

**Je maintiens ma motivation  
et mon engagement**

# ATELIER #6



# L'atelier en un coup d'œil

Cet atelier vise à développer une stratégie de changement tenant compte des motivations, besoins et défis de la famille et de la traduire en objectif(s) SMART. Les enfants réalisent une recette qu'ils savoureront avec tous leurs sens en compagnie de leurs parents. En deuxième partie d'atelier, les familles sont invitées à jouer librement au gymnase.

Activités et intervenants		Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> Nutritionniste		Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>2. Activités simultanées</b>	<b>2a. Le goût de changer</b> Intervenant social	Parents Salle de rencontre	45 minutes
	<b>2b. Cuisiner ensemble est la recette du plaisir</b> Nutritionniste	Enfants Coin cuisine ou salle no 2	
<b>3. Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste		Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
<b>4. Libre de bouger</b> Intervenant social		Parents et enfants Espace actif	20 minutes
<b>6. Notre objectif SMART</b> Intervenant social Nutritionniste		Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
<b>7. Synthèse</b> Intervenant social		Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

# Objectifs d'apprentissage

## Parents

- Décrire les étapes d'un processus de changement.
- Déterminer des sources de motivation.

## Parents et enfants

- Formuler un objectif SMART.
- Expérimenter l'exploration des aliments sains avec tous les sens.
- Pratiquer le jeu libre.

# Matériel

- 1 copie par adulte du document « [Le changement en six étapes](#) »;
- 1 copie par participant du document « [La motivation, moteur de l'action](#) »;
- Tableaux à feuilles mobiles;
- 5 marqueurs;
- Gomme adhésive réutilisable;
- Bac de matériel de cuisine (voir [guide d'animation du programme Branché santé](#) pour le contenu suggéré);
- 1 copie par enfant de la recette choisie pour l'activité « Cuisiner ensemble est la recette du plaisir » (voir [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#));
- Ingrédients de la recette choisie;
- Stylos (1 par participant);
- 1 à 3 copies par famille du document « [Notre objectif familial SMART](#) » ;
- Matériel varié d'activité physique. Voici quelques exemples :
  - Ballons-balles;
  - Cônes;
  - Cerceaux;
  - Raquettes (ex. : tennis, badminton, etc.);
  - Cordes à sauter;
  - Poutres;
  - Matelas de gymnastique ou matelas de sol;
  - Filets (ex. : hockey, soccer, basketball, badminton).

# Préparation

- Imprimer les différents documents.
- Choisir la recette pour l'activité « Cuisiner ensemble est la recette du plaisir » et acheter les ingrédients requis pour produire au moins une portion pour chaque participant et intervenant **[Nutritionniste]**.
  - Une recette simple demandant des habiletés supplémentaires par rapport à l'atelier 4 est recherchée (ex. : mesure d'ingrédients, mélange homogène, etc.). Les boules d'énergie ou les barres tendres sans cuisson sont particulièrement bien adaptées à cette activité (voir [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#)).
- Au besoin, consulter la section Bon à savoir du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant les changements de comportements et la motivation **[Intervenant social]** et les bénéfices du jeu libre **[Intervenant social ou nutritionniste]**.
- Aucune préparation n'est requise pour la pause Nutri-Active : la collation est celle préparée par les jeunes et l'activité physique est remplacée par une période prolongée de jeu libre.

## PARTIE 1

# ACCUEIL

**Animé par :** Nutritionniste

10 minutes - Parents et enfants

## MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

## MATÉRIEL

- Aucun

## DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « Prendre conscience de ses signaux de faim et de satiété à l'aide de l'outil [Manger? Avec plaisir!](#) ».
- Poser la question suivante :  
**« Avez-vous découvert quelque chose en observant vos signaux de faim et de satiété? »**
  - Accueillir les réponses.
  - Rétirer qu'apprendre à respecter sa faim et sa satiété ne se fait pas du jour au lendemain. Il est important de le pratiquer tous les jours et de ne pas se sentir coupable quand on n'a pas réussi à rester dans la zone de plaisir.
- Conclure en encourageant les participants à continuer à se questionner régulièrement sur leurs signaux de faim et de satiété pour qu'ils arrivent à mieux comprendre ce qui se passe dans leur corps et à être à l'écoute de celui-ci.
- Présenter le plan de l'atelier.
- Rappeler aux participants que, s'ils sentent le besoin de parler individuellement avec un professionnel, les intervenants pourront répondre à leurs questions ou les diriger vers des ressources disponibles.

