

## Fiche 16 : Les aventures d'Ilan

### Matériel

- Saynètes en annexe

### Introduction :

Cette activité a pour objectif de faire prendre conscience aux participants des différentes émotions qui peuvent être liées à l'alimentation et sa santé, et de trouver les solutions pour se sentir mieux à travers des saynètes.

### Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre environnement et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

### Techniques utilisées :

- Saynètes
- Débat

### Déroulé de l'animation :

15 min

#### Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes. Elles peuvent être écrites, lues, projetées sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

30 min

#### Temps 2 : Expression des émotions

Échanges autour des saynètes : demander aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète.  
Voir les pistes de réflexion en annexe.

20 min

#### Temps 3 : Piste de solution

Refaire les saynètes pour apporter les solutions ou alternatives aux différentes situations



### Pour aller plus loin :

- Au delà des apparences : les clés de l'estime de soi
- Plaisir et vitamines / Bien dans mes baskets !
- L'alimentation - Tout goûter, c'est jouer

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
 Savoir gérer ses émotions	
 Savoir résoudre des problèmes	
 Avoir de l'empathie	

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

# Annexe Fiche 16 : Les aventures d'Ilan

## SAYNETES

## REPERES POUR L'ANIMATION

### Ilan et la cantine

Ilan est un garçon qui ne mange pas beaucoup depuis qu'il est tout petit. Il est en 6ème et ses parents l'ont inscrit à la cantine scolaire. Tous les midis, il y va à reculons. Pourtant ses copains mangent aussi à la cantine. Parfois le surveillant de cantine fait remarquer à Ilan que son plateau est soit peu rempli (par exemple il n'a pris que le plat principal) soit qu'il n'a rien mangé de tous les plats qu'il avait pris.

- Que se passe-t-il ?
- Comment se sent Ilan ?
- Qu'est-ce que ses copains, le surveillant de cantine pourraient faire ?

### Evan et Ilan

Evan et Ilan adorent jouer aux jeux en ligne ensemble. Ils passent de bons moments devant leur écran à communiquer grâce à leur casque. Ils font même leurs devoirs ensemble. Quand il rentre de l'école, Ilan se précipite dans sa chambre mais avant il passe par la cuisine pour prendre de quoi goûter, et finalement Ilan comme Evan grignotent beaucoup pendant leurs parties et n'ont plus très faim au moment du dîner.

- Que pensez-vous de leur situation ?
- Comment se sentent-ils ?
- Est-ce bien de manger dans sa chambre ?
- Pourquoi est-il important de prendre des repas en commun ? à heure régulière ?
- Comment gérer sa faim quand on rentre tard de l'école ?

### Maelle et Ilan

Maelle adore porter de beaux habits et prend beaucoup soin d'elle avant d'aller à l'école. Elle est assez populaire et a plein de copines. Pourtant celles-ci ont remarqué que Maelle parlait moins et semblait préoccupée. Elles insistent auprès d'elle pour savoir ce qui ne va pas. Maelle finit pas avouer qu'elle voudrait ressembler à sa chanteuse préférée et que pour cela elle doit perdre ses bourrelets. Mais elle ne sait pas trop comment faire car elle aime bien manger et a peur que sa maman s'en rende compte.

- Qu'est-ce que les copines pourraient lui dire ?
- Qu'est-ce que Maelle pourrait faire ?
- Quel(s) est/sont le/les problèmes ?
- Quels sont les critères de beauté quand on a 10 ans ?
- Pourquoi est-on influencé par les idoles ?

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe Fiche 16 : Les aventures d'Ilan

### SAYNETES

### REPERES POUR L'ANIMATION

#### Ilan

Ilan adore le foot mais à cause de la crise sanitaire il ne peut plus faire ses activités sportives dans son club. Il ne sait plus trop comment faire pour continuer à faire du sport. Il s'entraîne des fois chez lui mais finit par se faire mal ou par se faire gronder car il bouge partout ! "On ne joue pas au ballon dans une maison" !!

- Que pensez-vous des décisions d'Ilan ?
- Comment se sent t-il ?
- Que pourriez vous lui conseiller comme activités, en connaissez vous ?

Moi, la nutrition et les autres

#### Ilan et ses parents

Comme tous les dimanches midi, Ilan et ses parents vont manger chez ses grands-parents. Le repas se déroule bien jusqu'au moment où ses grands-parents se disputent assez violemment. Ilan et ses parents n'osent plus parler, et ils n'ont plus envi de manger.

- Que se passe-t-il ?
- Que ressentent Ilan et ses parents ?
- Pourquoi n'ont-ils plus envi de manger ?
- Selon vous, nos émotions influencent-elles notre façon de manger ? Si oui, comment ?

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?