



## CALENDRIER DES CONFÉRENCES ET GROUPES HIVER 2012

### ***Conférence : Droits des locataires et budget***

Le mardi 31 janvier 2012 de 19 h00 à 21 h00

La conférencière est Mme Catherine Bechdolf qui, depuis une quinzaine d'années, est conseillère à l'Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEF). Cette association est vouée à la défense des droits des consommateurs et offre de la formation, de la documentation et du soutien afin d'orienter les consommateurs. Lors de la conférence, Mme Bechdolf présentera les nouvelles directives gouvernementales en matière de location en plus d'aborder les grands principes de la planification budgétaire. La conférence aura lieu à L'APOGÉE de 19 h à 21 h. Cette activité est réservée aux proches des personnes atteintes de maladie mentale. Il est nécessaire de vous inscrire à l'avance en téléphonant ou en envoyant un courriel.

### ***Conférences de l'APABEM***

Le mardi 21 février 2012 à 19h00

#### **Les 5 piliers de la vie familiale :**

- Maladie, décès, pertes d'emplois, problème de santé mentale d'un être cher, les événements dramatiques ne manquent certes pas et aucune famille n'est à l'abri des difficultés. Lors de cette conférence nous verrons les points de force qui permettent aux membres de la famille de traverser avec succès les moments forts de la vie familiale. Les épreuves nous mettent à l'épreuve! Elles peuvent diviser comme elles peuvent souder des relations;
- Quels sont gestes, les rituels familiaux et les moyens relationnels qui favorisent la résilience des membres de la famille? Quelles valeurs doit-on privilégier pour favoriser l'épanouissement de chacun?

Le mardi 20 mars 2012 à 19h00

#### **L'accumulation compulsive :**

- L'accumulation compulsive (AC) est reconnue comme étant un sous-type du trouble obsessionnel-compulsif. Elle est définie par le fait d'entasser une quantité énorme d'objets sans valeurs, à l'incapacité de se débarrasser de ces objets. Les espaces viables chez l'individu sont suffisamment encombrés et on observe une détresse significative chez la personne;
- L'AC résulterait du fait qu'il y aurait présence de fausses croyances chez l'individu causant un attachement aux objets, une détresse émotionnelle marquée et l'on observerait des comportements d'évitement significatifs. Les recherches existantes démontrent un faible taux de réussite pour les thérapies.

Le mardi 17 avril 2012 à 19h00

#### **L'activité physique comme un traitement complémentaire à la médication :**

- Chez la population en général, l'exercice physique est reconnu comme bénéfique pour la santé. Malgré tout, peu d'entre nous le pratiquent régulièrement. Les bienfaits de l'exercice sont-ils les mêmes chez une population atteinte de maladie mentale ou même plus importants? Qu'en est-il des données probantes, de la réalité terrain, mais surtout qu'est-ce qui est considéré comme un exercice physique? Toutes ces questions seront abordées dans une présentation qui se veut une stratégie complémentaire aux traitements proposés actuellement aux personnes atteintes de maladie mentale.

Pour profiter de ces conférences, vous avez deux choix. Le premier est de les écouter à partir de votre ordinateur en vous rendant sur le site [www.alpabem.qc.ca](http://www.alpabem.qc.ca). Le second est de vous rendre à L'APOGÉE. Les conférences y seront projetées en direct. Dans les deux cas, il est nécessaire de vous y inscrire à l'avance. Les conférences débutent à 19 h.

## *Cafés – conférences*

Le jeudi 23 février 2012 de 14h00 à 15h30

### **Notre cerveau si fantastique :**

- L'anatomie et le fonctionnement du cerveau;
- Les neurotransmetteurs;
- La psychiatrie et la psychologie : Deux approches complémentaires de l'étude du fonctionnement du système nerveux (neurobiologie).

Le jeudi 22 mars 2012 de 14h00 à 15h30

### **Burn-out ou dépression :**

- Une étude de cas : présentation et évaluation;
- Qu'est-ce qu'un comportement normal?;
- Les types de pathologies.

Cette activité vise à informer sur différents aspects de la maladie mentale. Les conférences vidéo préparées par l'Institut universitaire Douglas sont suivies d'une discussion animée par un intervenant de L'APOGÉE. Les café - conférences ont lieu à L'APOGÉE de 14 h. à 15 h 30. Cette activité gratuite est réservée aux proches de personnes atteintes de maladie mentale. Il est nécessaire de vous inscrire à l'avance en téléphonant ou en envoyant un courriel.

## *Conférence : Aider sans se brûler Pour prévenir l'épuisement et l'usure de compassion*

Le lundi 12 mars 2012 à 19h00

Cette conférence s'adresse à toutes les personnes qui viennent en aide à une autre personne. Elle permettra aux participants d'être conscient du risque d'épuisement et d'usure, de distinguer l'épuisement et l'usure de compassion, de comprendre les raisons qui mènent à ces états, d'évaluer son risque et de connaître les habiletés à développer pour se protéger. La conférencière est Mme Karène Larocque, psychologue. Elle a œuvré en pratique privée pendant près de 10 ans et est maintenant formatrice auprès de collègues et d'intervenants de la relation d'aide. Elle est reconnue pour le développement d'outils d'auto-évaluation permettant aux aidants d'identifier leurs difficultés et de définir un plan d'intervention personnalisé pour les résoudre. **Au Centre Tétréau à la salle du banquet (361 boul. Lucerne, Gatineau) Inscrivez-vous à l'avance en téléphonant au 819-771-6488 ou [info@lapogee.ca](mailto:info@lapogee.ca). Gratuit pour les membres de l'APOGÉE, 10 \$ pour le public.**

## *Groupe d'entraide*

Le mardi 14 février 2012 de 19h30 à 21h30

Le mardi 13 mars 2012 de 19h30 à 21h30

Le mardi 10 avril de 19h30 à 21h30

Le mardi 8 mai 19h30 à 21h30

Le mardi 12 juin 2012 de 19h30 à 21h30

### **Pré-requis pour assister à nos groupes d'entraide :**

Avoir rencontré un(e) intervenant(e) de L'Apogée. Aviser Danie Ménard d'une première présence au groupe d'entraide