place 20\$

~~JEUDI 15 OCTOBRE 2020 À 19H~~

À L'ALPABEM - 645, BOULEVARD DES LAURENTIDES, LAVAL, H7G 2V8

REPORTÉ EN MARS 2021

COVID-19

450 688-0541

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

CONFÉRENCES DE LA SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES

MARDI LE 6 OCTOBRE À 19 H

MA RÉSILIENCE UN PAS À LA FOIS

À la suite d'une psychose majeure suivie d'un séjour en psychiatrie, Gabriel Julien a appris qu'il était atteint d'un trouble bipolaire. À travers les hauts et les bas de son cheminement, Gabriel a su mettre en lumière ses difficultés afin de développer sa résilience et trouver ses propres raisons à changer son bien-être personnel et améliorer ses habitudes de vie. Son parcours sera partagé à travers cette conférence afin de sensibiliser les familles, les personnes atteintes et les professionnels à savoir comment la résilience fait partie intégrante de son rétablissement.



Gabriel Julien

MERCREDI LE 7 OCTOBRE À 19 H

LA RÉSILIENCE AU TEMPS DE LA COVID-19 : STRATÉGIES POUR REBONDIR ET APPRÉCIER LE QUOTIDIEN

S'inspirant des dernières recherches en psychologie et en neurosciences, cette conférence présente des stratégies simples et peu coûteuses pour cultiver la résilience au quotidien. Les principaux thèmes abordés sont la définition de la résilience, l'approche de compassion et les activités intentionnelles auxquelles viennent s'ajouter des histoires de cas réelles, obtenues de personnes qui ont su transformer leurs difficultés en occasions de croissance.



Rachel Thibeault

Docteure en psychologie et
ergothérapeute, D.C., Ph.D, FCAOT

JEUDI LE 8 OCTOBRE À 19 H

LA DÉPENDANCE : QUAND T'AIDER RISQUE DE ME NUIRE

La dépendance d'une personne a des impacts importants sur son entourage immédiat, de la famille jusqu'aux cercles plus élargis. Dans la spirale de la dépendance et de la codépendance, beaucoup de gens vont subir les impacts et devront adopter des conduites ou des rôles pour compenser les déséquilibres dans les familles. La sortie de ce cycle passe par le développement de l'autonomie et de la liberté.



Stéphane Bujold

Psychologue et conseiller clinique au Centre
de réadaptation en dépendance de Laval

Disponible en **DIRECT** sur Internet

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU QUOTIDIEN

MARDI LE 17 NOVEMBRE À 19 H

Cette conférence abordera les différents aspects composant la psychologie positive, ou “science du bonheur”. Elle permettra de démystifier ce qu’est le bonheur afin de mieux comprendre comment se construit cet objectif de vie souvent idéalisé. Stéphane Vallée explorera avec vous les différents mécanismes qui composent le bien-être et qui favorisent l’épanouissement personnel. Venez entendre ce que la psychologie positive a à offrir. Stéphane vous partagera ses secrets et ses outils concrets qui permettent de toucher aux mécanismes du bonheur, à la joie et à la sérénité.



Stéphane Vallée

Organisateur communautaire,
formateur en psychologie positive,
chargé de cours à l’Université du
Québec à Trois-Rivières

LA CONTAGION ÉMOTIONNELLE ET LA SANTÉ MENTALE

MARDI LE 8 DÉCEMBRE À 19 H

Cette conférence abordera ce que les sciences de la communication non verbale ont amené comme éléments qui permettent de mieux comprendre la qualité de nos interactions avec les autres. Une première partie sera consacrée aux canaux du non verbal par lesquels de nombreuses informations transitent chaque seconde. Puis nous verrons comment entraîner notre cerveau à prendre conscience de ces informations pour éviter de les subir. Vous comprendrez comment vous prémunir du phénomène de contagion émotionnelle qui fait souvent changer d’humeur sans que l’on sache identifier la raison. Enfin, nous verrons comment l’empathie peut s’exercer à son plein potentiel même dans des situations émotionnellement chargées.



