

# 2026-2027

## OFFRE DE SERVICES

Conférences & formations pour le milieu scolaire et communautaire

*Caroline Quarré*

Intervenante psychosociale, B. Sc.  
[www.pasapas.ca](http://www.pasapas.ca)

# SOMMAIRE

<b>BIOGRAPHIE</b>	<b>03</b>
-----	
<b>CONFÉRENCES AUX PARENTS</b>	<b>04</b>
-----	
<b>CONFÉRENCES AUX ÉLÈVES</b>	<b>12</b>
-----	
<b>CONFÉRENCE AUX ÉTUDIANT-ES</b>	<b>16</b>
-----	
<b>FORMATIONS PROFESSIONNELLES</b>	<b>17</b>
-----	
<b>L'ABONNEMENT-ÉCOLE</b>	<b>24</b>
-----	



514 373-9292



[www.pasapas.ca](http://www.pasapas.ca)



[info@pasapas.ca](mailto:info@pasapas.ca)

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.pasapas.ca](http://www.pasapas.ca)

À PROPOS

# Caroline Quarré



Caroline Quarré accompagne les jeunes et les familles depuis près de **20 ans**. Formatrice reconnue, elle présente ses conférences et ses formations à travers le Canada dans les milieux de l'éducation, de la santé et des organisations. À ce jour, plus de **150 000 personnes** ont bénéficié de son expertise.

Autrice du livre à succès *L'enfant stressé* (2019) et animatrice du podcast *CONNECTÉE*, elle collabore régulièrement avec la santé publique, les universités et plusieurs fondations (ex. PAUSE, Jeunes-en-tête, Éducaide, Centraide, etc.) afin de contribuer à l'amélioration de la santé mentale des jeunes et des adultes qui les accompagnent.

Mandatée par le Regroupement des maisons des jeunes du Québec dans le cadre du projet *Alterados – 2e édition*, elle a développé et animé la formation « Bâtir de saines relations à l'ère des réseaux sociaux chez les ados de 12 à 17 ans ». Cette formation a été offerte à plus de **750 intervenants jeunesse**. Les outils de prévention et de sensibilisation développés pour ce projet, dont le jeu *As-tu liké?*, ont été utilisés auprès de plus de **18 000 adolescents** au Québec.

Consultante auprès d'organisations et d'entreprises (ex. villes, municipalités, camps de jour et de vacances, entreprises, autres), elle accompagne les milieux de travail dans la mise en place de stratégies visant à soutenir le bien-être et la santé mentale du personnel.

Passionnée par les neurosciences et la santé globale, Caroline Quarré a développé l'approche *BASES* qui réunit cinq piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement. Reconnu pour sa pertinence et son efficacité, ce modèle est aujourd'hui diffusé à grande échelle dans le réseau de l'éducation, le réseau de la santé et des services sociaux et le milieu communautaire.



# CONFÉRENCES AUX PARENTS

---

- **La gestion du stress et de l'anxiété** : comprendre, accompagner et outiller son enfant
- **Crises, opposition et impulsivité** : comprendre pour mieux intervenir chez les 4 à 12 ans
- **La relation parent-ados** : renforcer et nourrir la relation au fil des âges
- **Le respect des consignes** : stratégies pour favoriser la collaboration
- **Le sommeil chez les jeunes** : clés pour améliorer l'endormissement et la routine
- **Investir les BASES** : 5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes

## MODALITÉS

- **Public cible** : Parents (préscolaire, primaire, secondaire)
- **Durée** : 90 min., incluant une période de questions
- **Format** : Présentiel ou virtuel
- **Tarif** : 2 500,00 \$ + taxes applicables

Présentation adaptée à l'âge des participant-es.  
Déplacement et hébergement en sus, s'il y a lieu.  
Tarif pour une école. Frais en sus pour un CSS.



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# LA GESTION DES ÉCRANS À LA MAISON

## JEUX VIDÉO, RÉSEAUX SOCIAUX ET IA

Basée sur les données scientifiques les plus récentes, cette conférence permet de mieux comprendre l'impact des écrans sur le cerveau en développement, la santé mentale et le fonctionnement des jeunes (et moins jeunes!).

