



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
[OBE1] L'obésité c'est lourd	Partager ses représentations de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> Être capable de s'exprimer au sein d'un groupe et de sa famille Identifier l'obésité comme une maladie chronique Exprimer ses ressentis face à la maladie Débattre de l'impact de la maladie sur son quotidien 	Concernant ma capacité à m'exprimer au sujet de ma maladie <ol style="list-style-type: none"> Je n'ose pas parler de moi J'ose parler de moi/de mon ressenti mais pas de mon poids J'ai identifié que mon poids avait un impact sur ma vie mais je n'ose pas en parler J'ai identifié que mon poids avait un impact sur ma vie, j'essaye d'en parler mais n'y arrive pas toujours J'ose parler de mes ressentis par rapport à mon poids
[OBE2] 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.
[OBE3] Si l'activité était cachée	Mobiliser ses capacités physiques dans son environnement de vie pour agir sur sa santé	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le lien adulte-enfant Connaître la différence entre activité physique et activité sportive Prendre plaisir à faire une activité physique 	Je prends plaisir à bouger quotidiennement <ol style="list-style-type: none"> Je ne bouge pas au quotidien et bouger je n'aime pas ça Je ne bouge pas au quotidien mais je souhaite m'y mettre Je bouge parfois mais je n'aime pas ça Je bouge parfois et j'aime bien ça Je bouge au quotidien et je prends du plaisir à bouger
[OBE4] Repas inversé	S'interroger sur les difficultés rencontrées lors de repas de famille	<ul style="list-style-type: none"> Améliorer la communication dans la famille (propos à tenir, propos à éviter) Questionner la place d'adulte dans l'accompagnement de l'enfant avec sa pathologie Tenir compte de la parole de l'enfant, le soutenir dans sa démarche Déceler les incohérences éventuelles et cibler les changements à opérer 	Concernant les repas en famille <ol style="list-style-type: none"> Il n'y a pas de vrai temps de repas et je n'arrive pas à me projeter dans le fait d'en mettre en place Il n'y a pas de vrai temps de repas mais j'envisage d'en instaurer Il y a des temps de repas mais le cadre n'est pas favorable et cela semble difficile de le modifier Il y a des temps de repas et je pense à des solutions pratiques qui pourraient améliorer le cadre où ils sont pris Les repas sont pris en famille dans un cadre agréable et soutenant

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
[OBE5] Parentalité (exemple des écrans)	Susciter la coopération adultes/enfants	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le lien adultes/enfants Prendre conscience des habitudes de communication existantes au sein de la famille Identifier des leviers pour améliorer la communication au sein de la famille en prenant l'exemple des écrans 	Concernant la famille <ol style="list-style-type: none"> C'est difficile de se parler, on ne se comprend pas du coup l'enfant n'en fait qu'à sa tête C'est difficile de se comprendre, mais l'enfant finit par faire ce que l'adulte lui demande même si cela ne lui convient pas C'est difficile de se comprendre mais nous envisageons de mettre en place des solutions pour améliorer la communication Ce n'est pas toujours facile, on essaye de se mettre à la place de l'autre et de communiquer, de mettre en place des solutions et parfois ça fonctionne On communique et on trouve des solutions coopératives qui conviennent à tout le monde
[OBE6] Gestion des émotions	Permettre la verbalisation des émotions et les comportements qu'elles entraînent	<ul style="list-style-type: none"> Identifier et exprimer ses émotions Expliquer les éléments déclencheurs Acquérir et utiliser des techniques de régulation émotionnelle 	Concernant mes émotions <ol style="list-style-type: none"> Je n'arrive pas à trier mes émotions et donc c'est impossible de les gérer J'arrive à reconnaître certaines émotions, mais je ne sais pas quoi en faire J'arrive à reconnaître mes émotions, mais je ne sais pas quoi en faire J'arrive à reconnaître mes émotions et je sais demander des choses pour les gérer J'arrive à reconnaître mes émotions et j'utilise des techniques pour les gérer moi-même
[OBE7] Dormir pour être en forme	Favoriser le sommeil de l'enfant	<ul style="list-style-type: none"> Connaitre les phases du sommeil et leur intérêt Repérer les signes de fatigue et ses conséquences Optimiser les conditions individuelles de sommeil 	Concernant mon sommeil <ol style="list-style-type: none"> J'ai beaucoup de mal à m'endormir le soir et/ou me lever le matin J'arrive à me lever le matin mais j'ai des coups de fatigue dans la journée Je sais que je manque de sommeil mais je ne sais pas quoi faire pour que ça change J'essaie de changer mes habitudes pour améliorer mon sommeil Je m'endors sans difficultés le soir et/ou je me réveille en pleine forme le matin
[OBE8] Mes petits déjeuners et gouters malins	Mettre en pratique une alimentation adaptée à sa santé dans des situations du quotidien	<ul style="list-style-type: none"> Construire un petit déjeuner / gouter équilibré Adapter l'alimentation aux situations du quotidien 	Concernant le petit déjeuner et/ou le gouter <ol style="list-style-type: none"> Je n'en prends pas J'aimerais en prendre mais ne sais pas quoi manger Je prends un PDJ/gouter mais il n'est pas équilibré Je compose un PDJ/ gouter équilibré avec l'aide d'un adulte Je sais composer seul un petit déjeuner/gouter équilibré