

**Compte-rendu de la conférence du 24 mars 2014, à Mozac :**  
**« Se nourrir et être ensemble avec plaisir ».**  
**Proposée par l'association Pikler-Loczy de France, et animée par Sylvie**  
**Lavergne.**

*Sylvie Lavergne aborde, dans cette conférence, les conditions favorables à l'organisation et au déroulement du repas en collectivité, mais aussi chez l'assistante maternelle ou à la maison.*

Le temps de repas, qui a lieu plusieurs fois par jour, est un temps de soin et de maternage. Durant ces moments, le petit enfant a la certitude que l'adulte va s'occuper de lui, le porter, le nourrir dans les bras. C'est pourquoi il n'est pas seulement question d'alimentation, mais aussi de nourriture affective.

Lorsqu'on s'occupe d'enfant, il est bon de se souvenir que ce dernier est un adulte en devenir, et que l'on est en partie responsable de ce devenir.

L'autonomie de l'enfant à table va s'installer progressivement, de l'étape « être nourri », puis « se nourrir tout seul en présence d'un adulte », « se nourrir avec un autre », jusqu'à « être capable de manger à table avec plusieurs autres enfants ».

Cette autonomie va s'apprendre par l'expérience, le tâtonnement, la maturité de l'enfant, et pas par des injonctions, ou des comparaisons faites par l'adulte. (Tel enfant de tel âge sait faire telle chose, alors pourquoi pas celui-ci, du même âge ?)

Ce qui est difficile pour l'adulte, mais néanmoins indispensable, c'est d'être capable d'accueillir ce que sait faire cet enfant-là, à ce moment-là (pas ce qu'il savait faire avant, pas ce qu'il saura faire après), afin de l'aider à rejoindre les codes sociaux qui sont les nôtres autour des repas. (Politesse, rester à table, manger avec des couverts, etc.)

Il faut bien avoir conscience que chaque individu a une relation particulière à l'alimentation, qui est imprégnée de sa propre éducation, de son histoire personnelle. Il existe souvent des enjeux forts autour de la nourriture, pour parvenir à « faire manger » les enfants...

Il est primordial que l'enfant prenne du plaisir à manger et à être à table tout au long de son repas.

Alors, quelles sont les conditions favorables pour cela, quelle organisation faut-il envisager ?

**1. Qui lui donne ? (dans le cadre d'une collectivité)**

C'est important que le bébé ou le petit enfant ait une personne de référence. Cela participe à sa sécurité affective s'il sait avec qui il mange et qui va prendre soin de lui à ce moment-là. C'est toujours cette personne qui va lui donner à manger, et l'enfant sait qu'il peut compter sur cet adulte. Il est nécessaire de l'en informer, car c'est un repère sécurisant pour lui.

Dans un accueil collectif, il sera plus confortable en terme de travail, de se partager les enfants, afin que chaque professionnel-le en ait un petit nombre dans la tête, plutôt que toutes aient à penser à tous les enfants.

## **2. Quand ?**

Il est difficile de construire et d'organiser un temps de repas en se basant uniquement sur les pleurs des bébés, par exemple. Cela va conduire l'adulte à se disperser, plutôt qu'à être dans une relation pleine et sereine avec l'enfant ou le bébé qu'il doit nourrir.

Instaurer un « tour de rôle », c'est s'assurer de consacrer un temps privilégié et suffisamment long avec chacun des bébés. Cela permet aussi d'avoir une organisation du temps de repas structurante pour tout le monde.

Pour le mettre en place de manière adéquate et pertinente, les adultes vont prendre en compte différents éléments tels que : la capacité de chaque bébé à patienter ou non, les heures de prise du petit-déjeuner, les heures de sieste, la façon d'exprimer la sensation de faim, etc.

Il ne faut pas considérer le tour de rôle comme hiérarchique, c'est-à-dire qu'il n'est pas plus valorisant de passer en premier, que dévalorisant de manger en dernier. Simplement, l'ordre tient compte des besoins spécifiques de chaque enfant.

De cette façon, cela va lui permettre d'intérioriser des repères fiables, en sachant qu'après tel enfant, et avant tel autre, c'est son tour.

## **3. Où ?**

Toujours dans la même idée de repère, il est judicieux que le lieu soit toujours le même, afin qu'adulte et enfant puissent s'y retrouver en toute quiétude.

Il n'est pas toujours possible d'avoir un lieu spécifique, prévu uniquement pour le repas, même dans les collectivités. En revanche, dans ce cas, il est important d'aménager le lieu et de l'organiser pour le temps de repas, de façon pratique, permettant aussi d'avoir un œil sur les autres enfants lorsque c'est nécessaire.

## **4. Comment ?**

Prendre le temps de nourrir les enfants est capitale.

Pendant le repas, il est indispensable que l'adulte soit détendu, qu'il ne soit pas dérangé (par d'autres adultes, par le téléphone, par d'autres enfants...), afin de se consacrer pleinement à l'enfant ou au bébé qu'il nourrit.

Pour que cela soit possible, les aspects matériels sont importants :

Anticiper et préparer le matériel nécessaire au repas (biberon, bavoir, couverts, les différents plats, etc.) et l'avoir à proximité. L'utilisation d'une chaise avec des roulettes pour l'adulte, peut s'avérer précieuse pour se déplacer en dérangeant le moins possible le bébé qu'il tient dans ses bras.

Le confort de l'adulte va avoir des effets sur sa façon de tenir le bébé, et d'être en relation avec lui. L'ergonomie est donc importante, pour garantir une très bonne installation de ce dernier, dans la détente et le soutien du corps.