## PARTIE 2A

# LE GOÛT DE CHANGER

**Animé par :** Intervenant social  
45 minutes - Parents

## MISE EN CONTEXTE

Les parents approfondissent leurs connaissances sur la motivation et les différents stades de changement des habitudes de vie. Par la suite, afin de favoriser la collaboration, le réseautage et l'engagement positif dans leur cheminement familial, les participants discutent en petits groupes pour trouver des pistes de solution aux défis rencontrés.

## MATÉRIEL

- 1 copie par participant du document « [Le changement en six étapes](#) »;
- 1 copie par participant du document « [La motivation, moteur de l'action](#) »;
- Tableaux à feuilles mobiles (5-10 grandes feuilles);
- 5 marqueurs;
- Gomme adhésive réutilisable.

## DÉROULEMENT

### PRÉSENTATION DES ÉTAPES DU CHANGEMENT ET DES SOURCES DE MOTIVATION

- Commencer l'activité en soulignant que la présence des participants à la sixième rencontre du programme démontre qu'ils ont la **volonté de changer** certaines choses dans le but d'avoir un mode de vie plus sain et que cela est le premier facteur de succès.
- Indiquer que le changement est néanmoins un **processus** et chacun se situe à une étape différente. On peut aussi être à différentes étapes selon les **différentes habitudes de vie**. Par exemple, on peut être très actif dans les changements alimentaires, mais aucunement prêt à réduire le temps d'écran. On va donc essayer de mieux comprendre pourquoi et comment se fait un changement.
- Remettre le document « [Le changement en six étapes](#) ».
- Présenter chacune des étapes du changement en les illustrant par des exemples. Pour fournir des explications supplémentaires, consulter l'Annexe 1 : Outil d'enseignement des six étapes du changement.
- Expliquer que, pour réussir un changement et en tirer les meilleurs bénéfices, il est important de lui **donner un sens** en déterminant nos motivations ou les avantages qui y sont associés.
- Distribuer le document « [La motivation, moteur de l'action](#) » et discuter des types de motivation intrinsèque et extrinsèque en indiquant que les sources de motivations intrinsèques sont plus durables.

## MISE EN COMMUN DES DÉFIS ET DES SUCCÈS

- Indiquer aux participants que la mise en commun de ses succès et de ses obstacles peut être bénéfique pour persévérer dans un processus de changement.
- Rappeler que, depuis le début du programme, différentes habitudes de vie ont été travaillées comme l'activité physique en famille, l'ajout de fruits et légumes, la valorisation de soi, le temps d'écran et l'écoute des signaux de faim et de satiété.
- Demander aux participants de partager les défis qu'ils rencontrent relativement à ces habitudes de vie ou à d'autres changements qu'ils ont essayé de mettre en place. Les noter sur de grandes feuilles (un défi par feuille).
- Former des groupes de 2 ou 3 participants en expliquant qu'on va tenter de trouver des idées pour surmonter ces défis.
- Distribuer un marqueur à chaque équipe et assigner un ou deux défis par groupe en leur remettant les grandes feuilles correspondantes.
- Inviter les équipes à faire un remue-méninges de 5-7 minutes pour trouver quelques pistes de solution afin de surmonter les obstacles et à noter les pistes de solution sur les feuilles.
- Par la suite, demander aux équipes de se déplacer en équipe à un autre poste de travail pour lire les suggestions de l'équipe précédente et ajouter d'autres idées de solution, le cas échéant.
- Faire un retour en groupe en survolant les pistes de solution proposées; ce faisant, souligner combien un tel échange est riche lorsque se présente un défi et indiquer qu'il revient ensuite à chacun de voir si les idées proposées par un pair peuvent ou non être appropriées pour leur réalité familiale.
- Accorder un peu de temps pour permettre aux participants de noter les pistes de solution qu'ils jugent pertinentes pour leur famille ou leur mentionner que les idées seront recopiées à l'ordinateur et transmises par courriel pour référence ultérieure en cas de besoin<sup>1</sup>.
- Conclure en ajoutant qu'il existe également des ressources dans la communauté qui peuvent fournir du soutien ou proposer des activités intéressantes. Remettre le [Bottin des ressources](#) et encourager les participants à prendre le temps de les découvrir.

