

2026-2027

OFFRE DE SERVICES

Conférences & formations pour le milieu scolaire et communautaire



Caroline Quarré

Intervenante psychosociale, B. Sc.
www.pasapas.ca



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 des écrans à la maison** : jeux vidéo, réseaux sociaux et intelligence artificielle
- **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



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



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



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



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



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



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

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