Ainsi, le bébé va se sentir véritablement porté, et va pouvoir aussi se nourrir de la présence de l'adulte.

Cette relation intense et privilégiée au cours du repas, va le combler pour lui permettre ensuite de s'occuper tranquillement, sans ressentir de frustrations ou de besoins affectifs impérieux.

De cette façon, le bébé, le petit enfant, peut être nourri par l'adulte aussi longtemps qu'il en a besoin, dans les bras, puis sur les genoux. Il n'y a pas d'urgence dans l'autonomie.

Le rôle de l'adulte, pendant toute cette période, va être d'observer son rythme, et de s'ajuster à lui. Cependant, il sera aussi garant du contexte, du cadre, en recentrant l'enfant sur son repas, si besoin. (Par exemple, l'enfant va être distrait par quelque chose, et va « sortir » de son repas en restant fixé sur l'évènement qui l'a distrait. Dans ce cas, l'adulte va ramener tranquillement l'enfant à son repas.

Il est inutile de forcer un enfant ou un bébé à manger, ni même d'insister pour qu'il mange davantage.

**Le bébé sait ce qui est bon pour lui à tout moment de son développement et de manière égale.**

L'adulte doit être capable d'accueillir ce que l'enfant, le bébé, lui dit de lui-même aujourd'hui.

Bien que les inquiétudes autour de l'alimentation soient légitimes, il est important que les paroles de l'adulte puissent être réinvesties par l'enfant, que cela lui donne accès à lui-même, que ce soit un soutien pour lui. Pourtant, bien souvent, l'enfant entend ce que l'adulte souhaiterait qu'il soit (« tu n'as rien mangé aujourd'hui », sous-entendu : « j'aurais aimé que tu manges davantage, pour moi, ce n'est pas assez »...).

## **5. Evolution de l'autonomie autour des repas**

L'enfant nourri dans les bras, va donner des signes (de motricité, d'éloignement en glissant des genoux, en repoussant l'adulte ou la cuillère, en mettant les mains dans le bol ou l'assiette...) qui vont renseigner l'adulte sur des changements à prévoir.

L'enfant va peut-être, à ce moment-là, être installé à une petite table, à côté de l'adulte, chacun étant muni d'une cuillère.

Au cours de la 2<sup>ème</sup> année, on peut proposer à l'enfant de manger en face de l'adulte, il va progressivement mieux maîtriser l'usage de la cuillère. Il peut ensuite manger à côté d'un autre enfant, toujours en face de l'adulte.

Vers 18/20 mois (et plus), on peut proposer à l'enfant d'effectuer certaines tâches, comme la mise de table, en le considérant comme un partenaire.

Au cours de la 3<sup>ème</sup> année, on peut mettre en place des tablées de petit nombre (il vaut mieux 2 tables de 3 ou 4 enfants, qu'une seule de 6 ou 8. Sinon, l'adulte va zapper entre les différents enfants, le repas va être plus difficile à gérer, et la qualité des relations pas très satisfaisante.) Chaque tablée sera indépendante (prévoir pichet, corbeille à pain, et les différents plats pour chacune des tables).

L'enfant aura une place précise à sa table, toujours la même, comme un repère fiable qu'il retrouve chaque jour (« je mange à tel place, à côté de tel autre enfant et/ou en face de celui-ci »)

Le maternage se poursuit, mais à distance. L'adulte se trouve toujours dans une proximité physique avec les enfants. Il les entoure d'une attention soutenante et continue, dont ils ont encore besoin, et qui leur permet d'avancer sur le chemin de l'autonomie.

Il pense à toujours expliquer avant de faire (ceci est, bien sûr, tout aussi valable pour des bébés nourris au biberon), si bien que le repas se déroule à peu près toujours selon le même scénario.

Par ailleurs, manger à plusieurs constitue une sorte d'émulation entre les enfants, qui vont s'observer, s'imiter, et ajuster progressivement leur rythme les uns par rapport aux autres.

Cependant, même à 2, 3 ou 4 enfants, il est important que chacun mange à son rythme l'ensemble des aliments, et puisse sortir de table lorsqu'il a fini. En effet, à ces âges, il n'est pas possible de s'aligner sur les autres. Ou alors, au prix d'une agitation préjudiciable pour tout le monde.

Dans tous les cas, il sera plus aisé pour les enfants de s'ajuster les uns aux autres dans une table de 3 que dans une table de 8.

## **6. Quelques remarques :**

Pour que le temps de repas soit bien formalisé, on peut prévoir des caisses de jouets spécifiques, qui ne sont sorties qu'à ce moment-là. Ceci permet aux enfants qui sortent de table de s'occuper tranquillement, en attendant le prochain temps.

Il n'est pas utile de cacher le dessert, ou de le sortir au dernier moment. L'enfant, s'il a l'habitude de voir son dessert sur le plateau, acquiert la certitude qu'il l'aura, quoiqu'il arrive (à condition, bien sûr, qu'il soit clair pour l'adulte, que même si l'enfant ne finit pas le plat précédent, il pourra quand même manger son dessert...).

A table, l'enfant doit être installé confortablement, en aisance corporelle. Ses pieds doivent toucher le sol (prévoir des chaises ou des tabourets très bas), car l'enfant ne s'adosse pas spontanément.

Lui permettre d'avoir accès à son verre d'eau tout au long du repas, car la soif ne se déclenche pas qu'à la fin du repas ! D'autre part, ainsi, il peut s'entraîner à boire au verre.