Les parents repartent avec des repères concrets pour encadrer les écrans à la maison, favoriser un meilleur équilibre entre la vie en ligne et hors ligne et diminuer les risques associés à un usage excessif. L'objectif est simple : permettre aux jeunes de profiter des avantages des écrans tout en réduisant leurs impacts sur la santé, l'équilibre et le fonctionnement au quotidien.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Types d'écrans (travail, socialisation et loisirs) et recommandations selon l'âge
- Cerveau et dopamine : pourquoi les écrans attirent-ils autant l'attention ?
- Avantages et risques liés aux écrans
- Repères pour encadrer l'usage des écrans à la maison
- Stratégies pour un usage sain des jeux vidéo, des réseaux sociaux et de l'IA
- Signes d'un usage problématique et recommandations

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min., incluant période de questions

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

## COMPRENDRE, ACCOMPAGNER ET OUTILLER SON ENFANT

Le stress et l'anxiété ne sont pas des ennemis. Ce sont des réactions normales et essentielles à la survie. Apprendre à les comprendre et à les écouter, plutôt qu'à les éviter, permet de mieux s'adapter aux défis du quotidien.

Cette conférence propose un regard nouveau sur le stress et l'anxiété chez les jeunes. Une foule d'outils et de stratégies simples et efficaces sont présentés afin d'aider les parents à accompagner et à outiller leur enfant, l'aider à s'exposer au stress et apprendre à tolérer les malaises. Elle présente les clés essentielles pour développer les capacités d'adaptation et les habiletés à gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Stress, anxiété et formes d'anxiété
- Fonctionnement du stress dans le cerveau : possibilités et limites
- Signes et manifestations à l'école et à la maison
- Importance de l'hygiène de vie : activité physique, sommeil et écrans
- Stratégies d'apaisement et de retour au calme
- Interventions en contexte d'anxiété à l'école et à la maison

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min., incluant période de questions

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



CONFÉRENCE AUX PARENTS

# CRISES, OPPOSITION ET IMPULSIVITÉ

COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR  
CHEZ LES 4 À 12 ANS

Les comportements d'opposition, les crises et l'impulsivité sont souvent déstabilisants pour les adultes qui accompagnent les jeunes. Cette conférence permet de mieux comprendre le développement du cerveau, le rôle de l'adulte et les besoins qui se cachent derrière les comportements difficiles.

Elle propose des repères concrets pour favoriser la collaboration, soutenir le développement des habiletés de gestion des émotions et de l'impulsivité et intervenir de façons efficaces et bienveillantes devant des comportements difficiles.

## THÉMATIQUES ABORDÉES

- Étapes du développement du cerveau : possibilités et limites
- Clés pour favoriser la collaboration et le respect des consignes
- Fonctions et besoins derrière les comportements difficiles
- Stratégies pour développer la gestion des émotions et l'autocontrôle
- Interventions à prioriser et éviter

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min., incluant période de questions

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# LA RELATION PARENT-ADOS

## RENFORCER ET NOURRIR LA RELATION AU FIL DES ÂGES

L'adolescence transforme la relation entre le parent et son enfant et cela peut être très déstabilisant. Période de recherche d'autonomie, d'expérimentation et d'affirmation de l'identité, elle peut parfois fragiliser la communication et multiplier les conflits.

Cette conférence propose de mieux comprendre l'évolution de la relation parent-ado et les défis qui l'accompagnent. Les parents découvrent des repères concrets pour maintenir le lien, favoriser des échanges respectueux et accompagner leur adolescent dans le développement de son autonomie. Des stratégies simples et efficaces sont proposées pour nourrir la relation, discuter et argumenter sans briser le lien et adopter une posture parentale qui guide l'adolescent tout en demeurant un point de repère solide.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- La transformation de la relation au fil des âges : avantages et défis
- Les pièges à la communication avec son ado
- Discuter, argumenter et maintenir la relation
- Stratégies pour entretenir et nourrir la relation parent-ado
- Le rôle du parent : de parent guide à parent phare

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min.,

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# LE RESPECT DES CONSIGNES

## STRATÉGIES POUR FAVORISER LA COLLABORATION

Le respect des consignes est un défi fréquent pour les parents. Derrière le refus de collaborer se cachent plusieurs causes : un cerveau en développement, des émotions intenses, des attentes floues ou démesurées, de la difficulté à tolérer la frustration, les limites ou les malaises associés aux consignes, etc.

