

Résumé des 4 premiers ateliers Nutrition/Bien-être

NUTRITION		BIEN-ÊTRE	
Parents	Ados	Parents	Ados
<p>Atelier 1 - Les types de faim et comprendre son appétit. Le pilote automatique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présenter les objectifs des ateliers de nutrition et identifier les attentes des participants. 2. Identifier les différents types de faim. 3. Identifier l'importance de chacune des faims. 4. Définir et identifier les pilotes automatiques. 5. Reconnaître les sensations vécues lorsqu'on mange selon nos différentes faims. 6. Prendre connaissance de l'activité proposée. 7. Vivre une expérience de pleine conscience. <p>Défi : Observateur</p>	<p>Atelier 1 - Les types de faim. Le pilote automatique</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présenter les objectifs des ateliers de nutrition et identifier les attentes des participants. 2. Vivre une expérience de pleine conscience. 3. Identifier les différents types de faim. 4. Identifier l'importance de chacune des faims. 5. Définir et identifier les pilotes automatiques. 6. Reconnaître les sensations vécues lorsqu'on mange selon nos différentes faims. 7. Prendre connaissance de l'activité proposée. <p>Défi : Observateur</p>	<p>Atelier 1 – Le changement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présenter les objectifs des ateliers psychoéducatifs sur le bien-être. 2. Explorer les thèmes de la motivation et de l'effort <ul style="list-style-type: none"> • Styles de discipline parentale • Avantages (court, moyen et long terme) de changer une habitude de vie • Échelle de l'effort <p>Défi PSY 1 : Suis un parent démocratique? Défi PSY 2 : J'encourage mon enfant à changer une habitude de vie (avantages et échelle de l'effort).</p>	<p>Atelier 1 – Le changement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Présenter les objectifs des ateliers psychoéducatifs sur le bien-être. 2. Explorer les thèmes de la motivation et de l'effort <ul style="list-style-type: none"> • Avantages (à court, moyen et long terme) de changer une habitude de vie • Échelle de l'effort <p>Défi PSY : Je me motive (avantages) et me fixe des objectifs réalistes (échelle de l'effort).</p>
<p>Atelier 2 – Le partage des responsabilités entre les parents et leurs enfants</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vivre une expérience de pleine conscience. 2. Identifier les rôles des parents et de leur enfant lorsqu'il est question de l'alimentation <p>Défi : Responsabilité</p>	<p>Atelier 2 - Comprendre son appétit et comment surmonter les obstacles</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observer les différences entre la faim physiologique et la faim psychologique (émotionnelle). 2. Identifier les facteurs qui influencent l'appétit. 3. Découvrir des stratégies pour mieux écouter ses signaux de satiété. <p>Défi : Plein de sens</p>	<p>Atelier 2 – Les relations familiales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre mieux le rôle de chaque membre de la famille et des attentes qui s'y rattachent. 2. Discuter des rôles parentaux <ul style="list-style-type: none"> • Instaurer un cadre • Favoriser l'harmonie dans la fratrie 3. Discuter de la communication au sein de la famille. <ul style="list-style-type: none"> • Mentionner l'importance de dialoguer/d'échanger • Donner des astuces de base pour mieux communiquer lors d'un conflit <p>Défi PSY : Mes règles familiales respectent-elles les 4C?</p>	<p>Atelier 2 – Les relations familiales et amicales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre mieux le rôle de chaque membre de la famille et des attentes qui s'y rattachent. 2. Développer sa capacité à s'affirmer et à passer un message clair. 3. Donner des astuces de base pour mieux communiquer lors d'un conflit. <p>Défi PSY : Le choix de mes amis</p>

Résumé des 4 premiers ateliers Nutrition/Bien-être

NUTRITION		BIEN-ÊTRE	
Parents	Ados	Parents	Ados
<p>Atelier 3 - Assiette équilibrée et les collations. La fréquence alimentaire.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre les critères d'une bonne collation. 2. Comprendre l'assiette équilibrée. 3. Reconnaître la bonne fréquence et la bonne quantité selon appétit. <p>Défi : Planification</p>	<p>Atelier 3 - Assiette équilibrée et les collations</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre les critères d'une bonne collation. 2. Se familiariser avec l'assiette équilibrée. 3. Apprendre à planifier les repas et collations. <p>Défi : Chef</p>	<p>Atelier 3 – L'estime de soi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donner une définition de l'estime de soi 2. Explorer des facettes de l'estime de soi et comment cela se traduit au quotidien 3. Explorer des facteurs favorisant l'estime de soi chez les enfants/ados <ul style="list-style-type: none"> • Connaître son enfant et l'aider à se reconnaître • Faire vivre du succès à son enfant • Faire vivre un sentiment de confiance à l'adolescent • Reconnaître les besoins spécifiques de l'adolescent <p>Défi PSY : Je donne un exemple concret pour 5 <u>forces ou qualités</u> et 5 <u>vulnérabilités</u> que je reconnais à mon enfant – et je fais un échange avec lui.</p>	<p>Atelier 3 – L'estime de soi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Donner une définition de l'estime de soi 2. Explorer des facettes de l'estime de soi et comment cela se traduit au quotidien 3. Reconnaître et gérer des pensées « catastrophiques » <p>Défi PSY 1 : Quelles sont mes forces et mes vulnérabilités? Défi PSY 2 : Mon portrait idéal : Quel genre de personne voudrais-je être plus tard?</p>
<p>Atelier 4 - Aliments transformés vs non-transformés (liste ingrédients, étiquettes, épicerie)</p>	<p>Atelier 4 - Être maître de son alimentation. La fréquence alimentaire et l'alimentation au restaurant.</p>	<p>Atelier 4 – Les émotions + objectif SMART</p>	<p>Atelier 4 – Les émotions + objectif SMART</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendre les critères ciblés pour le choix des bons aliments. 2. Reconnaître les aliments qui sont les moins transformés possible. 3. Analyser la proportion des aliments consommés qui sont transformés vs non-transformés. 4. Appliquer les recommandations nutritionnelles (ce qu'il faut regarder sur l'étiquette) au quotidien. <p>Défi : Détective</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer le leadership/la motivation du jeune face à son alimentation. 2. Reconnaître la bonne fréquence et la bonne quantité selon appétit. <p>Défi : Fréquence</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorer des émotions pour en favoriser leur reconnaissance et leur expression adaptée. 2. Comprendre mieux l'impact des émotions sur la vie quotidienne et les habitudes de vie. 3. Expliquer diverses stratégies pour gérer les émotions difficiles chez les enfants et les ados (ex. anxiété, colère). 4. Compléter un objectif SMART en vue du suivi dans six mois. <p>Défi PSY 1 : Quels sont mes moyens pour me déstresser? Défi PSY 2 : Je prends soin de moi! J'utilise au moins un de mes moyens cette semaine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explorer des émotions pour en favoriser leur reconnaissance et leur expression adaptée. 2. Comprendre mieux l'impact des émotions sur la vie quotidienne et les habitudes de vie. 3. Compléter un objectif SMART en vue du suivi dans six mois. <p>Défi PSY 1 : Quels sont mes moyens pour me déstresser? Défi PSY 2 : Je prends soin de moi! J'utilise au moins un de mes moyens cette semaine.</p>