

2026-2027

OFFRE DE SERVICES

Conférences & formations pour le milieu scolaire et communautaire

Caroline Quarré

Intervenante psychosociale, B. Sc.
www.pasapas.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



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



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



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

Abonnement-écoles | Programme BASES

Pour les parents et le personnel scolaire

BASES

5 piliers indispensables au bien-être et au fonctionnement des jeunes

Une approche développée par Caroline Quarré basée sur plus de 18 ans d'intervention auprès des jeunes et des familles. Intervenante psychosociale (B.Sc.), autrice de L'enfant stressé, animatrice du podcast **CONNECTÉE**, conférencière et formatrice



Bien-être des adultes



Activité physique



Stress et capacités d'adaptation



Écrans de loisirs



Sommeil



Des outils concrets pour :

- ✓ Développer une compréhension commune des besoins de nos jeunes.
- ✓ Soutenir le développement des jeunes, qu'ils aient ou non des difficultés;
- ✓ Agir à la source des défis et générer des changements rapides et durables.
- ✓ Prendre soin de la santé de notre cerveau et de celui des jeunes.

Le programme BASES, c'est...

- 5 conférences-web à écouter à votre rythme, découpées en capsules de 10-15 min.
 - B : « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »
 - A : « Bouger : Quand? Comment? Pourquoi »
 - S : « Gestion du stress, résilience et capacités d'adaptation »
 - E : « Jeunes et écrans : enjeux, recommandations et stratégies »
 - S : « Le sommeil : stratégies pour améliorer l'endormissement et la routine de dodo »
- 45 outils téléchargeables à conserver à vie
- Un accès illimité à la plate-forme toute l'année scolaire
- Des webinaires **en direct** avec la formatrice (Q&A) + accès à la rediffusion

Tarifs

Abonnement individuel : 129,99\$ + taxes applicables

Abonnement par école :

0 à 300 élèves : 1 200,00 + taxes applicables

Élève supplémentaire : 0.50 \$ par élève

Centre de services scolaire et région (CISS)

Tarif standard : 3\$/élève + taxes applicables

Tarif préférentiel : Abonnement de 3 ans disponible à un tarif réduit

