

UNIVERSITÉ DE LILLE  
**FACULTÉ DE MÉDECINE HENRI WAREMBOURG**

Année : 2020

THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT  
DE DOCTEUR EN MÉDECINE

**Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage  
dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » dans le Nord  
Pas de Calais en 2019-2020 ?**

Présentée et soutenue publiquement le 3 décembre 2020 à 18h

au Pôle Formation

**par Céline Devulder**

---

**JURY**

**Président :**

**Monsieur le Professeur Dominique Turck**

**Assesseurs :**

**Monsieur le Professeur François Medjkane**

**Monsieur le Professeur Denis Deleplanque**

**Monsieur le Docteur Luc Dauchet**

**Directeur de thèse :**

**Monsieur le Professeur Denis Deleplanque**

---

## **Avertissement**

La Faculté n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses : celles-ci sont propres à leurs auteurs.



## Liste des abréviations

Cnil : Commission nationale de l'informatique et des libertés

Coreq : Consolidated criteria for reporting qualitative research

HAS : Haute Autorité de Santé

IMC : Indice de Masse Corporelle

IOTF : International Obesity Task Force

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

MRTC : « Mission : Retrouve Ton Cap »

PNNS : Programme National Nutrition Santé

## Table des matières

Résumé .....	1
Abstract .....	2
Introduction générale.....	3
1) Définitions du surpoids et de l'obésité .....	3
2) Prévalence .....	4
3) Les causes .....	4
4) La représentation sociale de l'obésité .....	6
5) Les recommandations de prise en charge.....	6
6) Les interventions en santé publique .....	8
7) L'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » .....	10
Introduction : .....	12
Méthode : .....	13
1) Type d'étude.....	13
2) Population étudiée.....	13
3) Recrutement.....	13
4) Recueil des données .....	14
5) Analyse.....	14
6) Ethique .....	14
7) Validité.....	15
Résultats.....	16
1) Caractéristiques des participants.....	16
2) Les parents.....	16
a) Selon mon expérience et mes représentations .....	16
b) Accepter de ne pas être parfait.....	16
c) Difficile psychologiquement .....	17
d) « Rééduquer les parents » avant l'enfant (P5) .....	18
e) Adapter mon autorité .....	19
f) Oublier les stéréotypes d'une balance plaisir-restriction.....	20
g) Aider mon enfant à être acteur à son niveau .....	20
h) Devenir convaincu de l'intérêt de la prise en charge .....	20
i) Sur la durée .....	21
3) L'enfant.....	22
a) Baisse de la confiance en soi .....	22
b) Acceptation du surpoids .....	22
c) Apprendre pour comprendre et respecter les conseils .....	22
d) Découvrir, faire en douceur .....	22
e) Passer de passif à actif .....	23
f) Comme un adulte .....	23
g) Souvent une étape de découragement.....	23
h) Garder le cap.....	24

i) Prendre confiance en moi.....	25
Discussion .....	26
1) De l'inquiétude à la compréhension, de l'acceptation au changement, au retour de la confiance.....	26
2) Limites .....	26
3) Points forts .....	27
4) Comparaison avec la littérature .....	27
a) Impliquer les parents d'abord .....	27
b) Faire ensemble.....	29
c) Impliquer l'enfant .....	29
d) Garder du plaisir .....	30
e) Conséquences psychologiques.....	31
Conclusion.....	33
Références bibliographiques .....	34
Financement, conflits d'intérêt.....	38
Annexes.....	39
1) Tableau des caractéristiques des participants.....	39
2) Schématisation .....	40
3) Protocole – Version 3 du 07/02/2019 .....	44
a) Justification de l'étude et contexte.....	44
b) Objectif et population étudiée .....	45
c) Méthodologie .....	47
d) Déroulement pratique .....	48
e) Analyse.....	49
f) Aspect réglementaire et éthique.....	49
g) Bibliographie.....	51
4) Formulaire d'information et consentement .....	52
5) Document d'information pour les enfants de plus de 6 ans .....	60
6) Document d'information pour les enfants de moins de 6 ans .....	61
7) Guide d'entretien .....	62
a) Présentation de l'étude, confirmation de l'accord des familles pour leur participation .....	62
b) Contexte .....	62
c) L'enfant.....	63
d) La famille .....	64
e) Conclusion et remerciement.....	66
8) Extraits du journal de bord.....	66
a) Idée du travail de thèse .....	66
b) 07/05/19 : <i>A priori</i> .....	66
c) Extraits du cahier de terrain concernant le guide d'entretien :.....	68
9) Grille Coreq .....	71

10) Table des propriétés.....	74
a) Enfant.....	74
b) Adulte .....	81
11) <i>Verbatims</i> .....	92
a) Entretien n°1 :.....	92
b) Entretien n°2 :.....	118
c) Entretien n° 3 :.....	146
d) Entretien n°4 :.....	192
e) Entretien n° 5 :.....	226
f) Entretien n°6 :.....	275
g) Entretien n° 7 :.....	300
h) Entretien n°8 :.....	326
i) Entretien n° 9 :.....	366
j) Entretien n°10 :.....	393
12) Exemple de triangulation (E10) .....	426

## Résumé

**Contexte :** L'obésité de l'enfant étant un enjeu de santé publique majeur, l'Assurance Maladie a organisé une expérimentation avec une prise en charge de consultations diététiques ou psychologiques sur un à deux ans pour les enfants de 3 à 8 ans à risque d'obésité ou de surpoids. L'objectif de ce travail est d'évaluer le vécu des familles lors de la prise en charge.

**Méthode :** Cette étude qualitative par entretiens semi-dirigés a été menée avec les enfants et au moins un de leurs parents, 10 entretiens ont été analysés par théorisation ancrée à l'aide du logiciel N Vivo.

**Résultats :** L'enfant peut passer de passif à actif par un apprentissage et une compréhension. Une étape de découragement peut être limitée par la confiance, la motivation, la relation aux autres et un sentiment de liberté. Apprécier les nouvelles habitudes est essentiel pour les garder. Les parents se remettent en question et acceptent de ne pas être parfaits, pour se rééduquer et adapter leur autorité dans le but d'aider leur enfant à être acteur. Ils ressentent des difficultés psychologiques (inquiétude, culpabilité, épuisement) et en voient chez leur enfant. Ils deviennent progressivement convaincus de l'intérêt de la prise en charge et pensent ensuite sur la durée.

**Conclusion :** L'expérimentation a un impact sur la famille entière. Une intervention sans préjugé, sans contrainte, personnalisée est attendue par les familles. Une attention doit être donnée aux conséquences psychologiques du surpoids et réévaluée lors de la prise en charge.

**Mots clés :** Obésité pédiatrique, éducation thérapeutique, enfant, famille, obésité, recherche qualitative, programme de santé publique, prévention



## Abstract

**Context:** Childhood obesity is a major public health issue. The French public health insurance has organized an experiment which covers the cost of dietetic or psychological consultations over a period of one to two years for children aged 3 to 8 who are at risk of obesity or overweight. The objective is to evaluate the families' experiences.

**Method:** Qualitative study using semi-structured interviews with children and at least one of their parents, 10 interviews carried out, analysis by grounded theory, through N Vivo software.

**Results:** The child can move from passive to active through learning and understanding. A stage of discouragement can be limited by self-confidence, motivation, relationships with others, amount of freedom given. Appreciating new habits is essential to keep them. Parents reflect on themselves and accept that they are not perfect, they re-educate themselves and adapt their authority in order to help their child to be an active part in the process. They experience psychological issues (anxiety, guilt, exhaustion) and their child too. They gradually become convinced of the advantage to the costs being covered and start thinking of the long-term benefits for their child.

**Conclusion:** The experiment has an impact on the whole family. An intervention without prejudice and constraint, which is also personalized, is expected from the families. Special care must be given to the psychological consequences of being overweight and re-evaluated during the treatment of weight issues.

**Key words:** pediatric obesity, therapeutic education, child, family, qualitative research, prevention, public health program

## Introduction générale

### 1) Définitions du surpoids et de l'obésité

Deux bases de données internationales permettent de définir le surpoids et l'obésité. Un groupe de travail international sur l'obésité, appelé l'IOTF (International Obesity Task Force), a établi une courbe de corpulence à partir de deux ans en 2000. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a établi en 2006 des normes de croissance de l'enfant de 0 à 5 ans, puis de 5 à 19 ans (1).

La HAS (Haute Autorité de Santé) définit le surpoids par l'IMC (Indice de Masse Corporelle) supérieur ou égal au 97<sup>ème</sup> percentile des courbes de corpulence françaises, qui correspond à l'IOTF - 25. L'obésité est définie par un IMC supérieur au seuil IOTF – 30 (2).

En 2018, les courbes anthropométriques des carnets de santé ont été remplacées par les courbes « AFPA – CRESS/ Inserm – CompuGroup Medical 2018 », plus adaptées aux enfants contemporains en France (3).

Les signes d'alerte sont le rebond d'adiposité précoce, l'ascension continue de la courbe d'IMC depuis la naissance, le changement rapide de couloir de la courbe d'IMC vers le haut, le rapport tour de taille / taille de plus de 0.5 (risque cardiovasculaire accru) (2).

Les mesures anthropométriques ne permettent pas toujours d'identifier avec fiabilité les enfants ayant des risques pour leur santé ou des comorbidités liées à l'obésité. L'Edmonton Obesity Staging System for Pediatrics stratifie les patients selon la gravité des comorbidités de 0 à 3 dans quatre domaines : métabolisme, mécanique, santé mentale et répercussions sociales afin d'adapter la prise en charge (4).

## 2) Prévalence

En 1998, 11.6% des enfants de 3 à 14 ans étaient en surpoids et 3.5% étaient obèses (5).

