

CAROLINE QUARRÉ

BIOGRAPHIE



Diplômée de l'Université de Montréal, Caroline Quarré accompagne les enfants, les adolescent-es et les adultes depuis 2005.

Propriétaire de la clinique Service psychosocial Pas-à-Pas située à Saint-Eustache, elle est une formatrice chevronnée dans le réseau de la santé et de l'éducation et autrice du livre L'enfant stressé (2019).

Elle accompagne les intervenant-es et professionnel-les 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, adolescent-es et adultes (consultations, ateliers, conférences, programme d'accompagnement, outils pédagogiques, etc.). Elle accompagne également de nombreuses organisations et entreprises dans l'analyse et la mise en place de mesures visant à améliorer la santé mentale des travailleur-ses/membres.

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'études (Faculté de l'éducation permanente).

Reconnue pour sa grande expertise en matière de stress et d'anxiété ainsi que du numérique chez les jeunes, madame Quarré est appelée à collaborer sur des projets d'envergure pour soutenir la santé de la population.

En voici quelques exemples aux pages suivantes.

A close-up portrait of Caroline Quarré, a woman with long brown hair and glasses, smiling slightly. The background is a soft, out-of-focus blue and grey.

CAROLINE QUARRÉ

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE (B.SC.)

PROPRIÉTAIRE DE
SERVICE PSYCHOSOCIAL PAS-À-PAS

COORDONNÉES

102-128 rue Saint-Laurent
Saint-Eustache (QC) J7P 5G1

T : 514-373-9292 poste 102
@ : cquarre@pasapas.ca
www.pasapas.ca



- **450** intervenant.es jeunesse formés
- **+ de 15 000 ados** ayant participé aux activités de prévention et sensibilisation à partir des outils Alterados !

ALTERADOS – 2E ÉDITION (2021-2023)

« Bâtir de saines relations à l'ère des réseaux sociaux chez les ados de 12 à 17 ans »

Experte de contenu et formatrice

Projet national financé par le Secrétariat à la jeunesse et porté par le Regroupement des maisons des jeunes du Québec.

Dans le cadre de ce mandat, Caroline Quarré a :

- développé entièrement la formation (7H), basée sur la littérature scientifique, des entrevues avec des expert-es et professionnel-les, des groupes de discussion et son expérience clinique;
- présenté cette formation dans les dix-huit régions du Québec de juin 2022 à mars 2023 (19 représentations au total, devant plus de 450 intervenant.es jeunesse);
- développé le contenu pédagogique du jeu « As-tu liké ? » et de nombreux outils web pour soutenir les ados sur les enjeux des réseaux sociaux (disponibles au grand public dès septembre 2023);
- développé et animé le podcast CONNECTÉE.



MATÉRIELS DIDACTIQUES

Dans le cadre du projet Alterados, Caroline Quarré a développé le contenu pédagogique du jeu « As-tu liké? » et de la plateforme web interactive Alterados.org. Ces outils permettent d'animer des activités de prévention et de sensibilisation clés en main auprès des adolescent.es.

Dans le cadre du projet Alterados 2021-2024, ces outils ont permis de sensibiliser plus de 15 000 adolescent.es à travers la province du Québec, dans les écoles et les organismes jeunesse.



Caroline Quarré a développé du matériel didactique permettant de mettre à jour les intervenant.es en matière de prévention du numérique et de soutenir l'animation d'ateliers de prévention et de sensibilisation auprès des adolescent.es. Ces outils téléchargeables se retrouvent sur la plateforme web d'Alterados.



RÉALISATIONS

En plus de collaborer chaque année avec les Centres de services scolaires, le Réseau de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires et sans but lucratif, Caroline Quarré est fière de mettre à contribution son expertise en matière de développement de l'enfant et de prévention du numérique pour les associations et organisations suivantes :



Association des
camps du Québec

COLLOQUE ET PLAN DE FORMATION ANNUEL

FORMATRICE (2023-2024)

- « Créer du « fantastique » qui considère les besoins actuels des jeunes de 4 à 15 ans »
- « Le leadership des gestionnaires, au service du fantastique »
- « La gestion des cellulaires sur les lieux de travail »
- « La gestion du stress et de l'anxiété en camp de jour et en camp de vacances »
- « La santé mentale de l'animateur et de l'animatrice au service du bien-être de l'épanouissement du campeur et de la campeuse »

AIDER
SON
ENFANT
.COM



LES PARCOURS PARENTS

FORMATRICE (2020-2024)

- « Comment aider son enfant à développer ses talents »
- « La relation parent-ado »
- « L'impulsivité et l'opposition avec Caroline Quarré »



LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

JOURNÉE DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

CONFÉRENCIÈRE (2023)

- « Investir et engager les élèves dans leur bien-être et leur réussite éducative par des actions concrètes et efficaces »



COLLOQUE ÉDUCATION ITUM - 3E ÉDITION CONFÉRENCIÈRE (2024)

- « *La gestion des émotions chez les 0-5 ans* ».

