



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
<b>[OBA1]</b> L'obé ... quoi ? (parent-adolescent)	Comprendre les mécanismes de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprimer ses représentations de l'obésité</li> <li>Définir ce que sont l'obésité et le surpoids, leurs causes et complications</li> <li>Sensibiliser à la souffrance psychique de l'adolescent comme cause et/ou conséquence de l'obésité</li> </ul>	<b>Quand je dois expliquer ma maladie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>J'ai des difficultés à la nommer</li> <li>Je sais qu'il s'agit de l'obésité mais ne comprends pas les causes et mécanismes</li> <li>J'en comprends les causes et mécanismes</li> <li>Je sais l'expliquer de manière simplifiée</li> <li>Je sais l'expliquer de manière détaillée</li> </ol>
<b>[OBA2]</b> Obésité : le vrai du faux	Développer un esprit critique sur sa santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenter autour des idées reçues en santé</li> <li>Apporter une réflexion sur ses propres représentations (en santé)</li> <li>Confronter différents points de vue</li> <li>Expliquer ses motifs d'adhésion ou de non-adhésion à une idée/un concept</li> </ul>	<b>Je sais dire ce que je pense quand on me parle de ma santé</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne prends pas en compte ce qu'on me dit et ne m'exprime pas sur ce sujet</li> <li>J'entends ce qu'on me dit mais ne m'exprime pas sur ce sujet</li> <li>J'ai un avis sur ce qu'on me dit mais n'en parle pas</li> <li>J'ai un avis sur ce qu'on me dit et en parle avec des personnes de confiance</li> <li>Je suis capable d'avoir un discours critique et de me positionner quel que soit l'interlocuteur</li> </ol>
<b>[OBA3]</b> Ces émotions qui me font manger	Être capable de repérer son alimentation émotionnelle dans son quotidien	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbaliser ses émotions</li> <li>Identifier l'alimentation émotionnelle</li> <li>Identifier des stratégies de gestion des émotions</li> </ul>	<b>Mes émotions me font-elles manger ?</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne pense pas que mes émotions me font manger</li> <li>Je comprends que certaines émotions me font manger mais je ne sais pas dire lesquelles</li> <li>J'identifie des émotions qui me font manger, mais je ne sais pas faire autrement</li> <li>4.J'identifie des émotions qui me font manger, mais j'envisage de faire autrement</li> <li>Je reconnais les besoins derrière les émotions qui me font manger et arrive à y répondre autrement</li> </ol>
<b>[OBA4]</b> Et si la clé, c'était de goûter ?	Envisager un comportement alimentaire à l'écoute de son corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprimer verbalement ses sensations</li> <li>Expérimenter le concept de manger en « pleine conscience »</li> </ul>	<b>Concernant mes sensations pour adapter mon alimentation</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne ressens pas de sensations lorsque je mange</li> <li>Je ressens des sensations lorsque je mange mais n'y prête pas attention</li> <li>J'identifie des sensations lorsque je mange mais ne les prends pas en compte</li> <li>J'identifie mes sensations lorsque je mange et les prends partiellement en compte</li> <li>Je prends en compte mes sensations lorsque je mange.</li> </ol>

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
<b>[OBA7]</b> <b>Miroir, mon beau miroir... Dis-moi qui je suis</b>	Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir conscience de soi</li> <li>Développer un regard positif sur soi</li> <li>Savoir dissocier l'image du corps de sa personnalité</li> </ul>	<b>Concernant le regard que j'ai sur moi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Je sors dans des endroits choisis où je peux rester discret</li> <li>J'accepte le regard de certaines personnes (copains, la famille...)</li> <li>Des ressources me permettent de mieux accepter mon image (caractère, personne extérieure, etc.)</li> <li>J'accepte pleinement mon image (je fais du sport, je vais au restaurant, je m'habille comme je le souhaite...)</li> </ol>
<b>[OBA8]</b> <b>Snap, Facebook, Insta... Et moi dans tout ça ?</b>	Prendre conscience de l'impact des réseaux sociaux sur son image corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter des messages véhiculés par les réseaux sociaux sur l'image du corps</li> <li>Elaborer des stratégies pour utiliser de façon appropriée les réseaux sociaux</li> </ul>	<b>Concernant les réseaux sociaux</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je ne fais pas de lien entre utilisation des réseaux sociaux et mon comportement</li> <li>Je sais que l'utilisation des réseaux sociaux change mon humeur et/ou ma façon de manger</li> <li>J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais je continue à les suivre</li> <li>J'ai identifié les réseaux/comptes qui ont une influence négative sur moi mais j'envisage de me désabonner pour me sentir mieux</li> <li>Mon utilisation des réseaux sociaux ne change pas mon comportement</li> </ol>