

Les Repas

Quelques points utiles et express

Des attentes réalistes

Si vous souhaitez avoir une discussion philosophique avec votre mari ou votre épouse lors du dîner alors que vos enfants de 5 et 3 ans sont à table, je vous souhaite bonne chance. Avec des enfants en bas âge, lors du moment de repas, la priorité est qu'ils puissent manger relativement "rapidement" avant qu'ils ne soient trop fatigués. Ils peuvent ensuite avoir un petit moment de jeu après le repas pendant lequel vous pourrez profiter de parler et d'échanger un peu avec votre partenaire. Mais lorsque toute la famille est à table et que les enfants sont encore petits, profitez de ce moment pour leur parler, échanger et garder la discussion de couple pour plus tard. Vous serez probablement moins frustré et contrarié si vous partez avec des attentes réalistes. Les jeunes enfants sont fatigués en fin de journée, souvent ils n'ont pas beaucoup vu leurs parents et ont besoin de leur pleine attention. Ne vous en faites pas, vous verrez que vers 7,8 ans (selon les enfants) ils seront tout à fait capables de patienter un peu plus et de discuter entre eux. Cependant, ils auront tout de même besoin de passablement d'attention et ça ne veut pas dire que vous aurez une longue discussion de couple chaque soir très facilement. Rappelez-vous qu'une fois que les enfants sont au lit, vous aurez alors le temps de discuter avec votre conjoint ou votre conjointe.

“Mais j’aimerais lui apprendre à ne pas nous interrompre lorsqu’on parle en couple”: vous avez bien sûr raison que c’est un apprentissage important. Choisissez simplement votre **moment et “le dosage”**. C’est-à-dire que votre enfant de 3 ans peut attendre un petit moment, mais pas 5 minutes entières. Commencez par des tranches de quelques secondes d’attentes puis vous pouvez augmenter progressivement avec l’âge et l’évolution de votre enfant. Choisissez également le moment de l’apprentissage, car le soir nos enfants ont beaucoup moins de ressources que le week-end ou la journée par exemple. Essayez donc de faire en sorte que la priorité les soirs de semaine soit qu’ils mangent bien et qu’ils échangent suffisamment avec leurs parents afin qu’ils puissent ensuite aller au lit bien rassasiés et détendus sur le plan émotionnel et que les apprentissages décrits plus haut soient principalement gardés pour la journée et le week-end.

Rappelez-vous également que le repas devrait être un moment de plaisir et d’échange et non pas un moment de tension. Si vous avez des attentes réalistes (on se centre sur les enfants et on garde les discussions de couple pour plus tard), vos repas seront probablement beaucoup plus harmonieux. Profitez-en pour aider vos enfants à parler de leur journée: “Vous avez joué à quoi aujourd’hui à la récré?” “Ah super, tu as aimé ce jeu?” “Et c’était avec qui que tu as joué à cela?” “Et en classe, vous avez fait quelque chose de chouette?” Ou encore “Quel est le moment de la journée que tu as préféré? Et celui que tu as le moins aimé?”

Si vos enfants vous racontent une dispute entre amis ou le fait qu’ils se sont fait gronder en classe, rappelez-vous de commencer par écouter sans juger ou critiquer.

Si chaque fois qu'ils vous racontent quelque chose vous vous mettez à les juger, les critiquer ou leur faites la morale, ils n'auront plus tellement envie de vous raconter quoi que ce soit. Utilisez donc la méthode en deux temps:

- 1) Écoutez et validez. Centrez vous sur comment votre enfant s'est senti ("Comment t'es-tu senti lorsque ton prof t'a grondé?" "Je comprends" ou bien "Raconte-moi ce qui s'est passé avec ton ami Raphaël, je t'écoute).
- 2) Ensuite vous l'accompagner ("Je comprends que tu étais fâché contre Raphaël. Je n'aurais vraiment pas aimé qu'on me pique mon bonnet. Par contre, on ne tape pas mon coeur. Tu peux reprendre ton bonnet bien sûr, tu peux dire à Raphaël qu'il t'a énervé, mais tu ne tapes pas, ok chéri." Ou bien vous cherchez des solutions ensemble: "Ah je comprends. Et comment penses-tu que tu pourrais faire la prochaine fois?")

