

2026-2027

OFFRE DE SERVICES

Conférences & formations pour le milieu scolaire et communautaire



Caroline Quarré

Intervenante psychosociale, B. Sc.
www.pasapas.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



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



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



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



FORMATION PROFESSIONNELLE

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT 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 CONFÉRENCE (3H)

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

Une journée de formation de 7H est également disponible. Cette formule permet d'approfondir chacun des piliers, de réaliser des exercices individuels et en sous-groupe et de faire des activités d'intégration.

Public cible : grand public, pour tous

Durée : Conférence (3H)

Format : Présentiel ou virtuel (avec rediffusion)

Tarif :

- Conférence (3H) : 3 500,00\$ + taxes applicables
- Formation (7H) : 5 000,00 \$ + taxes applicables

Caroline Quarré, B.Sc.

Intervenante psychosociale
Autrice, formatrice et conférencière
Animatrice du podcast CONNECTÉE
Fondatrice de l'approche BASES
www.paspas.ca



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

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

