

# Mettre en œuvre un programme "Like You"

*Après quelques années de collaboration et d'expérimentation pour adapter l'outil québécois « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » de l'organisme ÉquiLibre, l'IREPS Nouvelle-Aquitaine a élaboré LIKE YOU, un programme éducatif portant sur les questions liées au poids et à l'image corporelle pour des jeunes de 13 à 17 ans, en collaboration avec l'IREPS Pays de la Loire. Le programme LIKE YOU propose une approche complémentaire de l'éducation nutritionnelle classique. Il privilégie un travail sur l'acceptation de soi et les influences sociétales, sans nier les risques pour la santé, pour que l'individu s'engage dans un processus de changement privilégiant des habitudes de vie saines adaptées et réalistes. Il offre donc la possibilité d'intervenir selon une approche plus globale et positive mettant en avant les capacités de l'individu à s'accepter dans son schéma corporel et dans le regard des autres, tout en ayant une relation positive à l'alimentation dans toutes ses dimensions (cultures, normes et valeurs, affects, mode de vie, environnement, facteurs psychologiques, etc.).*

**Durée:** 28.00 heures (4.00 jours)

## Profils des stagiaires

- Tout professionnel, intervenant auprès de jeunes de 13-17 ans en établissement scolaire, MFR ou CFA, qui souhaitent agir en éducation pour la santé et promotion de la santé autour des thèmes de la santé de l'image corporelle et de la nutrition (alimentation et activité physique). Pour faciliter l'implantation du programme LIKE YOU, il est conseillé un minimum de 2 professionnels formés par établissement.

## Prérequis

- Pas de pré-requis

## Objectifs pédagogiques

- Implanter et animer le programme Like You au sein de sa structure d'intervention
- Maîtriser les savoirs de base nécessaires à l'animation du programme LIKE YOU : l'image corporelle et le poids à l'adolescence, les compétences psychosociales et l'image corporelle, la nutrition et l'adolescence
- Développer des capacités d'animation et de mise en place du programme LIKE YOU en lien avec le site dédié « Mon corps à vivre »
- Identifier et appliquer la démarche d'éducation pour la santé prônée par LIKE YOU
- Identifier et définir les conditions d'implantation du programme dans le cadre de la promotion de la santé.

## Contenu de la formation

- Module e-learning à suivre avant le premier jour en présentiel (7 heures)
  - Formation en ligne menée par ÉquiLibre via une plateforme vidéo, avec un code d'accès personnalisé, qui permet de mieux comprendre les concepts et les enjeux à considérer lors de vos interventions sur le poids et l'image corporelle afin de favoriser la santé et le bien-être des personnes. Un cahier d'exercices personnels est à remplir et à transmettre via internet à ÉquiLibre, qui vous fournira alors une attestation de participation indispensable à votre participation à la suite de la formation.

# Ireps Nouvelle-Aquitaine

6 Quai de Paludate

33 800 Bordeaux

Email: formation@irepsna.org

Tel : 05 55 75 15 08



- Jour 1 (6 heures)
  - Présentation de la formation et des formateurs – Logistique de la formation, présentation des participants
  - Présentation du contexte d'un programme adapté
  - Présentation des composantes du programme Like You
  - Définition du cadre de confiance
  - Représentation de concepts : estime de soi, corps et image corporelle Critères de beauté selon les adolescents
- Jour 2 (6 heures)
  - Le concept de compétences psychosociales
  - Appropriation de Like You par l'expérimentation des activités et de la découverte de l'outil
  - Adolescence, puberté et alimentation
- Jour 3 (6 heures)
  - Expérimentation des activités Like You
  - Education pour la santé : Démarche éducative et posture de l'animateur
  - Implantation de Like You en accord avec la démarche de promotion de la santé
  - Clôture et Evaluation globale de la formation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.