L'étude ESTEBAN est réalisée dans le cadre du PNNS (Plan National Nutrition Santé). Elle évalue chez les 6 – 74 ans l'exposition à des substances de l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, certaines maladies et facteurs de risque dont l'obésité et le surpoids. En 2015, parmi les enfants de 6 à 17 ans, elle a estimé la prévalence du surpoids à 17 % et la prévalence de l'obésité à 3.9%. La prévalence du surpoids reste stable entre l'Etude Nationale Nutrition Santé 2006 et ESTEBAN-2015 (6,7).

L'initiative pour la surveillance de l'obésité infantile en 2009 – 2010 de l'OMS montre qu'en Europe, un enfant sur trois âgé de 6 à 9 ans était en surpoids ou obèse dans les pays ayant participé à l'enquête (8).

## 3) Les causes

Les causes sont complexes et multifactorielles (apports caloriques et dépenses, sédentarité, facteurs socioculturels, environnementaux, psychologiques...).

Plusieurs phénomènes sociologiques ont amené à une évolution de notre alimentation : la féminisation du travail et le travail à l'extérieur du domicile avec une diminution du temps consacré à la cuisine, le temps de transport et la diminution du temps de repas méridien (repas pris en restauration collective ou sur le lieu du travail), la diminution du lien social en cuisine avec l'utilisation de produits « prêts » à être mangés, le développement d'une cuisine d'assemblage par contrainte en semaine, et d'une cuisine plaisir le week-end (9). Le mangeur est devenu individuel, avec une offre plus importante. L'engouement pour les produits nouveaux a amené des mini produits

d'une grande densité calorique ne remplissant pas le bol alimentaire, adaptés aux groupes de convivialité. L'enfant peut accéder à ces produits facilement, ces « en-cas » peuvent se répéter et devenir un grignotage compulsif. Jean Pierre Poulain différencie d'un côté le grignotage machinal sans faim qui n'aboutit pas à une satiété, et de l'autre côté, la prise alimentaire socialisée hors repas qui est comptabilisée dans la diète quotidienne (10,11). La gastro-anomie, néologisme créé par Fischler, est une absence de règles relatives à ce qui se mange, conséquence de la modernité alimentaire. Elle provient de trois phénomènes : la surabondance alimentaire, la baisse des contrôles sociaux, et la multiplication des discours sur l'alimentation dans une « cacophonie alimentaire » (9).

La prévalence du surpoids et de l'obésité varie selon les catégories sociales (profession, niveau d'éducation des parents, revenus). Elle est plus élevée chez les enfants et les adolescents dont les parents sont ouvriers (12). Les facteurs de risque d'obésité et de surpoids sont plus fréquents dans les populations défavorisées (par exemple, l'obésité et le tabagisme pendant la grossesse). L'alimentation des populations défavorisées est moins dense nutritionnellement et plus dense énergétiquement. Les contraintes budgétaires les orientent vers les aliments de forte densité énergétique, moins chers que les produits frais. Des barrières géographiques limitent l'accès aux commerces avec une offre alimentaire de qualité à prix correct et à des lieux propices à l'activité physique (13).

La mondialisation du marché et le marketing a contribué à une surconsommation alimentaire (10). Le marketing alimentaire est efficace et certains pays ont adopté des mesures pour réduire l'impact sur la santé des enfants (14).

#### 4) La représentation sociale de l'obésité

Les fortes corpulences ont été valorisées auparavant, et le sont encore dans certaines cultures (Maoris par exemple), signe de richesse et de succès. Puis, dans les sociétés occidentales, l'obésité est devenue un problème moral en lien avec une absence de contrôle. Ensuite l'obésité s'est progressivement médicalisée, perçue comme une anomalie. Les obèses sont victimes de stigmatisation, qui peut amener à un cercle vicieux lorsqu'ils considèrent que ce traitement est normal car cela affecte leur confiance en soi. Cela a un impact sur leur trajectoire sociale (9,11).

#### 5) Les recommandations de prise en charge

La HAS a émis en 2003 des recommandations qu'elle a actualisées en 2011 dans le cadre du PNNS de 2006-2010. Elle recommande un dépistage précoce et systématique chez tous les enfants et adolescents deux ou trois fois par an à l'aide des courbes de poids, taille et corpulence.

A l'annonce du diagnostic, il est recommandé d'expliquer, rassurer et déculpabiliser. Il faut explorer les représentations des enfants de leur corps et de leur poids ainsi que les représentations des parents du poids de leur enfant. Une présentation simple des objectifs à long terme avec les moyens de les atteindre est recommandée.

La prise en charge préconisée consiste en une éducation thérapeutique prenant en compte l'alimentation, l'activité physique, la sédentarité, les aspects psychologiques et socio-économiques. L'implication des parents et l'adhésion de l'enfant sont recherchées. Il faut veiller à ne pas culpabiliser, blesser ou stigmatiser.

Concernant l'accompagnement diététique, les objectifs sont définis en accord avec l'enfant et sa famille sans aliment interdit.

Un accompagnement en activité physique (promotion de l'activité physique et limitation de la sédentarité) doit y être associé.

Un accompagnement psychologique initial est fait avec un renforcement de la motivation, une formulation positive des objectifs, du soutien, une déculpabilisation, un renforcement des compétences parentales. Un suivi psychologique spécialisé peut être préconisé selon la situation (souffrance psychique intense ou persistante, forme sévère d'obésité, trouble du comportement alimentaire associé, facteur de stress, échec de prise en charge).

En premier recours, le médecin habituel prend en charge l'enfant et ses parents en cas d'obésité ou de surpoids non compliqué, avec d'autres professionnels (diététicien, psychologue...) selon les besoins.

En second recours, une prise en charge multidisciplinaire avec des professionnels spécialisés est recommandée, avec la coordination des soins faite par le médecin habituel.

En troisième recours, des équipes multidisciplinaires spécialisées régionales prennent en charge les enfants (2).

Le douzième programme général de travail 2014-2019 a donné des priorités de l'OMS pour la santé des enfants et adolescents, notamment sur les maladies non transmissibles comme le surpoids. L'OMS recommande la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique, une attention sur les soins en pré-conceptionnel et pendant la grossesse, une vigilance sur l'alimentation et l'activité physique en petite enfance et chez les enfants d'âge scolaire, une gestion du poids (15).

## 6) Les interventions en santé publique

La prise en charge doit être à la fois individuelle et plurielle pour toucher un public large (environnement, alimentation, information notamment scolaire, politique de santé publique...) (16). Les programmes scolaires associant activité physique, éducation nutritionnelle, qualité renforcée des repas en cantine scolaire et implication des parents obtiennent de meilleurs résultats (17). L'éducation semble associée à une probabilité moindre d'obésité (18).

Sur le plan international :

« Santé 2020 » est le programme de santé de l'OMS concernant l'Europe, adopté par 53 états membres en septembre 2012. Il vise à réduire les inégalités en matière d'accès à une alimentation saine. L'OMS a créé un plan d'action européen pour une politique alimentaire et nutritionnelle 2015-2020. Un des objectifs est de freiner la prévalence de la surcharge pondérale des enfants de moins de 5 ans. Il promeut l'hygiène de l'environnement, l'activité physique, la santé des enfants et adolescents et un travail sur la sécurité sanitaire des aliments. Le plan d'action veut donner un accès équitable à une nutrition adéquate, donner une information nutritionnelle facilement compréhensible sur les produits alimentaires, limiter la présence d'aliments peu sains dans les écoles, limiter le marketing auprès des enfants d'aliments riches en énergie, graisse saturée, sucre ou sel, harmoniser les politiques de santé mondiale régionale et locale régissant la chaîne d'approvisionnement alimentaire (15).

Le Plan d'action de l'Union européenne sur l'obésité infantile, 2014-2020, est soutenu par l'OMS. Il concerne huit domaines d'action prioritaires : soutenir un début de vie sain, faire la promotion d'un environnement et de comportements sains en rendant ces comportements plus faciles, restreindre le marketing alimentaire s'adressant aux enfants, informer, encourager la pratique d'activités physiques, suivre et évaluer grâce

à des indicateurs, développer la recherche (19). L'Union européenne impose un étiquetage nutritionnel avec la valeur énergétique et les quantités de lipides, glucides, protéines, sel.

Sur le plan national :

Le PNNS est une politique nutritionnelle de santé publique mise en place en 2001 et réévaluée tous les 5 ans. Les objectifs sont fixés par le Haut Conseil de la santé publique. Il a communiqué sur les repères de consommations établis par le PNNS (par exemple, manger au moins 5 fruits ou légumes par jour). Le site internet mangerbouger.fr, réalisé dans le cadre du PNNS, permet une information accessible à tous concernant l'alimentation et l'activité physique, avec des outils en ligne comme la fabrique à menu qui propose des idées de repas selon les critères nutritionnels. Il met en ligne des guides nutrition. Les Réseaux ville-hôpital de Prévention et Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique appelés RéPPOP ont été créés (20).

En France, depuis 2004 un message sanitaire accompagne obligatoirement les publicités pour les aliments peu sains (21).

Le plan obésité a été mis en place en France de 2010 à 2013 avec notamment la promotion du dépistage du surpoids de l'enfant (3).

Depuis octobre 2017, le Nutri-score est en place, avec un logo informant sur la qualité nutritionnelle des aliments transformés et des boissons (sauf alcool ; et l'alimentation des moins de 3 ans qui a une réglementation européenne spécifique). Il n'est pas obligatoire.

Des mesures ont été mises en place dans le milieu scolaire. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail a conclu que les collations matinales étaient injustifiées. Elle justifie cette position par l'absence de



réduction des apports énergétiques suivants et l'augmentation significative de l'apport énergétique journalier de 4 % (22). L'éducation nationale a émis des recommandations sur les collations matinales afin de les limiter. Elles ne sont ni systématiques ni obligatoires. Les distributeurs de boissons sucrées et confiseries ont été supprimés dans les établissements scolaires (21).

En 2018, l'OMS a jugé insuffisantes les mesures françaises visant à limiter la publicité des aliments peu sains auprès des enfants (15,23).

