

MANGER CONSCIEMMENT: JOUONS EN FAMILLE

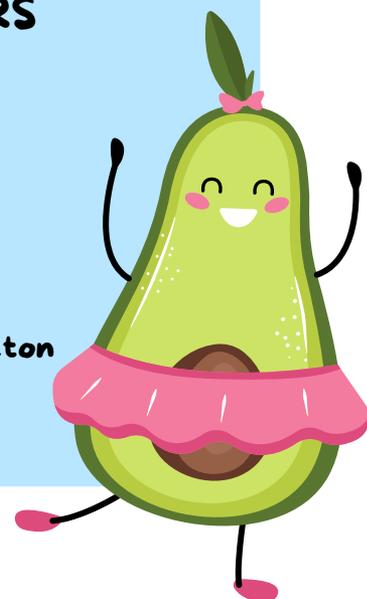


GUIDE POUR
LES PARENTS ET LES TUTEURS

Projet FunConnectFam

Financé par
CNFS-Secrétariat National
et Programme DUO du CFMNB et UMoncton

(c) Jbilou, Deschênes et al. 2022



ÉQUIPE DE CONCEPTION

Ce guide a été développé sous la supervision scientifique et clinique de :
Dre Jalila Jbilou et Dre Éline Deschênes

Rédaction par

(Liste par ordre alphabétique)

Marie-Eve Carrière (Médecine)
Kelly Félicita Francisque (Médecine)
Michelle Healey (Psychologie)
Vanessa Hyslop (Psychologie)
Olivia Marcotte (Médecine)
Iza Pinette-Drapeau (Psychologie)

Contenu final révisé par

Jézabel Jaumain (Counseling familial)

ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE DE RECHERCHE

Dres Mylène Lachance-Grzela, Annie Roy-Charland, Anik Dubé,
Vickie Plourde, Josée Nadeau, Liette Andrée Landry, Mme Danielle Doucet,
Drs Roger G. LeBlanc et Salah-Eddine El Adlouni

DANS CE CAHIER VOUS RETROUVerez LES PAGES SUIVANTES :

- Manger consciemment c'est quoi?
- Planifions nos assiettes
- Manger avec ses 5 sens
- Bénéfices des jeux et conseils pour débiter
- Les qualités attitudinales cibles
- Comment bien utiliser l'encadré « Là pour mon enfant »
- Mais... qu'en est-il du temps?
- Jouer... en toute sécurité!
- La boîte de jeux.



MANGER CONSCIEMMENT

C'EST QUOI?

Manger en pleine conscience c'est prêter attention à sa nourriture de façon volontaire, moment après moment, sans jugement, en portant une attention particulière aux sensations et expériences vécues lors de ces moments.



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE, C'EST AUSSI...

Prendre le temps de manger en famille

Apprendre à mastiquer lentement, à savourer

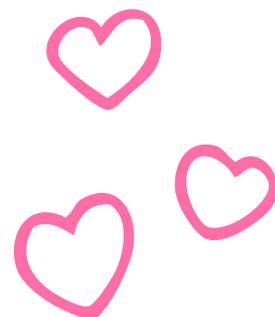
Manger avec tous ses sens

Cultiver l'émerveillement et stimuler la curiosité

Réduire le gaspillage

RELATION SAINNE AVEC LA NOURRITURE

L'enfance est une période importante pour favoriser une relation saine avec les aliments. Il est important de privilégier des repas et des collations-santé la majorité du temps pour promouvoir le bien-être. Toutefois, il ne faut pas oublier que parfois c'est correct de manger des choses moins saines comme des bonbons! Mieux vaut en consommer en quantité raisonnable que de les interdire.



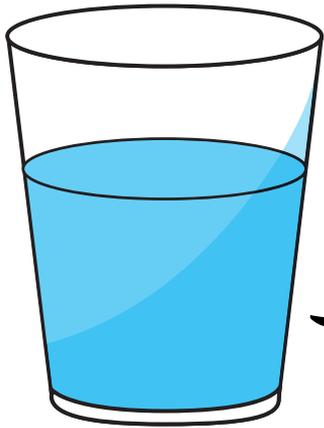
GASPILLAGE

Le gaspillage alimentaire, c'est lorsque des aliments qui auraient pu être consommés, se retrouvent à la poubelle. Malheureusement, nous gaspillons souvent de bons aliments parce que nous en achetons trop, en cuisinons trop, ou ne les conservons pas correctement. Voici quelques astuces pour réduire le gaspillage; planifiez votre menu de la semaine, préparez une liste d'épicerie, achetez en quantité modérée, prévoyez une soirée "restes" des plats de votre semaine ou pensez à une idée originale pour cuisiner les épluchures des fruits et des légumes que vous avez à votre disposition . Avez-vous d'autres idées pour limiter le gaspillage alimentaire dans votre maison?

