


## Atelier chocolat

Étapes	Description	Matériel	
Accueil	L'intervenant accueille les participants en faisant un point sur la séance précédente et en présentant les objectifs poursuivis par celle-ci.	Cadre relationnel	10'
<b>Le rapport à l'alimentation</b>  « Brainstorming »	<p>L'intervenant propose de s'interroger sur l'acte alimentaire en posant la question suivante : « Manger, c'est quoi pour vous ? »</p> <p>Il recueille ainsi les avis de chacun jusqu'à épuisement des idées. Il les retranscrit au tableau afin de pouvoir échanger sur les mots de chacun. Il est important d'aborder les notions de plaisir, de partage, de lieux, de préférences, de craintes et de pratique défavorable à la santé.</p>	Tableau, feutres	10'
Expérimentation	<p>L'intervenant propose d'avoir une approche plus corporelle de l'alimentation par une expérimentation dirigée : la dégustation de chocolat. Il distribue un carré de chocolat et une serviette à chacun et énonce les consignes suivantes (attention les questions sont là pour guider les réflexions et les ressentis personnels et ne demandent pas de réponse dans l'immédiat) :</p> <p>Prenez un morceau de chocolat. Avec quelle main l'avez-vous pris ? Changez de main pour utiliser la moins habituée à tenir la nourriture.</p> <p>- regarder le morceau : que ressentez-vous ? Sentez votre chocolat : que ressentez-vous ? (influence vue et odorat sur projection plaisir, envie, faim, contenance, contenu du chocolat)</p> <p>- Lèche-vous lentement les lèvres et frottez-y lentement le chocolat : que ressentez-vous ? C'est crémeux ? Mou ? Doux ? Sucré ? Maintenant imaginez que vous allez déguster un morceau de chocolat : laissez aller vos émotions, que ressentez-vous ? (travail sur le plaisir différé).</p> <p>- Prenez-en une bouchée sans la mâcher. Gardez le chocolat dans la partie avant de la bouche. Laissez-le</p>	Chocolat, eau, verres, serviettes  <b>! aux personnes allergiques</b>	20'

Annexe 1

	<p>réchauffer et fondre lentement. Promenez ensuite cette bouchée dans une joue puis dans l'autre. Quelle sensation avez-vous ? Est-ce velouté ? Collant ? Savoureux ? Crémeux ? Rassasiant ? Riche ? Qu'en dites-vous ?</p> <p>- Si vous n'avez plus de chocolat, prenez-en un autre morceau. Étendez-le partout sur vos dents, entre vos dents et vos lèvres. Faites le rouler jusqu'à ce qu'il soit tout fondu.</p> <p>- Explorez avec votre langue les moindres recoins de votre bouche où vous avez étendu du chocolat. Prenez conscience des sensations que vous éprouvez pendant que vous reprenez tout le chocolat que vous avez laissé dans votre bouche. Que ressentez-vous dans vos joues ? Sur vos dents ? Sur vos gencives ? Sur vos lèvres ? Est-ce agréable ? (Travail sur les papilles gustatives : sensation, goût/contenance similaire au différent à ce qui était imaginé, perceptions différentes dans les recoins de la bouche, dans les saveurs au fur et à mesure.)</p>		
	<p>- Prenez une gorgée d'eau et un autre morceau de chocolat : cette bouchée va subir un traitement très différent.</p> <p>- Mâchez-la et avalez-la très rapidement. Est-ce agréable ? Comment comparez-vous cette façon de faire avec les précédentes ? que préférez-vous ? (C'est souvent de cette façon, c'est-à-dire très rapidement, que les gens mangent du chocolat quand ils se sentent coupable).</p> <p>(Intérêt de prendre son temps pour informer son cerveau : mastication, quantité ingérée quand on mange vite, attention donnée ou parasitée à l'acte de manger)</p> <p>Enfin, l'intervenant suscite une discussion du groupe grâce aux questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment avez-vous perçu cette dégustation ?</li> <li>- Est-ce que cette façon de manger du chocolat est différente de vos habitudes ? Prenez-vous le temps d'apprécier autant son goût ? sa texture ?</li> <li>- Avez-vous pris plus de plaisir que d'habitude à manger du chocolat ?</li> <li>- Selon vous, dans quelle mesure le plaisir de manger est-il important dans le cadre d'une alimentation équilibrée ? Quel bénéfice peut-il vous apporter ?</li> </ul>		