La prévention primaire et secondaire, ainsi développée depuis les années 2000, est amenée à être renforcée. Le plan obésité a été reconduit en 2019 - 2022 avec, concernant les enfants : la création de l'expérimentation MRTC (Mission : Retrouve ton cap) pour les enfants de 3 à 8 ans à risque d'obésité, l'expérimentation « OBEPEDIA » pour les enfants et adolescents atteints d'obésité sévère, la promotion du dépistage précoce de l'obésité de l'enfant notamment par la saisie du poids et de la taille dans le dossier médical partagé, et le renforcement des centres spécialisés d'obésité (3).

### 7) L'expérimentation « Mission : retrouve ton cap »

L'expérimentation MRTC a pour objectif de prévenir l'obésité chez l'enfant. Elle est menée de début 2018 à fin 2021 dans quatre départements : le Nord, le Pas-de-Calais, la Réunion et la Seine-Saint-Denis. Elle est proposée aux enfants de 3 à 8 ans repérés à risque d'obésité par leur médecin, qui peut prescrire l'expérimentation. Les critères définissant le risque d'obésité sont : un surpoids avec un IMC supérieur ou égal au 97<sup>ème</sup> percentile de la courbe de corpulence française, un rebond d'adiposité précoce (avant 6 ans) ou un changement rapide de courbe vers le haut. Il s'agit d'une prise en charge précoce pluridisciplinaire. Un bilan est réalisé : diététique, psychologique et activité physique. Puis un suivi est mis en place sur le plan diététique et/ou

psychologique pendant un à deux ans. MRTC est financée par l'Assurance Maladie sans avance de frais de la part des familles (24). Il s'agit d'un programme de prévention secondaire par la prise en charge facilitée à un stade précoce et de prévention tertiaire par la prise en charge des complications notamment psychologiques. Les cas complexes sont pris en charge par des équipes spécialisées en dehors de l'expérimentation.

Au 29 octobre 2019, 1459 enfants en surpoids ou à risque d'obésité ont été inclus dans l'expérimentation dont 961 dans le Nord-Pas-De-Calais. Les médecins prescripteurs ont été majoritairement les médecins généralistes libéraux. Les pédiatres libéraux, médecins de protection maternelle et infantile et les médecins de centre de santé ont aussi inclus des enfants (25).

## Introduction :

L'obésité infantile est un problème de santé publique. La HAS a émis des recommandations en 2003 actualisées en 2011 concernant le dépistage et la prise en charge de l'enfant en surpoids (2). Elle insiste sur l'intérêt d'une prise en charge pluridisciplinaire centrée sur le patient et son entourage avec une éducation thérapeutique. L'expérimentation MRTC (26), organisée par l'Assurance Maladie, répond à cet objectif : elle coordonne une prise en charge pluridisciplinaire sur un à deux ans, avec trois bilans (diététique, psychologique, activité physique), puis des consultations de suivi (psychologie et/ou diététique). Une méta-synthèse d'études qualitatives sur l'obésité de l'enfant met en avant l'alliance thérapeutique nécessaire avec une confrontation des représentations des professionnels de santé, des patients et de leurs familles (27). Elle met en évidence l'intérêt de faire de la recherche qualitative concernant l'enfant obèse, le but étant que la démarche proposée soit en adéquation avec les attentes des familles et des enfants.

L'objectif de l'étude est de d'évaluer le vécu des familles au cours de la prise en charge multidisciplinaire proposée par l'Assurance Maladie.

## Méthode :

### 1) Type d'étude

Il s'agissait d'une étude qualitative par analyse inspirée de la théorisation ancrée, car la recherche étudiait les interactions sociales entre individus dans une population définie (28,29).

### 2) Population étudiée

Les critères d'inclusion étaient les enfants inclus dans MRTC dans le Nord-Pas-de-Calais ayant fait au moins trois consultations, en cours de suivi ou un à deux ans après l'expérimentation, avec un formulaire de consentement signé par chacun des responsables légaux suite à une information éclairée.

Les critères de non-inclusion étaient : absence d'accord du ou des responsables légaux ; moins de trois consultations.

### 3) Recrutement

Il a été réalisé par le biais des médecins prescripteurs ou des professionnels de santé participant à MRTC. Ils étaient contactés par téléphone puis recevaient un mail avec des documents d'information leur permettant de proposer aux familles de participer à l'étude (annexes 4,5 et 6). Un formulaire de consentement était rempli par les familles en deux exemplaires (un remis à la famille, l'autre gardé par le chercheur). Les familles étaient contactées par mail ou téléphone pour convenir d'un rendez-vous à leur domicile pour le recueil du consentement après information écrite et orale et la réalisation de l'entretien.

En cas de refus des familles malgré une réponse positive aux intermédiaires, le motif a été recherché.

#### 4) Recueil des données

Le recueil des données a été fait par entretien semi-dirigé au domicile des familles. L'enfant était interviewé puis les parents étaient interrogés. Cet ordre a été choisi pour que l'enfant ne soit pas influencé par les dires de ses parents. Le guide d'entretien a été adapté au fur et à mesure des entretiens (30). L'entretien a été réalisé par l'auteur. Il a été enregistré sur un dictaphone Olympus. Le texte a été retranscrit *ad integrum* et anonymisé avec un code alphanumérique. Les entretiens ont été poursuivis jusqu'à la suffisance des données.

#### 5) Analyse

Les *verbatim* ont été analysés après chaque entretien et avant la réalisation de l'entretien suivant. Un étiquetage expérientiel a été réalisé par deux chercheurs internes de médecine générale (codage ouvert). Certaines étiquettes expérientielles ont été choisies pour être des propriétés au sein d'une catégorie conceptuelle (codage axial). Les catégories ont été intégrées entre elles lors du codage sélectif. Le chercheur principal a réalisé le codage axial et sélectif.

Le logiciel N Vivo 9 a été utilisé pour aider à l'analyse des données, le logiciel Drawio pour la schématisation.

#### 6) Ethique

La thèse a une autorisation écrite de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie du 28/02/2019.

Le Comité de Protection des Personnes Nord-Ouest III Caen a émis un avis favorable le 06/04/2019.

Une déclaration MR001 a été faite à la Commission nationale de l'informatique et des libertés avec le délégué à la protection des données de l'Université de Lille. Une étude

d'impact a été réalisée. Concernant la sécurité des données, l'enregistrement audio était transféré sur un ordinateur dans un fichier crypté avant d'être supprimé du dictaphone. Les fichiers audios et d'analyses étaient stockés dans un même fichier crypté sur un ordinateur et sur un disque dur externe de sauvegarde.

## 7) Validité

La grille Coreq est utilisée (Consolidated criteria for reporting qualitative research, annexe 9, critères validés : 29/32).

La validité interne repose sur la méthodologie avec une triangulation des données, une analyse révisée par Mme Vidor, psychologue, et sur la cohérence des explications.

La validité externe repose sur la discussion de la suffisance des données, la littérature, les références (31).

## Résultats

### 1) Caractéristiques des participants

Dix entretiens ont été réalisés du 07/06/19 au 22/05/20. Les caractéristiques des participants et la schématisation sont en annexe 1 et 2. La durée des entretiens était de 32 à 90 minutes. Il y a eu deux refus de participation : un désaccord entre parents, une mauvaise coordonnée transmise.

### 2) Les parents

#### a) Selon mon expérience et mes représentations

Ils mangeaient selon leur éducation (P10 : *je suis du nord, donc je mets du beurre*), les habitudes de l'entourage (P6 : *mon conjoint... il connaît pas ce que c'est l'eau*) et leur expérience (P6 : *un passé compliqué*).

Certains, en surpoids, le vivaient mal (M3 : *je me suis jamais trouvé comme il fallait*), ou l'acceptaient (P1 : *je fais ce que j'ai envie*). Ils ont eu des expériences de régime (P9 : *on reprend le double donc ça sert à rien*) qui entraînaient une peur que leur enfant « *revive des choses que moi j'avais vécu* » (P5).

Le surpoids était vu comme une maladie (P7 : *c'est pas bon pour la santé*) « *héréditaire* » (P4). P3 voyait un changement de norme alimentaire, avant « *c'était mange ton assiette pour être en bonne santé* ». Certains trouvaient la minceur inesthétique (P9 : *vaut mieux faire envie que pitié*), l'associaient aux maladies (P4 : *elle résistera mieux à la grippe que quelqu'un qui est fort fin*). Ils voyaient un changement social (P6 : *avant, on était très peu jugé*).

#### b) Accepter de ne pas être parfait

Se protéger, c'était ne pas parler du poids (P3 : *comme ça me faisait mal, je ne voulais pas en parler*), le minimiser, ou « *le laisser grandir* » (P1).

Prendre conscience, c'était voir le surpoids : la courbe, la prise de poids (P3 : *on l'a vu prendre sur... un mois !*), ou les « *tailles* » de vêtements (P9). Certains en ont toujours eu conscience et ont fini « *par s'habituer au surpoids* » (P9). L'accompagnement des professionnels aidait la prise de conscience (P4 : *on n'aurait pas eu les professionnels, on aurait dit : « en surpoids, ouais, ben... c'est tout hein ! »*).

Ils cherchaient une cause ailleurs (P3 : *il mange en cachette*), dans les habitudes de vie (P4 : *on sait qu'elle mange bien*), ou le métabolisme (P7 : *ça lui profite*).

Ils se remettaient « *en question* » (M3), acceptaient de ne pas être « *parfaits* » (P3) pour reconnaître les erreurs involontaires (P3 : *j'pensais pas faire mal*).

Ils prenaient conscience « *qu'il fallait faire quelque chose* » (P9). Ils essayaient d'abord seuls (P8 : *on a toujours tenté*). Ils se rendaient compte qu'ils avaient besoin d'aide, « *pour lui expliquer* » (P6) ou pour avoir les recommandations « *d'un nutritionniste* » (P2).

Ils pouvaient manquer de soutien de leur entourage (P7 : *à part moi...*). Ils faisaient selon leurs contraintes (M4 : *si nous on travaillait pas, elle serait inscrite*). Ils se soignaient ou mangeaient selon leur portefeuille (P10 : *manger bien, c'est pas forcément évident*).