Pierrich Plusquellec

Chercheur, professeur agrégé à l’École de
psychoéducation de l’Université de Montréal
et directeur du Centre d’études en sciences de
la communication non verbale

Disponible en DIRECT sur Internet

COMMENT FAVORISER UNE BONNE ÉVOLUTION DES PERSONNES SOUFFRANT DU TPL

MARDI LE 19 JANVIER À 19 H

Comment se forme le trouble de la personnalité limite ? Quels sont les différents facteurs qui permettent de favoriser une bonne évolution des personnes qui en souffrent ? Comment les proches, dont les grands-parents, peuvent contribuer et quelles attitudes peuvent-ils adopter ? Ne manquez pas cette conférence, animée par Dr Pierre David.



Pierre David

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

DE L'UNIFORME À LA JAQUETTE D'HÔPITAL !

MARDI LE 16 FÉVRIER À 19 H

L'objectif de cette conférence est de comprendre les problèmes de santé mentale et les crises suicidaires afin de faire tomber les tabous pour diminuer le nombre de suicides. Vous serez conscientisé sur le fait que cela peut vous arriver et que ce phénomène touche tout le monde. Finalement, la conférence informera sur les solutions que vous pouvez tous mettre en place pour créer un maillon de sécurité dans vos milieux de vie afin d'implanter la meilleure culture possible de prévention du suicide au Québec.



Martine Laurier

Conférencière en santé mentale et prévention suicide, policière au SPVM pendant 29 ans

Disponible en **DIRECT** sur Internet

LA THÉRAPIE AVATAR, UNE INTERVENTION NOVATRICE POUR TRAITER LA SCHIZOPHRÉNIE AU MOYEN DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

MARDI LE 16 MARS À 19 H

Les hallucinations auditives verbales (voix) sont parmi les symptômes les plus communs et invalidant pour les personnes vivant avec la schizophrénie. Bien que la médication antipsychotique soit généralement efficace, elle ne suffit pas à atténuer efficacement les voix de certains patients. Lors de cette conférence, nous aborderons une nouvelle thérapie à l'étude pour traiter ce type d'hallucinations, soit la Thérapie Avatar. Ainsi, vous en apprendrez davantage sur cette intervention novatrice qui permet aux patients d'entrer en dialogue avec leurs voix persécutrices.



Mélissa Beaudoin

M.Sc., étudiante au
M.D.C.M.-Ph.D.

CONTRE LA CYBERINTIMIDATION PAR DES APPRENTISSAGES SOCIAUX ET ÉMOTIONNELS

MARDI LE 20 AVRIL À 19 H

La cyberintimidation cache souvent des problèmes émotionnels et relationnels, auxquels il faut apporter des réponses émotionnelles et relationnelles, notamment au moyen d'interventions éducatives visant le développement des compétences prosociales sur le web. Les compétences émotionnelles et relationnelles sont essentielles pour créer une saine cybercitoyenneté. Nous devons plus que jamais avoir une approche positive et modéliser les comportements attendus si nous voulons valoriser le respect sur les réseaux sociaux.



Jasmin Roy

Comédien, animateur, journaliste, metteur
en scène, auteur québécois de renom,
fondateur et président de la Fondation
Jasmin Roy Sophie Desmarais

Disponible en DIRECT sur Internet

LA LUMIÈRE DE L'OMBRE

MARDI LE 18 MAI À 19 H

Natalie Choquette est connue internationalement pour ses nombreux rôles professionnels de diva, soprano, comédienne, auteure. Un rôle plus personnel est celui de membre de l'entourage de personnes atteintes de trouble de santé mentale. Cette conférence sera offerte sous forme de témoignage afin de découvrir son parcours, son expérience, ses défaites et ses réussites. Émotions, partage et musique seront au rendez-vous pour comprendre comment Natalie a su découvrir la lumière de l'ombre.



Natalie Choquette
Diva, soprano, comédienne
et auteure

Disponible en **DIRECT** sur Internet

VOUS PRENEZ SOIN DU QUÉBEC. À NOUS DE PRENDRE SOIN DE VOUS.

léo LIGNE D'ÉCOUTE
OBNL-COOP

☎ 1 855 768-7536

Une initiative de: **CSMO**
ESAC

Avec le soutien de: **é** Fondation Lucie
et André Chagnon



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021

PRÉSIDENT : CAMILLE HÉBERT

VICE-PRÉSIDENTE : DIANE VILLENEUVE

TRÉSORIER : YVES THERRIEN

SECRÉTAIRE : DANIELLE GOUDREAU

ADMINISTRATRICE : FRANCINE ROBILLARD

ADMINISTRATEUR : CARL VALADE

ADMINISTRATRICE : JOELLE CORIOLAN

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



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