

Laurence Haurat

Anne Krispil

C'est l'enfer à table !

Quand les repas de l'enfant sont difficiles



EYROLLES

PsychoEnfants
leur donner le meilleur



Pour des repas tranquilles...

L'alimentation des enfants est parfois problématique au sein des familles, et ce dès le plus jeune âge. Les parents se trouvent alors désemparés et le moment du repas peut vite tourner au cauchemar... Comment sevrer son enfant ? Comment lui faire passer le cap de la diversification alimentaire ? Quelle attitude adopter face à son manque d'appétit ou à ses caprices à table ? Comment réussir à lui faire prendre un petit-déjeuner ?

Laurence Haurat passe en revue les problèmes liés à l'alimentation et les éclaire de façon déculpabilisante. Les parents démunis y trouveront les outils et diagnostics pour relativiser, adopter la zen attitude et réussir à faire des repas des moments de partage privilégiés avec leur enfant.

*Anne Krispil, journaliste, a recueilli pour ce livre les propos de **Laurence Haurat**, psychologue et nutritionniste.*

■ ■ ■ LES CONSULTATIONS DU PÉDOPSY ■ ■ ■
Les réponses pragmatiques de pédopsychiatres
aux petits soucis psy de l'enfance.

C'est l'enfer à table !

Quand les repas de l'enfant sont difficiles

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Conception (intérieur et première de couverture): Caleido Éditions
Mise en pages: PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-54947-8

Laurence Haurat
Anne Krispil

C'est l'enfer à table !

Quand les repas de l'enfant sont difficiles

EYROLLES



Psycho**Enfants**
leur donner le meilleur

Dans la même collection :

George Gisèle, *J'en ai marre de crier !*
Pleux Didier, *Petits caprices et grosses colères*

Laurence Haurat

Psychologue et nutritionniste, Laurence Haurat reçoit dans son cabinet adultes et enfants. Sa double approche lui permet de proposer à ses patients une alternative aux régimes draconiens et une prise en charge durable de leur poids et de leurs troubles alimentaires. Elle apporte aussi ses compétences et son éclairage original sur l'alimentation lors de conférences et formations en entreprise ou en école de cuisine, notamment à l'École Ritz Escoffier.

Anne Krispil

Journaliste, spécialisée en psychologie de l'enfant et de l'adolescent, Anne Krispil travaille régulièrement pour le magazine *PsychoEnfants*.

■ ■ ■ Table des matières ■ ■ ■

Introduction.....	1
-------------------	---

Chapitre 1

Quand bébé n'accepte que le sein

■ Mère et enfant en état de fusion	6
■ Mère nourricière : mère omnipotente ?	7
■ Prolonger le lien autrement	9
■ Le passage au biberon : un chemin initiatique	9
■ Les règles pour un sevrage réussi.....	11
■ Le biberon, une transition pour grandir	12

Chapitre 2

Mon bébé ne mange pas assez, je m'inquiète

■ Suivre l'évolution de la corpulence de bébé	20
■ La régulation des besoins de bébé	21
■ La mère angoissée	22
■ Et si bébé voulait goûter à autre chose ?	23
■ Manque d'appétit de bébé : psychologique ou pathologique ?	25

Chapitre 3

J'ai du mal à lui faire passer le cap de la diversification alimentaire

■ Préambules à la diversification alimentaire	34
■ Les premières découvertes : fruits et légumes en purée.....	34
■ Cap sur la petite cuillère	36

▪ Respecter les rythmes et besoins de son enfant	37
▪ Manger : entre jeu et enjeux.....	38
▪ Pourquoi refuse-t-il la petite cuillère ?	39
▪ La cuillère, source de frustration	39

Chapitre 4

Mon enfant n'est pas autonome pour manger

▪ Faciliter l'accès à l'autonomie alimentaire	46
▪ Accepter les maladresses.....	47
▪ Les différentes transitions vers l'autonomie	48
▪ Manger seul, un pas vers l'autonomie	48
▪ Savoir encourager l'autonomie.....	50
▪ Entre accompagnement et indépendance	51