### c) Difficile psychologiquement

#### i) Être blessé

La réaction initiale était variée : « *sur la défensive* » (M3), sous le choc (P1 : *on s'est dit « rah »*), blessés (P9 : *j'étais un petit peu vexé*). Certains étaient sidérés et suivaient (P9 : *je me suis dit, oui...*). Certains ressentait un jugement (P3 : *c'est de votre faute quoi...*). Ils demandaient du tact (P1 : *la personne employait des mots à ne pas employer devant un enfant*).



## ii) S'inquiéter

Ils s'inquiétaient de la santé physique (M3 : *ça commençait à jouer sur sa santé*).

Ils étaient préoccupés par des répercussions sociales (P6 : *ils sont tous méchants : sur le poids, sur le physique*). Ils craignaient une différence de traitement avec les autres (P10 : *quand on est différent c'est pas toujours facile*), ou une différence ressentie par l'enfant (P7 : *quand on le dit toujours à un et pas aux autres*).

Ils s'inquiétaient d'un retentissement psychologique lié au poids (P9 : *je veux pas qu'elle se tracasse*). Ils avaient peur de conséquences psychologiques dues à MRTC (P5 : *il faudrait pas développer des troubles alimentaires*) et d'un impact sur la relation parent enfant (P7 : « *Pourquoi elle me laisse pas tranquille* » ? *est-ce que tu te dis ça ?*). Certains se méfiaient de la réduction de l'enfant « *à des données corporelles* » (P5), que l'on demande trop à l'enfant (P5 : *on peut pas tout exiger non plus d'un enfant*).

## iii) Culpabiliser

La culpabilité pouvait provenir du fait de dire non ou de répéter (P7 : *l'impression d'être tout le temps... sur elle*), de se sentir responsable (M3 : *ça vient peut-être de nous*), ou venir suite à la prise en charge (P5 : *on culpabilisait beaucoup (...) les parents*).

## iv) Être épuisé

Les parents devaient rester vigilants et pouvaient s'épuiser (P6 : *c'est les parents qui... qui font tout derrière quoi !*). Certains se décourageaient ou vivaient un échec.

## d) « Rééduquer les parents » avant l'enfant (P5)

Ils avaient des attentes envers la société : l'école avec des « *heures de sport* » (P7), la cantine (M4 : *qu'elle mange pas à la cantine comme un petit glouton*).

La gratuité des consultations a facilité l'accès aux soins (M4 : *quand on voit combien ça coûte une consultation, nous-même on irait pas les faire suivre trois fois*).

Essayer, c'était déjà réussir : « *c'est un petit peu par ci, un petit peu par-là qui fait qu'au final ça fait beaucoup* » (P7). Outre les conseils, ils cherchaient leurs propres stratégies.

Ils en parlaient pour impliquer la famille, la garde, la cantine, les grands parents (M4 : *même son directeur et tout, pour lui expliquer !*). Ils changeaient ensemble les habitudes de tout le foyer.

Ils souhaitaient que l'on parte de leurs connaissances (P7 : *ce qui est pas bien, on sait en général*). Leur objectif était de réapprendre comment bien manger pour rester autonome (P10 : *on apprend à cuisiner autrement*). Ils se donnaient les moyens (temps, matériel, financier) (P6 : *j'ai pris un Cookeo*), s'organisaient pour « *caser ça entre deux* » (P2). Ils avaient besoin d'être rassurés (P8 : *est-ce qu'on est dans le bon ou le moins bon en associant tel euh...*).

#### e) Adapter mon autorité

La parole extérieure les aidait à asseoir une légitimité à changer (P8 : *l'entendre d'une autre personne, ça veut dire : « mince, Papa et Maman me disent pas n'importe quoi... »*). Ils confiaient le mauvais rôle aux soignants (P7 : *DIETETICIENNE, je lui dirais*).

Certains s'en voulaient de dire non (P9 : *du mal à... comme moi... pas à prendre leur responsabilité mais à se rendre compte que c'est un peu le fait de pas savoir dire non*).

Ils ont appris à dire non pour le bien de leur enfant (P8 : *pas aller vers la facilité et de lui montrer, de l'obliger aussi à manger plus de légumes*).

## f) Oublier les stéréotypes d'une balance plaisir-restriction

Certains s'attendaient à un cadre « *strict* » (P2).

D'autres craignaient une restriction, contraignante et à risque psychologique (P10 : *pas de restriction, pas de dérapage !*). Ils voulaient faire plaisir à leur enfant et autorisaient des « *entorses* » (P1). Les repas avaient un rôle social à conserver, permettant de « *se retrouver* » (P4).

Ils voulaient dépasser les stéréotypes d'une alimentation plaisir délétère pour la santé : « *quitter le mode obligation pour aller vers le plaisir de manger sain et de manger équilibré* » (P5).

## g) Aider mon enfant à être acteur à son niveau

Ils accompagnaient sa prise de conscience en expliquant pour que leur enfant comprenne (P9 : *je lui explique qu'elle est petite et elle aura pas pareil que les autres*).

Ils cherchaient à le motiver par une dimension ludique (P5 : *rendre ça joyeux*), avec une récompense (P8 : *la carotte et le bâton*), par la prise en compte de l'avis de l'enfant (P10 : *c'est parce qu'il y a un échange qu'ils adhèrent*). Ils cherchaient à lui transmettre le goût (P8 : *qu'il ait toutes les saveurs*).

Ils impliquaient l'enfant à son niveau en lui faisant confiance (P7 : *elle le fait toute seule*).

Ils voyaient un rapport entre nourriture et émotion (P4 : *c'est la n'dans quoi*).

## h) Devenir convaincu de l'intérêt de la prise en charge

Au début, les parents doutaient de la nécessité d'une prise en charge (P1 : *j'savais pas trop*). Ils étaient influencés par les médias (P3 : *ce qu'ils avaient sorti sur le Coca*), les proches. Ils étaient perdus par la coexistence de discours (P5 : *d'un côté d'être super vigilant (...) de l'autre côté ben non, surtout il ne faut pas traumatiser !*).

Ils choisissaient de le faire (P2 : *ça venait de moi*). Ils étaient motivés par leur santé et celle de leur famille (P7 : *c'est bon pour son frère et sa sœur aussi, et puis pour nous aussi*), le bien être de leur enfant et pour son avenir, « *pour tout le reste de sa vie* » (P10). Ils voulaient agir avant qu'il ne soit « *trop tard* » (P4), faire le bon choix pour mon enfant « *encore trop jeune pour dire : voilà, moi j'en ai besoin* » (M3).

Ils créaient une relation de confiance avec les professionnels (P8 : *une oreille attentive*) qu'ils trouvaient compétents (M4 : *t'es bien conseillé*) et adaptés à leur enfant et leur situation.

Ils préféraient un cadre souple, sans contrainte (P9 : *on m'obligeait pas, on me laissait le choix*), dans une relation équilibrée avec les professionnels. Ils voulaient un rééquilibrage de l'alimentation (P5 : *'fin, régimes ! rééquilibrages*).

Ils voyaient des résultats « *sur sa courbe* » (M3), sur les parents (P9 : *mon mari aussi il a perdu du poids*) ou sur les habitudes alimentaires (P8 : *y'a des légumes qu'il nous mange sans aucun problème*). Ils comprenaient que les efforts payaient (P2 : *les efforts, c'est pas pour rien quoi !*) ce qui les motivait dans un cercle vertueux.

#### i) Sur la durée

Ils se sentaient « *engagés* » (P5), changeaient définitivement « *ça devient naturel* » (P7). Ils répétaient et persévéraient (« *l'art de la répétition* », P8). Ils voyaient « *à long terme* » (M3).

Ils avaient peur d'abandonner (P6 : *j'voudrais pas qu'il redevienne, qu'il devient gros quoi*). Les parents ancrèrent les habitudes grâce au suivi et aux éventuels recadrages (P9 : *nous rappeler qu'il fallait qu'on continue à faire des efforts*).

Ils s'autorisaient une marge d'erreur (P7 : *je dis pas qu'on fait pas d'écarts*), les dédramatisent (P9 : *c'est pas grave*) et recommençaient en restant optimiste (P8 : *il aura entendu et un jour (...) on se dit que ça fonctionnera !*).

### 3) L'enfant

#### a) Baisse de la confiance en soi

Les enfants décrivaient un « *problème de santé* » (E3). Ils craignaient le jugement (E3 : *y'en a qui me traitent de gros*). Ils sentaient des limites physiques (E4 : *je cours moins vite*). MRTC pouvait entraîner une peur de l'échec (E1 : *Je croyais que (...) je n'allais jamais y arriver*).

#### b) Acceptation du surpoids

Certains avaient conscience de leur surpoids (E8 : *je suis un petit peu de... kilomètres ici*). D'autres fermaient les yeux pour se protéger (E3 : *ça va (...) parce que je sais pas combien je fais*). Une partie était gênée par son poids (E1 : *tu te trouves gros*).

#### c) Apprendre pour comprendre et respecter les conseils

Les enfants apprenaient à manger équilibré « *avec la diététicienne* » (E7), leurs parents ou « *à l'école* » (E7). Ils comprenaient les erreurs diététiques (E1 : *il fallait pas trop manger de viande*) et leur croissance (E3 : *j'avais repris parce que j'ai grandi*). Ils retenaient les règles (E10 : *on doit manger soit un yaourt, soit un fromage !*).

#### d) Découvrir, faire en douceur

Ils aimaient varier les activités. Ces découvertes permettaient de trouver le sport qui leur convient (E7 : *j'arrivais pas à trouver mon sport*). Ils apprenaient à goûter ce qui leur faisait aimer de nouveaux aliments (E7 : *j'en aimais pas, j'en ai regoûté, maintenant j'aime mieux*).

Ils changeaient une chose à la fois, en douceur (E5 : *la portion... c'est tout*).

