



# LES STYLES PARENTAUX

PAR CAROLINE DEGN Dt.P.

2018-11-16

Vous est-il déjà demandé quel genre de parent vous êtes ? Permissif, surprotecteur, sévère, du type laissez-aller... Dans l'éducation de nos enfants, nous sommes un peu de tout cela. Parfois c'est notre humeur de la journée qui nous amène à être plus permissif ou plus sévère. L'enfant peut alors être confus si vous avez permis/toléré une attitude ou un comportement une journée et réprimandé ce même comportement une autre journée.

Il suffit de se reconnaître et de s'ajuster. Dès son plus jeune âge, l'enfant interagit avec nous. Les interactions peuvent avoir un impact positif ou négatif, tant dans le comportement de l'enfant qu'au plan socio-affectif.

Lorsque des interactions négatives surviennent au niveau de l'alimentation les impacts peuvent interférer sur les habitudes alimentaires, les comportements à l'égard de l'alimentation, voire même la croissance de l'enfant.



Les différents styles parentaux caractéristiques du moment des repas sont : le style permissif, le style autoritaire et le style démocratique. Selon le style parental adopté, voici les conséquences chez l'enfant.

**Le style permissif**, est celui où le parent n'établit aucune règle, l'enfant mange ce qu'il veut quand il veut et où il veut. Il consulte l'enfant ou le laisse choisir. Le parent n'oblige pas l'enfant à manger l'aliment en question et offre un autre repas afin d'éviter les conflits.

### Conséquences chez l'enfant :

- Alimentation peu variée
- Préférences pour les aliments de moindres valeurs nutritionnelles (aliments plus gras et plus sucrés)
- Tendance à grignoter

**Le style autoritaire**, se caractérise par le parent qui décide seul les aliments et la quantité que l'enfant doit manger. Il peut obliger l'enfant à manger, voire même le forcer, sinon il y aura des conséquences. Exemples : «Tu n'auras pas de dessert» ou offrir des aliments récompense pour stimuler la prise alimentaire d'un aliment moins aimé.

#### Conséquences chez l'enfant :

- Aversion envers les aliments pour lesquels le parent insiste
- Attirance pour les aliments «interdits»
- Diminution du plaisir à manger
- Alimentation peu variée
- Repas qui se prolonge, s'éternise
- Ne décode pas ses signaux de faim et de satiété
- Stress et tension associées aux moments des repas, ce qui peut diminuer l'appétit de l'enfant

Ces 2 premiers styles adoptent une attitude caractérisée par un manque de réciprocité, un manque d'échange entre le parent et l'enfant. Il se peut alors qu'un des 2 devienne dominant dans l'acte alimentaire. Parfois l'enfant domine, c'est un laisser-aller, absence de contrôle du parent (style permissif), qui peut aussi parfois se caractériser par un désengagement du parent qui ignore l'enfant. Ce dernier recherche l'attention et prend le contrôle de la situation, où tout semble permis. À l'inverse, si le parent domine et commande les consignes, il fait preuve d'autorité (style autoritaire).

**Le style démocratique**, est celui où le parent encourage l'enfant à manger de façon non directive. Il soutient l'enfant en utilisant le raisonnement, le compliment et en lui permettant de faire des choix parmi les aliments appropriés. Il établit des règles et des attentes claires tout en reconnaissant le partage des responsabilités. Concrètement, le parent met l'aliment dans l'assiette, n'oblige pas l'enfant à le manger et lui offre quand même une portion de dessert. Aucun aliment n'est interdit (sauf en cas d'allergie). Le parent remet régulièrement l'aliment dans l'assiette à différents moments et *prendra lui-même plaisir à en manger*. Le parent est un modèle pour l'enfant, spécialement aux repas !

#### Conséquences chez l'enfant :

- Développe son autonomie
- Reconnaît ses signaux de faim et de satiété
- Permet de découvrir/explorer les aliments
- Augmente la variété alimentaire
- Favorise les échanges entre le parent et l'enfant

**Le style démocratique, est celui à privilégier.** Il se caractérise par une attitude responsable du parent, qui démontre un engagement et un intérêt envers : la reconnaissance des signaux de faim et de satiété de l'enfant, la reconnaissance de la capacité de l'enfant à communiquer ses besoins et l'acceptation de la recherche d'autonomie de l'enfant.



Bien entendu, personne n'est parfait. Devenir parent peut être un défi, probablement un des plus grands défis qu'un individu aura à relever. Le parent est touché au plan affectif et au plan émotif quand vient le temps d'alimenter un enfant qui refuse. Le moment des repas peut devenir une source de tension et de frustration. Rappelez-vous que l'encadrement vaut mieux que le contrôle ou le laisser-aller. Il suffit de se reconnaître parmi les styles parentaux et tenter de viser le **style démocratique**. Celui même qui a une approche plus positive, qui permet d'être à l'écoute des signaux de l'enfant et qui favorise un meilleur fonctionnement de l'enfant dans l'environnement dans lequel il évolue.

Références : Infant feeding : beyond the nutritional aspects, Journal de Pediatrics, 2016 :92(3 suppl 1) : 52-57.