

À notre santé!

ATELIER  
#10



# L'atelier en un coup d'œil

Toute bonne chose a une fin ! C'est autour d'un repas convivial que se clôture le programme. Après un bref échange visant à consolider certains apprentissages et à soutenir la motivation à adopter de saines habitudes de vie, les familles et les intervenants savourent des mets qu'ils ont préparés avec l'ensemble du groupe. À la fin du repas, une petite cérémonie a lieu afin d'honorer l'accomplissement remarquable des participants lors de leur passage à *Branché santé*.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> Intervenant social Nutritionniste PAP <sup>1</sup>	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>2. Tout le monde à table</b> Intervenant social Nutritionniste PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	60 minutes
<b>3. Remise des certificats de participation</b> Intervenant social Nutritionniste PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
<b>4. Évaluation du programme</b> Intervenant social	Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
<b>5. Synthèse</b> Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

<sup>1</sup> Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

# Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter le plaisir de partager un repas en groupe.
- Apprécier les caractéristiques sensorielles des aliments.
- Mesurer ses efforts et ses acquis.

## Matériel

- Équipements pour la cuisson ou réchauffer les plats si disponibles (ex. : four à micro-ondes, cuisinière, four conventionnel, etc.);
- Nappes pour les tables;
- Assiettes;
- Serviettes de table;
- Verres;
- Ustensiles (couteaux, fourchettes, cuillères);
- Ustensiles de service;
- Boissons variées : eau, eau aromatisée, breuvages chauds, lait;
- Aliments pour compléter ceux apportés par les participants;
- Savon à vaisselle;
- Linges à vaisselle;
- Sacs de poubelle;
- Décorations (facultatif);
- 1 copie par participant du « [Certificat de participation](#) »;
- 1 copie par adulte du « [Questionnaire pour les parents – fin de programme](#) »;
- 1 copie par enfant du « [Questionnaire pour les enfants – fin de programme](#) »;
- Stylos (1 par participant).

# Préparation

---

- Imprimer les différents documents.
- Personnaliser les [certificats](#).
- Au besoin, se procurer et préparer les aliments nécessaires pour compléter les mets apportés par les participants **[Nutritionniste]**.
- Préparer la salle où se déroulera le repas communautaire, en disposant les tables et chaises afin de permettre que le repas soit convivial et propice aux échanges.
- Installer les nappes.
- Prévoir des espaces pour déposer les plats et boissons de façon stratégique afin d'assurer que le service se fasse de façon fluide.
- S'assurer que la cuisine ou l'endroit prévu pour réchauffer les plats ou procéder aux assemblages de dernière minute est facilement accessible et propre.
- Instaurer une ambiance festive en décorant la salle (facultatif).

## PARTIE 1

# ACCUEIL

**Animé par :** Équipe *Branché santé*

10 minutes - Parents et enfants

## MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, le déroulement de l'atelier est présenté. En guise de consolidation des apprentissages, les participants sont invités à partager les bienfaits des saines habitudes de vie en répondant à la grande question : « **Comment mes habitudes de vie peuvent-elles contribuer à ma qualité de vie, à mon bien-être personnel et à celui de ma famille ?** ».

## DÉROULEMENT

- Sur une base volontaire, les familles sont invitées à répondre à la grande question posée en amorce du programme :

« **Comment mes habitudes de vie peuvent-elles contribuer à ma qualité de vie, à mon bien-être personnel et à celui de ma famille ?** ».

- Accueillir les réponses en valorisant les bienfaits des saines habitudes de vie qui sont mentionnés.

## **PARTIE 2**

# **TOUT LE MONDE À TABLE !**

**Animé par :** Équipe *Branché santé*  
60 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Tout le monde prend plaisir à découvrir une variété d'aliments autour d'un repas où chaque famille est invitée à partager un plat avec le groupe.

### **DÉROULEMENT**

- À tour de rôle, les familles présentent leur plat et la raison pour laquelle elles ont opté pour celui-ci (ex. : préférence, peu de temps, repas culturel ou familial, etc.).
- Lorsque tout le monde a terminé, les familles sont invitées à manger en discutant librement entre elles.
- En cours de repas, la nutritionniste souligne quelques caractéristiques alimentaires et sensorielles retrouvées dans les mets apportés et invite les participants à prendre le temps de les goûter et de bien les savourer. Les autres intervenants peuvent également faire de même.
- Prévoir un moment pour desservir les tables, faire la vaisselle et nettoyer les lieux.

## **PARTIE 3**

# **REMISE DE CERTIFICATS**

**Animé par :** Équipe *Branché santé*

20 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Un certificat est remis à chaque participant en guise de reconnaissance de leur participation au programme *Branché santé*.