Chapitre 5

Je n'arrive pas à lui faire manger des fruits et des légumes

▪ La peur des nouveaux aliments	58
▪ L'exemple donné par les parents	59
▪ Les bons réflexes à adopter.....	60
▪ Faire appel au plaisir	62
▪ Les légumes verts, une cible facile.....	64
▪ Du changement naît le rejet.....	66

Chapitre 6

Mon enfant refuse de manger, je culpabilise

▪ Refus de s'alimenter : un signal d'alarme.....	74
▪ Faire le point sur ce qu'il mange et boit	75
▪ Comprendre son refus.....	77
▪ Les aspects psychologiques du refus	78
▪ Le refus, signe de désapprobation	80

▪ Le refus, signe d'opposition	81
▪ Le refus, signe d'un état de souffrance.....	82
▪ Apprendre à calmer ses angoisses	83

Chapitre 7

Je ne sais pas lui dire non

▪ Le « non » d'opposition.....	92
▪ Le « non » de caprice.....	92
▪ Le « non » d'expérimentation.....	93
▪ Le « non » de provocation	93
▪ Savoir tenir son rôle de parent éducateur	94
▪ Pourquoi abdiquer face aux refus de son enfant ?	99
▪ M'aimera-t-il encore ?	101

Chapitre 8

Je manque d'autorité à table: il ne tient pas en place!

▪ Cadrer son enfant.....	110
▪ La table, lieu d'apprentissage.....	111
▪ Apprendre à poser son autorité	112
▪ L'autorité partagée	116
▪ L'autorité, un témoignage d'amour	117

Chapitre 9

J'aimerais le convaincre de manger de la viande

▪ Les types de dégoûts: physiologique et psychologique	126
▪ Le rejet de la viande par identification à l'animal.....	127
▪ Le rejet de la viande par mimétisme.....	129
▪ La symbolique de la viande.....	131
▪ Un rejet rarement total.....	132

Chapitre 10

Le matin, je veux qu'il prenne un petit-déjeuner

- Les rythmes familiaux 140
- Faire comme papa et maman 141
- Petit-déjeuner cadré ou collation improvisée ? 143
- S'adapter aux besoins et aux exigences de son enfant..... 145

Chapitre 11

Je ne sais pas comment l'empêcher de grignoter

- Le grignotage fait peur aux parents..... 152
- Les problématiques du grignotage 152
- Grignoteur ou petit mangeur ? 153
- Éviter les tentations..... 154
- Éviter les frustrations..... 154
- Le grignotage, faux ami de l'enfant..... 155
- Quand manger devient un cercle infernal..... 157
- Regard inquisiteur et jugement de l'adulte..... 158
- Ne pas diaboliser le grignotage 160

Chapitre 12

Mon enfant me fait tourner en bourrique : ses goûts changent !

- Éviter les projections parentales en matière de goût..... 166
- La versatilité, une question d'environnement 169
- Vouloir prouver ses compétences en cuisine 171
- Prendre du recul..... 173

Chapitre 13

Je surveille son alimentation et son poids

▪ L'alimentation hypercalorique	180
▪ Faire des compromis entre le frit et la vapeur.....	180
▪ Pourquoi surveiller son assiette ?.....	181
▪ De la répression à la compréhension	182
▪ Attention au contrôle de l'assiette pour ne pas grossir	183

Chapitre 14

À table, je contrôle tout !