## e) Passer de passif à actif

Passifs, ils décrivaient un changement décidé par les parents (E6 : *c'est ma mère et mon père*), des obligations (E3 : *je suis obligé de les manger*), des restrictions (E4 : *je sais que j'ai juste la première (part)*). Les activités et les repas étaient faits par routine (E8 : *le sport c'est tous les jeudis*). Ils avaient du mal à se souvenir des consultations suivies de manière passive (E4 : *il a parlé avec maman et puis c'est tout*).

Actifs, ils choisissaient de changer (E6 : *en 2020 ça va manger, euh, changer !*), faisaient des efforts (E4 : *j'essaie de tout manger*), s'approprièrent les règles (E1 : *non, c'était pas ça, il fallait goûter*). Ils apprenaient à reconnaître quand ils mangeaient par ennui et à écouter leur faim (E10 : *j'écoute mon petit ventre*). Ils étaient volontaires pour faire du sport (E1 : *je pourrais faire toute la semaine du sport !*).

## f) Comme un adulte

Les propositions diététiques les vexaient (E7 : *avant je mangeais quand même pas mal de légumes et de fruits*). E5 voulait apprendre comme un adulte (*elle m'a dit que des choses que je savais*), déçue, elle avait trouvé les consultations peu adaptées à son âge. E5 s'inquiétait de la qualité des repas (*du surgelé et c'est le moins cher*).

Ils encourageaient les efforts des adultes (E4 à ses parents : « *fais attention ton poids* »), faisaient plus que leurs parents (E1 : *j'aime bien la purée aux brocolis mais même pas lui !*).

Ils étaient exigeants envers eux même (E5 : *je vais pas changer jusqu'à avoir réussi*), se limitaient par eux même (E7 : *j'en mange jamais*).

## g) Souvent une étape de découragement

Ils pouvaient être anxieux (E4 : *j'avais peur au début*).

Ils étaient tristes de devoir faire des efforts (E5 : *malheureusement !*). Ils ne supportaient plus d'en faire (E3 : *là j'ai goûté 20 fois les chicons...*) et refusaient d'en faire même s'ils en sont capables (E8 : *parfois je mange pas de légumes*).

Ils ne voyaient pas le long terme (E3 : *quand j'aurai 12 ans ça sera terminé ?*).

h) Garder le cap

i) En confiance

Ils étaient rassurés par la relation de confiance avec les intervenants (E1 : *il est gentil*), les consignes écrites (E10 : *ce qui est sur le frigo !*), l'expérience de MRTC, le fait qu'on « s'adapte » à eux (E5). Ils avaient besoin d'encouragements (E3 : *il a dit que j'étais le meilleur*).

ii) Motivé

Ils étaient motivés pour leur santé (E6 : *comme ça ma santé elle va... remonter*).

Ils s'impliquaient pour entretenir le lien social dans leur relation aux autres : leur entourage (E7 : *maman, papa, qui étaient là pour m'encourager*) ou les professionnels (E7 : *l'encouragement de la diététicienne*), pour changer avec sa famille (E6 : *c'est pour moi, mon père et ma mère*), pour ne pas être seul (E1 : *la boxe tu te fais de nouveaux amis*). Bouger ou être sédentaire, il était important de rester ensemble (E2 : *on fait à quatre*). Ils voulaient faire plaisir à leurs parents (E9 : *pour faire plaisir à Maman !*).

D'autres acceptaient par obligation à force qu'on lui répète (E6 : *parce que tout le monde me le disait*).

iii) Se sentir libre

Ils voulaient que leurs goûts soient pris en compte (E5 : *ça dépend des personnes*). Ils banalisaient les entorses (E8 : *quand j'ai même pas mangé les légumes, eh ben, j'ai*

*quand même grand*). Ils voulaient une certaine liberté, la possibilité d'un compromis (E8 : *il voulait me faire goûter Papa, et moi je voulais pas, mais il m'a donné une bouchée*).

iv) Faire aimer pour recommencer

Ils voulaient garder du plaisir en bougeant (E8 : *j'aime bien courir*) et en mangeant. Ils faisaient pour la récompense (E3 : *elle me disait : tu manges, ou sinon pas de dessert !*). Ils voulaient qu'on leur explique de manière ludique, se souvenaient grâce au jeu (E8 : *elle m'a donné un jeu... du gargouillement*).

Aimer les nouvelles habitudes permettait de recommencer et continuer sur la durée (E5 : *à partir du moment où l'enfant aime faire quelque chose, il va pouvoir le refaire*).

L'obligation pouvait être ressentie par la répétition des conseils (E5 : *on te dit tout le temps (...) que tu dois manger cinq fruits et légumes par jour (...) c'est fichu parce que tout le monde va penser que c'est une obligation*). L'obligation ne donnait pas envie de s'impliquer (E5 : *ça va pas leur donner envie d'en manger !*).

i) Prendre confiance en moi

Parler avec le psychologue les aidait (E5 : *ça va mieux régler les problèmes*).

Ils prenaient confiance en eux par la fierté de faire du sport (E8 : *je fais du vélo avec les roulettes*), l'évolution de la courbe (E7 : *maintenant je suis au milieu*), les efforts alimentaires (E3 : *au bout de sept fois j'aimais bien*), leur participation à la cuisine (E5 : *cuisiner avec ses parents (...) ça donne envie de le refaire*).



## Discussion

### 1) De l'inquiétude à la compréhension, de l'acceptation au changement, au retour de la confiance

Les parents doivent voir le surpoids pour en prendre conscience, et se remettre en question pour accepter d'être aidé. L'enfant peut prendre conscience de son surpoids ou s'en protéger. Ces étapes peuvent être difficiles psychologiquement, de même que la prise en charge.

Les parents ont besoin que l'on parte de leurs connaissances pour une rééducation choisie, discutée dans un rapport équilibré avec les professionnels leur laissant un cadre souple. Ils veulent promouvoir le plaisir avec une alimentation saine.

Ils aident l'enfant à s'impliquer et adaptent leur autorité. Les enfants apprennent, comprennent, et respectent les règles. L'enfant passif, peut devenir actif, voire se comporter comme un adulte. Il a une étape de découragement, qui est contenue par la confiance en l'autre, l'entretien de la motivation, la liberté laissée dans certains choix, et le fait de garder du plaisir.

L'impact positif concerne l'enfant et sa famille. Le rôle des parents est central dans le maintien des changements. Ils s'autorisent les erreurs et dédramatisent l'échec pour pouvoir continuer.

### 2) Limites

Le recrutement indirect par tiers pour un motif éthique brouille le cadre conceptuel de la communication. Il empêche un échantillonnage par variation maximale ce qui peut entraîner un biais de sélection. Il n'a pas été possible de rencontrer une famille avec une rupture de suivi ou ayant terminé le suivi, ce qui a limité la recherche de la suffisance des données.

Les entretiens n'ont été réalisés que dans une des trois régions concernées par MRTC.

C'était le premier travail de recherche qualitative du chercheur, ce qui a pu entraîner un biais de suggestion. La partie entretien avec l'enfant était complexe à mener (biais de mémorisation, réticences à parler, difficulté d'attention). Les parents sont parfois intervenus, orientant les réponses de l'enfant.

### 3) Points forts

L'évaluation des enfants et des parents a été réalisée dans le même temps pour recueillir le vécu des familles. La majorité des études qualitatives évaluent l'adolescent, les âges concernés ici sont moins étudiés.

La réalisation de l'entretien au domicile permet de favoriser un discours centré sur la vie quotidienne et d'éviter un déséquilibre dans la relation. Il permet aux enfants de rester dans un environnement connu et limite les refus liés aux contraintes de déplacement des familles.

Une triangulation des données a été faite pour tous les entretiens afin de limiter les biais d'interprétation. La suffisance des données a été confirmée par la triangulation à partir du 8<sup>ème</sup> entretien.

Les lignes directrices de la grille COREQ sont utilisées.

### 4) Comparaison avec la littérature

#### a) Impliquer les parents d'abord

L'expérience passée et l'environnement des parents influent sur les habitudes alimentaires et les représentations (32,33). La représentation de minceur inesthétique et du surpoids vu positivement est retrouvée par Corbeau dans les trajectoires de vie avec revanche sociale, par exemple les immigrés récemment installés (10).

Plusieurs études confirment que les parents sous estiment le surpoids de leur enfant (27,34). Il est difficile de prendre conscience du surpoids. Les parents ont besoin de « voir » pour le réaliser, ce qui est retrouvé dans l'étude de Lachal (27).

La prise de conscience du surpoids menace la parentalité et impose une remise en question personnelle des parents notamment de leur propre rapport à la nourriture. Les parents cherchent à comprendre et expliquent l'obésité par plusieurs facteurs : rôle social, génétique ou familial, métabolisme, habitudes de vie, défaut de contrôle parental, surprotection (27).

Ils veulent agir avant qu'il ne soit trop tard, cela apparait dans les recommandations (2). Agir tôt favorise un mode de vie sain au long terme selon les parents (33). Ils veulent le faire pour le bien-être et l'estime de soi de leur enfant (35).

Dans notre étude, ils veulent être rassurés sur ce qu'ils mettent en place. Les parents décrivent un manque de connaissance (36). Savoir quels aliments sont sains avec le marketing et les médias est compliqué pour eux (33). Ils veulent discuter de la prise en charge avec les soignants. Une relation de confiance se crée, grâce au soutien, à l'absence de jugement et au tact des professionnels (37).

Le manque d'autorité est retrouvé dans certaines études (27,36). Leur légitimité à modifier les habitudes était renforcée par la parole extérieure, ceci a été montré aussi dans les interventions en milieu scolaire (38).

Le coût d'une alimentation saine, des activités sportives et les difficultés d'organisation sont des freins retrouvés dans d'autres travaux (33,36,39). La barrière financière est limitée dans MRTC par la prise en charge des consultations.

Pour tenir sur la durée, les parents s'aident du suivi et du recadrage éventuel des professionnels. Dans une autre étude, les parents veulent continuer grâce au soutien

de leur médecin généraliste (40). Les parents souhaitent un suivi prolongé. (35) Nous pensons qu'un soutien et un suivi doit être poursuivi chez les familles volontaires.

