



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
<b>[OBE1]</b> <b>L'obésité c'est lourd</b>	Partager ses représentations de la maladie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Être capable de s'exprimer au sein d'un groupe et de sa famille</li> <li>Identifier l'obésité comme une maladie chronique</li> <li>Exprimer ses ressentis face à la maladie</li> <li>Débattre de l'impact de la maladie sur son quotidien</li> </ul>	<b>Concernant ma capacité à m'exprimer au sujet de ma maladie</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je n'ose pas parler de moi</li> <li>J'ose parler de moi/de mon ressenti mais pas de mon poids</li> <li>J'ai identifié que mon poids avait un impact sur ma vie mais je n'ose pas en parler</li> <li>J'ai identifié que mon poids avait un impact sur ma vie, j'essaye d'en parler mais n'y arrive pas toujours</li> <li>J'ose parler de mes ressentis par rapport à mon poids</li> </ol>
<b>[OBE2]</b> <b>Et si la clé, c'était de goûter ?</b>	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>
<b>[OBE6]</b> <b>Gestion des émotions</b>	Permettre la verbalisation des émotions et les comportements qu'elles entraînent	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier et exprimer ses émotions</li> <li>Expliquer les éléments déclencheurs</li> <li>Acquérir et utiliser des techniques de régulation émotionnelle</li> </ul>	<b>Concernant mes émotions</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Je n'arrive pas à trier mes émotions et donc c'est impossible de les gérer</li> <li>J'arrive à reconnaître certaines émotions, mais je ne sais pas quoi en faire</li> <li>J'arrive à reconnaître mes émotions, mais je ne sais pas quoi en faire</li> <li>J'arrive à reconnaître mes émotions et je sais demander des choses pour les gérer</li> <li>J'arrive à reconnaître mes émotions et j'utilise des techniques pour les gérer moi-même</li> </ol>