



# AIMEZ VOTRE BOÎTE À LUNCH

GUIDE POUR AIDER LES PARENTS  
À ATTÉNUER LA HONTE  
ASSOCIÉE À L'ALIMENTATION

EN COLLABORATION AVEC **NATHALIE PARENT**

PSYCHOLOGUE, AUTEURE, CONFÉRENCIÈRE

[WWW.NATHALIEPARENTPSYCHOLOGUE.COM](http://WWW.NATHALIEPARENTPSYCHOLOGUE.COM)

# LE MOMENT DE LA BOÎTE À LUNCH



“Le Moment de la boîte à lunch, c’est lorsque vous êtes nerveux ou anxieux à l’idée que vos camarades vous jugent pour ce que vous avez dans votre boîte à lunch.”

**Leylah Annie Fernandez**

Le constat de la différence alimentaire en contact avec les amis ; odeur, texture, goût, apparence, particulièrement lors du dîner à l’école, peut engendrer des regards ou commentaires et faire vivre des sentiments désagréables. Ce qui peut aller jusqu’à une expérience d’intimidation. Il s’agit d’un geste, d’une intervention ou d’un commentaire qui menace, blesse, humilie ou prive quelqu’un d’autre de sa dignité. Qu’ils soient volontaires ou non, ces paroles ou gestes blessent et restent gravés dans la mémoire des jeunes. Plusieurs adultes s’en souviennent. Les conséquences sont nombreuses: détresse, anxiété, symptômes dépressifs, isolement, diminution de l’estime de soi, difficulté de concentration, absentéisme scolaire, etc.

Selon une étude réalisée au Canada, 41% des élèves de la 4<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> ont déclaré avoir été victimes d’intimidation ou avoir intimidé autrui au moins une fois par mois. Parmi ceux-ci, 7% ont été victimes d’intimidation sociale et 2% ont commis de tels actes au moins une fois par semaine. Les filles sont plus souvent victimes et auteurs d’intimidation sociale que les garçons. De 10 à 15% des élèves ont déclaré avoir été impliqués dans des actes d’intimidation verbale au moins une fois par semaine.

Avec le présent guide, nous souhaitons sensibiliser les familles à cette problématique liée aux moments spécifiques appelés Lunchbox. De cette façon, nous espérons atténuer, ou au mieux, prévenir les effets négatifs de toute forme d’intimidation liés aux moments Lunchbox. (Totten, Quingle et Morgan, 2004).

# DÉBUTONS PAR UNE RÉFLEXION

Le parent, premier modèle pour l'enfant, transmet certains éléments de lui consciemment et d'autres à son insu. Que ce soit une partie de son histoire, de ses blessures, de sa manière d'être et de penser, ses valeurs, sa culture, de ce qu'il répète de sa propre famille. Et ce n'est qu'à partir du moment où le parent devient conscient de qu'il répète qu'il peut choisir de faire autrement. C'est donc ce que nous vous proposons ici, une réflexion à l'aide de questions que vous pourrez échanger en couple et avec l'enfant.

## QUESTIONS AUX PARENTS À DISCUTER ET RÉPONDRE EN PRÉSENCE DE L'ENFANT:

- **Avez-vous déjà vécu un moment « Lunchbox » Comment avez-vous géré la situation ? Comment vous en êtes-vous sorti ?**
- **Comment vous comportez-vous face à la nourriture ? Recherchez-vous plutôt l'équilibre dans l'assiette ? Êtes-vous plutôt du style obsédé par des repas « parfaits » ? Ou plutôt intuitif et vous mangez comme vous voulez et quand vous voulez ?**
- **Comment réagissez-vous face aux odeurs différentes dans les aliments ? Les textures ? Les apparences ?**
- **Comment sont vos goûts alimentaires ? Avez-vous des préférences ?**
- **Lorsque vous recevez des commentaires négatifs à l'égard d'un repas ou d'une collation que vous avez préparés, qu'est-ce que cela vous fait ressentir ? Comment réagissez-vous ? Comment aimeriez-vous que cela se passe ?**

# QUE FAIRE SI MON ENFANT OU UN DE SES AMIS VIT UN MOMENT LUNCHBOX

## NOMMEZ LES SENTIMENTS ET TROUVER UNE ALTERNATIVE

Si votre enfant vous raconte avoir vécu un moment désagréable associé au Lunchbox, vous pourrez l'aider en l'aidant à exprimer son sentiment, ce que cela lui a fait ressentir : peine, gêne, inconfort, frustration, etc. Après avoir nommé son sentiment, cherchez avec lui ce qu'il aurait pu faire ou dire pour améliorer la situation.