Cette conférence permet de mieux comprendre les mécanismes qui influencent la collaboration des enfants et des adolescents. Elle met en lumière l'importance de la posture de l'adulte, d'un encadrement clair et d'attentes cohérentes pour favoriser le respect des consignes. Des stratégies concrètes sont proposées afin d'aider les parents à enseigner le respect des consignes, soutenir leur enfant et intervenir efficacement.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Développement du cerveau : possibilités et limites
- Obéissance ou collaboration : comprendre la différence
- Posture de l'adulte : attitude, attentes et limites claires
- Formulation des consignes et des demandes
- Stratégies concrètes pour favoriser le respect des consignes
- Interventions à prioriser et à éviter

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min., incluant période de questions

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# LE SOMMEIL CHEZ LES JEUNES

## CLÉS POUR AMÉLIORER L'ENDORMISSEMENT ET LA ROUTINE

Le sommeil est un pilier essentiel de la santé physique et mentale des jeunes. Pourtant, seulement 50 % des jeunes du secondaire dorment suffisamment en semaine (INSPQ, 2023) et 67 % des ados passent de 30 à 120 minutes devant un écran après l'heure du coucher (SCP, 2019). Un manque de sommeil peut entraîner des impacts importants sur la disponibilité aux apprentissages, l'attention et la mémoire, la gestion des émotions et de l'impulsivité, les symptômes de stress et d'anxiété, etc.

Les participants découvrent ce dont le cerveau a besoin pour favoriser l'endormissement et soutenir un sommeil réparateur. Des stratégies concrètes sont proposées aux parents pour instaurer des routines efficaces, éviter les pièges qui nuisent au sommeil et aider les jeunes à mieux gérer l'anxiété en fin de soirée.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Cycle circadien (cycle veille-sommeil) : fonctionnement et besoins
- Importance du sommeil : avantages et impacts sur les sphères de vie
- 3 piliers pour favoriser le sommeil
- Gestion des écrans en fin de soirée
- Stratégies pour gérer le stress et l'anxiété au moment du coucher

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 90 min., incluant période de questions

**Format :** Présentiel ou virtuel

**Tarif :** 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX PARENTS

# INVESTIR LES BASES

## 5 PILIERS INDISPENSABLES AU BIEN-ÊTRE ET AU FONCTIONNEMENT DES JEUNES

En 2023, 25 % des jeunes du secondaire ont un diagnostic de TDAH, 20 % de troubles anxieux, 7 % de dépression et 5 % de troubles alimentaires (INSPQ, 2023). Devant ces réalités préoccupantes, il devient essentiel de mieux comprendre ce dont le cerveau des jeunes (et des adultes!) a réellement besoin pour fonctionner optimalement.

L'approche BASES réunit cinq piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes. Elle s'adresse à tous les jeunes, qu'ils rencontrent ou non des difficultés et qu'ils aient ou non un diagnostic.

En répondant aux besoins fondamentaux du cerveau et en s'intéressant aux causes plutôt qu'aux manifestations des difficultés, cette approche offre des stratégies pour soutenir nos jeunes et améliorer l'efficacité et la durabilité de nos interventions.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- **B** : Bien-être de l'adulte
- **A** : Activité physique
- **S** : Stress et capacités d'adaptation
- **E** : Écrans
- **S** : Sommeil

**Public cible** : Primaire et secondaire

**Durée** : 90 min., incluant période de questions

**Format** : Présentiel ou virtuel

**Tarif** : 2 500,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



# CONFÉRENCES AUX ÉLÈVES

---

## PRIMAIRE (3E CYCLE) ET SECONDAIRE

*\*Présentation adaptée à l'âge des participant-es.*

- *Responsable avec mes écrans de loisirs : jeux vidéo, réseaux sociaux et intelligence artificielle*
- *Apprivoiser le stress et l'anxiété pour surmonter les défis du quotidien*
- *Grimper une montagne, un pas à la fois*

## FP, FGA, CÉGEP ET UNIVERSITÉ

- *Écrans, stress et apprentissages : comprendre l'impacts des écrans pour protéger notre bien-être et notre fonctionnement*

## MODALITÉS

- **Public cible :** 3e cycle du primaire, secondaire, FGA-FP
- **Durée :** +/- 75 min. (1 période)
- **Format :** Présentiel
- **Tarif :** 3 000,00 \$ + taxes applicables
- **Nombre de participant-es :** illimité

