

GUIDE DE SECOURS POUR LES REPAS

Quelques astuces pour que les repas en famille soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Pourquoi les repas avec les enfants sont parfois compliqués ?

L'enfant est acteur de son développement ; il est en demande d'attention, d'amour et de sécurité. S'agissant des repas, l'enfant stimule ses sens quand il mange. En d'autres termes, l'enfant a besoin de goûter, sentir, voir et toucher la nourriture. Il expérimente et ces expériences ne correspondent peut-être pas à vos attentes. **L'enfant apprend progressivement à reconnaître quand il a faim et quand il n'a plus faim.** Il apprend que manger est un moment agréable, sans appréhension de réprimandes. **L'enfant ne mange pas pour faire plaisir à l'adulte.** Patience, empathie et respect du refus sont les mots-clés à respecter.

Si l'on est tenté de :

- **Crier sur son enfant** pendant le repas pour qu'il se tienne et mange correctement
- **Menacer son enfant** de le priver de dessert ou de l'envoyer au lit sans manger
- **Forcer son enfant** à terminer son repas, quitte à ce qu'il y passe plusieurs heures

Rappelons-nous que cela :

- **provoque de l'anxiété chez l'enfant**
- **nuît au développement de l'enfant**
- **ne facilite pas son rapport à la nourriture**
- **augmente le risque, à plus ou moins long terme, de troubles alimentaires.**

Quand on frappe / punit / humilie / menace un enfant, on lui apprend qu'un conflit se résout par la loi du plus fort, que l'enfant est le plus faible, qu'il n'est pas en capacité de s'exprimer face aux menaces. Il est plus constructif d'écouter ses besoins, d'y répondre, et de ne pas le laisser dans une position où il est réduit au silence.

Qu'est-ce que la VEO ?

La VEO (Violence Éducative Ordinaire) est une violence physique, psychologique et/ou verbale qualifiée « d'éducative » parce qu'elle est utilisée pour éduquer et faire obéir l'enfant et « ordinaire » parce qu'elle est souvent quotidienne et considérée comme normale.

Selon la loi du 10 juillet 2019 relative aux violences éducatives ordinaires : « l'autorité parentale s'exerce sans violences physiques ou psychologiques ».



Pour en savoir plus : www.stopveo.org

GUIDE DE SECOURS POUR LES REPAS

Quelques astuces pour que les repas en famille soient de meilleurs moments...

Stop
Enfance
sans violences **VEO**



Conseils pour les plus petits



> Dès que commence la diversification :
Plus les enfants mangent varié, plus
l'acceptation
de nouveaux aliments sera facilitée.

> Vers 18/24 mois :

De nombreux enfants développent une
peur de ce qui est nouveau (la néophobie)
et peuvent donc refuser des aliments qu'ils
mangeaient jusqu'alors. Cette opposition à la
nouveau est normale. Il est alors important
de ne pas se focaliser sur la diversité ou sur
l'ordre dans lequel les aliments sont mangés,
mais sur le fait que l'enfant mange.

> Vers 8 ans :

La néophobie et la sélectivité alimentaire se
réduisent.

**>> Certains troubles, comme
l'hypersensibilité à la texture des aliments
ou un trouble de la déglutition, nécessitent
de faire appel à un médecin, un diététicien
et / ou à un orthophoniste.**



Conseils pour les repas en famille / entre copains



Lors d'un repas en famille ou entre amis, on
vous fait remarquer que les autres enfants
restent à table jusqu'à la fin du repas et que
votre enfant ne sait pas se tenir. Votre enfant
se met à crier / pleurer. Essayez de vous
détacher du regard des autres et d'ignorer
les éventuels regards désapprobateurs ou
remarques désobligeantes pour ne pas
ajouter de l'anxiété et du stress à la situation.
Le besoin de bouger de l'enfant est vital pour
son développement. En grandissant, son
besoin de mouvement évoluera.

**>> Privilégiez toujours la relation à votre
enfant.**

L'enfant ne peut pas être précoce dans la gestion de ses émotions, car cela nécessite des connexions neuronales qui commencent à se mettre en place à partir de 5-6 ans et qui continueront à se développer encore pendant de très nombreuses années. Donc, plus un enfant est petit, plus il lui est difficile, voire impossible, de verbaliser, seul, ses besoins ou ses émotions. De même, plus un enfant est petit, plus il a besoin de bouger pour explorer ce qu'il voit. Ayez confiance en vous et en lui ; sachez que chaque situation au cours de laquelle vous l'accompagnerez calmement est un grand pas pour sa construction et la qualité de votre relation sur le long terme.

