



CONFÉRENCES ET FORMATIONS PRÉSENTÉES PAR CAROLINE QUARRÉ

Intervenante psychosociale (B.Sc.), formatrice dans le *Réseau de la santé et des services sociaux* et *Réseau de l'Éducation*, autrice du livre *L'enfant stress* et propriétaire des cliniques Service psychosocial Pas-à-Pas.

Conférences clés en mains et sur mesure disponibles.

POUR LES PARENTS

- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant de 4 à 12 ans : comprendre pour mieux accompagner
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'ado de 12 à 17 ans : comprendre pour mieux accompagner
- Le numérique chez les jeunes : comprendre, accompagner et encadrer l'exposition aux écrans
- Diminuer les comportements difficiles (opposition, crises, mensonges, etc.) par une approche centrée sur les besoins
- Accompagner le retour au calme à la maison et à l'école
- Développer l'autonomie et le sens des responsabilités chez son enfant/adolescent.e
- La gestion du temps dans la famille : pour une routine agréable et en douceur
- La prévention de la violence dans les relations interpersonnelles chez les enfants et adolescent.e.s
- La sécurité sur internet : comprendre, encadrer et accompagner son enfant à l'ère du numérique
- Le respect des consignes chez les enfants et les adolescent.e.s
- Stratégies pour faciliter la période d'endormissement et le sommeil

POUR LES INTERVENANTS

- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant de 4 à 12 ans : reconnaître, comprendre et soutenir l'enfant
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'ado de 12 à 17 ans : reconnaître, comprendre et soutenir l'adolescent.e
- La jeunesse et les écrans : comprendre, accompagner et encadrer l'exposition aux écrans de façon responsable
- La gestion des comportements externalisés (crise, opposition, confrontation, conflits, agressivité, etc.) : pour une pratique positive centrée sur les besoins des jeunes
- Prendre soin de celui/celle qui prend soin : stratégies pour prendre soin de soi à la maison et en milieu de travail

POUR LES ÉLÈVES (6e année et +)

- 10 stratégies concrètes et efficaces pour gérer et diminuer le stress et l'anxiété
- Responsable avec mes écrans : comprendre l'exposition aux écrans et développer des stratégies pour les gérer efficacement
- CONNECTÉE : Pour une saine utilisation des réseaux sociaux

POUR LES GESTIONNAIRES

- La conciliation de la vie personnelle et professionnelle
- L'exercice du rôle-conseil auprès des employés en difficulté
- La motivation au travail : stratégies et actions concrètes

POUR UNE SOUMISSION :

vquarre@pasapas.ca
<https://pasapas.ca/conferences-et-formations/>

Mode : présentiel, webinar et asynchrone
Durée : variable, selon les besoins

SOUSSION

FORMATION
PROFESSIONNELLE

PERSONNEL ENSEIGNANT
PERSONNEL DE SOUTIEN

PAS-À-PAS
SERVICE PSYCHOSOCIAL

SOMMAIRE

3

BIOGRAPHIE PROFESSIONNELLE

4

FORMATIONS

5

ESTIMÉ DU PROJET

Service psychosocial Pas-à-Pas

Siège social situé au : 128 rue Saint-Laurent, Saint-Eustache (QC) J7P 5G1

cquarre@pasapas.ca / www.pasapas.ca



CAROLINE QUARRÉ

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE
(B.SC.)

PROPRIÉTAIRE DE SERVICE
PSYCHOSOCIAL PAS-À-PAS

PROFIL PERSONNEL

Possédant plus de 16 ans d'intervention auprès des enfants et adolescents, je suis propriétaire de deux cliniques privées.

Formatrice dans le Réseau de la santé, dans le Réseau de l'Éducation et dans diverses organisations et entreprises, ce sont maintenant plus de 100 000 personnes qui ont assisté à mes conférences et formations à travers le monde.

Réputée pour mon expertise singulière, ma rigueur et mes grands talents de vulgarisatrice, de nombreux intervenants, professionnels et experts du domaine de l'enfance et de l'adolescence s'intéressent à ma pratique pour améliorer la leur et celle de leur organisation.

Au cours des dernières années, ma plate-forme de formations en ligne connaît un vif succès chez les parents et intervenants : [École de formations en ligne Pas-à-Pas](#).

COORDONNÉES

128 rue Saint-Laurent, Saint-Eustache
(QC) J7P 5G1

T : 514-817-3618

@ : cquarre@pasapas.ca

www.pasapas.ca

Diplômée de l'Université de Montréal, Caroline Quarré accompagne les enfants, les adolescents et les adultes depuis 2005. Propriétaire de deux cliniques privées dédiées aux familles (Alma et Saint-Eustache), elle est aussi l'auteure du livre *L'enfant stressé* (2019).

