

**Les saines habitudes,  
c'est pour la vie!**



# ATELIER DE SUIVI (FA(ULTATIF))



# L'atelier en un coup d'œil

Les familles ayant complété le programme *Branché santé* sont invitées, trois mois après la fin de celui-ci, à participer à un atelier de suivi. Celui-ci permet aux participants de réseauter dans une ambiance amusante, de prendre conscience des efforts réalisés et de réévaluer leur degré de motivation et d'engagement relativement à des changements durables favorables aux saines habitudes de vie familiales.

L'atelier de suivi peut prendre différentes formes. Un minimum de deux heures est requis, mais il est possible de prévoir des activités sur ½ journée, 1 journée, voire une fin de semaine. Idéalement, l'atelier se déroule en plein air. De plus, bien que la présence de toute l'équipe interdisciplinaire soit recommandée pour accroître les expertises disponibles pour soutenir les participants dans leur démarche, un minimum de deux intervenants est nécessaire.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> Intervenant social Nutritionniste PAP <sup>1</sup>	Parents et enfants Salle de rencontre	30 minutes
<b>2. Le secret est dans le plaisir d'être ensemble</b> Intervenant social Nutritionniste PAP	Parents et enfants Lieu à déterminer	45 minutes *
<b>3. Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste PAP	Parents et enfants Lieu à déterminer	15 minutes
<b>4. Évaluation de l'atelier de suivi</b> Intervenant social	Parents et enfants Lieu à déterminer	20 minutes
<b>5. Synthèse</b> Intervenant social Nutritionniste PAP	Parents et enfants Lieu à déterminer	10 minutes

\* L'horaire suggéré considère une rencontre de suivi de 2 heures, comme les ateliers habituels. Dans le cas où l'option d'un atelier de suivi plus long serait retenue, la durée de la partie 2 pourrait être augmentée et d'autres activités pourraient être insérées à la suite de la pause. Des périodes libres pour échanger ou jouer avec les autres familles ou avec les intervenants pourraient également être incluses.

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

# Objectifs d'apprentissage

- Mesurer le niveau d'atteinte de ses objectifs et ses motivations à maintenir de saines habitudes de vie.
- Expérimenter une activité collective saine empreinte de plaisir et de camaraderie.
- Déterminer les ressources pouvant soutenir une démarche de changement vers de saines habitudes de vie.

## Matériel

- Matériel selon les activités choisies pour la partie 2 et les activités supplémentaires dans le cas où l'atelier durerait plus de deux heures;
- 1 copie par adulte du «[Questionnaire pour les parents - atelier de suivi](#)»;
- 1 copie par enfant du «[Questionnaire pour les enfants - atelier de suivi](#)»;
- Stylos (1 par participant);
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant).

## Préparation

- Imprimer les documents nécessaires.
- Selon le temps, les moyens et les ressources disponibles, choisir l'activité de la partie 2 et les activités suivantes si l'atelier dure plus de deux heures.

Exemples d'activités collectives saines et amusantes		
Faire une randonnée pédestre	Organiser un atelier de cuisine	Passer une fin de semaine dans un camp familial
Organiser un match amical dans un gymnase ou à l'extérieur	Jouer au parc (ex. : frisbee, ballon, etc.)	Faire un pique-nique
Faire une sortie à la plage ou à la piscine municipale	Sortir patiner (aréna ou patinoire extérieure)	Aller cueillir des pommes
Préparer une chasse au trésor sur les saines habitudes de vie	Participer à un atelier de jardinage	Organiser un BBQ festif
Organiser un atelier découverte : danse, yoga, escalade, etc.	Organiser une course à obstacles	Jouer au badminton

- Planifier le matériel requis en fonction des activités retenues.
- Trouver un lieu attrayant pour réaliser l'atelier de suivi. Il peut s'agir d'une base de plein air dans les environs ou d'un lieu extérieur intéressant dans le voisinage comme un parc, un boisé ou une cour d'école. Il est important de prévoir un endroit permettant de retrouver l'intimité des ateliers pour mener la causerie d'accueil à l'abri du public. Il est suggéré également d'avoir accès à une salle intérieure en cas de pluie. Il peut s'agir d'une opportunité de partenariat avec les organismes du milieu communautaire, municipal ou scolaire.
- Planifier la pause Nutri-Active en l'adaptant en fonction des activités prévues par les intervenants pour la partie 2. Si une activité culinaire a été choisie, prévoir un moment d'activité physique lors de la pause **[PAP]** et savourer ce qui a été préparé en guise de collation. Si les participants ont plutôt participé à un exercice actif en partie 2, prévoir seulement une pause avec collation à l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active \[Nutritionniste\]](#).

Quelques éléments à considérer pour la planification de l'atelier de suivi	
<b>Participants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir des activités adaptées en fonction du groupe (ex. : parents/enfants/famille).</li> <li>• Considérer le degré de connaissances des participants.</li> </ul>
<b>Temps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer quelle sera la durée de l'activité.</li> <li>• Encourager des moments de réflexion.</li> <li>• S'assurer que la répartition du temps est réaliste.</li> <li>• Penser à un plan B et un plan C.</li> </ul>
<b>Budget</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir une activité en fonction du budget alloué (ex. : contribution financière des participants, activités gratuites, partenariats, prix de groupe, etc.).</li> </ul>
<b>Déroulement de l'atelier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miser sur un équilibre entre les activités (ex. : sérieux/détente, assis/mouvement, réflexion/discussion, petits groupes/plénières, démonstrations/expérimentation, etc.).</li> </ul>
<b>Variété</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenter d'aller chercher l'intérêt du groupe de différentes manières.</li> </ul>
<b>Partage des attentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter le déroulement et les objectifs de l'atelier et vérifier qu'ils répondent aux besoins du groupe. Apporter les ajustements nécessaires au besoin.</li> </ul>
<b>Plaisir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'assurer que l'atelier est offert dans un cadre stimulant et amusant.</li> </ul>
<b>Ambiance</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer une ambiance chaleureuse et favorable au sentiment d'appartenance et de confiance.</li> </ul>
<b>Lieu et accessibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisir un espace physique qui convient aux besoins des activités planifiées (ex. : grandeur, mobilier disponible, éclairage, température, ambiance/intimité, lieu intérieur vs extérieur, etc.).</li> <li>• Favoriser un lieu facilement accessible à tous.</li> </ul>
<b>Rythme de la démarche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afin de ne pas créer de confusion par un contenu trop chargé, ou un désengagement par un manque de contenu, il est important de porter attention au rythme de chacun.</li> </ul>