PLANIFIONS NOS ASSIETTES

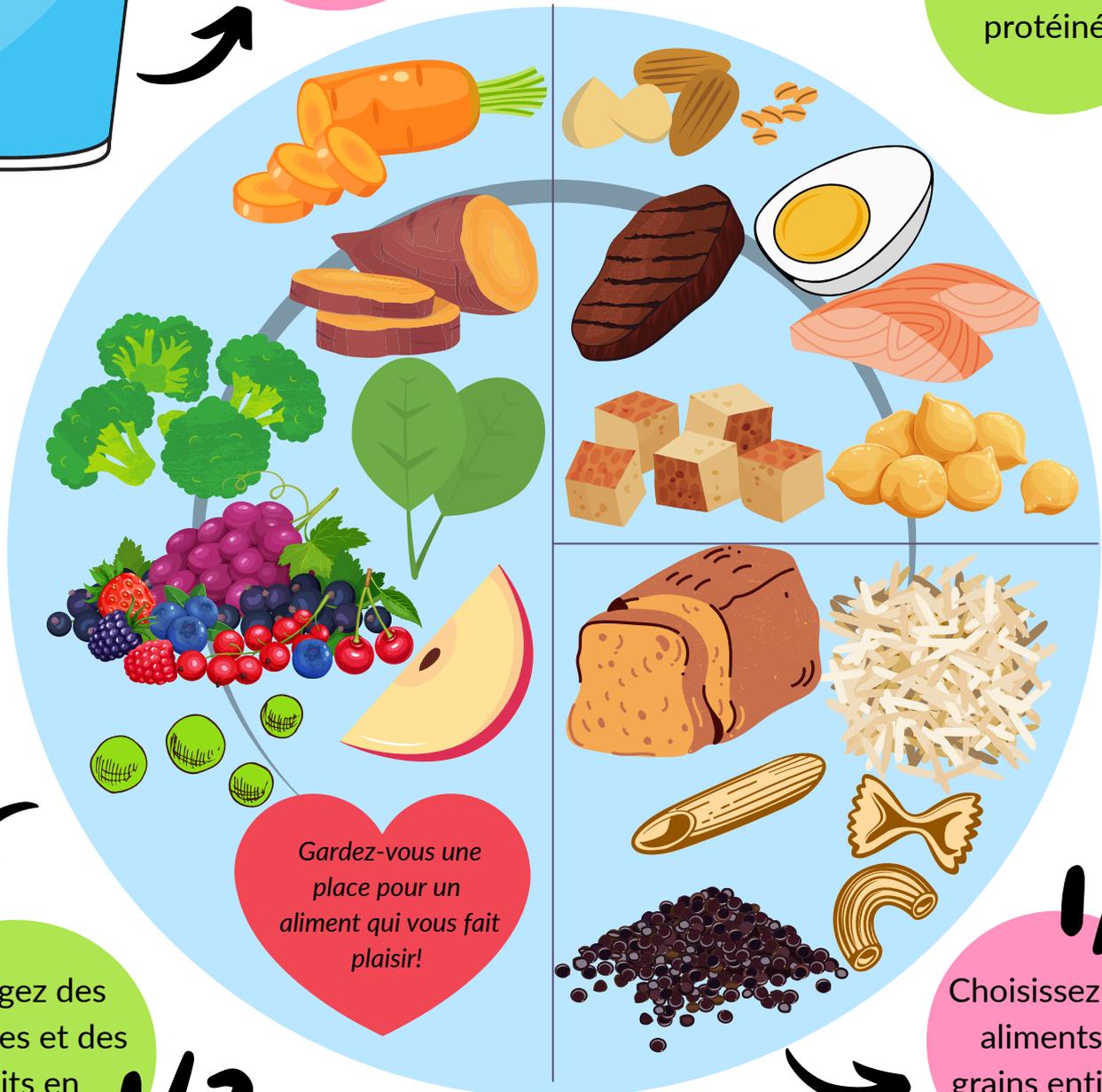
Savourez une variété d'aliments sains tous les jours! La nouvelle version du guide alimentaire canadien est un outil simple et pratique pour vous guider dans vos choix alimentaires de tous les jours. Le site en ligne vous propose plusieurs recettes que vous pourrez faire en famille, ainsi que des conseils sur comment impliquer vos enfants. Voici le lien vers ce site web :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



#1
Faites de l'eau
votre boisson
PRINCIPALE!