Depuis 2016, elle est une formatrice chevronnée dans le Réseau de la santé et de l'Éducation et une formatrice dédiée à de nombreux projets nationaux financés par le MSSS et la Chambre de la jeunesse. Elle offre des conférences à travers le Canada et à l'International (Europe et Afrique). Elle est chroniqueuse pour les médias traditionnels (radio, journaux, télévision).

Madame Quarré accompagne les intervenants et professionnels à développer une pratique positive centrée sur l'individu et ses besoins, en plus d'offrir et de développer des services psychosociaux pour les enfants, adolescents et adultes (consultations, ateliers, conférences, programme d'accompagnement). La responsabilisation des individus est une priorité bien encrée au cœur de sa pratique.

Au cours de sa carrière, elle a œuvré en milieu hospitalier, en organismes communautaires et sans but lucratif, en établissements scolaires et, depuis 2016, en pratique privée (propriétaire de Service psychosocial Pas-à-Pas).

Madame Quarré accompagne de nombreuses organisations et entreprises dans l'analyse et la mise en place de mesures visant à améliorer la santé mentale des travailleurs/membres. Elle offre des services comme consultante et de la formation aux gestionnaires, aux ressources humaines et aux employés.

Très engagée dans sa communauté, elle s'est impliquée bénévolement durant plusieurs années dans des organismes communautaires (centre de prévention du suicide, organisme de parrainage) et des comités universitaires pour l'Université de Montréal touchant la recherche (Département de sociologie), la formation interprofessionnelle (Faculté de médecine) et la gestion de la qualité de programme d'étude (Faculté de l'éducation permanente).

ESTIMÉ

PROJET DE FORMATION

Le tarif relié à la chacune des activités de formation (7H) est de **3 500,00\$ plus taxes applicables**.

Cela inclut :

- les échanges reliés à la préparation de la formation;
- l'animation de la formation, en présentiel ou en virtuel (matériel adapté pour les deux modes).
- Tarif en sus : déplacement et hébergement (s'il y a lieu).

Le contenu des formations est appuyé directement sur la littérature scientifique et les données probantes. Chaque formation présente des statistiques et des recherches crédibles et récentes de sorte à mettre en place les meilleures pratiques auprès des élèves.

Chaque formation propose des outils pédagogiques, des lectures supplémentaires, des références crédibles et des liens URL qui permettent aux participant.es d'intégrer la matière et d'aller plus loin (au besoin).

Les formations sont élaborées de sorte à accueillir à la fois du personnel enseignant et du personnel de soutien.

Voici les titres des dix (10) activités de formation proposées dans cette soumission :

- Créer une relation significative et durable avec l'élève présentant diverses difficultés
- Créer un environnement éducatif favorable au développement optimal du cerveau
- Le développement psychoaffectif de l'enfant : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi
- Le développement psychoaffectif de l'adolescent.e : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi
- L'intervention positive et bienveillante auprès de l'élève ayant des difficultés comportementales
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'adolescent
- La gestion du stress et de l'anxiété chez l'intervenant.e scolaire
- L'autorégulation et la gestion des émotions chez l'intervenant.e
- La pleine conscience ou la présence attentive pour diminuer le stress et l'anxiété

Chaque présentation inclut :

- une présentation théorique avec support visuel (PPT, extraits vidéo, images, outils pédagogiques ...);
- des exercices pratiques en petits groupes et en grand groupe;
- un cahier du participant et des outils pédagogiques.

Pour une demande de soumission personnalisée, merci d'envoyer un courriel à vquarre@pasapas.ca en précisant vos besoins.

« Créer une relation significative et durable avec l'élève présentant diverses difficultés »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Développer des stratégies concrètes pour bâtir une relation significative avec l'élève, en tenant compte de ses difficultés (psychologiques, comportementales, académiques, sociales, etc.), et ainsi favoriser son bien-être psychologique et sa réussite éducative.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : La relation

- Définitions
- Données probantes sur la relation enseignant-élève et intervenant-élève
- Le processus de création d'une relation entre deux individus
- Le triangle relationnel « école/parent/élève »
- Impacts de la relation d'attachement sur la relation avec l'élève

Partie 2 : Facteurs de communication qui influencent la relation avec l'élève et ses parents

- Communication non-verbale
- Communication verbale
- Mécanismes qui favorisent et nuisent directement et instantanément à la relation
- Stratégies de communication auprès de l'élève et de ses parents
- Exercices en grand groupe et mises en application en milieu scolaire

Partie 3 : Attitudes, gestes et intentions qui influencent la relation avec l'élève et ses parents