COLLOQUE ÉDUCATION ITUM - 2E ÉDITION CONFÉRENCIÈRE (2023)

- « *La gestion des écrans : comprendre pour mieux encadrer* »
- « *Le bien-être et la réussite éducative de l'élève : l'importance du lien* »



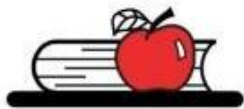
**REGROUPEMENT DES MAISONS
POUR FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCE CONJUGALE**

COLLOQUE « L'INTERVENTION INFORMELLE EN MILIEU DE VIE, ON S'Y RECONNECTE ! » CONFÉRENCIÈRE (2024)

- « *Gestion des cellulaires dans la vie collective des maisons* »

COLLOQUE RASSEMBLEMENT JEUNESSE (NOVEMBRE 2023) CONFÉRENCIÈRE (2023)

- « *La violence chez les adolescent.es à l'ère du numérique* »



**Agence de Formation
Scolaire Québécoise Inc.**

CONGRÈS BROMONT PAR L'AFSQ CONFÉRENCIÈRE (2023)

- « *Les comportements externalisés en milieu scolaire (opposition, crises, violence) : comprendre, accompagner et guider l'élève avec des stratégies positives, efficaces et durables* »
- « *Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'élève* »



COLLOQUE DE LA CALACS LA-BÔME-GASPÉSIE

CONFÉRENCIÈRE (2022)

- « *Accompagner l'adolescent.e à l'ère des réseaux sociaux : estime de soi, intimité et frontières* »
- « *La violence chez les adolescent.es à l'ère des réseaux sociaux* »



CAMPAGNE PAUSE, FONDATION CAPSANA

EXPERTE DE CONTENU (2022)

Dans le cadre de la campagne PAUSE ton écran, Caroline Quarré a développé des capsules vidéo de promotion et de sensibilisation pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans. L'objectif de ces capsules était de partager les recommandations en matière d'exposition aux écrans chez les enfants et de proposer des stratégies pour assurer une saine hygiène numérique à la maison.



COLLOQUE VIRTUEL : ENSEIGNER AUTREMENT

CO-ORGANISATRICE (2020)

En prévision d'une entrée scolaire hors du commun, ce colloque virtuel (4 jours) adressé aux membres du personnel scolaire proposait dix-sept (17) conférences animées par vingt-et-un (21) professionnel-les, expert-es et chercheur-ses du milieu de l'éducation, de la santé et des services sociaux et de la recherche. Cet événement a rejoint plus de 9 150 participant-es.

Ton anxiété dompte-la!

TON ANXIÉTÉ, DOMPTE-LÀ **EXPERTE DE CONTENU (2020)**

Projet soutenu financièrement par Centraide Hautes-Laurentides, la Table de concertation jeunesse de la MRC des Laurentides et le CISSS des Laurentides visant à améliorer la gestion du stress et de l'anxiété des adolescents de 11 à 13 ans.

Implication dans le projet :

- Soutien à l'élaboration du projet
- Conception de capsules vidéo pour les adolescent-es
- Création d'outils pédagogiques

Pour un aperçu : <http://www.tonanxietedomptela.org/>



Institut
Psychologie &
NeuroSciences

COLLOQUE INTERNATIONAL « DES UNIVERS EN TRANSFORMATION À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE : LE MONDE DE L'ENFANT ET DE L'ADO BOUSCULÉ » **CONFÉRENCIÈRE (2019)**

Dans le cadre de ce colloque international auxquels ont participé le ministre de l'Éducation, Jean-François Roberge, et le ministre des Services sociaux, Lionel Carmant, ainsi que de nombreux experts réputés tels que Catherine Gueguen, pédiatre française, Joël Monzée, docteur en neurosciences, Valérie Labbé, pédiatre, Richard Robillard, psychopédagogue et autres, Caroline Quarré a présenté sa conférence :

- « *La conception du bonheur au sein des familles à l'ère du numérique* »

**En collaboration avec
Placote, podcast *Grandir
Ensemble***

- Prendre soin de soi
comme parents
- L'exposition aux écrans
- Les problématiques
connexes au stress
- Le TDAH

**En collaboration avec
*Aidersonenfant.com***

- Accueillir les périodes de
transition sans stress

En partenariat avec *Corsé*

- Être parent à l'ère du
numérique

**En partenariat avec la
Fondation Jeunes en tête
et *Aidersonenfant.com***

- Comment parler de
relation amoureuse?
- Conflit versus violence
amoureuse
- Rupture amoureuse :
comment accompagner
son ado?
- Amitié : entre toxicité
et bienveillance



MÉDIAS TRADITIONNELS (RADIO ET JOURNAUX)

Chroniqueuse

Caroline Quarré est appelée à intervenir dans les médias depuis pour des sujets touchant la parentalité, l'éducation et la psychologie.