## **PARTIE 1**

# **ACCUEIL**

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

30 minutes - Parents et enfants

## **MISE EN CONTEXTE**

Avant de partager des activités ensemble, les participants sont invités à faire un retour sur les objectifs familiaux SMART qu'ils s'étaient fixés durant le programme *Branché santé* et à réfléchir à leurs motivations et besoins actuels.

## **MATÉRIEL**

- Aucun.

## **DÉROULEMENT**

- Accueillir les familles dans une ambiance chaleureuse et favorable au sentiment d'appartenance et de confiance.
- Partager le déroulement de l'atelier.
- Inviter les participants, sur une base volontaire, à tour de rôle<sup>2</sup>, à partager leur expérience des derniers mois à l'aide des questions suivantes :
  - 1. Quels éléments liés à vos objectifs avez-vous réussi à mettre en pratique?**
  - 2. De quelle manière cela a-t-il contribué à votre qualité de vie et à votre bien-être?**
  - 3. Vous sentez-vous suffisamment motivés et outillés pour demeurer engagés et atteindre vos objectifs?**
    - En réponse aux éléments ressortis, ramener les concepts clés vus lors du programme ou guider les familles vers les services et les ressources de la communauté au besoin.
    - Rappeler aux familles que le processus de changement requiert du temps. Il est important d'encourager les participants à miser sur leurs capacités, leurs habiletés et leurs motivations, car ils détiennent la meilleure connaissance de leur réalité et le pouvoir d'assurer une continuité dans le changement de leurs habitudes de vie.
    - Au besoin, inviter les participants qui ont atteint leurs objectifs et qui se sentent à l'aise avec leurs nouveaux comportements ou attitudes à formuler de nouveaux objectifs en famille pour continuer à améliorer leur mode de vie.

<sup>2</sup> Pour stimuler la participation, il est recommandé d'accorder le droit de parole en faisant circuler un objet (ex. : une pierre, une balle ou un ballon). Les personnes qui préfèrent sauter leur tour de parole passent l'objet au suivant sans parler.

## PARTIE 2

# LE SECRET EST DANS LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

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

### MISE EN CONTEXTE

Les participants expérimentent une activité collective stimulante qui permet de renforcer des attitudes ou comportements favorables à une saine alimentation ou à un mode de vie physiquement actif. L'activité mise avant tout sur le plaisir et la découverte, tout en permettant des interactions entre les participants.

### MISE EN CONTEXTE

- À déterminer en fonction du choix d'activité.

### DÉROULEMENT

- À déterminer en fonction du choix d'activité.

## PARTIE 3

# PAUSE NUTRI-ACTIVE

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



Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

**La pause doit être ajustée en fonction des activités de la partie 2.** Si une activité culinaire a été choisie par les intervenants, profitez d'un moment d'activité physique lors de la pause et savourez ce qui a été préparé. Si les participants ont plutôt profité d'un exercice actif, partagez seulement une collation et un moment de détente.

## **PARTIE 4**

# **ÉVALUATION DU PROGRAMME**

**Animé par :** Intervenant social

20 minutes - Parents et enfants

### **MISE EN CONTEXTE**

Les participants évaluent l'atelier de suivi.

### **MATÉRIEL**

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

### **DÉROULEMENT**

- Les questionnaires sont expliqués aux familles, qui les remplissent avant de les remettre aux intervenants.
- La nutritionniste les récupère pour les ajouter au dossier-groupe.



## **PARTIE 5**

# **SYNTHÈSE**

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

### **MISE EN CONTEXTE**

En se basant sur l'expérience vécue lors de l'atelier de suivi, les intervenants renforcent l'importance de miser sur le plaisir et sur le bien-être découlant des habitudes de vie saine des participants afin de persévérer. En faisant un « au revoir » définitif, ils réitèrent également l'importance de s'accorder des moments de réflexion pour ajuster leur démarche et aller trouver des ressources lorsque nécessaire.

### **MATÉRIEL**

- Aucun.

### **DÉROULEMENT**

- Féliciter les familles pour les efforts fournis jusqu'à présent et pour leur participation à l'atelier de suivi.
- Souhaiter une bonne continuité aux participants, en leur rappelant que l'adoption de saines habitudes de vie, c'est pour la vie! Mentionner aux participants les éléments à retenir.

#### **À retenir**



1. Pour tout changement d'habitude de vie, il est important d'y ajouter une touche de plaisir et de faire des choses que l'on aime.
2. Accumuler des expériences positives nous pousse à vouloir prendre des décisions qui sont bonnes pour la santé et le bien-être de notre famille.
3. S'accorder des moments de réflexion est souhaitable pour constater les progrès réalisés, les bienfaits ressentis et les défis auxquels on fait face afin de réajuster ses objectifs ou s'en fixer de nouveaux.
4. Il ne faut pas hésiter à faire appel aux ressources disponibles en cas de besoin.



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

Québec 