

1. NOTION DE BASE : LA RELATION À L'ALIMENT

Que signifient les termes de « comportement – alimentaire - individuel ».

Tenter une définition conduit à associer des notions de « façon d'être » par rapport à l'aliment à savoir : quelles sont les attitudes, quel sont les conduites ou les comportements face à la nourriture. Pourquoi autant d'impact aujourd'hui ? Autant de questions qui amènent à s'interroger sur la construction de l'individu par rapport à l'aliment.

La civilisation occidentale a tardivement associé l'aliment à l'émotion. Or il est évident que la toute première expérience que vit le nouveau-né est celle de manger. Un lien très étroit se construit à la naissance avec cette activité et dès lors le nourrisson va développer de façon similaire le goût et l'affect, jusqu'à les confondre. La mère et lui ne font qu'un. Il y a une fusion totale entre les deux êtres.

Lorsque la bouillie et le solide vont remplacer le lait, on parlera de « sevrage », une transition qui se passe de plus en plus tôt du fait de l'occupation des mères qui travaillent.

Au cours de ce processus, le nourrisson - et plus tard l'enfant, tout comme l'adulte - apprend ce qu'est un aliment. Il distingue ce qui est comestible.

La découverte de l'aliment

Avant d'arriver à ce stade, le sevrage peut engendrer des frustrations qui peuvent être traumatisantes. En effet le solide, (la bouillie) est l'étranger, avec toutes les connotations que cet « inconnu » porte en lui. C'est une angoisse pour le nourrisson que de passer de la nourriture « nature » maternelle à une nourriture « culture » qui lui fait découvrir d'autres consistances et d'autres goûts. Ce passage a lieu sur les deux premières années. L'enfant peut tout à fait marquer son refus ou son acceptation de cette nouvelle « culture ». Tous les comportements seront significatifs d'une mise à distance ou pas à la nourriture. Il peut pleurer, refuser de manger, régurgiter... etc.... Plus tard on retrouvera le même comportement chez l'adolescent : Il arrivera en retard aux repas, se lèvera avant la fin, il mangera des sucreries déconseillées ou pire se lancera dans des comportements plus troubles types anorexique. C'est là aussi que se révéleront ses conduites addictives (drogue tabac alcool).

L'adulte, lui, se servira du repas pour signifier des actes sociaux : le repas familial, le repas de communion, le repas d'enterrement, le dîner à deux, le pique-nique mais il pourra lui aussi exprimer ses troubles et certains refus par des attitudes moins évidentes au travers de compensations par le travail ou le sport.

Le comportement alimentaire est un révélateur de l'individu. La prise alimentaire est l'expression du comportement mais de façon sous-jacente cette alimentation, est directement reliée à des émotions, à une pensée cognitive. Le comportement n'est ni une habitude ni une conduite. Manger est une nécessité mais la fonction alimentaire, vitale se construit autour de valeurs ajoutées qui rendent le moment plus ou moins plaisant. Les éléments qui participent à notre comportement alimentaire sont multiples.

On citera ici la théorie de Freud sur l'oralité il s'agit d'une théorie qui fait autorité en psychologie mais qui cependant doit être prise avec distance car s'il semble évident que le bébé éprouve un grand bonheur à prendre le sein de sa mère qu'il ne veut plus quitter, on peut tout aussi bien démontrer que cela peut aussi être pour lui un moment difficile de sa construction. En effet supposons une intolérance de sa part, la tétée sera vite un moment d'inconfort, de douleur...la dimension simplement métabolique, biologique, physiologique prendra le pas sur la psychologique.

Parenthèse sur Freud et l'oralité⁴⁶ : Décrit par Sigmund Freud en 1905 dans le cadre de sa théorie sur la sexualité infantile, le stade oral correspond au stade premier qui mène l'enfant vers une évolution libidinale. Arrivant juste après l'étape du narcissisme primaire, le stade oral correspond à l'étape durant laquelle le nourrisson découvre sa bouche comme étant une zone érogène, c'est-à-dire une source de plaisir et de satisfaction largement renforcée par l'acte de succion. Dès lors, la satisfaction de la faim n'est plus le seul facteur de plaisir. Ce stade dure généralement jusqu'à 18 mois. Le bébé mémorise l'enchaînement : Besoin = satisfaction = plaisir

Une fois cette mémorisation accomplie, l'enfant recherchera ce plaisir pour lui-même. Il sucera son pouce, une sucette... il saura se passer de l'alimentation pour trouver son plaisir. Il déplacera l'objet de son plaisir. »

Si l'enfant à sa naissance est considéré comme « non achevé » sur un plan biologique, il est reconnu comme ayant un système relationnel déjà très complexe, à peine a-t-il vécu le traumatisme de la séparation d'avec le ventre de la mère qu'il tentera spontanément de recréer cette symbiose. Cela passera entre autre par la bouche investie alors de la fonction de rencontre, de contact avec l'extérieur. L'objet original du désir selon Freud, est le sein maternel qui provoque « la satisfaction libidinale étayée sur le besoin physiologique d'être nourri ».

Freud a été fortement contesté lorsqu'il a publiquement parlé de la sexualité infantile.

Vers 8-10 mois, l'activité orale devient plus vigoureuse et plus agressive. En effet, à cette époque, peut se manifester chez l'enfant une certaine agressivité (refus de la nourriture) qui peut être aggravée par celle de la mère (gavage intensif). C'est l'âge aussi où l'enfant mord ses parents ou d'autres enfants. C'est par la bouche que l'enfant entre en contact avec le monde extérieur. Trois sensations vont s'éveiller : **l'apaisement d'un besoin**, une **expérience de plaisir** (succion, ingurgitation, sentiment de plénitude après la tétée) ou de déplaisir (vomissement, par exemple), et la **relation à l'autre** (maternel d'abord, puis autres). Quand il aura faim, il aura à manger. Il pleurera, sa mère le nourrira. On parle ici de fusion avec la mère, l'enfant ne reconnaît pas le monde extérieur. Aucune notion de temps ou d'espace n'existe. Le principal moyen de communication se fait, entre la mère et l'enfant, par le biais de la nourriture.