

Les repas : retrouvailles ou batailles?

1 septembre 2014



Comment faire de ce moment en famille un moment agréable? Encore une fois, Brigitte Racine nous ramène à l'essentiel : des règles simples, du plaisir et surtout de l'attention positive!

Josée et Marc rêvaient, avant d'être parents, de repas en famille où chacun raconterait sa journée, où tous demeureraient assis jusqu'à la fin du repas et où le plaisir serait de la partie. Au lieu de cela, les repas avec leurs enfants Thomas cinq ans et Évelyne trois ans, tournent au cauchemar. Thomas ne cesse de se lever de table, alors que leur fille ne prend pas une bouchée sans qu'on l'incite à manger en recourant à mille et un trucs. D'ailleurs, ils sont à court d'idées pour la faire manger. Intelligents, ces jeunes enfants ont découvert depuis fort longtemps que se lever de table et ne pas manger sont des comportements payants puisque leurs chers parents s'occupent d'eux chaque fois qu'ils les adoptent. Et pour un enfant l'attention de ses parents, c'est essentiel.

Plusieurs comportements difficiles sont une recherche d'attention. Ce qui motive à se conduire tel qu'on lui demande, de façon agréable, est le plaisir, la reconnaissance du comportement souhaité et un bon exemple des parents.

Comment faire de ce moment en famille un moment agréable? Édicter nos règles, les faire respecter, encourager et féliciter les enfants lorsqu'ils les respectent et leur donner de l'attention, non pas pour ces comportements indésirables, mais pour ceux que vous souhaitez voir se multiplier.

Si votre enfant refuse de manger

- Donnez l'exemple, ne sautez pas de repas.
- Dites-lui que ce doit être fatigant pour lui de se faire dire de manger et que vous êtes fatiguée de répéter.

Avertissez-le qu'il est assez grand pour savoir s'il a faim ou non et qu'à partir de maintenant, vous ne lui direz plus de manger.

- Avertissez-le que son assiette lui sera retirée après 30 minutes et que s'il n'a pas suffisamment mangé, il mangera au repas suivant.
- N'offrez pas de récompenses et ne menacez pas de couper le dessert, dites-lui plutôt que son dessert sera proportionnel à son plat principal. Petite assiette = petit dessert.
- Évitez le « forçage » et faites confiance à son appétit sinon il peut développer des troubles d'alimentation.
- Parlez de tout à table, de votre journée, de sa journée... mais pas de nourriture! Amusez-vous avec vos enfants, avec des jeux de mots, des anecdotes, des histoires drôles...
- Donnez-lui de l'attention quand il mange (félicitez-le) et non quand il ne mange pas.
- Ne donnez pas de trop grosses portions, sinon cela le décourage.

Si votre enfant prend trop de temps pour manger

- Avertissez-le qu'à partir de maintenant, il aura son assiette pour une période déterminée (20 ou 30 minutes) et qu'à la fin de cette période vous lui retirerez son assiette et que s'il n'a pas terminé, il mangera au repas suivant.
- Vous pouvez utiliser une minuterie.
- Félicitez-le s'il réussit.

Vous l'aidez ainsi à manger dans un temps raisonnable en dehors de la maison (garderie, école...)

Votre enfant ne reste pas assis durant le repas

- Quel exemple êtes-vous pour votre enfant? Vous-même, restez-vous assise tout le long du repas?
- Dites-lui que ce doit être fatigant pour lui de se faire répéter de s'asseoir et que c'est fatigant pour vous de répéter
- Demandez-lui s'il sait ce qui pourrait l'aider à rester assis.
- Faites-en un jeu « On va voir si tu peux rester assis sans bouger pendant que je compte. » Comptez sur vos doigts jusqu'à cinq, félicitez-le, puis laissez-le se lever et bouger. Recommencez en comptant jusqu'à dix et augmentez le temps selon ses capacités. Avec une minuterie, dites-lui « On va voir si tu peux rester assis à jouer pendant trois minutes. » Augmentez le temps selon ses capacités. Il doit réussir et vous le félicitez.
- Dès l'âge de 4 ans, utilisez des images mentales. Faites-lui choisir sa chaise. « Fais semblant d'étendre de la colle sur ta chaise avec un gros pinceau et colle tes fesses dessus. » « Imagine que tu es assis dans la cabine d'un avion et que tu dois attacher ta ceinture. »



Les repas : retrouvailles ou batailles?

1 septembre 2014

- Avertissez-le qu'à partir de maintenant quand il se lèvera de table avant la fin du repas, vous le ramènerez s'asseoir autant de fois qu'il le faut, et ce, jusqu'à ce que le repas soit terminé.
- Félicitez-le lorsqu'il reste assis le temps que vous souhaitez.
- Faites des jeux, des petites activités...

Votre enfant se comporte de façon désagréable à table

- Dites-lui vos attentes quant à la façon de se comporter et que s'il n'est pas capable d'y répondre vous exigerez qu'il sorte de table et revienne lorsqu'il sera capable de se comporter comme vous le souhaitez.
- Dites-lui que si quelque chose le dérange, il peut vous en parler, mais vous n'acceptez pas qu'il se comporte de façon désagréable. Félicitez-le lorsqu'il répond à vos attentes.



Demandez-vous finalement « Se pourrait-il que mon enfant se comporte de cette façon pour attirer mon attention? » Il y a de fortes chances que oui. Rappelez-vous que lorsque les besoins physiques et affectifs de votre enfant sont comblés, il est dans sa nature de faire plaisir aux adultes qui prennent soin de lui, particulièrement, ses parents. Donc, offrez-lui des périodes de jeu de qualité quelques fois par semaine, de la valorisation tous les jours, des petits choix quotidiens à son niveau, du plaisir aussi souvent que possible et des limites imposées avec amour et fermeté; voilà la recette de repas harmonieux et d'une famille telle qu'on l'a rêvée!



Brigitte Racine

Infirmière, psychothérapeute et auteure

Brigitte Racine est infirmière, thérapeute familiale, diplômée de l'Université Laval, du Centre de relation d'aide de Montréal et de l'Institut William Glasser de Californie. Elle offre des conférences, formations, ateliers et consultations individuelles. Pour connaître la liste de ses prochaines conférences ou pour visionner des extraits de son DVD « La discipline...un jeu d'enfants », visitez son **site internet** . Ses deux DVD - La discipline...un jeu d'enfants Quand discipline rime avec estime - sont disponibles en librairie au coût de 49,99 \$ chacun. **brigitte@educoeur.ca**, 514.392.4755. La discipline, un jeu d'enfant Brigitte Racine Éditions CHU Ste-Justine, 2008 ISBN : 9782896191192 14,95 \$