

Conférences Grand Public

Le samedi 26 mars 2011

Entrée gratuite – Bienvenue à tous

Première conférence dès 13h00

Deuxième conférence vers 14h30

Université Laval

[Pavillon Charles-De Koninck](#)

Local 1-C

1030, avenue des Sciences-Humaines

Québec (Québec)

Stress, anxiété et panique : des histoires de peur!

La conférence portera sur trois manifestations de peur, soit le stress, l'anxiété et la panique, et fera la distinction entre l'expérience normale et la pathologie. Un résumé vulgarisé des principaux facteurs de maintien de ces difficultés et des principales stratégies à adopter pour y faire face sera présenté, avec un accent particulier mis sur des données étayées par la littérature scientifique. Enfin, des références seront données aux personnes curieuses d'en apprendre davantage sur le sujet.

Conférencière : Geneviève Belleville, Ph.D., professeure adjointe et psychologue

Anxiété et dépression : Psychothérapie ou médication?

Plusieurs études scientifiques rigoureuses démontrent que, dans le traitement des troubles anxieux et de l'humeur, la thérapie cognitive comportementale (TCC) se révèle d'une efficacité et d'une rentabilité équivalente ou supérieure à la médication. Il sera question des principales indications concernant la TCC pour ces troubles et des implications cliniques de l'utilisation de la TCC dans le réseau de la santé au Québec.

Conférencier : Martin D. Provencher, Ph.D., professeur adjoint et psychologue