- Distinguer, reconnaître et comprendre l'impact d'une intention versus une attitude
- Interventions concrètes pour la classe, la cour d'école, le service de garde, etc.
- Comportements à favoriser et à éviter
- Interventions concrètes auprès du parent
- Exercices en petits groupes et vignettes

« Créer un environnement éducatif favorable au développement optimal du cerveau »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour offrir un environnement éducatif qui tiennent compte des besoins développementaux de l'élève et favorisent le développement optimal de son cerveau.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Un cerveau en développement

- L'évolution de la vie sauvage à notre société actuelle : des besoins qui traversent les époques
- Étapes de développement du cerveau de l'enfance à la vie adulte
- Impacts des aspects individuels, environnementaux et relationnels en milieu scolaire

Partie 2 : Aspects individuels

- Tempérament vs personnalité
- Génétique et épigénétique
- Besoins physiques
- Facteurs de risques et de protection
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : Aspects environnementaux

- La sécurité physique et affective reliées à l'aménagement optimal des espaces physiques
- Code vie VS mode de vie
- Facteurs de risques et de protection
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : Aspects relationnels

- La qualité des relations interpersonnelles entre élèves et avec les élèves
- Facteurs de risques et de protection
- Stratégies pour accompagner et intervenir en milieu scolaire

« Le développement psychoaffectif de l'enfant : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour favoriser le développement de la gestion des émotions chez l'enfant en passant par 1) la connaissance de soi, 2) la maîtrise de soi et 3) la confiance en soi.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Le développement affectif

- Définitions et explications
- La gestion émotionnelle de l'enfance à la vie adulte
- Facteurs de risque et de protection durant l'enfance

Partie 2 : La connaissance de soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la connaissance de soi de l'élève
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : La maîtrise de soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la maîtrise de soi de l'élève
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : La confiance en soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la confiance en soi
- Exercices en grand groupe et vignettes

« Le développement psychoaffectif de l'adolescent.e : de la connaissance de soi à la maîtrise de soi »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour favoriser le développement de la gestion des émotions chez l'adolescent.e en passant par 1) la connaissance de soi, 2) la maîtrise de soi et 3) la confiance en soi.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Le développement affectif

- Définitions et explications
- La gestion émotionnelle de l'enfance à la vie adulte
- Facteurs de risque et de protection durant l'adolescence

Partie 2 : La connaissance de soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la connaissance de soi de l'élève
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : La maîtrise de soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la maîtrise de soi de l'élève
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : La confiance en soi

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions à privilégier et à éviter pour favoriser la confiance en soi
- Exercices en grand groupe et vignettes

« L'intervention positive et bienveillante auprès de l'élève ayant des difficultés comportementales »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour intervenir auprès de l'élève ayant des difficultés comportementales en considérant trois bases essentielles : 1) le respect et le dialogue, 2) la relation et 3) le cadre et les interventions.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : L'approche positive et bienveillante

- Distinguer la bienveillance du laxisme
- Impacts et données probantes de l'intervention positive et bienveillante
- Erreurs et difficultés fréquentes en intervention auprès de l'élève vivant des défis comportementaux

Partie 2 : Le respect et le dialogue

- Définitions et explications
- Stratégies concrètes pour instaurer du respect et ouvrir le dialogue dans une relation « difficile »
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : La relation

- Définitions et explications
- Stratégies concrètes pour créer et maintenir une relation avec l'élève, malgré ses défis
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : Le cadre et les interventions disciplinaires

- Définitions et explications
- Stratégies et interventions concrètes auprès de l'élève et adaptation du plan d'intervention
- Interventions à privilégier et à éviter
- Exercices en grand groupe et vignettes

« *La gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant* »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété chez l'enfant en milieu scolaire.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Comprendre et reconnaître le stress et l'anxiété

- Définitions et distinction entre le stress, l'anxiété et l'angoisse
- Fonctionnement du stress dans le cerveau de l'enfant : limites et besoins
- Impacts du stress sur les apprentissages et les habiletés relationnelles
- Symptômes physiques, psychologiques et comportementaux

Partie 2 : Outiller les élèves pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété

- Distinction entre adaptation et suradaptation : Quand? Comment? Pourquoi?
- Le besoin de vivre des expériences et de s'exposer graduellement
- Attitudes et interventions de l'adulte à privilégier et à éviter

Partie 3 : Enseigner la gestion du stress et de l'anxiété

- Stratégies de retour au calme à découvrir, explorer et pratiquer
- Stratégies de résolution de problèmes : facteur de protection important
- Interventions individuelles et de groupe
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : Intervenir en contexte de stress et d'anxiété