#### b) Faire ensemble

Montrer l'exemple permet de donner une dynamique familiale (36). Dans certaines études, les parents demandent un soutien de leur entourage et une cohérence du message donné à l'enfant (33,35,40).

Des études retrouvent que les parents peuvent responsabiliser l'école et la cantine pour le surpoids de l'enfant (33,36). Une intervention dans des environnements multiples (école, famille, communauté...) est plus efficace pour changer les habitudes de vie (41). Une implication de la société est attendue (38).

Les parents ont cherché à impliquer la garde de leur enfant dans notre recherche : informer les intervenants dans la garde de l'enfant est une des pistes pour limiter le risque de surpoids, les modes de gardes informels étant associés à un surrisque de surpoids entre 0 et 5 ans (42).

#### c) Impliquer l'enfant

Les adolescents prennent conscience de l'obésité et cherchent à la comprendre en décrivant différentes causes au surpoids, contrairement à notre étude. Dans notre travail les enfants sont plus jeunes, ce qui peut expliquer qu'ils n'avançaient pas de raison à leur obésité (27).

Faire ensemble permet d'impliquer les enfants (33). Apprendre aux enfants permet leur compréhension et ensuite leur implication, ceci est retrouvé lors d'interventions scolaires. Les découvertes de nouveaux aliments y contribuent (38).

Les parents estiment qu'informer les enfants est favorable à la mise en pratique d'habitudes saines (33). Dans notre recherche, les parents estiment important

d'apprendre le goût à leurs enfants. Les repas servent à transmettre la culture et l'histoire familiale (43).

Parmi les facteurs limitant le découragement des enfants, seul le soutien des pairs et des parents a été retrouvé dans les études concernant les enfants (40), apprécier la nourriture est retrouvé chez les adolescents (44). La confiance avec les professionnels, s'impliquer pour entretenir le lien social, garder une certaine liberté et aimer pour recommencer sont des données intéressantes à prendre en compte dans le suivi des enfants.

#### d) Garder du plaisir

C'était une notion importante pour enfants comme parents. En France, en moyenne, les repas sont considérés comme des moments aussi agréables que lire ou écouter de la musique et occupent 2h22 de nos journées en 2020 (45).

La promotion du plaisir de manger sain, sans cantonner les aliments « plaisirs » à ceux mauvais pour la santé, est une notion retrouvée dans le PNNS 2006-2010 : associer « nutrition et plaisir alimentaire » (20).

Le plaisir de l'enfant dans l'acte alimentaire est sensoriel, lié au partage et dépendant du lieu de consommation. Le plaisir alimentaire de l'enfant répond à un besoin affectif et émotionnel. La préparation du repas procure aussi du plaisir (46). L'alimentation est un moyen d'exprimer son amour envers ses parents. Le partage du repas favorise la cohésion familiale (43).

Les parents décrivaient des entorses qui leur permettaient de continuer. L'alimentation doit rester un plaisir pour que les changements tiennent sur la durée.

### e) Conséquences psychologiques

Evaluer systématiquement l'état psychologique des enfants est indispensable car certaines études soulignent un lien avec des expériences négatives dans l'enfance (47). Les enfants en surpoids ou obèses ont un risque supérieur de se faire harceler (48). Un impact sur l'estime de soi des enfants est craint par les parents (33).

Les enfants ont parfois eu une baisse de la confiance en eux préalable ou en début de prise en charge. Une étude de cas longitudinale qualitative retrouve des réactions similaires avec une vulnérabilité, des enfants sous pression, avec signes de stigmatisation ou marginalisation, développant des stratégies d'autoprotection (49).

La prise en charge du surpoids comprend le fait de soigner l'estime de soi des adolescents, qui recherchent un soutien moral et affectif permettant une réassurance narcissique (27).

Le sport pouvait diminuer ou augmenter la confiance en soi de l'enfant : un accompagnement gradué avec une prise en charge psychologique ou un groupe de parole peut permettre de dépasser les difficultés et de pouvoir s'épanouir dans un sport choisi (50).

L'ambivalence des parents est retrouvée dans les études : entre agir pour l'avenir de l'enfant ou le protéger et limiter les conséquences psychologiques (27). Ils veulent participer pour que leur enfant reprenne confiance en lui (35) et à la fois ils craignent de mettre une pression sur leurs enfants, que cela change leur relation (39), des troubles du comportement alimentaire (38). Afin de limiter la pression sur la famille, les parents dédramatisaient et s'autorisaient une marge d'erreur.

Ceux-ci avaient peur des conséquences des restrictions sur leur enfant. Cet état d'inhibition peut alterner avec des pertes de contrôle et engendrer des variations

pondérales. Une stratégie évitant ces dérives est de rétablir un comportement alimentaire guidé par ses préférences alimentaires, et sa régulation physiologique de faim et satiété avec un travail sur l'estime de soi et l'affect (51).

Devoir surveiller constamment les apports alimentaires de l'enfant a pu entraîner un épuisement des parents avec du stress (33).

Une attention doit aussi être donnée aux parents avec un dépistage des troubles afin de prévenir les conséquences psychologiques menant à un abandon des efforts.

## Conclusion

La prise en charge a eu un impact sur la famille entière. Une intervention sans préjugé, sans contrainte, personnalisée est attendue des familles. Une attention doit être donnée aux conséquences psychologiques du surpoids et réévaluée lors de la prise en charge car elle peut entraîner une souffrance psychologique (culpabilité, peur de l'échec, du jugement) tant chez l'enfant que chez les parents. Les parents demandent du soutien de leurs proches et de la société. Apprendre à l'enfant pour qu'il comprenne et devienne acteur autant que son âge le permet est essentiel. En cas de découragement, certains facteurs permettent de garder le cap : la confiance avec les professionnels, s'impliquer pour entretenir le lien social, garder une certaine liberté et aimer pour recommencer. Garder du plaisir et s'autoriser une marge d'erreur est retrouvé chez les parents. Sur la durée, les parents sont les garants car les enfants ne voient pas le long terme.

Réaliser une étude quantitative sur le vécu des familles évaluant la prévalence des conséquences psychologiques et cherchant les facteurs protecteurs et prédisposants permettrait de cibler au mieux les familles concernées.



## Références bibliographiques

1. OMS | Surpoids et obésité: définitions [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 16 sept 2020]. Disponible sur: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_what/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/fr/)
2. HAS Haute autorité de santé. Recommandations de bonne pratique Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent (Actualisation des recommandations 2003) [Internet]. Disponible sur: [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2011-12/recommandation\\_obesite\\_enfant\\_et\\_adolescent.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2011-12/recommandation_obesite_enfant_et_adolescent.pdf)
3. Ministère des Solidarités et de la Santé - [Internet]. Ministère des Solidarités et de la Santé. [cité 5 oct 2020]. Disponible sur: <http://solidarites-sante.gouv.fr/>
4. Hadjiyannakis S, Buchholz A, Chanoine J-P, Jetha MM, Gaboury L, Hamilton J, et al. The Edmonton Obesity Staging System for Pediatrics: A proposed clinical staging system for paediatric obesity. *Paediatr Child Health*. 2016;21(1):21-6.
5. Masson E. Prévalence de l'obésité infantile en France : [Internet]. EM-Consulte. [cité 16 sept 2020]. Disponible sur : <https://www.em-consulte.com/article/78874>
6. Balicco A, Oleko A, Szego E, Bosch L, Deschamps V, Saoudi A, et al. Protocole Esteban : une Étude transversale de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (2014–2016). *Toxicologie analytique et clinique* 2017;29(4):517-537 [Internet]. 8 déc 2017 [cité 16 sept 2020] ; Disponible sur : <https://www-em-premium-com.ressources-electroniques.univ-lille.fr/article/1183047/resultatrecherche/5>
7. Population en surpoids ou obèse [Internet]. OECD; [cité 13 déc 2018]. Disponible sur: [https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/overweight-or-obese-population/indicator/french\\_debb4b-fr](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/overweight-or-obese-population/indicator/french_debb4b-fr)
8. Lancement des recommandations mondiales pour mettre fin à l'obésité infantile [Internet]. [cité 15 sept 2020]. Disponible sur : <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/news/news/2016/01/global-recommendations-to-stop-childhood-obesity-launched>
9. Poulain JP. Sociologie de l'alimentation. 4e éd. puf ; 2017. (quadrige).
10. Corbeau J-P. Évolution des modes de vie et des trajectoires sociales d'obésité chez les jeunes enfants. *Enfances Psy*. 1 oct 2005;no27(2):17-23.
11. Poulain JP. Sociologie de l'obésité. 1e éd. puf ; 2014. 360 p. (sciences sociales et sociétés).
12. Castetbon K. L'évolution récente des prévalences de surpoids et d'obésité chez l'enfant et l'adolescent en France et au niveau international. *Arch Pédiatrie*. 1 janv 2015;22(1):111-5.

