


Description de l'action :

De Novembre 2015 à Février 2016, nous avons animé avec la participation de l'infirmière scolaire affectée à ce collège, des ateliers auprès de chaque classe avec l'outil d'éducation à la santé PHOTOLANGAGE® « Jeunes et alimentation »¹. En réfléchissant sur leurs comportements alimentaires au regard de photographies et de la tâche proposée, les jeunes peuvent prendre conscience de leur expérience, des représentations qu'ils se sont forgés du plaisir alimentaire. Cette méthode peut ainsi aider les adolescents à être davantage conscients des choix alimentaires qu'ils sont amenés à faire, de leurs goûts, de leurs habitudes, de leur corps.

Les objectifs :

- S'exprimer en groupe à partir d'un choix personnel de photographies
- Faire émerger ses représentations, réfléchir et maîtriser ses pratiques alimentaires, prendre conscience de ses repères en vue de les enrichir et se construire dans le rapport à l'alimentation et l'activité physique.

 **Les choix de l'équipe pédagogique** : Il a été décidé de faire travailler les élèves de 4^{ème} autour de la visée "apprivoiser son corps en transformation (à l'adolescence), notamment dans son rapport à l'alimentation" et les élèves de 5^{ème} autour de la visée "devenir acteur de sa pratique alimentaire" c'est-à-dire identifier les repères les plus aptes à permettre aux jeunes de se construire comme acteur de leurs pratiques alimentaires.

L'écoute, les échanges, l'interactivité seront recherchés pour créer la dynamique de groupe. Le respect des règles communes de fonctionnement du groupe : prise de parole, durée, climat d'écoute, points de vue et positionnement, respect des opinions d'autrui etc a permis d'enrichir la dynamique.

Au cours de ces ateliers, il y a eu une participation spontanée et enthousiaste des élèves ainsi qu'une communication bienveillante entre eux ; chacun a pu s'exprimer, écouter les autres dans le respect. Les jeunes ont montré beaucoup d'intérêt pour cette méthode de travail en groupe ainsi que le débat d'idées sur leurs pratiques alimentaires, les échanges sur les freins et leviers pour manger et bouger. Ils possèdent des connaissances sur l'équilibre alimentaire et les vertus de l'activité physique.

L'évaluation avec la grille « comment ça va ? »

Les smiley les plus fréquemment choisis par les élèves : « satisfait, ravi, intéressé, curieux, joyeux, optimiste »

En une phrase, ils ont donné un avis sur la séance : quelques élèves se sont ennuyés, ils ont trouvé trop long le temps pour exprimer leur point de vue, se sont sentis fatigués ou épuisés en fin d'atelier, **en revanche** voici des extraits très encourageants d'autres élèves que j'ai souhaité retransmettre :

Sur la forme, c'est à dire au plan de l'outil, des interactions et des échanges : « Travailler avec les photos c'était intéressant, « On était libre de donner notre avis, « Tout le monde a pu prendre la parole, « C'était bien car on était en groupe, « Il y avait une bonne ambiance, « C'était super d'avoir pu parler ensemble, « C'était original d'échanger et discuter avec des photos, on était ensemble, « On a tous parlé, échangé nos idées, nos visions des choses, on a parlé de beaucoup de choses ,

¹ Jeunes et Alimentation. Un dossier Photolangage® pour penser ce que manger veut dire. Sous la direction de Claire Belisle (psycho-sociologue) et Alain Douiller, avec la participation des Codes de PACA.

« C'était génial, on a tous parlé et il y avait une très bonne ambiance, « J'ai parlé ouvertement, j'ai adoré cette séance, « C'était un beau moment que j'ai vraiment apprécié , « Je trouve cette séance conviviale, tout le monde peut donner son point de vue », « Je suis ravi d'avoir participé à cet échange parce que ça m'a appris des choses et je suis joyeux car on a passé un bon moment, « Ça m'a plu énormément car on a parlé entre nous merci beaucoup !, « Je suis ravi d'avoir fait cette activité, c'était super et amusant ,! « J'étais curieuse de savoir ce que les autres pensent, avoir leur avis, c'était amusant, « C'était très bien cet atelier, « On a bien rigolé, ça m'a donné des idées, « J'ai aimé échanger nos avis »

Sur le fond, c'est-à-dire au plan des connaissances, du comportement alimentaire : « Je suis déterminé à faire attention à ce que je mange, « Ça m'a fait réfléchir sur beaucoup de choses même quand on est différent, « Je serai prudent dans le choix des aliments, « J'ai appris et ça m'a mis de bonne humeur, « Je suis déterminé à bien manger, à moins grignoter , Je vais être prudente , « Je suis contente car je vois que je mange déjà équilibré, « Je vais réfléchir pour mieux manger, pour avoir une meilleure alimentation , « J'ai trouvé ça instructif, comment il fallait organiser notre alimentation , « Vous m'avez fait apprendre des choses , « Je suis déterminé à bien manger, je vais changer des choses sur mon alimentation , « Je suis rassurée car c'est ce que je fais à la maison, « Je suis optimiste car on a droit aux petits plaisirs dans une alimentation saine, « Je suis ravi de faire attention à notre santé, « J'ai été contente d'apprendre, j'ai bien aimé cette séance, ça m'a fait réfléchir à ce que je mange, « C'était intéressant pour nous plus tard, « j'ai été surpris par le sujet, « C'était super intéressant et instructif, « Je vais bien manger, je suis déterminé à bien manger , « Ça m'a donné faim ou envie de manger , j'étais curieux . »

Les élèves m'ont remerciée, je les remercie à mon tour pour leur spontanéité et leur gentillesse !

Fabienne DECHET. Consultante en promotion et éducation pour la santé, formatrice du Programme National Nutrition Santé.