



Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
OB1 et OB1 @ L'obésité, parlons-en	Comprendre les mécanismes de la maladie, s'exprimer sur ses croyances et ses représentations avec ses pairs	<ul style="list-style-type: none">• Exprimer ses représentations de l'obésité• Définir ce qu'est l'obésité (mécanismes, facteurs de risques, facteurs favorisants...) et identifier l'obésité comme une maladie• Identifier les risques de complications associés• Repérer les enjeux du parcours de soin de l'obésité	Quand je dois expliquer ma maladie : <ol style="list-style-type: none">1. J'ai des difficultés pour la nommer2. J'en connais le nom mais sans en comprendre les mécanismes3. J'en comprends les notions principales4. Je suis capable de l'expliquer de façon simplifiée5. Je suis capable d'exprimer des connaissances approfondies à son sujet
OB2 Pour vous, c'est quoi manger ?	Discuter et analyser ses représentations de l'alimentation	<ul style="list-style-type: none">• Exprimer ses représentations de l'alimentation• Préciser ses schémas comportementaux alimentaires	Concernant mon comportement alimentaire : <ol style="list-style-type: none">1. Je n'ai pas conscience de mon comportement alimentaire2. J'ai conscience de mon comportement alimentaire mais je ne pense pas qu'il ait un impact sur ma santé3. J'ai conscience que mon comportement alimentaire peut avoir un impact sur ma santé4. Je suis capable d'identifier mon comportement alimentaire et j'envisage des stratégies pour qu'il soit adapté à ma santé5. J'ai mis en place des stratégies pour que mon comportement alimentaire soit adapté à ma santé
OB3 Alimentation et sensations	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 »• Intégrer l'expérience de la pleine conscience dans son quotidien	Concernant mes sensations pour adapter mon alimentation <ol style="list-style-type: none">1. Je ne ressens pas de sensations corporelles lors d'une prise alimentaire2. Je ressens ses sensations corporelles mais ne les identifie pas3. J'identifie des sensations corporelles mais je ne les prends pas compte pour adapter mon alimentation4. J'identifie mes sensations corporelles et adapte partiellement mon alimentation.5. Je suis capable d'être à l'écoute de mon corps pour adapter mon alimentation.

Nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
OB4 Alimentation et émotions	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 	Concernant l'impact de mes émotions sur mes prises alimentaires 1. Je ne fais pas de lien entre émotions et prises alimentaires 2. Je comprends que les émotions peuvent influencer mes prises alimentaires. 3. J'identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, sans pour autant envisager de stratégies d'adaptation 4. J'identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, et envisage des stratégies d'adaptation 6. 5. Je peux mettre en place des stratégies pour adapter mon comportement et mon alimentation en fonction de mes émotions.
OB5 Image de soi et regards sur l'obésité	Avoir conscience de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Exprimer l'image que l'on a de soi • Repérer les conséquences d'une faible estime 	Concernant le regard que j'ai sur moi : 1. Je me cache, je ne supporte pas le regard des autres, j'ai choisi la solitude 2. Je sors dans des endroits choisis où je peux rester discret. 3. J'accepte le regard d'un cercle relationnel restreint (proches, collègues de travail...) 4. Des ressources me permettent de mieux accepter mon image 5. J'accepte pleinement mon image (je fais du sport, je vais au restaurant, je m'habille comme je le souhaite...)