13. Darmon N. Le gradient social de l'obésité se creuse en France – Sait-on pourquoi ? *OI Corps Gras Lipides*. 1 janv 2008;15(1):46-52.
14. Collectif. Protéger les enfants des méfaits du marketing alimentaire. *Rev Prescrire*. mai 2016;tome 36(391):386.
15. OMS | Surpoids et obésité de l'enfant [Internet]. WHO. [cité 26 janv 2019]. Disponible sur: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/>
16. Netgen. Surpoids chez les enfants et les adolescents : épidémiologie et prévention [Internet]. *Revue Médicale Suisse*. [cité 3 sept 2020]. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/RMS/2008/RMS-148/Surpoids-chez-les-enfants-et-les-adolescents-epidemiologie-et-prevention>
17. Collectif. Obésité, premiers choix prescrire, actualisation septembre 2018. *Prescrire*. déc 2018;
18. Sassi F, Devaux M, Church J, Cecchini M, Borgonovi F. EDUCATION AND OBESITY IN FOUR OECD COUNTRIES. 2009;48.
19. European social statistics :2013 edition. [Internet]. LU: Publications Office; 2013 [cité 16 sept 2020]. Disponible sur: <https://data.europa.eu/doi/10.2785/36105>
20. PNNS | Manger Bouger [Internet]. [cité 22 août 2017]. Disponible sur: <http://www.mangerbouger.fr/PNNS>
21. LOI n° 2004-806 du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique. 2004-806 août 9, 2004.
22. Les collations à l'école | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail [Internet]. [cité 9 sept 2020]. Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole>
23. La France ne protège pas suffisamment les enfants contre la « malbouffe ». *Rev Prescrire*. janv 2020;40(435):62-4.
24. Un enjeu de santé publique [Internet]. [cité 3 sept 2020]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/centre-de-sante/sante-prevention/surpoids-et-obesite-infantile/un-enjeu-de-sante-publique>
25. [retrouvetoncap\\_newsletter\\_2ans\\_nord.pdf](#) [Internet]. [cité 3 sept 2020]. Disponible sur : [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/633436/document/retrouvetoncap\\_newsletter\\_2ans\\_nord.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/633436/document/retrouvetoncap_newsletter_2ans_nord.pdf)
26. [fiche\\_presentation\\_retrouve\\_ton\\_cap-cpam93.pdf](#) [Internet]. [cité 27 août 2020]. Disponible sur : [https://www.ameli.fr/sites/default/files/fiche\\_presentation\\_retrouve\\_ton\\_cap-cpam93.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/fiche_presentation_retrouve_ton_cap-cpam93.pdf)

27. Lachal J, Orri M, Sibeoni J, Moro MR, Revah-Levy A. Méta-synthèse qualitative de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc.* 1 mai 2015;63(3):183-91.
28. Sous la direction de Kivits J, Balard F, Fournier C, Winance M. Les recherches qualitatives en santé. Armand Colin; 2016. 329 p. (U).
29. Lejeune C. Manuel d'analyse qualitative, Analyser sans compter ni classer. 1e édition. De Boeck supérieur; 2016. 142 p. (Méthodes en sciences humaines).
30. Blanchet A, Gotman A. L'entretien. 2e édition. Armand Colin; 2017. (128).
31. Aubin Auger I. Introduction à la recherche qualitative. *Exercer.* 2008;(84):142-5.
32. Penilla C, Tschann JM, Sanchez-Vaznaugh EV, Flores E, Ozer EJ. Obstacles to preventing obesity in children aged 2 to 5 years: Latino mothers' and fathers' experiences and perceptions of their urban environments. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2 nov 2017;14:1-12.
33. Pocock M, Trivedi D, Wills W, Bunn F, Magnusson J. Parental perceptions regarding healthy behaviours for preventing overweight and obesity in young children: a systematic review of qualitative studies. *Obes Rev.* 2010;11(5):338-53.
34. Paduano S, Borsari L, Salvia C, Arletti S, Tripodi A, Pinca J, et al. Risk Factors for Overweight and Obesity in Children Attending the First Year of Primary Schools in Modena, Italy. *J Community Health.* avr 2020;45(2):301-9.
35. Stewart L, Chapple J, Hughes AR, Poustie V, Reilly JJ. Parents' journey through treatment for their child's obesity: a qualitative study. *Arch Dis Child.* 1 janv 2008;93(1):35-9.
36. Schwartz M. Parental Perceptions of Body Mass Index Notification: A Qualitative Study. *J Sch Health.* oct 2015;85(10):714-21.
37. Farnesi B-C, Ball GDC, Newton AS. Family-health professional relations in pediatric weight management: an integrative review. *Pediatr Obes.* juin 2012;7(3):175-86.
38. Clarke JL, Griffin TL, Lancashire ER, Adab P, Parry JM, Pallan MJ, et al. Parent and child perceptions of school-based obesity prevention in England: a qualitative study. *BMC Public Health.* 9 déc 2015;15(1):1-9.
39. Arai L, Panca M, Morris S, Curtis-Tyler K, Lucas PJ, Roberts HM. Time, Monetary and Other Costs of Participation in Family-Based Child Weight Management Interventions: Qualitative and Systematic Review Evidence. *PLoS ONE.* avr 2015;10(4):1-12.
40. Schalkwijk A, Bot S, de Vries L, Westerman M, Nijpels G, Elders P. Perspectives of obese children and their parents on lifestyle behavior change: a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 19 août 2015 [cité 30 sept

- 2020];12. Disponible sur:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4539727/>
41. Nigg CR, Md Mahabub UI Anwar, Braun KL, Mercado J, Kainoa Fialkowski M, Ropeti Areta AA, et al. A Review of Promising Multicomponent Environmental Child Obesity Prevention Intervention Strategies by the Children's Healthy Living Program. *J Environ Health*. oct 2016;79(3):18-26.
  42. Lidgate ED, Li B, Lindenmeyer A. A qualitative insight into informal childcare and childhood obesity in children aged 0-5 years in the UK. *BMC Public Health*. 6 nov 2018;18(1):N.PAG-N.PAG.
  43. Lachal J, Speranza M, Taïeb O, Falissard B, Lefèvre H, Moro M-R, et al. Qualitative research using photo-elicitation to explore the role of food in family relationships among obese adolescents. *Appetite*. 1 juin 2012;58(3):1099-105.
  44. Kebbe M, Perez A, Buchholz A, McHugh T-LF, Scott SS, Richard C, et al. Barriers and enablers for adopting lifestyle behavior changes in adolescents with obesity: A multi-centre, qualitative study. *PLoS ONE [Internet]*. 18 déc 2018 [cité 30 sept 2020];13(12). Disponible sur:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6298663/>
  45. Le temps de l'alimentation en France - Insee Première - 1417 [Internet]. [cité 20 sept 2020]. Disponible sur: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016>
  46. Rajohanesa N, Ayadi K, Masserot C. L'enfant, les aliments plaisir et l'équilibre alimentaire : paradoxe ou complémentarité ? *Manag Avenir*. 1 déc 2010;n° 37(7):140-58.
  47. Ahn S, Zhang H, Berlin KS, Levy M, Kabra R. Adverse childhood experiences and childhood obesity: a path analysis approach. *Child Health Care*. juill 2020;49(3):247-66.
  48. Hammar E, Bladh M, Agnafors S. Mental health and experience of being bullied in 12-year-old children with overweight and obesity. *Acta Paediatr*. juill 2020;109(7):1450-7.
  49. Lorentzen V, Dyeremose V, Larsen BH. Severely overweight children and dietary changes – a family perspective. *J Adv Nurs*. 2012;68(4):878-87.
  50. QUINART (S.), QUINART (S.), CARROLA (P.) M. L'activité sportive chez un jeune en surpoids : une prescription ? *Act Sport Chez Un Jeune En Surpoids Une Prescr*. 2011;
  51. Apfeldorfer G, Zermati J-P. La restriction cognitive face à l'obésité, histoire des idées, description clinique. *Presse Médicale*. 2001;30(32):1575-80.

## Financement, conflits d'intérêt

L'étude a été financée uniquement par son auteur.

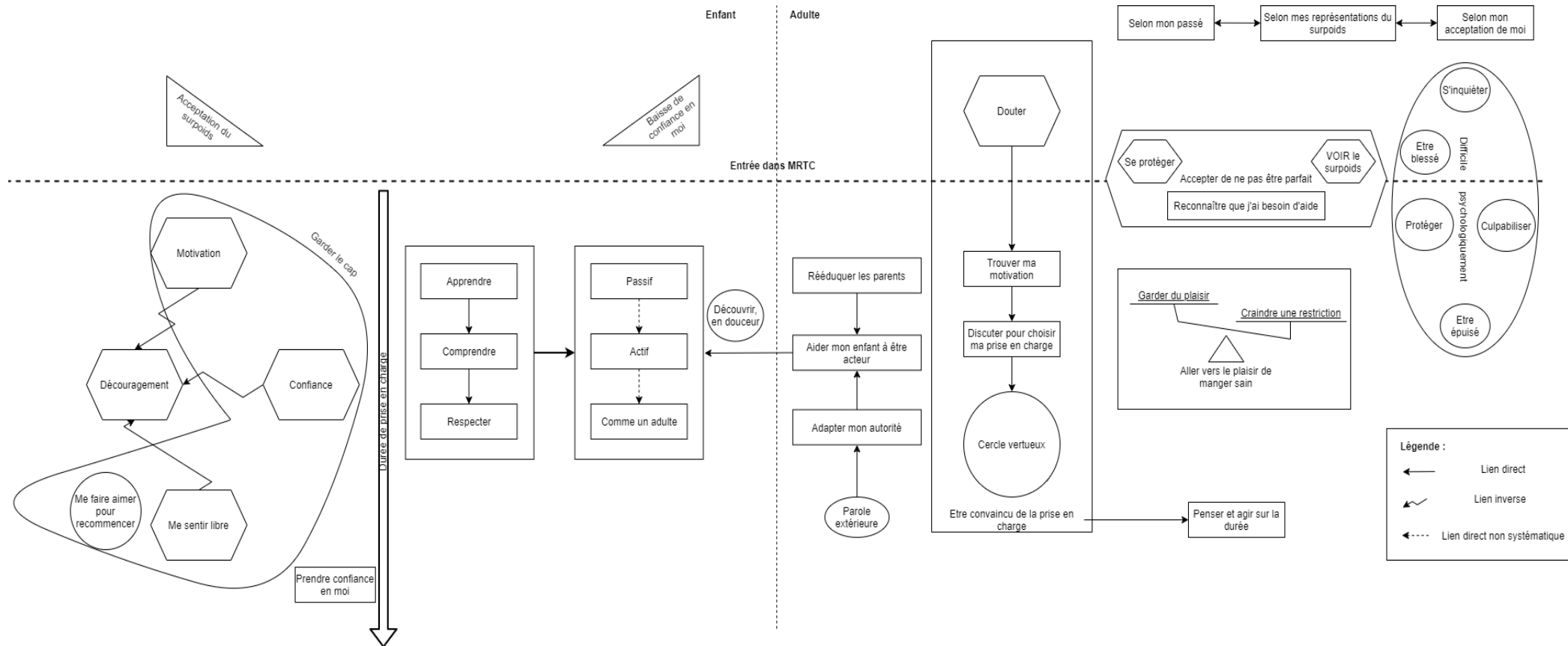
Il n'y a pas de conflit d'intérêt à déclarer.

