

La famille vient en mangeant

On parle – pas la bouche pleine -, on rit, on pleure...Lieu d'échanges privilégiés, le repas nourrit les liens familiaux.

« A table ! » Voilà bien l'injonction répétitive la moins discutée dans les foyers. Le repas de famille reste un rituel savoureux pour 93% des Français, même si, aléas des activités annexes des uns et des autres obligent, seuls 53% s'y adonnent quotidiennement, plutôt le soir. « A table ! », hommage soit rendu aux femmes qui taisent les soucis qu'elles se doivent d'évacuer en même temps que les pluches, puisque, forcément, cuisiner tous les jours est un bonheur pour l'écrasante majorité d'entre elles – à peine 10% des hommes assurent cette tâche.

« Dans ma famille, on aime la bonne cuisine », se réjouissent 94,5% des enfants entre 10 et 11 ans, dont le terme « plaisir » épice la majorité des réponses. Et comme « les enfants imitent leurs parents plutôt que d'écouter ce qu'ils leur disent », notent les enquêteurs de cette étude, cette éducation du goût discrète et tenace est un moyen avéré de lutte contre l'obésité qui gagne nos sociétés repues. Dès 1979, aux Etats-Unis, on s'est aperçu que dans les familles où les repas communs n'avaient lieu que 3 fois par semaine, et ne duraient que vingt minutes en moyenne, le grignotage hors repas, hypercalorique, se reproduisait vingt fois par jour. Quand le goût est régi par une habitude collective, il devient moins instinctif. C'est lors des repas familiaux que les enfants consomment fruits, fibres, légumes, vitamines, plutôt que des aliments transformés et des graisses saturées, ce qui amoindrit considérablement les risques de cancers, de maladies cardiaques et de stress.

Lors des repas de famille, la table savoure, tout en la réinventant sans relâche, la plus immatérielle des recettes : la famille elle-même. Bienvenue au théâtre ce soir : unité de lieu (la table), de temps (les horaires réguliers), d'action (le déroulé des plats). La représentation débute dès la manière dont chacun s'installe autour de cette table-scène, selon un ordre souvent immuable défendu bec et ongle – « c'est MA place ! » -, mais que chacun serait incapable de justifier vraiment. Moment souvent unique dans la journée où chacun se tient assis, droit, face aux autres, en les regardant dans les yeux. La conversation en fait tout le sel.

A table, on parle à bâtons rompus comme on rompt le pain. Communion désordonnée empreinte d'éclats de rire, de nouvelles du jour, de chamailleries. Mais attention à ne pas « monter en mayonnaise » la dispute, ou faire une remontrance visant à régler un problème profond : la bouchée suivante risque d'être amère. « La conversation commensale doit rester agréable et ne pas impliquer trop d'efforts. Elle ne peut donc soigner que des souffrances psychiques sans gravité. Ce qui ne signifie pas qu'elle reste toujours superficielle. Au contraire, la liberté de ton et la spontanéité d'expression qu'elle organise sont propices à la soudaine émergence de fragments plus intenses atteignant, entre poire et fromage, au rêve idéalisé de la communication intime », écrit Jean-Claude

Kaufmann. Selon une étude québécoise, « le type et l'importance des conversations autour de la table peuvent avoir des effets bénéfiques sur le développement des aptitudes cognitives et linguistiques des enfants, ce qui, à son tour, a un impact sur les résultats scolaires ».

A table, on croque l'avenir à pleines dents en débattant des projets familiaux, des sorties, des vacances ou de l'aménagement de la maison. Et on dévore du passé au présent : « La parole à table est essentielle à la construction d'une mémoire, et il n'y a pas de mémoire sans récit. On connaît les thèses de l'identité narrative : chacun d'entre nous existe au titre de l'histoire qu'il se raconte à lui-même pour savoir qui il est. L'histoire de la famille est l'histoire que tous les gens appartenant à cette famille sont capables de se raconter. D'où l'extrême nocivité des "secrets de famille"... », dit le sociologue François de Singly.

Bien-sûr, l'enfant devenu ado souvent grommelle comme on mâchouille une infortune d'avoir à se plier à ce rituel. Mais, quand il sort de sa cosse tel le petit pois de printemps, comment présente-t-il l'élu(e) de son cœur si ce n'est lors d'un repas, lieu d'intégration où parler de la nourriture peut aider à surmonter un embarras de conversation, mais aussi observatoire privilégié des codes de cette « nouvelle famille » qui, elle aussi, juge l'impétrant(e) ?

Bernard MÉRIGAUD

Télérama – 21/12/2011

Travail à faire

- 1- Faites un résumé de ce texte en dégagant les idées essentielles.**
- 2- Selon votre expérience personnelle et professionnelle, pensez-vous qu'il est nécessaire de travailler avec les familles sur l'intérêt de la prise d'un repas en commun par jour ?**

Épreuve notée sur 20 :

Perception des idées essentielles = 6 points

Construction d'un raisonnement, organisation des idées = 6 points

Richesse des idées, implication personnelle = 4 points

Expression écrite (style, orthographe, présentation générale et soin) = 4 points