

Session 12: Rétrospective et perspectives d'avenir: Planification pour maintenir les changements

Quels sont les objectifs pour aujourd'hui?

- Discuter au sein du groupe des «comportements de base» les plus essentiels à la réussite continue de la gestion du poids
- Comprendre l'importance du maintien de l'activité physique et des changements de régime alimentaire
- Discuter de la façon de se préparer au succès à long terme avec un plan pour les 3-6 prochains mois
- Réfléchir et discuter de son propre plan pour maintenir un mode de vie sain
- Planifier les activités de groupe en cours après la fin officielle du programme
- Célébrer les réussites de chacun et du groupe ensemble

La Rétrospective = Les perspectives d'avenir

- Regarder comment nous avons changé nos comportements ou nos habitudes nous aiderons à comprendre comment nous avons changé.
- Discutons les nouvelles approches à la vie que nous avons adoptées dans les mois précédents
 - Les préparations
 - Les activités physiques
 - La mesure des portions
 - Les boissons...
 - Les goûters
 - Comment nous mangeons
- Comment vous percevez-vous maintenant?

Pour continuer à gérer la bonne santé,
il faut revoir vos efforts souvent, toujours

- Si vous voyez des interruptions dans vos efforts à gérer l'équilibre alimentaire, il faut voir les blocages ou les contraintes qui vous empêchaient de maintenir cet équilibre.
 - Réunion de famille ou une fête?
 - Quand vous êtes seule ou vous ennuyez?
 - Quand vous regardez la télévision?
 - Quand les affaires domiciliaires sont perturbées?
- Discutons comment nous pouvons surmonter ces situations et nous reprendre le chemin de la bonne santé

Revue de la dernière session:
Discutons comment les individus ont réussi à perdre du poids

- Soyez conscient de ce que vous mangez, et évitez de manger sans y penser
- Manger lentement, bien mâcher ce qui est dans la bouche avant d'avaler
- Boire de l'eau pendant le repas
- Prendre moins de portions de riz
- Faire des activités physiques au moins 30 minutes par jour
- Faire une promenade après avoir mangé
- Suivre les recettes pour une réduction d'huile dans les préparations
- Ne pas prendre d'amuse-gueule ou de casse-croûte, surtout frites
- Noter régulièrement votre poids, et se féliciter quand on a perdu du poids

Commettrons-nous aux activités les plus puissantes pour maintenir l' équilibre alimentaire

- Selon vous, quelles sont les activités ou quels choix vous ont aidé le plus à maintenir l'équilibre alimentaire?
- Pouvez-vous vous engager à les refaire dans les semaines à venir ?

Célébrons ensemble nos victoires!



Célébrons la perte de poids

- Le LG doit préparer en avance, avec les dernières mesures.
- PREPARER UN GRAPHIQUE AVEC LA DIFFERENCE DE POIDS MOYENNE AU DEBUT ET À LA FIN DU PROGRAMME
- Félicitez les participants...

Parlons de nos réussites- Activité en binômes

- Répartissez en binômes
- Au premier co-équipier, posez les questions suivantes:
- Pensez aux 6 derniers mois et aux modifications que vous avez accomplies dans votre vie quotidienne.
 - Quelles sont les modifications dont vous êtes le plus fière?
 - Quelles stratégies avez-vous utilisé pour y parvenir?
 - Avez-vous des « mots de sagesse » que vous voulez partager avec les autres?
 - Quel est le message que vous voulez envoyer à vous-même et à votre famille pour l'avenir?
- Répétez avec le second co-équipier du binôme

Partageons nos histoires en groupe....

- Nous voulons avoir une vidéo que nous pouvons partager avec d'autres personnes, pour les aider à suivre les mêmes petits pas que vous avez faits.
- Nous demandons la permission de faire une vidéo maintenant des personnes qui voudraient partager leurs histoires. C'est complètement volontaire.
- Dans les paires, votre co-équipier peut vous aider avec les petites questions pour vous rappeler.
- Qui voudrait partager son histoire avec les autres?

Pensez à l'avenir ...



L'avenir: Vous pouvez continuer à faire les modifications

- **La plus importante leçon de notre programme:**

- Vous pouvez continuer avec les petits pas pour de grandes récompenses.
- Vous avez déjà montré votre capacité à gérer les consommations, les minutes d'exercice, le soutien de votre famille.
- L'avenir est entre vos mains. Vous pouvez en tirer le meilleur profit!



Ce que nous allons faire pour vous aider a l'avenir

- Vous aller garder tous les matériaux que vous avez reçus du projet
- Nous vous donnons des carnets hebdomadaires pour les 2 prochains mois (la distribution des carnets....)
- **A confirmer:::**
- Le CSCOM peut continuer à vous peser toutes les 2 semaines, pour vous aider a surveiller votre poids.
- Le CSCOM peut continuer à réserver espace pour vos séances d'exercices

Pour l'avenir.... Qu'est-ce qu'il vous faut ?

- **Discutons:**

Pour les prochains semaines et les mois, qu'est-ce que vous allez faire pour continuer avec votre vie saine?

- Les activités en groupe: Des exercices? Des promenades?
- Rencontres pour parler avec les autres?
- Utilisation continues des outils, comme les carnets hebdomadaires, les pedomètres?
- Les visites hebdomadaires pour peser/mesurer vos poids?
- D'autres??

N'oubliez pas les petits pas quotidiens...

- Continuer à enregistrer tout ce que vous mangez quotidiennement.
- Continuer avec votre régime d'exercices quotidiens, même les petites périodes d'activités physiques.
- Continuer à faire le suivi du poids et/ou du taille
- Fixer des objectifs pour chaque semaine, même les petits objectifs pour vous motiver.

Grand Merci!

- C'était un grand plaisir a vous accompagner sur votre voyage, avec des petits et des grands pas.
- De notre part, nous avons beaucoup appris de vous.
 - Citer des exemples quand l'enthousiasme du groupe vous avait animé.
- Les prochaines étapes pour nous
 - Demander votre feedback pour la dernière fois
 - Nous allons analyser toutes les données pour comprendre les éléments du projet qui vous ont le plus aidé, mais également les éléments qui vous ont paru peu utiles ou peu appréciés.
 - Nous allons faire de rapports aux partenaires
 - Nous allons programmer des séances pour partager les résultats avec vous, les participants.
- Sans vous, nous ne pouvons rien atteindre, donc grand merci!

Vos réflexions sur le projet, du début à maintenant:

Discussion en groupe

- Quelles activités vous ont le plus fait plaisir? Le moins?
 - Quelle activité en groupe?
 - Quel jeu de rôle le plus enthousiasmant ou réconfortant?
 - Quel aspect des réunions de groupe?
 - Les carnets?
 - Les guides?
- Si vous pouvez dire en une phrase ce que vous avez appris, quelle serait-elle?
- Comment pouvons-nous améliorer le programme?

Maintenant, le dernier fichier à remplir

- L'administration du dernier posttest
- Le LG va lire les questions en Bambara, et le relai va montrer où les individus vont remplir leurs réponses sur leur propre fichier.
- Le LG va répondre aux questions des participants sur leurs options de réponse, s'il y en a.

- Encore un grand merci après la fin du posttest.

Une petite fête pour célébrer la fin du programme

- Activité: Tous ensemble au rythme des tamtams...
- Des photos et des vidéos....
- Un petit repas sain
- Une cérémonie de clôture