▪ Contrôler l'alimentation pour se rassurer.....	192
▪ Autorité et autoritarisme.....	193
▪ Les conséquences d'un régime strict sur l'enfant.....	194
▪ Les réactions de l'enfant face à l'autoritarisme	194
▪ Comment lâcher prise ?	195

Chapitre 15

Mon enfant ne veut plus boire d'eau

▪ Boire de l'eau, une question d'habitude	202
▪ Les sodas	203
▪ Les sirops et jus de fruits	204
▪ Vers un trop plein de sucre	206
▪ Faut-il opter pour des boissons édulcorées ?	207
▪ La régulation de la soif chez l'enfant	208

Pour conclure	211
---------------------	-----

Bibliographie	213
---------------------	-----

■ ■ ■ Introduction ■ ■ ■

Aux collations saines, comprenant des aliments riches en vitamines, fruits et légumes, produits laitiers, viandes maigres, poissons, œufs, nos enfants préfèrent naturellement, pâtes, riz, frites, desserts et sucreries. Et il n'est pas rare que ces préférences occasionnent quelques « sueurs froides » côté parents... Sueurs froides qui auront parfois vite fait de se transformer en angoisse et de métamorphoser le moment des repas en véritable enfer.

Si la question de la nourriture inquiète tant, c'est sans doute parce qu'elle cache, en toile de fond, des projections plus ou moins conscientes, des fragilités éducatives qui resurgissent à cet instant... mais aussi des incertitudes sur vos capacités de parent à répondre au besoin le plus primaire, le plus absolu, le plus naturel de votre enfant : manger. Que les repas soient sujets à de simples tensions, bouderies, colères, ou qu'ils occasionnent des refus systématiques de la part de votre enfant, synonymes de bras de fer, ils replacent souvent la culpabilité parentale au centre... de la table. Pourquoi refuse-t-il son biberon de lait ? Pourquoi n'a-t-il pas faim le matin ? Suis-je une bonne mère ? Suis-je un père respectable ? Pourquoi je n'y arrive pas ? Pourquoi je ne suis jamais à la hauteur ? Mon enfant peut-il se laisser mourir de faim ? En refusant de manger, n'est-ce pas mon amour et mon attention qu'il rejette ?

Selon une étude de l'Insee parue en mai 2008 et intitulée « Vous et la nourriture », les parents d'aujourd'hui seraient

plus nombreux à être confrontés à des soucis d'ordre alimentaire avec leur enfant. Pourquoi ? Sans doute parce que notre société a évolué. Plus centrée sur nos enfants, elle est aussi plus à l'écoute de leur santé, de leur développement, de leurs besoins nutritionnels. Elle nous sensibilise donc davantage aux risques de la malnutrition en attirant notre attention sur l'importance de ces instants fondateurs que sont les moments à table. Revers de la médaille : notre société est également aujourd'hui plus anxiogène et nous pousse donc probablement plus à nous inquiéter. À travers des témoignages de mamans, nous verrons quelles sont les principales inquiétudes : du biberon que bébé n'acceptera pas en passant par le cap de la diversification alimentaire, de l'acquisition de l'autonomie à table en passant par les soucis de surpoids... Chacune de ces problématiques sera suivie d'outils pratiques qui vous permettront de tenir un programme, visant à rétablir la situation. Objectif : comprendre comment le repas, plus qu'un enfer, peut devenir un jeu... Un jeu dont il suffit de saisir les règles pour pouvoir l'apprécier pleinement.

Quand bébé n'accepte que le sein

Chapitre
1

« Depuis la naissance de Lola, mon premier enfant, j'allaite ma fille au sein. Mais voilà, Lola a maintenant 5 mois et je reprends le travail dans quelques semaines. Je ne pourrai plus assurer les tétées et je souhaite initier mon bébé au biberon. Quelques jours auparavant, j'ai fait une tentative, mais celle-ci s'est avérée un échec, ma fille ayant refusé de mettre la tétine dans sa bouche. Je m'inquiète, je souhaite avant tout que le sevrage s'effectue en douceur pour ne pas brusquer mon bébé. »

Sylvie est une maman qui joue pour la première fois son rôle de mère. Face à son inexpérience, arrêter d'allaiter son enfant au sein pour passer à une alimentation lactée au biberon, l'angoisse. C'est une maman partagée entre le désir de regagner plus d'autonomie et la peur de se séparer de sa fille. Pour que le sevrage se fasse dans de bonnes conditions, il est tout aussi important de préparer le bébé que la jeune maman.