1/4
Consommez
des aliments
protéinés!



Mangez des
légumes et des
fruits en
abondance!

1/2

Choisissez des
aliments à
grains entiers!

1/4

Gardez-vous une
place pour un
aliment qui vous fait
plaisir!

MANGER AVEC SES 5 SENS



Avec les différents jeux sur l'alimentation consciente vous aurez la chance de découvrir en famille ce qu'est manger avec ses 5 sens. Afin de profiter de l'expérience au maximum voici quelques pistes des différentes sensations qui pourraient être évoquées par vos différents sens.

VUE :

Tout d'abord, vous mangez avec les yeux. La vue vous permet de remarquer l'apparence des aliments et d'apprécier leurs couleurs.



ODORAT :

Votre nez vous permet de caractériser les aliments par leur odeur (ex: sucré ou fruité). Votre odorat est associé à votre mémoire. Ainsi, certaines odeurs peuvent vous remémorer des souvenirs parfois agréables et parfois moins. Il ne faut pas tenter de les ignorer, mais plutôt de les accepter.



OUÏE :

Il y a aussi l'ouïe qui vous permet de caractériser ce que vous vous apprêtez à déguster. Par exemple, les craquements vous indiquent que ce que vous mangez est croustillant.



TOUCHER :

Le toucher vous informe sur la texture des aliments. Est-ce crémeux, gélatineux ou ferme? Le toucher vous permet aussi de déterminer la température des aliments. Est-ce froid, tiède ou chaud?



GOÛT :

Finalement, le goût vous permet de déterminer si c'est dégoûtant ou délicieux. C'est avec le goût que vous savez si un aliment est sucré, salé, acide, amer, ou épicé.



BÉNÉFICES DES JEUX

POUR VOUS:

- Réduire votre stress
- Améliorer votre prise de conscience de vos émotions et vos pensées
- Améliorer vos réactions automatiques au comportement d'opposition de votre enfant

POUR VOTRE ENFANT:

- Améliorer le contrôle de ses émotions
- Améliorer sa concentration et son niveau d'attention à l'école, au sport, à la maison...
- Réduire son stress
- Améliorer ses comportements
- Eviter la frustration par rapport à la nourriture

POUR TOUS:

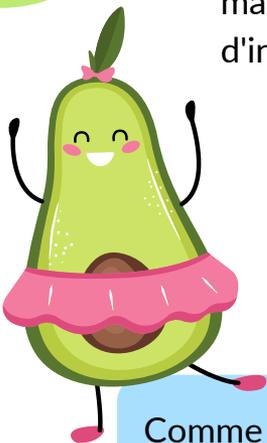
- Gérer votre poids
- Améliorer votre digestion
- Communication adéquate du cerveau au centre de satiété
- Contrôle sur vos apports alimentaires
- Mastication lente qui favorise la santé dentaire et des gencives

POUR VOTRE FAMILLE:

- Vie familiale plus calme
- Favoriser les liens familiaux lors des repas passés en famille
- Améliorer vos relations

CONSEILS POUR DÉBUTER

1 Manger est un besoin naturel pour tous. Il ne devrait pas servir d'espace de stress ou de négociation. Alors, pour profiter des activités de pleine conscience au maximum, lâchez prise, laissez-vous aller et laissez place aux moments de partage, d'interaction parent-enfant et de découverte.



2 Manger consciemment peut également vous permettre de noter et observer vos émotions et vos sensations. Par contre, c'est aussi correct si rien ne se produit; c'est mieux de ne pas se forcer, laissez-vous aller et amusez-vous!

NE LÂCHEZ PAS!

Comme n'importe quelle activité, que ce soit le sport, les arts, la cuisine et bien d'autres, manger en pleine conscience est un exercice qui se pratique. Plus vous vous pratiquerez, plus vous remarquerez de choses et plus vous apprécierez. C'est important d'avoir de la patience et d'être gentil avec soi-même et avec son enfant.