Présentation adaptée à l'âge des participant-es.  
Possibilité d'animer plusieurs conférences dans la même journée.  
Déplacement et hébergement en sus, s'il y a lieu



## CONFÉRENCE AUX ÉLÈVES

# RESPONSABLE AVEC MES ÉCRANS DE LOISIRS

## JEUX VIDÉO, RÉSEAUX SOCIAUX & IA

Alignée avec la réalité des jeunes, cette conférence suscite de fortes prises de conscience quant aux avantages et aux risques liés aux écrans. Alors que ces appareils sont conçus pour capter l'attention et encourager une utilisation fréquente, les jeunes apprennent à faire des choix plus conscients et responsables en ligne. Ils découvrent des stratégies concrètes pour avoir un maximum de plaisir sur leurs appareils avec le minimum d'impacts sur leur santé, leur bien-être et leur fonctionnement.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Types d'écrans (travail et loisirs) et recommandations selon les âges
- Cerveau et dopamine : pourquoi les écrans sont-ils si attrayants?
- Avantages et risques reliés aux écrans
- Stratégies pour un usage sain des jeux vidéo, des réseaux sociaux et de l'IA
- Stratégies pour gérer les écrans durant les devoirs et les leçons
- Clés pour protéger le sommeil, l'attention et l'estime de soi

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 75 min. (1 période)

**Format :** Présentiel

**Tarif :** 3 000,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



CONFÉRENCE AUX ÉLÈVES

# APPRIVOISER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

## POUR SURMONTER LES DÉFIS DU QUOTIDIEN

Le stress et l'anxiété sont des réactions normales et essentielles à la survie. Ils ne sont pas nos ennemis et nous devons cesser d'en avoir peur. Ce sont des signaux à identifier, à écouter et à comprendre pour mieux répondre à nos besoins et naviguer dans le quotidien. À travers des exemples dans lesquelles les élèves se reconnaissent et des récits personnels inspirants – notamment un voyage de survie en Afrique et un marathon en montagne –, ils découvrent des outils concrets pour mieux réguler leur stress, renforcer leurs capacités d'adaptation et surmonter les défis du quotidien avec stratégie et confiance.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Avantages et fonctions du stress et de l'anxiété
- Cerveau, stress et mécanismes de défense
- Manifestations et symptômes au quotidien, à l'école et à la maison
- Importance de l'hygiène de vie sur le bien-être et le fonctionnement du cerveau
- Stratégies pour négocier efficacement avec le stress et l'anxiété

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 75 min. (1 période)

**Format :** Présentiel

**Tarif :** 3 000,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## CONFÉRENCE AUX ÉLÈVES

# GRIMPER UNE MONTAGNE, UN PAS À LA FOIS

## POURSUIVRE NOS RÊVES AU-DELÀ DES DÉFIS

À travers une conférence inspirante, Caroline partage son propre parcours : grandir dans une famille marquée par la maladie et la pauvreté et entendre très tôt qu'elle ne ferait probablement « rien de grand ». Des défis personnels et scolaires qui auraient pu définir sa trajectoire, mais qui sont plutôt devenus le point de départ d'un chemin construit un pas à la fois. Aujourd'hui autrice et formatrice renommée à travers le Canada, mais aussi aventurière et passionnée de course en montagne, Caroline témoigne que le courage, la discipline et la persévérance peuvent se développer même dans l'adversité. Son approche responsabilisante inspire les jeunes à faire des choix conscients, à croire en leurs possibilités et à poursuivre des objectifs qui ont du sens pour eux. Comme en montagne, elle rappelle que chaque grand sommet se conquiert ... un pas à la fois.

### THÉMATIQUES ABORDÉES

- Découvrir le fonctionnement du cerveau afin d'exploiter son plein potentiel
- S'exposer au stress de façon constructive, dans la nature comme dans la vie
- Explorer des stratégies concrètes pour atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves

**Public cible :** Primaire et secondaire

**Durée :** 75 min. (1 période)

**Format :** Présentiel

**Tarif :** 3 000,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



**CONFÉRENCE AUX ÉTUDIANTS (FP, FGA, CÉGEP ET UNIVERSITÉ)**

# ÉCRANS, STRESS ET APPRENTISSAGES

COMPRENDRE L'IMPACT DES ÉCRANS POUR PROTÉGER  
NOTRE BIEN-ÊTRE ET NOTRE FONCTIONNEMENT

À l'ère du numérique, les écrans sont partout du matin au soir. Bien qu'ils soient utiles et ludiques, ils comportent aussi des risques pour le bien-être, le fonctionnement et la santé du cerveau. Cette conférence propose une meilleure compréhension de l'impact du numérique et plusieurs stratégies concrètes pour en retirer un maximum d'utilité et de plaisir avec un minimum d'impacts.

