



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
[OBA1] L'obé ... quoi ? (parent-adolescent)	Comprendre les mécanismes de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> Exprimer ses représentations de l'obésité Définir ce que sont l'obésité et le surpoids, leurs causes et complications Sensibiliser à la souffrance psychique de l'adolescent comme cause et/ou conséquence de l'obésité 	Quand je dois expliquer ma maladie <ol style="list-style-type: none"> J'ai des difficultés à la nommer Je sais qu'il s'agit de l'obésité mais ne comprends pas les causes et mécanismes J'en comprends les causes et mécanismes Je sais l'expliquer de manière simplifiée Je sais l'expliquer de manière détaillée
[OBA2] Obésité : le vrai du faux	Développer un esprit critique sur sa santé	<ul style="list-style-type: none"> Argumenter autour des idées reçues en santé Apporter une réflexion sur ses propres représentations (en santé) Confronter différents points de vue Expliquer ses motifs d'adhésion ou de non-adhésion à une idée/un concept 	Je sais dire ce que je pense quand on me parle de ma santé <ol style="list-style-type: none"> Je ne prends pas en compte ce qu'on me dit et ne m'exprime pas sur ce sujet J'entends ce qu'on me dit mais ne m'exprime pas sur ce sujet J'ai un avis sur ce qu'on me dit mais n'en parle pas J'ai un avis sur ce qu'on me dit et en parle avec des personnes de confiance Je suis capable d'avoir un discours critique et de me positionner quel que soit l'interlocuteur
[OBA3] Ces émotions qui me font manger	Être capable de repérer son alimentation émotionnelle dans son quotidien	<ul style="list-style-type: none"> Verbaliser ses émotions Identifier l'alimentation émotionnelle Identifier des stratégies de gestion des émotions 	Mes émotions me font-elles manger ? <ol style="list-style-type: none"> Je ne pense pas que mes émotions me font manger Je comprends que certaines émotions me font manger mais je ne sais pas dire lesquelles J'identifie des émotions qui me font manger, mais je ne sais pas faire autrement J'identifie des émotions qui me font manger, mais j'envisage de faire autrement Je reconnais les besoins derrière les émotions qui me font manger et arrive à y répondre autrement
[OBA4] Et si la clé, c'était de goûter ?	Envisager un comportement alimentaire à l'écoute de son corps	<ul style="list-style-type: none"> Exprimer verbalement ses sensations Expérimenter le concept de manger en « pleine conscience » 	Concernant mes sensations pour adapter mon alimentation <ol style="list-style-type: none"> Je ne ressens pas de sensations lorsque je mange Je ressens des sensations lorsque je mange mais n'y prête pas attention J'identifie des sensations lorsque je mange mais ne les prends pas en compte J'identifie mes sensations lorsque je mange et les prends partiellement en compte Je prends en compte mes sensations lorsque je mange.

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
[OBA5] Bouge et amuse toi !	Mobiliser ses capacités physiques dans son environnement de vie pour agir sur santé	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les freins et se motiver à la pratique d'une activité physique • Renforcer ses connaissances sur le lien entre activité physique et santé • Augmenter son temps d'activité physique au quotidien • Planifier sa pratique en activité physique 	Concernant mon activité physique quotidienne <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne bouge pas au quotidien et je suis bien comme ça 2. Je ne bouge pas au quotidien mais je souhaite m'y mettre 3. Je bouge au quotidien mais pas assez (critères OMS à revoir) 4. Je bouge au quotidien et ça me fait du bien 5. Je bouge au quotidien et je pratique une activité sportive
[OBA6] Ecrans, c'est quoi ta berceuse ?	Prendre conscience de l'impact de sa consommation des écrans sur son sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir citer les écrans qui existent • Auto-évaluer sa consommation des écrans (temps et utilité) • Discuter des raisons de l'utilisation des écrans • Identifier l'impact de sa consommation d'écran sur son sommeil • Elaborer une stratégie pour améliorer son sommeil 	Quelle est la qualité de mon sommeil ? <ol style="list-style-type: none"> 1. La qualité de mon sommeil est mauvaise (peut-être remplacer par insatisfaisante ?) 2. La qualité de mon sommeil est mauvaise car altérée par l'utilisation des écrans 3. La qualité de mon sommeil est mauvaise et je souhaite mettre en place des solutions pour l'améliorer 4. Parfois la qualité de mon sommeil est altérée et j'ai mis en place des stratégies pour améliorer mon sommeil même si cela n'est pas toujours efficace 5. Je dors bien et suffisamment (en qualité et quantité)
[OBA7] Miroir, mon beau miroir... Dis-moi qui je suis	Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour soi	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir conscience de soi • Développer un regard positif sur soi • Savoir dissocier l'image du corps de sa personnalité 	Concernant le regard que j'ai sur moi <ol style="list-style-type: none"> 1. Je reste chez moi, je ne supporte pas le regard des autres, je ne participe pas en cours, je ne pratique pas d'activité physique, j'ai choisi de rester en retrait 2. Je sors dans des endroits choisis où je peux rester discret 3. J'accepte le regard de certaines personnes (copains, la famille...) 4. Des ressources me permettent de mieux accepter mon image (caractère, personne extérieure, etc.) 5. J'accepte pleinement mon image (je fais du sport, je vais au restaurant, je m'habille comme je le souhaite...)
[OBA8] Snap, Facebook, Insta... Et moi dans tout ça ?	Prendre conscience de l'impact des réseaux sociaux sur son image corporelle	<ul style="list-style-type: none"> • Discuter des messages véhiculés par les réseaux sociaux sur l'image du corps • Elaborer des stratégies pour utiliser de façon appropriée les réseaux sociaux 	Concernant les réseaux sociaux <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne fais pas de lien entre utilisation des réseaux sociaux et mon comportement 2. Je sais que l'utilisation des réseaux sociaux change mon humeur et/ou ma façon de manger 3. J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais je continue à les suivre 4. J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais j'envisage de me désabonner pour me sentir mieux 5. Mon utilisation des réseaux sociaux ne change pas mon comportement