Nos enfants doivent sentir qu'on est l'un AVEC l'autre et pas l'un contre l'autre. On est de leur côté pour les aider à grandir et apprendre et on n'est pas tout le temps là pour les juger, les moraliser ou les critiquer.

S'ils sentent qu'il y a une relation de soutien, ils auront beaucoup plus envie de communiquer que s'ils se sentent jugés.

Rappelez-vous cependant de rester bref dans vos interactions. Ce sont des enfants et non des adultes.

Plus vos enfants pourront échanger avec vous à table et décharger les tensions de la journée, plus la routine du soir et l'endormissement seront faciles.

On les appelle à table, ils ne viennent pas!

Vous pouvez regarder la vidéo "Mon enfant ne m'écoute pas!" pour avoir des outils concrets à appliquer dans ces moments-là.

Cependant, si malgré tout votre enfant prend énormément de temps à venir à table posez-vous la question suivante: qu'est-ce qui fait qu'il prend autant de temps à venir? Décodez ce qui se passe. Pourquoi est-ce si difficile de venir? Y a-t-il des tensions à table? Est-ce un moment d'interrogatoire pour eux? Est-ce que le temps d'écran est juste avant le repas et ils ont de la peine à décrocher (si oui, vaudrait-il la peine de revoir l'horaire du moment d'écran afin qu'on n'ait pas à servir le repas en même temps que l'on doit aider notre enfant à éteindre l'écran? ou bien faudrait-il être plus clair concernant les règles liées aux écrans? Vous pouvez écouter le podcast sur *comment faire quand il faut éteindre les écrans* pour vous aider.

Mettez-vous dans leurs baskets le temps d'un repas pour essayer de comprendre ce qui se passe et y remédier.

Restez cependant réalistes dans vos demandes et n'attendez pas d'eux qu'ils viennent dans la seconde. Laissez-leur quand même 3-4 minutes pour clore leur jeu ou mettre une dernière touche à leur dessin. Anticipez donc et appelez-les 2-3 minutes avant que le repas soit prêt s'ils ont tendance à trainer un peu.

Mon enfant ne tient pas en place à table

La première règle c'est: "plus vous vous levez et faites plusieurs choses à la fois, plus ils se lèveront." Essayez d'anticiper et d'amener l'eau, le parmesan, le pain ou je ne sais quoi à table afin que vous n'ayez pas besoin de vous levez 20 fois, car vos enfants vont vous imiter.

La deuxième règle c'est que plus vos enfants sont petits, plus le repas est un moment court et express. C'est difficile pour eux de rester longtemps à table donc on garde des attentes réalistes. Cependant, c'est important que les enfants comprennent qu'on mange à table et que maman et papa ne vont pas courir après eux dans tout l'appartement pour leur donner une cuillère à la salle de bain, une dans la chambre et une dans la cuisine. On est à table quand on mange. On peut cependant "occuper" les plus petits en leur racontant une petite histoire ou en leur posant des questions rigolotes.

Pas d'écrans à table et idéalement pas juste après manger. L'écran à table est à bannir, car votre enfant va manger sans apprendre à écouter son sentiment de satiété. De plus, il va associer les moments de repas aux écrans ce qui n'est vraiment pas ce que l'on souhaite. Car cela veut dire: moins de moments d'échange, moins de moments pour relâcher la tension, un enfant qui n'écoute pas son sentiment de satiété, une

potentielle surstimulation liée à l'écran, une potentielle dépendance aux écrans....ce n'est vraiment pas un cocktail idéal.

Pour certains enfants, évitez également de proposer des écrans après manger, car les enfants sont impatients d'aller jouer et du coup ils mangent en deux secondes et souvent pas à leur faim.

Veillez à ce que vos enfants soient bien assis dans des chaises où ils ont de bons appuis, où ils sont bien contenus, ou ils ne glissent pas trop et ils ne tournent pas trop.

Pour finir, si votre enfant se lève tout le temps et qu'il n'est pas tout petit, posez-vous les mêmes questions que pour ceux qui ne veulent pas venir manger. Y a-t-il trop de tensions à table? Est-ce qu'il ne se sent pas entendu? Essayez donc de décoder.

Leur apprendre à traverser la frustration

- "Qu'est-ce qu'on mange maman?"

- "Du poulet avec du riz et des courgettes."

"-Oh non, je déteste le poulet et les courgettes!!!! C'est dégeu" dit-elle ou il en hurlant.