## THÉMATIQUES ABORDÉES

- Types d'écrans (travail, socialisation et loisirs) et recommandations
- Cerveau et dopamine : Pourquoi les écrans sont-ils autant addictifs?
- Impacts des écrans sur le stress, les apprentissages et le sommeil
- Stratégies concrètes pour l'usage des écrans durant les travaux scolaires
- Stratégies concrètes pour l'usage quotidien de l'intelligence artificielle, des réseaux sociaux et des jeux vidéo

**Public cible :** FGA et FP, collégial et universitaire

**Durée :** 75 min.

**Format :** Présentiel

**Tarif :** 3 000,00 \$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES

---

- **Stress et anxiété en milieu scolaire** : soutenir et développer les capacités d'adaptation des élèves
- **Comportements externalisés en milieu scolaire** : Interventions en contexte d'opposition, de crises et d'impulsivité
- **Les écrans pédagogiques et ludiques en milieu scolaire** : Comprendre, encadrer et utiliser efficacement
- **Prendre soin de son cerveau et de sa santé** à partir de l'approche BASES
- **Bâtir de saines relations à l'ère des réseaux sociaux chez les jeunes de 12 à 17 ans** : informer, encadrer et outiller nos jeunes
- **Investir les BASES** : 5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes

## MODALITÉS

- **Public cible** : enseignants, conseillers pédagogiques, direction, TES, SDG, professionnels
- **Durée** : Formation 7H / Conférence 3H
- **Format** : Présentiel ou virtuel
- **Tarif** :
  - Formation (7H) : 5 000,00 \$ + taxes applicables.
  - Conférence (3H) : 3 500,00\$ + taxes applicables

Contenu adapté au public cible afin de répondre aux besoins, à la réalité et aux enjeux du milieu.

Déplacement et hébergement en sus, s'il y a lieu.



## FORMATION PROFESSIONNELLE

# STRESS ET ANXIÉTÉ EN MILIEU SCOLAIRE

## SOUTENIR ET DÉVELOPPER LES CAPACITÉS D'ADAPTATION DES ÉLÈVES

L'objectif de cette formation est de renforcer les compétences du personnel scolaire en matière de gestion du stress et de l'anxiété. Elle vise à mieux distinguer les réactions normales de stress, le tempérament anxieux et les situations nécessitant une intervention plus soutenue. La formation permet de développer des stratégies favorisant l'exposition graduelle aux stressseurs, la tolérance à l'inconfort et le développement d'habiletés d'adaptation efficaces. Ces stratégies contribuent à soutenir le bien-être des élèves, leur disponibilité aux apprentissages et favoriser des interactions sociales positives.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation combine des exposés théoriques, l'analyse de situations concrètes, des échanges et la présentation d'outils pratiques. Les participants sont invités à réfléchir à leurs pratiques, à discuter des réalités de leur milieu et à explorer des stratégies applicables dans leur contexte professionnel. La formation sera adaptée en fonction du public cible selon le contexte de travail.

#### 1. Le stress et l'anxiété : initiation aux neurosciences

- Distinguer le stress, l'anxiété, le tempérament anxieux et les troubles anxieux
- Boucle de stress, mécanismes de défense et manifestations
- Impacts de l'hygiène de vie et du niveau de stress de l'adulte sur la vulnérabilité au stress des jeunes

#### 2. Les habiletés d'adaptation à développer

- Techniques de relaxation et stratégies de retour au calme
- Stratégies pour s'exposer au stress et développer la tolérance aux malaises
- Importance du lien et de la posture de l'adulte

#### 3. Recommandations et stratégies d'intervention

- Interventions en contexte individuel et de groupe
- Plan d'intervention et collaboration avec les parents

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

**Tarif :**

- Formation : 5 000,00 \$ + taxes applicables
- Conférence : 3 500,00\$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## FORMATION PROFESSIONNELLE

