

## Quels messages nous envoient les enfants ?



### La faim fait des ravages dans le cerveau

La faim est incontrôlable et nul ne peut l'ignorer. Les bébés aussi ressentent cette tension qu'ils ne s'expliquent pas mais qui coïncide avec des changements dans l'environnement : de l'agitation, le bruit puis la vue du chariot, et enfin la récompense. Le lien de causalité est vite trouvé. En effet, son cerveau a repéré des séquences d'événements réguliers et maintenant il peut même les anticiper. A ce moment, le bébé pense : « Si j'entends le chariot, je sais que ce malaise que je ressens va s'atténuer ». Mais dans combien de temps ?

Un enfant qui a faim peut devenir insupportable, car ce besoin physiologique perturbe son équilibre hormonal. Si le taux de sucre dans le sang est trop faible, le corps réagit en incitant les glandes surrénales à sécréter des hormones réactives au stress : le cortisol et l'adrénaline principalement, dont le rôle est d'augmenter le niveau de sucre dans le sang. Mais libérés en trop grande quantité, l'adrénaline et le cortisol risquent de générer de l'anxiété, de l'agitation, de l'agressivité, un sentiment de panique et de confusion. Autant d'émotions fortes susceptibles d'exploser en crise de colère. En outre, l'hypoglycémie (insuffisance de sucre dans le sang) prive le cerveau de glucose, ce qui peut entraîner un comportement désordonné, semblable à celui des personnes sous l'emprise de l'alcool.

Quand un enfant fait une colère de détresse, il a besoin d'aide pour retrouver le calme. Si nous le prenons dans nos bras, notre propre système neurovégétatif mature, aidera le sien, immature, à s'apaiser. Il faut lui parler doucement, en utilisant des mots simples et rassurants. L'enfant ne tardera pas à se sentir en sécurité s'il comprend qu'on peut l'aider à faire face à ses émotions fortes. Cela évitera aussi qu'il nous en veuille ou qu'il s'éloigne de nous. Jules aurait eu grand besoin de ce réconfort.

### Chacun son tour

La douleur que provoque la faim est **source d'angoisse** chez le jeune enfant qui ne peut s'expliquer son mal-être. La remarque des adultes faisant appel à sa raison pour dominer sa colère et surtout pour attendre son tour est sans fondement. A cet âge où la conscience de l'autre n'est que supposition, comment demander à un petit enfant de se représenter son tour. Cet altruisme sera possible quand il aura quitté la crèche. Pour le moment, son estomac crie famine et il n'est pas question d'attendre mais de répondre au plus vite à sa détresse.

**Dans ce récit, 14 bébés affamés n'ont plus d'oreilles !**

**Comment les faire patienter ?**

**Dans quel ordre les faire manger ?**

On a beaucoup vanté l'allaitement à la **demande** mais en crèche, avec 14 bébés qui commencent à manger à la cuiller comment faire du sur-mesure ?

Chaque organisme a des cycles de digestion qui lui sont propres. Et chaque enfant selon son âge aura des besoins différents. L'idée de leur donner à manger en fonction de leur heure d'arrivée du matin est tout à fait logique mais ne tient absolument pas compte des différences individuelles. Cette « technique » rigidifie les repas. Comme la jeune maman avec son nouveau-né qui apprend à interpréter les signes de faim de son bébé, il faudrait observer les comportements des enfants en fin de matinée et repérer ceux qui commencent à manifester. Si un enfant à faim, il saura le dire et son petit copain ne protestera pas qu'on le fasse manger avant lui alors qu'il est arrivé un quart d'heure plus tard...

### Comment occuper ceux qui ne mangent pas ?

L'éducatrice propose un petit temps de chansons et de marionnettes à doigts. Cette très bonne idée aurait été plus efficace si elle avait été proposée dès l'installation du repas pour les bébés « en attente ». On ne peut pas leur demander de contenir leur faim !

Avant que la situation ne s'envenime, ce qui est très prévisible, il faut **dé-tourner l'attention de l'enfant**. Son cerveau émotionnel qui déclenche la colère, la peur, l'angoisse de séparation, déclenche également la sociabilité, la joie et la curiosité. Quand on stimule un enfant et qu'on le pousse à explorer, on provoque la soif de nouveauté et de découverte. C'est ce qui provoque la curiosité, la motivation. Ce cerveau émotionnel se connectera progressivement au cerveau supérieur, le cerveau cognitif et sera la base de nombreuses ambitions. En orientant le bébé vers la nouveauté, on l'éloigne de son comportement de détresse.

Cette très bonne idée aurait été aussi plus efficace si on avait conduit les bébés « en attente » dans une autre pièce ou sans contact visuel avec ceux qui mangent. On ne peut pas leur demander de ne pas voir !

Pour détourner l'attention du bébé, il faut lui retirer toutes les sources de distraction. Encore une fois, son cerveau immature ne peut gérer deux sources d'intérêt en même temps : le repas et le jeu. Comment pourrait-il « inhiber » la vue du chariot et des copains qui mangent pour écouter l'histoire. La sacro-sainte barrière que toutes les crèches utilisent, reproduit une célèbre histoire de la mythologie : le supplice de Tantale.

Tantale, ayant mécontenté les dieux, ceux-ci le condamnent pour l'éternité à subir un supplice. Il est plongé dans une eau limpide, mais il ne peut apaiser sa soif car l'eau se retire dès qu'il tente de la boire. De même, il a

une faim perpétuelle, car l'arbre chargé de fruit qui est au-dessus de sa tête écarte ses branches à chaque fois qu'il veut cueillir un fruit.

Le repas chez les bébés moyens doit être un moment de plaisir et de découverte. Ce sont les premiers apprentissages et ils vont procurer à l'enfant une appétence pour la nourriture. Au lieu de ça, on voit dans les crèches beaucoup de précipitation, d'agitation. Les bébés ressentent le stress des adultes et le plaisir de manger peut se transformer en épreuve.



...JUSTE UNE DERNIÈRE STATISTIQUE  
AVANT D'ABORDER LES 20  
PREMIERS CHAPITRES...