LES QUALITÉS ATTITUDINALES CIBLES DE LA PLEINE CONSCIENCE



Les jeux vont aussi vous permettre d'explorer, de développer et d'accroître les qualités cibles de la pleine conscience qui sont expliquées plus bas. Chaque jeu vise une ou quelques-unes de ces qualités

Absence de jugement

Pouvoir observer son environnement, les autres et soi-même avec neutralité

Patience

Supporter l'attente avec calme et persévérance, accepter le rythme des choses

Acceptation

Accueillir la réalité telle qu'elle est, que ce soit les autres, soi-même ou des situations

Confiance en soi

Se connaître, croire en son potentiel et en ses capacités, avoir conscience de ses forces et s'affirmer

Esprit du débutant

Essayer de tout faire comme si c'est la 1ère fois et de s'émerveiller

Ne pas se forcer

Essayer de tout faire sans penser à la pression d'exécution et aux résultats

Lâcher prise

Se détacher du désir de tout contrôler, se laisser envahir par un sentiment de liberté et de légèreté

Ancrage

Porter une attention consciente au moment présent, aux sensations vécues et à la paix intérieure

Intelligence émotionnelle

Gérer ses émotions, percevoir et comprendre les siennes et celles des autres

Amour bienveillant

Vouloir le bonheur et le bien de tous, incluant soi-même

Compassion

Reconnaître, accepter et rester bienveillant face à ses propres difficultés ainsi qu'à celles des autres

Gratitude

Être reconnaissant envers les personnes, les choses et les situations qui vous apportent de la joie

Pardon

Se libérer des sentiments de rancune à l'égard des autres et de soi-même

Discours interne positif

Être gentil et encourageant dans la manière de se percevoir et de s'adresser à soi

Résilience

Se relever après avoir vécu des épreuves ou des expériences difficiles et continuer avec espoir

Comment bien utiliser l'encadré: « LÀ POUR MON ENFANT »



Pourquoi?

L'encadré « LÀ POUR MON ENFANT » est un outil qui vise la validation des émotions et des pensées des enfants. Écouter ce que l'enfant nous partage permet la reconnaissance, l'acceptation et la normalisation de ce qu'il ressent en vue d'établir avec lui un plan d'action (de résolution, de gestion ou d'ajustement). L'encadré vise aussi la création d'un espace de communication et d'écoute attentive et rassurante qui renforcera votre relation avec votre enfant. Ce genre de discussion améliore la communication et renforce la confiance entre votre enfant et vous.

Cet outil vous sera utile aussi pour vous aider à entamer des conversations sur des sujets sensibles ou que vous ne savez pas comment aborder avec votre enfant.

Quand?

Vous pouvez utiliser l'encadré « LÀ POUR MON ENFANT » à la fin de chaque activité et encourager votre enfant à vous partager les émotions et les pensées qu'il ressent. Il est tout aussi important de discuter des émotions (et des pensées) qui sont plus difficiles à gérer pour vous ou pour votre enfant que celles qui vous semblent plus agréables. Vous pouvez aussi utiliser cette approche dans la vie de tous les jours pour aborder les émotions et pensées ressenties par votre enfant.

Il est important de ne l'utiliser que si l'enfant est d'accord pour s'ouvrir sur ses émotions et ses pensées. S'il n'est pas confortable de le faire, rassurez-le en disant "C'est OK, je comprends et je reste disponible pour t'écouter et discuter avec toi quand tu seras prêt".

Comment?

Il est important d'être patient (ne pas interrompre votre enfant pendant qu'il parle, respecter les moments de silence, laissez-le prendre tout son temps). La bienveillance, l'empathie et la compassion sont importantes à démontrer pour que l'enfant ne se sente pas jugé. Évitez donc de porter des jugements comme par exemple de dire ce qui est bien ou mal, positif ou négatif, ou de dire des commentaires ou des comparaisons avec d'autres situations ou personnes. Vous pouvez faire preuve d'ouverture, d'acceptation et confirmer votre soutien à votre enfant.

MAIS... QU'EN EST-IL DU TEMPS?



Il arrive que l'on se sent submergé par les événements du quotidien. Il est parfois difficile de maintenir un équilibre entre le travail, la famille et nos autres responsabilités. Lorsque c'est le cas, trouvez un moment pour faire une pause, assurez-vous d'être gentil et patient envers vous-même et votre enfant et faites de votre mieux.