# COMPORTEMENTS EXTERNALISÉS EN MILIEU SCOLAIRE

## INTERVENTIONS EN CONTEXTE D'OPPOSITION, DE CRISES ET D'IMPULSIVITÉ

L'objectif de cette formation est de renforcer les compétences du personnel scolaire à intervenir en contexte de comportements difficiles (opposition, confrontation, crises, refus de la tâche, etc.). Cette formation vise à explorer la fonction des comportements et les facteurs qui y contribuent afin d'améliorer l'efficacité et la durabilité de nos interventions. Elle permet de développer une posture et des interventions qui améliorent la collaboration de l'élève, diminuent la fréquence et l'intensité des comportements externalisés et favorisent son bien-être et sa disponibilité aux apprentissages.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation combine des exposés théoriques, l'analyse de situations concrètes, des échanges et la présentation d'outils pratiques. Les participants sont invités à réfléchir à leurs pratiques, à discuter des réalités de leur milieu et à explorer des stratégies applicables dans leur contexte professionnel. La formation sera adaptée en fonction du public cible selon le contexte de travail.

#### 1. Un cerveau en développement

- Étapes du développement du cerveau : enjeux, besoins et limites
- Impacts du stress sur le fonctionnement et la gestion des comportements

#### 2. Stratégies pour favoriser la collaboration et diminuer les résistances

- Posture de l'adulte et lien avec l'élève
- Formulation des demandes et des consignes
- Fonctions des comportements difficiles et facteurs précipitants

#### 3. Interventions et recommandations

- Crises, opposition et impulsivité : interventions et recommandations
- Système de renforcement positif et conséquences
- Plan d'intervention et collaboration avec les parents

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

**Tarif :**

- Formation : 5 000,00 \$ + taxes applicables
- Conférence : 3 500,00\$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



FORMATION PROFESSIONNELLE

# LES ÉCRANS PÉDAGOGIQUES ET LUDIQUES EN MILIEU SCOLAIRE

COMPRENDRE, ENCADRER ET UTILISER EFFICACEMENT

L'objectif de cette formation est de renforcer les compétences du personnel scolaire afin de promouvoir un usage réfléchi et équilibré des technologies en milieu éducatif. En tenant compte des données scientifiques récentes, elle vise à protéger la disponibilité aux apprentissages, à prévenir les usages nuisibles et à créer des conditions propices à la réussite éducative pour tous les élèves, y compris ceux présentant des défis d'adaptation ou d'apprentissage.

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation combine des exposés théoriques, l'analyse de situations concrètes, des échanges et la présentation d'outils pratiques. Les participants sont invités à réfléchir à leurs pratiques, à discuter des réalités de leur milieu et à explorer des stratégies applicables dans leur contexte professionnel. La formation sera adaptée en fonction du public cible selon le contexte de travail.

### 1. Mise à jour des connaissances : données probantes et portrait statistique

### 2. Les écrans pédagogiques et didactiques

- Avantages, enjeux et limites
- Impacts des écrans pédagogiques sur les habiletés cognitives
- Cadre d'utilisation en milieu scolaire : recommandations et priorités

### 3. Les écrans de loisirs en milieu scolaire

- Avantages et impacts des écrans de loisirs sur le cerveau en développement
- Recommandations pour l'usage des programmes à la fois ludiques et éducatifs
- Recommandations pour le service de garde et les privilèges sur écran

### 4. Prévention auprès des parents

- Informations et outils à transmettre aux parents

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

**Tarif :**

- Formation : 5 000,00 \$ + taxes applicables
- Conférence : 3 500,00\$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## FORMATION PROFESSIONNELLE

# BÂTIR DE SAINES RELATIONS À L'ÈRE DES RÉSEAUX SOCIAUX CHEZ LES JEUNES DE 12 À 17 ANS

## INFORMER, ENCADRER ET OUTILLER NOS JEUNES

L'objectif de la formation est de soutenir les intervenant-es jeunesse dans leurs interventions auprès des jeunes en matière de numérique. Elle permet de développer une meilleure compréhension des impacts du numérique sur les relations interpersonnelles, le développement, le bien-être et le fonctionnement des jeunes. Les participants acquièrent une panoplie d'outils concrets, incluant des outils d'animation clés en main pour la prévention et l'intervention. Ils sont ainsi outillés pour animer des conférences et des ateliers en sous-groupe ou en grand groupe, visant à éveiller le jugement et l'esprit critique des jeunes et à favoriser le développement de saines habitudes numériques.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation combine des exposés théoriques, l'analyse de situations concrètes, des échanges et l'exploration des outils d'animation et de prévention.