Aussi, tentons de comprendre ce qui se joue entre la mère et son enfant pendant l'allaitement au sein et pourquoi certaines mamans éprouvent des difficultés à passer le cap du biberon, entre envie et culpabilité. Nous donnerons ainsi les clés d'un sevrage réussi.

■ Mère et enfant en état de fusion

La relation mère-enfant à travers l'alimentation est avant tout une question de subsistance pour l'enfant. On est dans l'ordre du vital. Ce lien se met en place dès la vie intra-utérine, puisque la mère nourrit son bébé à travers le cordon ombilical pendant la grossesse. Après l'accouchement, ce lien perdure grâce au sein maternel et au liquide qui s'en écoule. À ce stade, mère et enfant fusionnent, le sein étant vu par l'enfant comme la continuité entre sa mère et lui. Il faut du temps à l'enfant pour comprendre qu'il n'est pas sa mère. Dans la construction de bébé, le fait d'être dans ce corps à corps avec sa mère est primordial. Pour autant, la mise au biberon ne veut pas dire mettre forcément fin au contact, car quel que soit le mode alimentaire choisi, ce qui prime, c'est de prendre l'enfant dans ses bras, de le cajoler, le nourrir en lui apportant ce dont il a besoin quand il en a besoin.

Une maman doit aussi savoir qu'un bébé qui a faim est dans une urgence. Lorsque nous, adultes, avons faim, nous savons que nous allons bientôt manger, nous pouvons choisir notre menu... Alors que pour un tout-petit, le besoin de nourriture n'est pas soumis au désir ou au plaisir, mais est vécu comme une tension. La seule réponse capable de l'apaiser est de lui apporter à manger immédiatement. La permanence de la mère, c'est-à-dire le fait qu'elle réponde toujours présent pour le nourrir et l'amener vers un état de soulagement, va lui permettre de se construire. Un nourrisson de trois semaines ressent et manifeste un état de tension. Il faut attendre que

bébé possède une maturité cérébrale suffisante pour qu'il sache que ce dont il a besoin peut ne pas être là. Cette maturité n'arrive que vers 6 mois.

■ Mère nourricière : mère omnipotente ?

Le lien nourricier est le premier lien qui s'établit entre la mère et l'enfant. Lors de l'allaitement, le petit être identifie progressivement sa mère comme l'élément unique dont dépend sa survie, tandis que la mère, elle, se découvre indispensable. Elle est la seule capable d'assurer la subsistance de son enfant, en est l'unique responsable. S'installe alors une relation exclusive. Cette exclusivité renforce la maman dans son lien nourricier. La présence de la mère va non seulement aider bébé à construire son identité de mangeur, mais aussi lui permettre de se libérer de ses inquiétudes, d'intégrer d'autres paramètres en ayant l'assurance que sa mère est bien là pour répondre à chacun de ses besoins.

Puis, à mesure que l'enfant grandit, la mère fait évoluer le jeu alimentaire. Elle passe de : « Je réponds immédiatement à ta demande » à « Je te fais patienter », car le bébé va vers plus d'autonomisation. Il devient capable d'attendre un peu que la nourriture vienne à lui. Vers 6 mois, les tétées s'espacent et bébé est moins souvent demandeur, tandis que sa maman s'avère moins disponible et lui propose moins de lait au sein. Le sevrage peut donc se faire de manière naturelle et partagée.

Cependant, le problème se pose lorsque la maman a du mal à investir son rôle de mère autrement que par le lien nourricier. Une maman qui répondrait aux cris et aux pleurs de son bébé uniquement par l'alimentation traduit une peur de ne pas savoir investir les autres champs de sa maternité. Elle inculque également à son enfant que seule une réponse alimentaire est capable de calmer ses tensions. Bébé doit apprendre petit à petit à trouver d'autres objets transitionnels que le sein – comme la tétine ou un doudou – s'il recherche du réconfort. C'est aussi valable pour le biberon, mais c'est exacerbé avec l'allaitement au sein qui entretient un rapport charnel, sensuel et exclusif entre la mère et son enfant.