<sup>1</sup> Conserver une copie des idées pertinentes peut faciliter la réponse aux besoins de certains participants en cours de programme ou lors d'une session ultérieure.

## PARTIE 2B

# CUISINER ENSEMBLE EST LA RECETTE DU PLAISIR

**Animé par :** Nutritionniste

45 minutes - Enfants

## MISE EN CONTEXTE

Invités à cuisiner en groupe, les enfants réalisent une recette amusante et simple à reproduire à la maison. Par la suite, ils sont amenés à la déguster avec tous leurs sens en compagnie de leurs parents lors de la collation.

## MATÉRIEL

- Bac de matériel de cuisine;
- 1 copie par enfant de la recette choisie;
- Ingrédients de la recette choisie.

## DÉROULEMENT

- Préparer le groupe à la réalisation de la recette :
  - Demander aux enfants de se laver les mains avec de l'eau et du savon.
  - Diviser le groupe en équipe de 2 enfants (selon le nombre de participants) et les installer devant une station de travail avec tout le matériel nécessaire mis à leur disposition.
  - Présenter aux enfants les ingrédients et le matériel à utiliser.
  - Expliquer les règles pour une manipulation sécuritaire.
  - Distribuer une copie de la recette aux enfants.
- Superviser et accompagner les enfants dans la préparation de la recette au besoin.
- Une fois la recette terminée, organiser le nettoyage des stations de travail et du matériel par les enfants.
- Après que les enfants se sont lavé les mains à nouveau, faire un bref retour avec les enfants pour qu'ils échangent sur ce qu'ils ont aimé de leur expérience.
- Rappeler aux enfants l'activité sur le chocolat et leur indiquer que l'on va essayer de faire un peu la même chose avec leur recette pour la savourer avec les cinq sens pendant la pause Nutri-Active.

**NOTE :** Entreposer les aliments de façon sécuritaire pour éviter des toxi-infections.

## PARTIE 4

# PAUSE NUTRI-ACTIVE



**Animé par :** Nutritionniste  
15 minutes - Parents et enfants

Les jeunes servent leur collation aux parents, puis tous dégustent en impliquant tous leurs sens. La nutritionniste guide brièvement la dégustation à l'aide des questions suivantes :

1. **[Vue]** « *En regardant la collation, avez-vous envie d'y goûter? Est-ce appétissant?* »
2. **[Odorat]** « *À quoi vous fait penser son odeur?* »
3. **[Goût]** « *Qu'est-ce que ça goûte? Est-ce plutôt sucré? Salé? Amer? Acide?* »
4. **[Audition]** « *Est-ce que ça fait du bruit quand vous le mangez?* »
5. **[Toucher]** « *Comment trouvez-vous la texture sur votre langue et vos dents?* »

## PARTIE 4

# LIBRE DE BOUGER

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

### MISE EN CONTEXTE

L'intervenant social invite les familles à socialiser entre elles et à faire preuve d'imagination et de créativité en jouant librement dans l'espace actif. À la fin de l'activité, une brève réflexion est menée par rapport au sentiment de liberté ressenti en bougeant sans se préoccuper de l'apparence de son corps.

