

LISTE DES CONFÉRENCES
Dre Janick Laberge MD

II Santé psychologique

À votre santé psychologique! Volet I : Quand le mal de l'être s'en mêle...

Au Canada, les coûts sociaux attribuables aux problèmes de santé mentale s'élèvent à plus de 20 milliards de dollars par an. Jusqu'à 60% des cas d'invalidité au travail de plus de 2 semaines sont dus à des problèmes de santé mentale. Dans cette conférence, vous apprendrez à mieux connaître les problèmes de santé psychologique les plus fréquents : le stress, les troubles anxieux, les troubles de l'humeur (dépressions et maladie bipolaire) et les troubles du sommeil. Comment les reconnaître, les enrayer et surtout comment les prévenir. Il est impératif de pouvoir identifier les signes de détresse pour soi-même ou pour les autres (un employé, un collègue, un ami ou un membre de notre famille) afin d'être en mesure d'offrir ou de demander de l'aide au besoin.

Durée habituelle : 1 h 30

Burn-out : mythe ou réalité?

Tout vous semble être une corvée. Vous vous sentez constamment fatigué ou épuisé. Ce qui vous était agréable ne vous procure plus aucun plaisir. Votre efficacité au travail diminue. Vous ne parvenez plus à vous détendre. Vous êtes peut-être sur le point de souffrir d'un « burn-out ». Dans cette conférence, j'aborde donc le délicat problème du burn-out ou épuisement professionnel. Est-il un diagnostic valable au Québec? Quels en sont les coûts pour l'individu, les entreprises et la société? Quels sont les facteurs de risque individuels et organisationnels? Comment reconnaître les premiers symptômes et demander ou apporter l'aide nécessaire au bon moment? Quoi faire si on se retrouve en état d'épuisement professionnel?

Durée habituelle : 1 h

N.B. Cette conférence peut également être adaptée à la situation particulière des professions d'aide, particulièrement à risque : personnel soignant (infirmières, médecins, psychologues, etc.), policiers, pompiers... Comment une société peut-elle tolérer que ceux auxquels elle confie sa santé et sa sécurité s'épuisent tant en donnant aux autres? **TITRE : *Le burn-out dans les professions d'aide : lorsque ça brûle dans sa propre cour!***

LISTE DES CONFÉRENCES

Dre Janick Laberge MD

Le sommeil de A à Zzzz.

Une personne sur trois éprouve des difficultés à dormir ou a un sommeil de mauvaise qualité. Nous verrons comment éviter les éléments qui perturbent le sommeil. Nous parlerons des stratégies les plus utiles pour enrayer les troubles de sommeil et verrons comment reconnaître des signes de privations de sommeil qui pourraient mener à d'autres problèmes de santé.

Le stress : ce mal superflu?

Quels sont les signes d'un état de stress pathologique? Quels sont les facteurs de risque liés à l'individu et ceux liés à l'environnement de travail? Nous discuterons aussi des stratégies à adopter pour réduire les conséquences négatives d'un stress chronique pour l'individu, sa famille, son milieu de travail et la société.

L'anxiété : la comprendre, la gérer, la prévenir.

Une personne sur 10 souffre d'un type ou l'autre de trouble anxieux. Cette conférence devrait vous permettre de connaître les différents troubles anxieux. Vous apprendrez quels sont les facteurs de risque autant personnels que professionnels et verrez comment l'individu, mais aussi l'entreprise, pourront prendre des mesures de prévention et déceler les signes de détresse.



Dre Janick Laberge

Janick Laberge M.D.

Pour toute autre information concernant les conférences, veuillez cliquer [ici](#)