Le stade oral selon Freud

Le stade oral commence très tôt. Grâce à l'échographie, on constate que le fœtus dans le ventre de sa mère est déjà en train de téter. Le stade oral (de la naissance à 2 ans) est décrit par Sigmund Freud comme le besoin organique de téter puis de se nourrir. Le bébé va très rapidement découvrir que manger est pour lui un plaisir. Puis, il va conserver ce plaisir et ce besoin de succion tout en se détachant de la nécessité de se nourrir. Lors de ce stade, il se crée une dépendance vis-à-vis de la mère. Puis, l'enfant va s'arranger pour satisfaire ce besoin de succion en dehors de l'objet qui le lui permet, sa mère. Pour cela, il va utiliser une tétine ou bien son pouce et explorer le monde avec sa bouche. Enfin, il va comprendre que par l'oralité, l'alimentation, il a du pouvoir sur sa mère.

■ Prolonger le lien autrement

Toutes les mères n'éprouvent pas ce lien nourricier au même degré. C'est pour cela que, de manière assumée, certaines mamans donnent des biberons de lait maternisé à leur enfant, les font donner par les papas ou tirent leur lait. Ces mamans-là investissent simplement leur rôle de mère par d'autres voies que la voie alimentaire (mère éducatrice, mère joueuse, mère câlin, etc.). Et elles ont raison de l'assumer ! Il n'est pas question de rentrer dans le schéma caricatural de « bonne mère = mère allaitante » et « mère défaillante = biberon ». Le choix de l'allaitement ou du biberon est une décision intime qui ne remet pas en question les qualités de la mère. Soyez en harmonie avec votre bébé et vous-même. Les premières semaines, le bébé a juste besoin de se sentir protégé, qu'on l'aide à se libérer de ses inquiétudes, que cela passe par le sein ou le biberon. Il ne faut pas oublier qu'être mère ne se résume pas à nourrir son bébé, et que cela passe par bien d'autres moments de partage.

■ Le passage au biberon : un chemin initiatique

Les bébés acceptent le passage au biberon à condition que la mère ne brûle pas les étapes et à partir du moment où l'enfant a assimilé qu'on lui apportait ce dont il a besoin quand il en a besoin. À 3 mois, à 9 mois, il n'y a pas de bon âge, même si l'allaitement prolongé jusqu'à 4 ou 5 ans n'est pas recommandé. Nourrir son enfant est un cheminement initia-

tique pour la mère comme pour l'enfant. Avec la naissance du premier enfant, la femme découvre son rôle de mère et connaît ses premières peurs. Le sevrage dépend beaucoup de la façon dont la maman va vivre ce changement de mode d'alimentation. Si la mère pense : « Mais c'est horrible ! Jusqu'à présent il n'a connu que mon sein tout doux, tout mou, tout chaud, mon odeur et là, d'un coup, il va avoir cette immonde tétine qui sent le plastique », ou si elle vit le sevrage comme une frustration, un déchirement, du fait de ne plus être cette mère nourricière, il y a de grandes chances pour que bébé rejette le biberon. Les mamans doivent sortir de cet état d'esprit pour aller vers un mode d'appréciation plus positif. Il est préférable de penser : « Je suis en train d'aider mon enfant à grandir, à se sociabiliser et à découvrir le monde. Je me libère de cette relation fusionnelle et lui montre que le monde n'est pas exclusivement délimité à nous deux. Je l'aide à grandir, donc je suis bien dans mon rôle de mère. » Les mamans doivent comprendre que même si elles perdent le contact de la bouche sur le sein, elles découvrent d'autres moments d'intimité, de partage, comme prendre un bain avec bébé, lui donner le biberon dans son lit à son réveil...

Les pères, quant à eux, ont ici un rôle clef à jouer : ils doivent soutenir la mère dans l'acceptation de ce changement, discuter avec elle quand le doute s'installe... Ce rôle de soutien indéfectible sera positif pour l'enfant, pour sa mère et pour le couple.