### MATÉRIEL

- Matériel varié d'activité physique. Voici quelques exemples :
  - Ballons-balles;
  - Cônes,
  - Cerceaux;
  - Raquettes (ex. : tennis, badminton, etc.);
  - Cordes à sauter;
  - Poutres;
  - Matelas de gymnastique ou matelas de sol;
  - Filets (ex. : hockey, soccer, basketball, badminton).

### DÉROULEMENT

- Expliquer brièvement les critères et quelques avantages du jeu libre.
- Présenter le matériel disponible et inviter les participants à bouger et à s'amuser librement en famille et entre familles (15-20 minutes).
- Inviter les familles à se regrouper pour une courte discussion.

#### COURTE DISCUSSION

- Demander aux participants ce qu'ils ont apprécié dans le fait de laisser leurs envies guider leurs mouvements.
  - Demander aux participants ce qu'ils ont apprécié dans le fait de laisser leurs envies guider leurs mouvements.
- Demander ensuite aux participants si certains pensent à l'apparence de leur corps lorsqu'ils bougent ou à ce que les autres pensent d'eux pendant la pratique d'activité physique.
  - Accueillir les réponses.
  - Conclure en rappelant combien il est important de faire la paix avec son corps et de l'accepter pour être réellement libre de bouger, pour avoir du plaisir et pour profiter pleinement de tous les bienfaits et sensations agréables que cela procure. Rappeler qu'une bonne manière d'y arriver est de penser à toutes les belles choses que le corps permet d'accomplir et de vivre comme expérience, à ses habiletés ainsi qu'aux progrès observés au fil du temps.

## Causerie « Libre de bouger » - EN BREF

Questions	Explications
<b>Qu'avez-vous apprécié dans le fait de laisser vos envies guider vos mouvements?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plaisir facilement accessible.</li><li>• Il est important d'avoir chez soi ou à proximité un espace sécuritaire et adapté pour s'amuser librement ainsi qu'un accès facile à un peu de matériel d'activité physique.</li></ul>
<b>Mon corps en mouvement</b>	
<b>Quand vous bougez, pensez-vous à l'apparence de votre corps ou à ce que les autres pensent de vous pendant la pratique d'activité physique?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'acceptation est essentielle pour se sentir réellement libre de bouger et avoir du plaisir.</li><li>• Penser à toutes les belles choses que le corps permet d'accomplir et de vivre comme expérience, à ses habiletés ainsi qu'aux progrès observés au fil du temps sont de bons moyens d'y arriver.</li></ul>

## PARTIE 5

# NOTRE OBJECTIF SMART

**Animé par :** Intervenant social

**Coanimé par :** Nutritionniste

20 minutes - Parents et enfants

## MISE EN CONTEXTE

Les participants posent la première pierre de la fondation d'un mode de vie familial sain en formulant des objectifs basés sur la méthode SMART.

## MATÉRIEL

- Stylos;
- 1 à 3 copie par famille du document « [Notre objectif familial SMART](#) ».

## DÉROULEMENT

- Commencer l'activité en indiquant qu'après la volonté de le faire, le second facteur de succès pour changer ses habitudes de vie est de se fixer des objectifs pour pouvoir mesurer ses progrès.
- Expliquer que les objectifs les plus fûtés sont ceux que l'on peut réussir. Présenter les cinq caractéristiques d'un objectif SMART, puis donner un exemple :
  - **Spécifique** (clair et précis);
  - **Mesurable** (on peut démontrer qu'on l'a réussi ou pas);
  - **Atteignable** (moyens mis en place pour l'atteindre);
  - **Réaliste** (on peut le faire);
  - **Temporellement défini** (quand veut-on l'avoir atteint?).
    - Exemple : « D'ici la fin de l'année, nous réserverons au moins une heure chaque fin de semaine à une activité physique en famille ».
- Remettre 1 à 3 copies par famille du document « [Notre objectif familial SMART](#) » en indiquant qu'on peut, selon ses besoins, l'ampleur du défi et ses motivations, se fixer entre un et trois objectifs familiaux à la fois. Il est parfois sage d'en choisir moins et d'y consacrer plus d'énergie. L'important est de penser à ce qui est le mieux pour tenir compte de la réalité de la famille, sans dépasser trois.
- Inviter le parent et son enfant à échanger entre eux pour préciser les objectifs que la famille souhaite se fixer pour les prochaines semaines.
- Les intervenants circulent dans la salle et se montrent disponibles pour aider les familles à préciser leurs objectifs au besoin.