ENTREVUE RADIO :

« LES ÉCRANS ET NOS ENFANTS »

8 février 2024

Entrevue à Radio-Victoria,
Émission *Les parents décrochent*



« DES CONSEILS POUR LES PARENTS POUR UNE RENTRÉE SCOLAIRE TOUTE EN DOUCEUR »

6 septembre 2023

Entrevue à Radio-Canada
Émission *Premières*



« COMMENT AIDER NOS ENFANTS À SURMONTER LEURS PEURS ET ANXIÉTÉS LIÉS À LA RENTRÉE »

5 septembre 2023

Entrevue à Radio-Canada,
Émission *Premières*



« LE TÉLÉPHONE CELLULAIRE DÈS L'ÂGE DE 3 OU 4 ANS, UN «AVANTAGE»? »

14 avril 2023

Entrevue à QUB
Émission d'Alexandre Moranville



« QUOI FAIRE POUR FAVORISER L'APPRENTISSAGE DE SON ENFANT À DISTANCE? »

6 janvier 2022

Entrevue à Radio-Canada
Émission *C'est jamais pareil*



« TÉLÉTRAVAIL ET FAMILLE : S'ORGANISER POUR ÉVITER L'IMPUISSANCE »

4 janvier 2022

Entrevue à Radio-Canada
Émission *Info-Réveil*



« LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS »

16 octobre 2019

Entrevue à Canal M
Émission *C'est bon pour la santé*



« L'ENFANT STRESSÉ : UN OUTIL PÉDAGOGIQUE POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS SOUS LA PLUME D'UNE INTERVENANTE AVISÉE »

25 avril 2019

Entrevue à RCI
Émission



« LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS »

11 avril 2019

Entrevue au 105.7
Émission *Bonjour Montréal*



ENTREVUE RADIO (SUITE)

« LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS »

5 décembre 2018
Entrevue à Radio-Canada,
Émission *Style Libre*



« LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS »

1er mai 2018
Entrevue à Radio-Canada
Émission *Style Libre*



ARTICLES DANS LES JOURNAUX

« ALMA COMPTERA UN SERVICE PSYCHOSOCIAL DE PLUS »

12 novembre 2021
Journal Informe Affaires



« TON ANXIÉTÉ DOMPTE-LA », DES SKETCHS PAR ET POUR LES JEUNES! »

5 mai 2021
L'Info du Nord



« ENFANT STRESSÉ », DES OUTILS POUR DES INTERVENTIONS COHÉRENTES »

23 avril 2019
Journal L'Accès



« PAS-À-PAS, LA VOIX DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE »

6 septembre 2018
Journal de Nord



LIVRE : L'ENFANT STRESSÉ (AVRIL 2019)

Autrice, publiée aux éditions Septembre

Nombre de copies vendues à ce jour (plus de 3000, Best-Seller)

Soutenu par l'apport de différents spécialistes en neurosciences, en éducation, en ergothérapie et en nutrition, *L'enfant stressé* guide aussi bien les parents que les enseignants. Il aide les lecteurs à mieux comprendre et répondre aux besoins de l'enfant stressé.

Après tout, qui ne s'est jamais senti impuissant devant l'enfant stressé? Dépassé par ses réactions? Inquiet devant sa détresse?

Ce livre aide à comprendre le stress chez l'enfant pour l'accompagner efficacement et offre des trucs pour lui venir en aide rapidement, à la maison et à l'école. Celui-ci contient :

- des outils pour comprendre les comportements de l'enfant et identifier ses besoins
- des stratégies d'intervention étape par étape
- des phrases-clés à dire à l'enfant pour l'aider à gérer son stress
- des techniques de relaxation à lui enseigner
- des points de repère pour collaborer efficacement entre l'école et la maison
- des faux pas et des attitudes à éviter
- des mises en situations dans lesquels tous se reconnaissent





CAROLINE QUARRÉ

INTERVENANTE PSYCHOSOCIALE
(B.S.C.)

PROPRIÉTAIRE DE SERVICE
PSYCHOSOCIAL PAS-À-PAS

AUTRICE DU LIVRE « L'ENFANT
STRESSÉ » (2019)

FORMATRICE ET CONFÉRENCIÈRE

COORDONNÉES

Pour toutes demandes de
soumission, veuillez communiquer
avec Vanessa Quarré, directrice
aux opérations, aux coordonnées
suivantes :

102-128 rue Saint-Laurent
Saint-Eustache (QC) J7P 5G1

T : 514-373-9292 poste 108

@ : vquarre@pasapas.ca

www.pasapas.ca



CONTACT