Trucs et astuces afin d'arriver à un meilleur équilibre entre les différentes sphères de votre vie

- **Activités en famille:** Tentez de réserver à l'avance des périodes de temps spécifiques dans la semaine pour des activités familiales. La durée des activités peut être plus courte (5-15 minutes) ou plus longue (1-2 heures). Aussi, pensez à faire ces activités au réveil le matin ou à n'importe quel moment de la journée quand vous en ressentez le besoin.
- **Espace de travail à la maison:** Si vous travaillez souvent chez vous, essayez de réserver un endroit dans la maison qui est uniquement pour le travail. Cela vous permettra d'avoir des limites plus claires entre le travail et la vie familiale.
- **Profitez des repas en famille:** Essayez de manger les repas en famille à la table, sans distractions (fermer les cellulaires et la télévision). Trouvez des sujets de conversation pour discuter ensemble ou faire des projets en famille. Chacun peut à son tour proposer un sujet à discuter.
- **Gérez votre temps:** Essayez d'inclure les enfants lorsque vous faites des tâches ménagères ou lorsque vous cuisinez. Cela vous permettra de passer du temps en famille tout en étant productifs et d'avoir un petit coup de main avec les tâches! Profitez de ces moments pour rire et parler entre vous. Ce n'est ni une corvée, ni une punition.
- **Impliquez vos enfants:** Lorsque c'est possible, tentez de faire vos tâches liées au travail quand les enfants sont occupés. Par exemple: répondre à des courriels quand les enfants sont au lit ou partis jouer avec des amis. Cela vous permettra d'avoir plus de temps en famille lorsque l'enfant sera à la maison.

ET VOUS LES PARENTS...?

- Bien que le travail et la vie à la maison soit une grande partie de votre vie, il est également très important que vous preniez du temps pour vous-mêmes. Vous le méritez !

Prenez le temps de faire des activités relaxantes que vous aimez (ex: prendre un bon bain chaud, aller prendre une marche, dorlotez-vous) afin de **refaire le plein d'énergie**. Vous serez ensuite beaucoup plus confiants et prêts à affronter les défis de la vie au quotidien!



JOUER... EN TOUTE SÉCURITÉ!

Les jeux, c'est amusant, mais nous devons toujours nous assurer de veiller à notre propre sécurité ainsi qu'à celle des autres pendant le déroulement des activités. Il arrive à tout le monde d'être distrait de temps à autre. Voici quelques conseils pour vous assurer de la sécurité de toute la famille tout en vous amusant!



SÉCURISEZ L'ESPACE DE JEU :



Avant de commencer à jouer, il est important de s'assurer que l'endroit choisi est sécuritaire. Pour ce faire, vous pouvez **vérifier les points suivants**:

- Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets dangereux autour de vous (objets coupants, pointus, qui dégagent de la chaleur ou des produits toxiques).
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets sur lesquels vous risquez de trébucher par terre.
- Vérifiez qu'il y a assez d'espace pour jouer.

Si vous remarquez des dangers lors de la vérification, éliminez-les sécuritairement, si ce n'est pas possible, choisissez un autre endroit pour faire l'activité.



2 À surveiller:

*Si vous pensez qu'un jeu ou qu'un aliment est dangereux pour vous ou votre enfant, suivez votre instinct. Ne prenez **jamais** de risques!*

Exemples de mesures sécuritaires:

- Assurez-vous que les aliments offerts aux enfants soient sécuritaires pour eux.
- Attention à vos allergies/intolérances alimentaires ainsi qu'à celles de vos enfants.
- Demandez à l'enfant s'il se sent à l'aise de faire l'activité avant de débuter.
- Répondez aux questions et aux inquiétudes de l'enfant s'il en a.

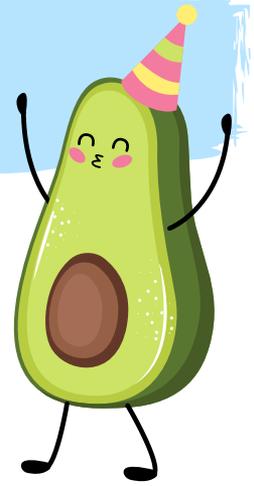
3 Moment de discussion...