# PARTIE 6

## SYNTHÈSE

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

### MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

### MATÉRIEL

- Aucun.

### DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

#### À retenir



1. Changer est un processus qui demande du temps. Pour y parvenir, il faut donner un sens au changement et se fixer des objectifs futés.
2. Cuisiner avec quelqu'un est une manière originale et plaisante de développer ses compétences culinaires et de transformer la préparation de repas en une expérience enrichissante.
3. Avec un endroit sécuritaire et un peu de matériel, le jeu libre est facilement accessible et excellent pour développer son imagination et ses capacités physiques, que l'on soit seul, en famille ou entre amis.
4. Accepter et apprécier notre corps est indispensable au bien-être, en plus d'être un excellent moteur de changement.

- Lancer le défi de la semaine.

#### Défi de la semaine

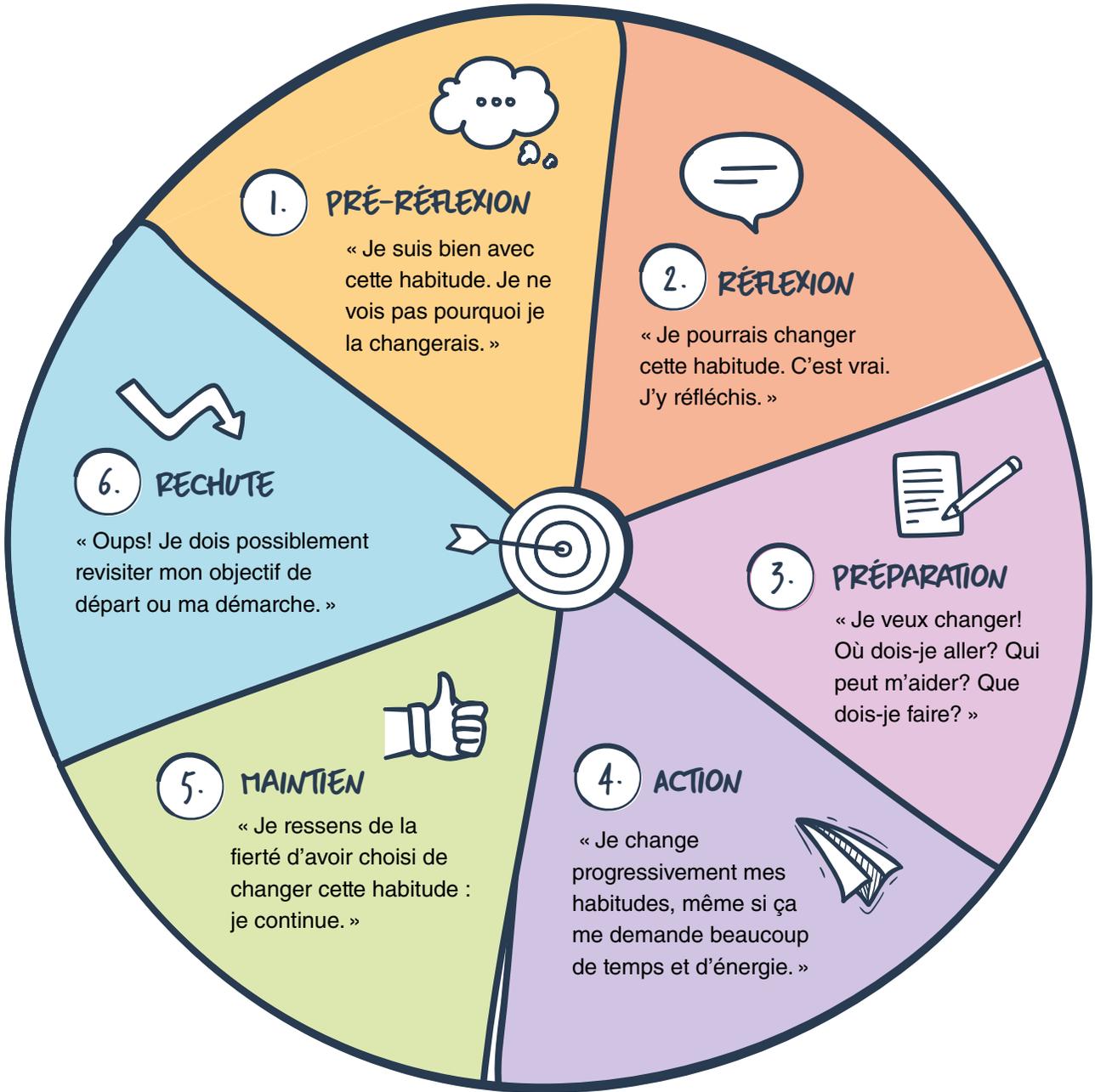


Finaliser les objectifs SMART et déterminer en famille au moins un moyen de mettre en œuvre chaque objectif afin de l'atteindre.

# **Annexe 1**

**Outil d'enseignement des six étapes du changement**

# OUTIL D'ENSEIGNEMENT DES SIX ÉTAPES DU CHANGEMENT



**CHÉMINER VERS UN MODE DE VIE SAIN EST UN PROCESSUS QUI NÉCESSITE DU TEMPS.**

Étape	Définition	Exemples de réflexions personnelles
	La personne...	
1- PRÉ-RÉFLEXION	N'a peu ou pas conscience du besoin de changer ses habitudes et n'a pas l'intention de les changer.	« Je suis bien avec cette habitude. Je ne vois pas pourquoi je la changerais. »