- Accompagnement et intervention auprès de l'élève et de ses parents
- Adaptation du plan d'intervention
- Exercices en grand groupe et vignettes

« *La gestion du stress et de l'anxiété chez l'adolescent.e* »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété chez l'adolescent.e en milieu scolaire.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Comprendre et reconnaître le stress et l'anxiété

- Définitions et distinction entre le stress, l'anxiété et l'angoisse
- Fonctionnement du stress dans le cerveau de l'adolescent.e : limites et besoins
- Impacts du stress sur les apprentissages et les habiletés relationnelles
- Symptômes physiques, psychologiques et comportementaux

Partie 2 : Outiller les élèves pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété

- Distinction entre adaptation et suradaptation : Quand? Comment? Pourquoi?
- Le besoin de vivre des expériences et de s'exposer graduellement
- Attitudes et interventions de l'adulte à privilégier et à éviter

Partie 3 : Enseigner la gestion du stress et de l'anxiété

- Stratégies de retour au calme à découvrir, explorer et pratiquer
- Stratégies de résolution de problèmes : facteur de protection important
- Interventions individuelles et de groupe
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : Intervenir en contexte de stress et d'anxiété

- Accompagnement et intervention auprès de l'élève et de ses parents
- Adaptation du plan d'intervention
- Exercices en grand groupe et vignettes

« *La gestion du stress et de l'anxiété chez l'intervenant.e scolaire* »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour favoriser la gestion du stress et de l'anxiété chez l'intervenant.e scolaire et ainsi assurer sa bonne santé et sa motivation au travail.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : Comprendre et reconnaître le stress et l'anxiété

- Définitions et distinction entre le stress, l'anxiété et l'angoisse
- Fonctionnement du stress dans le cerveau et impacts sur la santé physique et psychologique
- Symptômes physiques, psychologiques et comportementaux

Partie 2 : Adapter son hygiène de vie pour diminuer le stress et l'anxiété

- L'importance de l'hygiène de vie : alimentation, sommeil, sport, écrans, alcool et loisirs
- Stratégies concrètes pour prendre soin de soi au travail
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : Prendre soin de soi pour diminuer son stress et son anxiété

- Se fixer des objectifs réalistes et atteignables
- Développer sa capacité de résolution de problèmes
- Reconnaître et gérer son énergie quotidienne
- Stratégies concrètes pour prendre soin de soi au travail
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 4 : Reconnaître les signes d'épuisement et aller chercher de l'aide

- Signes d'épuisement : savoir les reconnaître pour soi et pour ses collègues
- Différentes stratégies pour aller chercher l'aide nécessaire et proposer de l'aide (au besoin)
- L'importance du réseau de soutien

« La pleine conscience ou la présence attentive pour diminuer le stress et l'anxiété »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Découvrir les bienfaits de la présence attentive et explorer des stratégies pour l'insérer dans notre quotidien et favoriser la gestion du stress et de l'anxiété.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : La présence attentive

- Définitions et bienfaits selon la littérature scientifique
- Différentes façons de faire de la présence attentive
- Apprendre ou réapprendre à être à l'écoute de ses sens

Partie 2 : Découvrir la présence attentive

- Présentation de diverses techniques pour l'école et la maison
- Pratiques et discussions

Partie 3 : Enseigner la présence attentive aux élèves

- Présentation de diverses techniques pour l'école et la maison
- Pratiques et discussions

Partie 4 : Apprendre à se reconnecter à soi : sensations, besoins, vérités

- De l'intérieur vers l'extérieur
- De l'horizontalité à la verticalité
- L'écoute de son corps comme départ à l'écoute de ses besoins

« L'autorégulation et la gestion des émotions chez l'intervenant.e »

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Explorer différentes stratégies concrètes pour prendre conscience de son état et réguler ses émotions avant, pendant et après sa journée de travail.

THÉMATIQUES ABORDÉES DURANT LA FORMATION :

Partie 1 : La régulation des émotions chez l'adulte

- Les émotions : un univers complexe à revisiter
- La raison d'être des émotions : orienter nos choix et actions
- L'importance de trouver un sens à nos émotions et de prendre des décisions qui en tiennent compte

Partie 2 : L'écoute et l'accueil des émotions

- La courbe de l'émotion et la résonnance chez l'autre
- Stratégies pour gérer sa propre émotion devant l'élève
- Exercices en grand groupe et vignettes

Partie 3 : 3 émotions phares

- La culpabilité
- La colère
- La joie

Partie 4 : Une personne dans toute sa globalité

- Les émotions vécues au travail et en dehors du travail
- Un espace de vie qui rend disponible à la gestion émotionnelle, au travail et en dehors du travail