### **MATÉRIEL**

- Document « [Partageons l'assiette](#) » complété lors du premier atelier (normalement présent dans le portfolio des participants);
- 1 copie par participant du « [Certificat de participation](#) »;

### **DÉROULEMENT**

- Demander aux participants :

***Est-ce que quelqu'un se rappelle quelle était la toute première activité qu'on a faite dans le programme?***

- Souligner qu'il serait normal de ne pas se la rappeler parce qu'on a parcouru énormément de chemin depuis ce temps et réalisé beaucoup de travail. Attendre ou donner la bonne réponse, soit l'activité « [Partageons l'assiette](#) », puis inviter les participants à revoir ce qui était inscrit en portant attention à ce qu'ils avaient écrit autour de l'assiette.

- Interroger les familles au sujet de la phrase qu'ils avaient inscrite à la suite de « Avec le programme *Branché santé*, j'aimerais... ».

***Votre souhait est-il atteint?***

- Accueillir les réponses avant d'indiquer qu'aux yeux des intervenants, ils ont fait preuve d'ouverture, d'efforts exceptionnels et d'une grande persévérance qu'il est important de souligner. Rappeler le fait qu'ils doivent être fiers de leurs petits et grands succès.

- Dans une ambiance simple et chaleureuse, rassembler le groupe et remettre à chacun des participants un certificat afin de les féliciter pour leur participation au programme *Branché santé*.

- Profiter du moment pour prendre le temps de souligner le chemin qu'ils ont parcouru et leur attribuer une qualité ou raconter une anecdote drôle qui a eu lieu pendant le programme.

**NOTE :** Si vous souhaitez prendre des photos au cours de la cérémonie et en faire la publication dans un média quelconque, assurez-vous d'obtenir d'abord le consentement des parents et des participants en leur demandant de remplir le [formulaire d'autorisation de prise de publication de photos](#) si cela n'a pas été fait lors de l'atelier 1.



## **PARTIE 4**

# **ÉVALUATION DU PROGRAMME**

**Animé par :** Intervenant social  
20 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Les parents et les enfants remplissent à nouveau des questionnaires afin de connaître leur appréciation du programme et d'évaluer les changements, le cas échéant.

### **MATÉRIEL**

- 1 copie par adulte du « [Questionnaire pour les parents – fin de programme](#) »;
- 1 copie par enfant du « [Questionnaire pour les enfants – fin de programme](#) »;
- Stylos (1 par participant).

### **DÉROULEMENT**

- Distribuer les questionnaires de fin de programme aux parents et aux enfants.
- Demander aux familles de remplir les questionnaires et de les remettre lorsqu'elles auront terminé. Ceux-ci seront ajoutés au dossier-groupe par l'intervenant pour conservation.

## PARTIE 5

# SYNTHÈSE

**Animé par :** Équipe *Branché santé*

10 minutes - Parents et enfants

## DÉROULEMENT

- Lancer le dernier échange en demandant :  
*Quel est votre plus beau souvenir de votre expérience Branché santé?*
  - Les intervenants sont invités aussi à en partager.
- En guise de conclusion, rappeler les messages clés généraux suivants :

### À retenir



1. Le changement des habitudes vers un mode de vie sain est un processus qui peut nécessiter plusieurs tentatives et beaucoup d'investissement mais qui, à la longue, est payant : l'adoption de saines habitudes de vie est l'unique mesure qui se révèle efficace pour améliorer la santé de façon durable, quel que soit le poids.
  2. Plutôt que d'utiliser le poids, il faut se concentrer sur des mesures de succès plus significatives telles que sentir un niveau d'énergie plus grand, avoir une meilleure confiance en soi, réussir un défi physique, mieux dormir, etc.
  3. Il faut s'accorder du temps, être persuadé qu'on le mérite et faire des changements graduels.
  4. En cas d'obstacles dans l'atteinte des objectifs SMART, échanger avec ses pairs ou avec un professionnel contribue à persévérer et à surmonter les défis.
- Rappeler aux participants qu'il y a des ressources disponibles dans leur quartier et que s'ils sentent le besoin d'un suivi individuel avec un professionnel, les intervenants pourront répondre à leurs questions ou les diriger vers des ressources disponibles.
  - Remercier les parents et les enfants de leur participation active et leur souhaiter une bonne continuité dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie et l'atteinte de leurs objectifs SMART.
    - Si un atelier de suivi est prévu, donner rendez-vous dans trois mois en soulignant espérer les y revoir [facultatif].



*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 