Si vous n'avez jamais vu votre enfant râler pour un repas, vous faites partie des quelques rares exceptions. Souvent, lorsque nos enfants sont frustrés ou râlent à cause d'un menu repas, on réagit au quart de tour et on monte en symétrie. "Oh ça suffit, tu te plains tout le temps, moi je me suis donné de la peine pour faire ce repas. J'en ai marre de ces caprices, etc." Personnellement, je me souviens qu'en tant qu'adolescente, je rêvais parfois d'avoir mon appartement pour pouvoir

me préparer ce que je voulais à manger quand je le voulais. C'est vrai que ce n'est pas facile pour nos enfants, car ils ont très peu de contrôle sur les repas. Commençons donc par nous mettre dans leurs baskets. Ensuite, laissez juste le soufflé redescendre. "Ah je comprends que tu ne voulais pas tellement ça." Une fois que c'est redescendu, vous pouvez les aider à apprendre: "Je comprends que tu avais envie d'autre chose.

Par contre, je me donne du mal pour faire à manger et si tu n'es pas content j'aimerais que tu me le dises autrement.

Tu peux me dire: "maman je n'aime pas" sans crier par exemple." Ne montez pas trop en symétrie, car cela va juste augmenter la réaction de votre enfant et créer un cercle vicieux.

Pour donner un sentiment de contrôle à vos enfants, vous pouvez établir un soir dans la semaine où le menu c'est leur plat préféré. Bien sûr, il faut que cela reste un repas relativement sain et acceptable pour vous, mais souvent le fait de savoir que tel soir ils mangent leur plat préféré leur permet de traverser beaucoup plus facilement les frustrations du reste de la semaine, car ils savent que, par exemple, le mardi c'est toujours le soir du plat qu'ils adorent.

Doit-il finir son assiette?

Un enfant ne doit pas finir ce qu'il y a sur son assiette. Ce qu'on veut leur apprendre ce n'est pas de terminer leur assiette, mais de reconnaître les signes de satiété. Reconnaître ces signes-là et les respecter est une prévention formidable contre l'obésité. Souvent, nos enfants reconnaissent très bien leurs signes de satiété. Essayez donc de leur faire confiance. Bien sûr, parfois ils sont tellement excités de finir leur dessin ou leur Lego après mangé qu'ils vous disent: "j'ai plus faim" après un morceau et demi de carottes. Dans ces cas-là, vous pouvez décoder ce qui se passe: "Je vois que tu aimerais finir ton dessin. Par contre, il faut que tu prennes un peu de force avant. Ton dessin t'attend ne t'en fais pas. Aidez-le ensuite à penser à autre chose si besoin en introduisant un autre sujet.

Parfois, les plus petits ont de la peine à beaucoup manger le soir et 5 minutes avant d'aller au lit, ils vous disent: "j'ai faim." Pour ces enfants, vous pouvez proposer le dessert (fruit, compotes, galettes de riz non sucrées, etc.) 15 minutes avant d'aller au lit plutôt que juste après le repas.

Astuces express

Ne donnez pas le goûter trop tardivement dans la journée afin qu'ils aient encore faim à l'heure du repas.

Mangez tôt si vos enfants fatiguent vite le soir, font beaucoup de "crise" ou ne mangent quasiment rien au dîner. Un enfant trop fatigué aura de la peine à manger à sa faim et à se réguler sur le plan émotionnel.

Ne laissez pas trainer biscuits, chocolats, bonbons devant eux, car c'est difficile pour les enfants d'inhiber leurs comportements et leurs pensées. S'ils voient constamment quelque chose qui leur fait envie devant leurs yeux, ils auront de la peine à enlever l'image de leur tête en raison de l'immaturité de leur cortex préfrontal.

Établissez un moment dans la journée où ils ont droit à des choses sucrées (biscuits, gâteaux) afin que ce soit clair pour eux et qu'ils ne vous en parlent pas chaque 5 minutes. Le sucre c'est au goûter de 16h, par exemple. Ainsi ils savent qu'ils ne vont pas vous demander un dessert sucré après le repas de midi ou le soir. Vous pouvez faire pareil pour les bonbons en leur expliquant que les bonbons c'est uniquement le samedi ou lors des anniversaires par exemple. Créer les règles et les routines qui vous conviennent et vous font sens par rapport à votre organisation et vos valeurs. Ces routines et cette clarté vont souvent énormément aider vos enfants!