Thématiques couvertes dans la formation :

- Mise à jour des connaissances : données probantes et portrait statistique
- Impacts et enjeux du numérique sur le développement global et recommandations selon les âges
- Transformation des relations à l'ère du numérique
- Réseaux sociaux, jeux vidéo, intelligence artificielle et influenceurs
- Sécurité sur Internet, cyberlois et violence en ligne

Présentation et exploration des outils d'animation : plate-forme numérique et jeu "As-tu liké?".

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire, intervenants et professionnels

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

**Tarif :** 5 000,00 \$ + taxes applicables

**Nb de participants :** maximum 24 participants

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## FORMATION PROFESSIONNELLE

# PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU ET DE SA SANTÉ À PARTIR DE L'APPROCHE BASES

Cette conférence a pour objectif de soutenir la santé et le bien-être du personnel scolaire, de favoriser une meilleure gestion du stress et de l'anxiété et de prévenir l'épuisement. Elle propose des repères concrets et accessibles, applicables à tous, que l'on présente ou non des problématiques de santé mentale. En favorisant une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau et de ses besoins, ces connaissances contribuent à la santé physique et mentale et soutiennent le bien-être dans les différentes sphères de la vie : personnelle, professionnelle, familiale et conjugale.

Investir ses BASES permet de diminuer le stress et l'anxiété, d'améliorer les fonctions cognitives, d'augmenter la clarté mentale, d'améliorer l'humeur et la gestion des émotions, de soutenir le système immunitaire, d'améliorer le niveau d'énergie, etc. Prendre soin de soi est plus simple qu'on le croit, lorsqu'on sait par où commencer.

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La présentation de forme magistrale propose des enseignements théoriques, des anecdotes cliniques, des exemples concrets et très imagés et des récits de vie personnels pour inspirer et motiver les participants à prendre soin d'eux tous les jours.

1. **Portrait de la santé mentale des adultes et nouveau regard sur la culture du "prendre soin de soi"**
2. **Investir les BASES pour prendre soin du cerveau : Quand? Comment? Pourquoi?**

- B** - Bonheur et équilibre des sphères de vie
- A** - Activité physique
- S** - Stress et capacités d'adaptation
- E** - Écrans de travail et de loisirs
- S** - Sommeil

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

**Tarif :**

- Formation : 5 000,00 \$ + taxes applicables
- Conférence : 3 500,00\$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)



## FORMATION PROFESSIONNELLE

# INVESTIR *LES BASES*: 5 PILIERS INDISPENSABLES AU BIEN-ÊTRE ET AU FONCTIONNEMENT DES JEUNES

Stress, anxiété, problèmes de comportements, difficultés d'attention et de concentration, crises de colère, difficultés à suivre les consignes, manque d'habiletés sociales, agitation, impulsivité ... Malgré tout le temps, les stratégies, l'énergie et même les traitements et les suivis, trop peu de jeunes et de familles obtiennent des changements significatifs et durables. Pourquoi? Parce que les moyens mis en place ne tiennent pas compte des besoins du cerveau ou parce qu'ils sont mis en place avant d'avoir répondu à ces besoins prioritaires.

Confronté à cette réalité durant plus de 18 ans, Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.), a développé l'approche BASES qui réunit 5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes. Sans eux, même les meilleures stratégies ne fonctionnent pas ou ne durent pas dans le temps. Cette formation fournit des repères concrets applicables à tous, enfants et adultes, présentant ou non des problématiques de santé mentale. Elle permet de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et les étapes de développement, et ainsi de mettre en place des approches et des interventions qui en tiennent compte à la maison et à l'école.

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation combine des exposés théoriques, l'analyse de situations concrètes, des échanges et la présentation d'outils pratiques. Les participants sont invités à réfléchir à leurs pratiques, à discuter des réalités de leur milieu et à explorer des stratégies applicables dans leur contexte professionnel. La formation sera adaptée en fonction du public cible selon le contexte de travail.

