



OFFRE DE SERVICES 2023

CONFÉRENCES ET FORMATIONS ASYNCHRONES POUR LES PARENTS ET LES MEMBRES DU PERSONNEL SCOLAIRE







3	MISE EN CONTEXTE
4	FORMATRICE
5	TARIF ET MODALITÉS
7	CONFÉRENCES-WEB

Service psychosocial Pas-à-Pas

102-128 rue Saint-Laurent, Saint-Eustache, QC J7P 5G1 info@pasapas.ca / www.pasapas.ca

P a g e 3 / 8

MISE EN CONTEXTE

Au cours des dernières années, de nombreuses écoles et organisations scolaires ont fait appel à mes services en lien avec mes deux grands champs d'expertise en pédiatrie : la gestion du stress et de l'anxiété et la gestion des écrans à l'ère du numérique. Ces problématiques sont malheureusement grandissantes.

Seulement en 2019, 37% des jeunes Québécois(e)s se situaient dans la catégorie de détresse psychologique de niveau « moyen à élevé »[1]. Et, depuis 2019, les membres du personnel scolaire me partagent rencontrer - encore - de plus en plus de défis dans leur école : augmentation du stress et de l'anxiété, du nombre et de l'intensité des problèmes de comportements, des conflits entre élèves, des difficultés attentionnelles, de l'agitation physique et psychologique, des lacunes au niveau des habiletés sociales, des symptômes dépressifs, des idéations suicidaires chez les adolescent(e)s, autres.

Les membres du personnel scolaire et les parents ont besoin d'aide pour demeurer disponibles et aidants pour nos jeunes, jour après jour, et assurer leur propre équilibre psychologique.

J'ai la ferme conviction que la meilleure façon de les aider est de leur fournir des connaissances et des outils communs afin que les actions soient efficaces et cohérentes, autant à la maison qu'à l'école.

Dans ce sens, j'ai développé des conférences asynchrones destinées à la fois aux parents ET aux membres du personnel scolaire.

Vous trouverez tous les détails et les modalités pour abonner votre école aux pages suivantes.

Cordialement,

Caroline Quarré, intervenante psychosociale (B.Sc.) Propriétaire des cliniques Service psychosocial Pas-à-Pas

Calle Onne

Page 4

CAROLINE QUARRÉ

Intervenante psychosociale (B.Sc.)



Diplômée de l'Université de Montréal, Caroline Quarré oeuvre comme intervenante psychosociale depuis 2005. Propriétaire de deux cliniques privées (Alma et Saint-Eustache), elle est aussi l'autrice 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 et des formations au Québec, en Ontario, au Nouveau-Brunswick et en Colombie-Britannique. Elle est chroniqueuse pour les médias traditionnels (radio, journaux, télévision).

Madame Quarré accompagne les intervenant(e)s et les professionnel(e)s 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, les adolescent(e)s et les adultes (consultations, ateliers, conférences, programme d'accompagnement).

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 employé(e)s.

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).

TARIF ET MODALITÉS

Le tarif relié à l'abonnement correspond au nombre d'élèves fréquentant votre établissement scolaire.

L'école devra choisir entre la trousse « primaire » et la trousse « secondaire », ce qui permet d'avoir du contenu adapté aux différents groupes d'âge. Les tarifs demeurent les mêmes.

Les abonné(e)s auront accès à :

- 2 conférences-web d'une durée de 90 minutes, découpées en plusieurs petites capsules;
- un accès illimité à la plate-forme de formation jusqu'au 30 août 2023 inclusivement;
- une grande trousse à outils à télécharger et à conserver à vie.

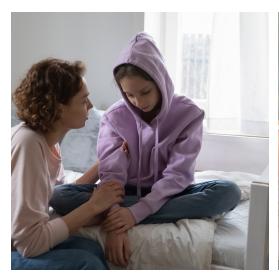
Nombre d'élèves	300 élèves et -	301 élèves et plus
Tarif	900,00 \$ + taxes	900,00 \$ + 0,50\$ pour chaque élève supplémentaire + taxes
Exemple 1	300 élèves	900,00 \$ + taxes
Exemple 2	500 élèves	1 000\$ + taxes 900,00 \$ + (500-300)x0,50\$)
Exemple 3	900 élèves	1 200,00 \$ = taxes 900,00\$ + ((900-300)x0,50\$
Exemple 4	1 500 élèves	1 500,00 \$ + taxes 900,00\$ + ((1500-300)x0,50\$)
Exemple 5	2 500 élèves	2 000,00 \$ + taxes 900,00\$ + ((2500-300)x0,50\$)

MODALITÉS (SUITE)

L'abonnement inclut automatiquement :

- l'accès à la plate-forme de formation pour l'ensemble des parents et des membres du personnel scolaire de votre établissement scolaire;
- une plate-forme destinée exclusivement à votre établissement scolaire, accessible via une URL personnalisée (exemple : www.pasapas.ca/fleursdeschamps);
- un lien d'accès unique pour l'ensemble des abonné(e)s (exemple : nom d'utilisateur « École fleurs-des-champs », mot de passe « fleursdeschamps2023@ »);
- l'infographie à acheminer aux abonné(e)s incluant les détails des conférences-web et les modalités pour accéder à la plate-forme;
- le soutien informatique aux abonné(e)s tout au long de la durée de l'abonnement.









« Stratégies concrètes pour soutenir et guider l'enfant/l'adolescent(e) anxieux(se), à la maison et à l'école »

Objectif général de la conférence-web :

Développer des stratégies pour accompagner efficacement le(la) jeune vivant du stress et de l'anxiété à l'école et à la maison.

Aux termes de cette conférence-web, le(la) participant(e) sera en mesure de :

- distinguer le stress, l'anxiété, l'angoisse et l'attaque de panique;
- reconnaître et comprendre les réactions de stress et d'anxiété (physiologiques, psychologiques, affectives, cognitives et sociales);
- identifier des stratégies à privilégier et à éviter;
- favoriser un environnement qui contribue au bien-être et à la réussite éducative;
- partager différentes techniques de relaxation;
- adapter la routine et l'environnement pour limiter le stress et l'anxiété.

Outils téléchargeables :

- Ton corps te parle!
- Stress et anxiété : ma boîte à outils
- Quand la nouveauté ARRIVE
- Accompagner le retour au CALME
- Le guichet automatique
- Les pauses-mouvements
- Technique des 5 doigts de la main
- Extrait (50 pages) du livre « L'enfant stressé » (préface, introduction et chapitre 5 « Petit voyage dans le cerveau »)







« La gestion des écrans à la maison et à l'école : comprendre pour mieux encadrer »

Objectif général de la conférence-web :

Encadrer l'exposition aux écrans chez les jeunes de façon responsable.

Aux termes de cette conférence-web, le(la) participant(e) sera en mesure de :

- distinguer les différents types d'écran (travail, socialisation et loisirs);
- comprendre les impacts de l'exposition aux écrans sur le développement global (physiques, cognitifs, affectifs, sociaux);
- repérer les signes de dépendance aux écrans;
- partager des informations fiables en matière de cybersécurité et de législation;
- encadrer les écrans de façon positive et responsable, à l'école et à la maison.

Outils téléchargeables:

- Responsable avec mes écrans de loisirs
- 3 types d'écrans : distinctions et recommandations
- Après une période d'écran de loisirs, pensons à ...
- Guide des lois sur Internet
- 10 stratégies pour assurer sa sécurité sur Internet
- Signes et symptômes d'une problématique reliée à l'usage du numérique