



DESTINATAIRE  
**Animateur  
Directeur**

PUBLIC  
**Tout-petits**

THÈME  
**Organiser**

# Les repas avec les 3-6 ans

**Pour un jeune enfant, manger est une aventure, un jeu de matière, de couleur, de sensation, d'expérience, de challenge, de découverte... Pour l'animateur qui l'accompagne, aussi, mais l'aventure et les challenges ne sont pas les mêmes.**

## La taille du mobilier

- En petite enfance, le mobilier est adapté à la taille des enfants, et donc pas à celle des adultes. Certaines structures font le choix que l'animateur mange sur une grande table et se lève à chaque fois qu'il l'estime nécessaire. Cette méthode est piégeuse pour les deux par-

*Manger avec les enfants permet à l'animateur de s'occuper des plus jeunes de façon plus naturelle et plus conviviale.*

ties. D'abord les enfants voient des adultes debout autour d'eux, c'est bruyant, peu agréable. Et cela rajoute une barrière entre les enfants et les adultes. Pour l'adulte, se lever un très grand nombre de fois durant le repas le rend râleur et le pousse souvent à interpellier l'enfant, presque en criant dans certains cas, pour lui donner une consigne. Car il sera vite fatigué de faire un repas debout et de manger froid, même si l'on sait que, pour les animateurs, le moment de repas est aussi un temps de travail.

- Il existe une autre façon de faire : l'animateur mange avec les enfants. Le challenge est de parvenir à s'asseoir sur une petite chaise et de trouver une position pour mettre ses genoux. Ayant expérimenté cette solution sur tous mes séjours avec les plus petits, sur du petit mobilier, je sais que c'est faisable. L'avantage d'une petite table est que l'on peut avoir accès à tous



les enfants sans se lever, et on peut aussi facilement parler sans avoir à crier. Le repas est ainsi beaucoup plus convivial, agréable, maîtrisé et calme.

## L'autonomie des enfants

• Dans toutes les cultures, le repas a des us et coutumes bien particulières, et nombreuses sont les conventions que l'animateur est tenté d'inculquer à l'enfant durant ce temps spécifique. Par exemple « *il faut attendre que tout le monde soit servi avant de commencer à manger* », « *on ne mange pas avec les doigts* », « *il faut servir les autres avant de se servir soi-même* », etc.

• Sans remettre en question « *l'art de la table* », il semble toutefois que les animateurs doivent rester réalistes et que leur rôle est de rendre l'enfant autonome à table avant tout. Pour cela il est nécessaire de laisser l'enfant essayer de se servir, estimer les quantités, couper sa viande, se servir de l'eau, débarrasser son assiette, nettoyer la table... Si l'enfant n'y parvient pas seul, l'adulte est là pour l'aider. En collectivité, l'enfant adore faire tout cela, tandis qu'à la maison c'est une autre histoire qui se joue.

• Inviter les enfants à se servir eux-mêmes est une expérience qui les ravira. Alors bien sûr, ils risquent de se servir en trop grande quantité, ou de renverser un peu à côté de l'assiette ou du verre. Où est la gravité si, lors des premiers repas, la table est un peu sale, si de l'eau est renversée, si une faible quantité de nourriture est tombée sur la table, et même si un verre est cassé ? L'apprentissage a un prix ! Et au fil des jours et des repas, les quantités seront de mieux en mieux gérées, le service sera de plus en plus propre...

• Pour ce qui est de ne pas manger avec les doigts, il faut laisser du temps à l'enfant, lui rappeler souvent l'usage de la fourchette, car il oublie et retourne à son geste naturel. Parfois l'enfant nous offre un moment magique de bonne volonté : il prend la fourchette, pique un morceau de viande, puis enlève le morceau de la fourchette avec l'autre main et le met à la bouche ! C'est toujours magnifique à voir, ne le grondez pas, encouragez-le, il a fait un effort dans la direction que vous lui demandiez !

## Entrer en relation

• Les habitudes veulent qu'à table, les personnes échangent sur différents sujets tout en faisant jouer la politesse du service.

• Avec les plus petits, nombre d'animateurs se trouvent démunis quand il s'agit de lancer la conversation, car ils ont beaucoup de difficultés à trouver de quoi parler... Le risque est alors pour l'animateur de ne s'occuper des enfants que pour donner des ordres souvent négatifs (« *Fais pas ci !* », « *Attention à...* »), ou de partir dans ses pensées (voire dans son téléphone portable !) et d'être finalement complètement absent du repas.

• La solution est simple et évidente à la fois : pour pouvoir proposer des sujets de conversation aux enfants, il est nécessaire d'avoir partagé des moments de complicité et d'avoir tissé des liens avec eux, d'avoir vécu des expériences et de s'être amusés ensemble, et surtout de les avoir écoutés.

• Un des objectifs de l'animateur étant que les enfants s'expriment et établissent un échange entre eux lors des repas, l'animateur doit favoriser et réguler cet échange. Pour cette raison, il ne faut pas qu'il y ait trop d'adultes à une table d'enfants, sans quoi ils rentrent en communication entre eux, les enfants devenant presque une gêne.

• Durant ces conversations entre animateurs, il faut d'ailleurs être très vigilant. On pense trop souvent, à tort, que les petites tranches d'âge ne comprennent pas ce que l'adulte dit et parfois on se laisse aller à des conversations qui peuvent devenir néfastes pour l'enfant. Manger avec des enfants représente donc un réel effort pour l'adulte, qui doit se surveiller et toujours se souvenir de son rôle.

• La longueur du repas est un autre critère à prendre en compte. L'adulte souvent aime rester à table, la digestion commence, parler est agréable... L'enfant, lui, vit cette longueur comme une contrainte. Les repas trop longs deviennent bruyants car le besoin de bouger, d'aller jouer redevient primordial une fois le corps nourri. Dans les petites tranches d'âge, le besoin de repos devient pressant, certains enfants pouvant même presque s'endormir à table.

• Pour finir, appuyons sur un point : la règle doit être la même pour les enfants que pour les animateurs ! Par exemple, si vous demandez aux enfants de goûter de tout, vous devez goûter de tout ! En procédant autrement, vous perpétuez l'injustice du monde adulte qui dit quand ça l'arrange : « *Fais ce que je dis, pas ce que je fais !* » ▶