## PASSER DU JUGEMENT AU QUESTIONNEMENT

Les parents peuvent aider les jeunes à diminuer le jugement en stimulant leur curiosité, en cherchant à comprendre. Vous pourriez poser des questions à votre jeune pour le faire réfléchir aux raisons qui amènent un autre jeune à faire ces commentaires.

# VOICI DES ATTITUDES AIDANTES POUR DÉSAMORCER ET RÉGULER LES ÉMOTIONS

## RECONNAÎTRE

- « Tu as peur, tu as l'impression que tu n'y arriveras pas ? As-tu peur d'avoir l'air ridicule devant les autres ? » L'objectif est de voir l'émotion de votre élève, de l'identifier puis de la nommer. Quand on n'est pas certain(e) de l'émotion que l'on perçoit, on interroge le(la) jeune sur ce qu'il(elle) ressent.

## VALIDER

- « Tu as le droit d'avoir peur. » « Tu as raison, c'est angoissant. ». À ce niveau, il s'agit de dire à l'élève qu'il a le droit de vivre toutes ses émotions mais pas tous les comportements !), qu'on comprend son émotion car on pourrait ressentir la même chose à sa place. Déjà ici, il y aura apaisement.

## CONTENIR

- Comme le contenant à l'intérieur de soi, il est important de garder son calme malgré l'intensité de la situation, rester pleinement présent(e) à ce qui se passe. N'hésitez pas à rappeler les limites sur les comportements à avoir ou pas. Évitez d'alimenter la colère par des paroles, des réprimandes, des blâmes, des menaces, etc.

## RÉFLÉCHIR

- Dans votre tête, au moment de contenir l'émotion ou encore lors d'un moment seul(e) (plus tard dans la journée par exemple), réfléchissez à la situation et à ce qui a pu déclencher l'émotion du (de la) jeune. Cherchez à voir si un besoin ou un désir s'exprime derrière l'émotion ou si d'autres émotions sont présentes.

## REVENIR

- Enfin, il s'agit de revenir avec le(la) jeune sur la situation une fois qu'elle s'est apaisée. Tenez compte de votre réflexion et amenez-la sous forme de question dans l'explication : « Étais-tu angoissé(e) parce que tu avais l'impression que je n'avais pas été assez clair(e) ? Ou bien parce que tu pensais que tu manquais de temps ? »

COMMENTAIRES OU GESTES	ALTERNATIVE CONSTRUCTIVE
Ça sent mauvais	Nommer l'ingrédient pourrait avoir cette odeur
Visage de dégoût	Dire que c'est différent, que chacun est différent avec sa culture et les repas d'où on vient
Rire à la vue du repas	Expliquer ce qu'est le repas et les ingrédients, qui l'a préparé et comment
Trouver que c'est bien peu comme repas	Parler de ce qui se fait dans les traditions familiales, comment ça se passe dans sa maison

## EN PRÉVENTION À L'INTIMIDATION ET POUR DÉVELOPPER L'EMPATHIE

À partir d'une vidéo montrant des gestes intimidants ou encore à la suite du visionnement d'un film, poser des questions à l'enfant pour le faire réfléchir (questions qui place l'enfant dans les positions respectives d'intimidateur, d'intimidé et de témoin) afin de développer l'empathie et la conscience de l'impact de ces gestes ou paroles.

### EXEMPLES DE QUESTIONS:

- *Comment te sentirais-tu si tu étais dans sa position ?*
- *Qu'aurais-tu fait à sa place ?*
- *Comment crois-tu qu'il se sente ?*
- *Qu'est-ce qui a été le plus difficile à voir pour toi ?*
- *Comment aurais-tu aimé que ça se passe ?*

# SUGGESTIONS EN RAFALES POUR AIDER LA FAMILLE À S'OUVRIR À DE NOUVEAUX ALIMENTS

Offrir une variété  
d'aliments et demander  
de goûter sans forcer

Jeux de tests de goût à  
l'aveugle.

Créer des moments  
de plaisir à cuisiner  
ensemble: permettre  
à l'enfant de créer et  
inventer.

Inclure l'enfant dans  
toutes les étapes du  
lunch : penser au  
repas, recherche de  
recettes, épicerie,  
préparation.

Offrir des  
récompenses  
d'encouragement  
d'avoir goûté à de  
nouveaux aliments.

Faire des repas  
thématiques de  
différents coins du  
monde

Aller porter des repas  
aux plus démunis.

**RITZ**

Consulter un professionnel (psychologue, programme d'aide aux employés, lignes d'écoute, CLSC, etc.) si la situation perdure



**TOUTES SAVEURS BIENVENUES**