2- RÉFLEXION	N'a pas commencé à changer ses habitudes, mais est consciente des bienfaits et y réfléchit. Elle n'est pas prête à s'engager concrètement, mais veut agir.	« Je pourrais changer cette habitude. C'est vrai. J'y réfléchis. »
3- PRÉPARATION	N'a pas encore modifié ses habitudes, mais compte le faire en posant de petits gestes ou en cherchant des ressources dans les jours qui suivent.	« Je veux changer! Où dois-je aller? Qui peut m'aider? Que dois-je faire? »
4- ACTION	A récemment changé une ou plusieurs habitudes de vie en révisant et réorganisant ses pensées, ses attitudes et ses croyances.	« Je change progressivement mes habitudes, même si ça me demande beaucoup de temps et d'énergie. »
5- MAINTIEN	S'adapte de plus en plus aux changements et à son nouveau mode de vie.	« J'éprouve de la fierté d'avoir choisi de changer cette habitude; je continue. »
6- RECHUTE	Éprouve une difficulté à maintenir le changement et revisite l'objectif qu'elle s'était fixé. Elle pourra ensuite reprendre son processus de réflexion. C'est l'occasion d'apprendre et de mieux se préparer pour un changement durable.	« Oups! Je dois possiblement revisiter mon objectif de départ ou ma démarche. »

Chaque moment de réflexion facilite le passage à une prochaine étape. Parfois, il s'avère nécessaire de revisiter ses objectifs en cours de route ou d'en choisir de plus petits, en tenant compte des avantages, obstacles, réussites et progrès.



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

**Québec** 