

Faites-leur mitonner des petits plats, ils se sentiront mieux

Cuisiner pour aider à y voir plus clair dans sa vie, pour susciter l'envie de lire et d'écrire, pour encourager à exprimer des sensations de plaisir, de goût ou de dégoût. C'est la méthode appliquée par Les Amis du Grain de sel. L'asbl organise des ateliers de cuisine pour enfants en difficulté sociale ou psychique. Des ateliers à haute teneur symbolique et thérapeutique.

REPORTAGE

Le mercredi après-midi, à l'hôpital psychiatrique La petite maison de Chastre, ce sont les enfants qui cuisinent. Pour préparer ce repas à trois plats, Maria et Myriam arrivent en début d'après-midi. Jusqu'à l'heure du souper, les animatrices de l'asbl Les Amis du Grain de sel, aidées par les éducateurs de l'unité, encadrent les enfants qui défilent en cuisine et mettent la main à la pâte.

Simon et Julie commencent par peler et couper les carottes, pendant que Renaud prépare la crème pour le tiramisù. Chaque activité (nettoyer, peler, couper, etc.) est bien séparée dans le temps et l'espace. Les pelures dans un récipient, les légumes dans un autre. On prend le temps de ranger et de nettoyer la table avant de passer à l'étape suivante. "La nourriture possède une dimension symbolique. Le fait de couper, découper et séparer les aliments peut aider les enfants à voir plus clair dans leur vie", explique Maria Cabral, psychologue et initiatrice du projet.

Cuisine interne

"Ce qu'ils vivent est souvent très confus. Or, peler des pommes de terre, séparer le blanc du jaune d'œuf ou enlever les os de la viande permet symboliquement de faire le tri. Voilà pourquoi, avec certains enfants qui vivent dans une grande confusion, on évite de mélanger les ingrédients". Autre moment à risque : la préparation d'une pâte à pain.

L'eau ajoutée à la pâte s'écoule en tous sens sur la table. Elle n'a aucune limite. Pour les enfants qui ne connaissent pas leurs limites, cela peut générer des grandes angoisses et mener à la catastrophe. Maria en a fait l'expérience la semaine dernière. À la vue de l'eau qui s'écoulait partout, une petite fille est devenue totalement incontrôlable.

Benoît entre dans l'atelier. Myriam lui fixe immédiatement un horaire. Aujourd'hui, il aura vingt mi-

nutes de travail. Ensuite, il pourra retourner jouer dehors. "Le temps, la concentration et la patience sont d'autres points sur lesquels on travaille. C'est d'autant plus important que la notion du temps n'existe pas dans la vie d'enfants en difficulté", explique Maria.

Sens en éveil

Occupée à nettoyer la salade, Julie répète qu'elle n'aime pas les légumes. "Ils sont méchants, car ils ne veulent pas que je les aime", dit-elle. Elle se demande donc comment elle fera pour éduquer ses enfants et les encourager à manger des légumes. La discussion se poursuit sur l'âge idéal pour devenir maman. "Dans l'atelier, on conjugue la parole et la nourriture, deux éléments qui passent par la bouche", explique Maria. Car on mange des mots et on pense avec les dents. Par ailleurs, il est avéré que lorsque les mains sont occupées, les langues se délient plus facilement... En cuisine, cela débouche facilement sur des sujets plus graves, comme la mort.

"La cuisine est un lieu de meurtre et, de ce fait, un lieu privilégié où les enfants parlent de la mort", poursuit Maria. Cela commence par des questions telles que "Les patates ont-elles mal quand on les met dans l'eau chaude ?" ou "Quel animal a été tué pour devenir cette viande ?" Ces questions permettent ensuite d'aborder des deuils plus proches. Céline, 6 ans, a ainsi parlé pour la première fois du décès de sa maman lors d'un atelier-cuisine. Son rapport très compliqué à la nourriture est revenu à la normale par la suite. Dans cette ambiance calme et conviviale, au fil de l'après-midi et des passages des enfants, le repas du soir prend forme. Au menu : des légumes crus en apéro, des avocats au thon en entrée, diverses salades et du tiramisù.

"Rien n'est sensuellement plus diversifié que la nourriture, qui éveille tous les sens", expliquent les animatrices. Maria précise : "Nous veillons donc à travailler des aliments de différentes couleurs, odeurs, formes et consistances. Les enfants apprennent ainsi la diversité, le plaisir ou le déplaisir des sensations, ainsi que le goût des mots". L'utilisation des recettes stimule le désir d'apprendre à lire, écrire et calculer. Et la découverte de nouveaux aliments permet aux enfants d'appréhender l'inconnu, qui génère chez eux beaucoup d'angoisse.

Le secret de la réussite de ces ateliers ? Pour permettre une élaboration psychique, le cadre doit être apaisant. Il faut donc bien structurer les activités afin que les enfants travaillent dans une grande confiance. Il y a quelques années, la cuisine du centre était encore interdite aux enfants : les éducateurs craignaient qu'ils ne manipulent des couteaux ou ne s'approchent de la cuisinière. Aujourd'hui, grâce aux ateliers, les enfants entrent dans la cuisine, participent à la vaisselle, manipulent couteaux, râpes et plats chauds avec prudence et dextérité. Preuve d'une belle réussite.

Et les parents ?

Les neuf animateurs de l'asbl apportent leur grain de sel dans des hôpitaux psychiatriques, mais aussi dans des centres pour enfants handicapés, enfants réfugiés et demandeurs d'asile ainsi que dans des écoles d'enseignement général, en collaboration avec les éducateurs ou les enseignants. "Dès que c'est possible, nous invitons les parents dans nos ateliers, affirme Maria. Aujourd'hui, de nombreux parents ont tendance à oublier que la cuisine est un lieu de parole, de confiance et de transmission. Dans l'urgence, ils préfèrent cuisiner seuls, craignant aussi que leurs enfants ne se coupent ou ne se brûlent". Pourtant, chaque enfant, en difficulté ou non, peut tirer profit du travail en cuisine, en termes de relation, de dextérité, de concentration, d'intégration sociale, d'expression, d'organisation, etc. Avis aux parents et grands-parents : n'hésitez donc pas à passer de temps en temps un moment privilégié avec vos bambins derrière les fourneaux !

EN SAVOIR +

L'asbl Les Amis du Grain de Sel intervient aujourd'hui dans une quinzaine de lieux : des écoles d'enseignement régulier et spécialisé, des instituts pédopsychiatriques, des centres de réfugiés et des services d'aide à la jeunesse. Elle y organise des ateliers mensuels ou hebdomadaires pour les enfants de 4 à 12 ans, parfois avec des adolescents jusqu'à 18 ans.

Les Amis du Grain de Sel, 28, avenue des Phalènes, 1000 Bruxelles. Courriel : lesamisdugraindesel@hotmail.com, site Internet : www.legraindesel.be

■ Gaëtane Mangez