### 1. Portrait de la santé mentale des jeunes

### 2. Investir chaque pilier des BASES à l'école et à la maison : Pourquoi? Quand? Comment?

- **B** - Bien-être de l'adulte
- **A** - Activité physique
- **S** - Stress et capacités d'adaptation
- **E** - Écrans de travail et de loisirs
- **S** - Sommeil

### 3. Investir soi-même ses BASES : stratégies et recommandations

*Format conférence (3H) disponible. Présentation magistrale seulement et période de questions.*

**Public cible :** personnel scolaire

**Durée :** Formation (7H) ou conférence (3H)

**Format :** Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

#### **Tarif :**

- Formation : 5 000,00 \$ + taxes applicables
- Conférence : 3 500,00\$ + taxes applicables

*Caroline Quarré, B.Sc.*

Intervenante psychosociale  
Autrice, formatrice et conférencière  
Animatrice du podcast CONNECTÉE  
Fondatrice de l'approche BASES  
[www.paspas.ca](http://www.paspas.ca)

# L'ABONNEMENT-ÉCOLE

## PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AVEC CAROLINE QUARRÉ

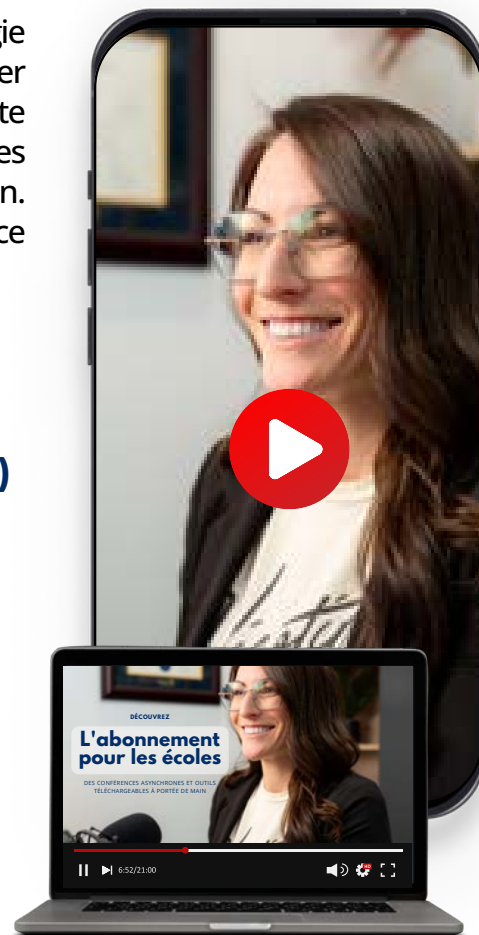
Basé sur les connaissances issues des neurosciences, de la psychologie positive et des données probantes, l'abonnement-école permet d'outiller les parents afin qu'ils puissent soutenir le bien-être et la réussite éducative de leur enfant. Il permet également de soutenir les membres du personnel et de renforcer la collaboration entre l'école et la maison. L'abonnement-école est une solution complète pour enrichir l'expérience éducative de votre communauté scolaire.

### DES SUJETS INCONTOURNABLES

- 1 Stress, anxiété et capacités d'adaptation (1H)**  
Comprendre, accompagner et outiller les jeunes
- 2 La gestion des écrans de loisirs (1H)**  
Comprendre les enjeux reliés aux écrans pour encadrer et guider nos jeunes dans l'usage des réseaux sociaux, des jeux vidéo et de l'intelligence artificielle
- 3 Initiation à l'approche BASES (1H)**  
5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement

### INCLUS DANS L'ABONNEMENT-ÉCOLE

- ▶ Un accès illimité à la plate-forme tout au long de l'année scolaire
- ▶ Trois (3) conférences-web à écouter à votre rythme
- ▶ Trois (3) séances Q&A en direct durant l'année avec les participants (+ rediffusion)
- ▶ Une plateforme sécurisée et simple d'accès et du soutien technique aux participants
- ▶ Une grande trousse à outils à télécharger et à conserver à vie
- ▶ Une trousse promotionnelle clé en main pour promouvoir le programme BASES : infolettres, infographies, affiches, publications pour les réseaux sociaux, etc.



### ABONNEMENT ET TARIFICATION

- ▶ Pour une école : 900,00 \$ + taxes pour 300 élèves et moins + 1 \$/élève supplémentaire.
  - 300 élèves : 900 \$ + taxes
  - 700 élèves : 1 300 \$ + taxes
  - 2 500 élèves : 3 100 \$ + taxes
- ▶ Pour un CSS ou une région : 0,85\$ / élève