3



Prenez le temps de discuter de la sécurité avec les enfants et encouragez-les à reconnaître les dangers lorsqu'ils sont présents. Vous pouvez même leur demander de vous aider à identifier les dangers avant de commencer les jeux! Plus vous les ferez participer à la préparation du jeu, plus ils seront prêts à jouer.

LA BOITE DE JEUX



La boîte de jeux contient:

- Instructions des jeux d'exploration
- Instructions des jeux de routine
- Cartes aide-mémoire de l'enfant
- Calendrier d'organisation des jeux
- Matériel nécessaire pour certains jeux

Le programme « Manger consciemment : jouons en famille » présente différentes façons de manger en pleine conscience avec 2 sortes de jeux:

Jeux d'exploration

Vous pouvez commencer avec ces jeux pour essayer les activités de manger consciemment et voir si votre enfant et vous les appréciez.

Ceci vous aidera, ainsi que votre enfant, à décider si vous souhaitez vous engager dans une pratique plus régulière de l'alimentation consciente.



Jeux de routine

Ces jeux sont assez courts et peuvent être facilement intégrés dans la vie quotidienne. D'ailleurs, certains jeux peuvent être réalisés à n'importe quel moment de votre journée, par exemple, lors des repas, lors des collations ou lors des courses à l'épicerie ou lors d'une promenade ou quand vous, ou votre enfant, faites face à un stress.



2

Astuce! Les cartes aide-mémoire peuvent aider l'enfant à choisir son jeu de la journée et l'utiliser quand il ressent du stress pendant qu'il est à l'école, au sport ou ailleurs.

PLANIFIER LES TEMPS DE JEU

- **Jeux d'exploration:** Il est recommandé de jouer une fois par semaine. Choisissez le jeu au début de la semaine avec votre enfant.
- **Jeux de routine:** Il est recommandé de jouer une fois par jour afin que la respiration en pleine conscience devienne une habitude et intégrée à la vie de tous les jours.

Recommandation : Planifiez les temps de jeu avec votre enfant et adaptez le programme aux préférences de votre famille. Vous pouvez utiliser le calendrier pour organiser votre semaine en pleine conscience!

Les activités proposées sont simples et aideront votre famille à mieux gérer le stress.

Ces outils pourront être utiles pour votre enfant toute sa vie dans le développement de son plein potentiel. Essayez de réserver du temps pour vous amuser et rire de bon cœur avec votre enfant, c'est important !



MAINTENANT... VOS RECETTES DE FAMILLE!



Profitez de cet espace pour inscrire les recettes que vous aimeriez cuisiner ensemble, en famille!

1



Inscrire le nom de votre recette ici!

Ingrédients nécessaires:

~~~~~  
*Étapes à suivre:*

2

*Ingrédients nécessaires:*

~~~~~  
Étapes à suivre:

MAINTENANT... VOS RECETTES DE FAMILLE!



Profitez de cet espace pour inscrire les recettes que vous aimeriez cuisiner ensemble, en famille!

3

Inscrire le nom de votre recette ici!

Ingrédients nécessaires:

~~~~~  
*Étapes à suivre:*

4

*Ingrédients nécessaires:*

~~~~~  
Étapes à suivre:

MAINTENANT... VOS RECETTES DE FAMILLE!



Profitez de cet espace pour inscrire les recettes que vous aimeriez cuisiner ensemble, en famille!

5

Inscrire le nom de votre recette ici!

Ingrédients nécessaires:

~~~~~  
*Étapes à suivre:*

6

*Ingrédients nécessaires:*

~~~~~  
Étapes à suivre:

MAINTENANT... VOS RECETTES DE FAMILLE!



Profitez de cet espace pour inscrire les recettes que vous aimeriez cuisiner ensemble, en famille!

7

Inscrire le nom de votre recette ici!

Ingrédients nécessaires:

~~~~~  
*Étapes à suivre:*

8

*Ingrédients nécessaires:*

~~~~~  
Étapes à suivre:

MAINTENANT... VOS RECETTES DE FAMILLE!



Profitez de cet espace pour inscrire les recettes que vous aimeriez cuisiner ensemble, en famille!

9

Inscrire le nom de votre recette ici!

Ingrédients nécessaires:

~~~~~  
*Étapes à suivre:*

10

*Ingrédients nécessaires:*

~~~~~  
Étapes à suivre: