



LES OUTILS PRATIQUES

LES *LIMITES* ÉDUCATIVES

- Le film « Pourris gâtés » avec Gérard Jugnot
- Livre : « La communication non violente » de Marshall Rosenberg
- YAPAKA : « Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs »
- RéPPOP-BFC : Questionnaire enfant(s)/parent(s) autour des relations familiales

L'ALIMENTATION

- APOP : Kit pédagogique « Remue-ménage dans le grignotage »
- Hamilton : Echelle d'anxiété
- RéPPOP-BFC : Les cartes émotions

LES MOQUERIES

- Cartes « L'expression de mes besoins »
- Site « Non au harcèlement. Numéros utiles 3018 pour Cyber harcèlement et 3020 pour harcèlement scolaire
- Jeu de société « TAKATTA »
- RéPPOP-BFC : Questionnaire enfant(s)/parent(s) autour des relations familiales

LE SOMMEIL ET LES ÉCRANS

- Installer un cadre autour de l'utilisation des écrans
- CN RéPPOP : Guide entretien activité Physique et sédentarité
- RéPPOP-BFC : fiche « Vos enfants, les écrans et vous »
- Un agenda du sommeil
- CN RéPPOP : outil vidéos + fiche technique : « Les écrans et moi »
- Normes PEGI



POUR ALLER PLUS LOIN

- Le padlet outils du RéPPOP-BFC : padlet.com/apaccoudreppopbfc/padlet-outils-et-partenaires-pec-r-ppop-rjozzcp1tgie7db
- Banco : www.banco-formation.fr
- CLEM : www.clemi.fr
- Pour formations ETP/EM en BFC : comet-bfc.fr
- Webinaires du RéPPOP-BFC : www.reppop-bfc.com/pro/webinaire
- Dr Anne-Lise Ducanda (médecin de PMI) : « Être parents à l'ère des écrans... des pistes pour agir »
- Emmanuelle Piquet (thérapeute) : « Souffrance dans la cour de l'école : mieux armer les enfants contre le harcèlement »



Padlet

LES ADOS MARRÉS STRESS AMIS PARENTS INJUSTE CONFIANCE LIBERTÉ LE SEUL RÉSEAU LIMITES RACONTENT...

FICHES OUTILS

Pour aborder certaines thématiques
en lien avec le livret « Les Ados racontent »

MODE D'EMPLOI



PUBLIC CONCERNÉ PAR L'OUTIL

Les parents et/ou les adolescents.



CONTEXTE

Lors de **consultations** individuelles, familiales ou en atelier de groupe autour de la thématique du surpoids ou de l'obésité de l'enfant.



BUT DE L'OUTIL

L'intention de l'outil est de permettre **d'aborder une problématique** que vous avez identifiée au préalable chez un patient ou sa famille et que vous souhaitez aborder de manière décentrée de leur propre histoire. Cet outil vous permettra de **faciliter la discussion**.
Il est tiré du livre « **Les ados racontent** » et peut être utilisé en complémentarité de celui-ci.



LES THÉMATIQUES ABORDÉES

Vous y trouverez différentes fiches qui abordent les **4 thématiques** suivantes :

LES **LIMITES** ÉDUCATIVES

- Des limites pour avancer
- Une histoire de punition
- Stop aux limites trop strictes
- Les parents sont décisifs

L'ALIMENTATION

- La mamie 0 limite !
- Arrête de manger !
- Depuis la séparation de mes parents
- Arrêter de manger mes émotions
- J'ai peur qu'ils manquent de quelque chose

LES **MOQUERIES**

- Dire stop aux moqueries
- La vidéo de trop
- Les moqueries au collège
- Si tu n'és pas comme tout le monde
- Moqueries dans la fratrie

LE **SOMMEIL** ET LES **ÉCRANS**

- Décoller des écrans
- J'oubliais le monde extérieur
- Les écrans empêchent de dormir
- Une maman, des écrans



DESSCRIPTIF DE L'OUTIL

Sur chaque fiche, vous trouverez d'un côté le **témoignage** correspondant au livret « Les ados racontent » et de l'autre des **questions de relance** pour vous aider dans vos échanges.



DÉROULEMENT

Pour utiliser cet outil, nous vous suggérons **soit de lire tous les témoignages, soit de cibler une thématique au préalable**, afin de pouvoir sélectionner la situation que vous souhaitez aborder ou approfondir avec la famille ou le jeune. Vous pouvez également leur **proposer de lire le livre de témoignages et de choisir l'un des textes**.

Sur chaque fiche, il existe **10 questions** de relance non exhaustives. Il n'y a **pas d'ordre à suivre** : vous pouvez utiliser celles qui vous semblent les plus pertinentes en fonction des réponses de la famille.
Sur chaque page, vous trouverez un **outil et/ou un conseil** pour vous permettre d'approfondir la réflexion engagée avec les familles.
Vous pouvez également trouver de nombreuses **informations ou liens** au recto de cette page.



À NOTER

Il s'agit d'un des outils possibles à utiliser dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité de l'enfant.

Une **formation préalable à la prise en charge du surpoids de l'enfant** est indispensable.

Une **formation à l'éducation thérapeutique du patient et/ou à l'entretien motivationnel** peut vous aider dans cette prise en charge.