## Annexes

### 1) Tableau des caractéristiques des participants

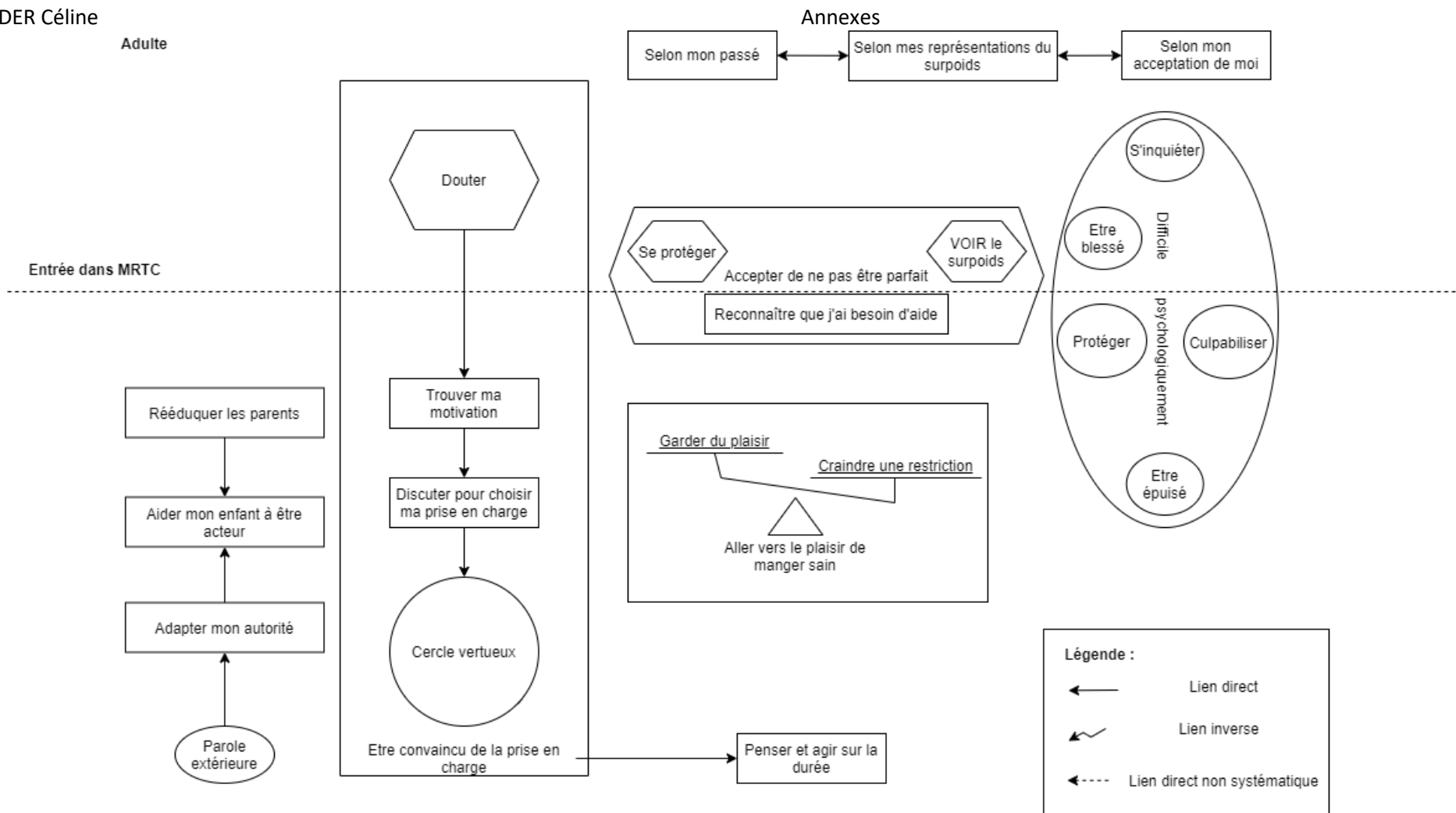
	Sexe de l'enfant	Age de l'enfant (ans)	Fratie	Présence des parents pendant l'entretien	Suivi	Durée de l'entretien (Minutes)
E1	Masculin	7	Une sœur	Père	Diététique	41
E2	Féminin	6	Un frère	Mère	Diététique	32
E3	Masculin	8	Une sœur	Deux parents	Diététique et psychologique	71
E4	Féminin	7	Une sœur	Deux parents	Diététique	45
E5	Féminin	10	Aucune	Mère	Diététique et psychologique	90
E6	Masculin	8	Un frère	Mère	Diététique (suivi psychologique extérieur à MRTC)	44
E7	Féminin	8	Un frère et une sœur	Mère	Diététique	42
E8	Masculin	6	Un frère	Deux parents	Diététique	62
E9	Féminin	5	Deux sœurs, un frère	Mère	Diététique	49
E10	Féminin	7	Une sœur	Mère	Diététique (suivi psychologique extérieur à MRTC)	56

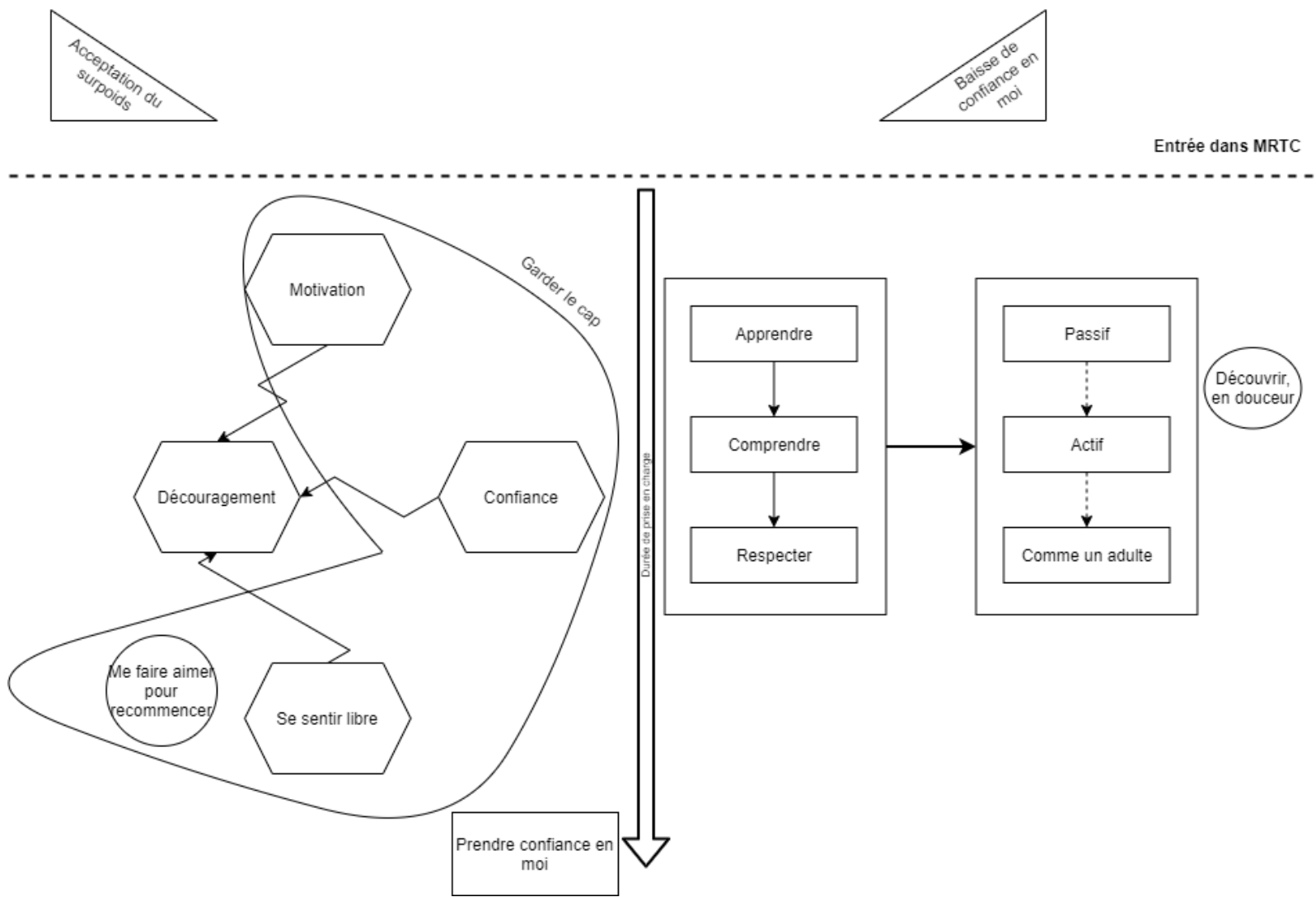
## 2) Schématisation





Adulte





### 3) Protocole – Version 3 du 07/02/2019

Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » dans le Nord Pas de Calais en 2018-2019 ?

Etude qualitative par analyse inspirée de la théorisation ancrée avec entretiens semi-dirigés

Thèse de Céline Devulder, interne de médecine générale, faculté de médecine de Lille

Sous la direction du Pr Deleplanque, médecin généraliste à Outreau

Numéro ID-RCB : 2018-A03104-51

Coordonnées :

Devulder Céline, interne de médecine générale à la faculté de médecine de Lille (Henri Warembourg)

#### a) Justification de l'étude et contexte

L'obésité de l'enfant est un problème de santé publique. L'HAS a émis des recommandations en 2011 concernant le dépistage et la prise en charge de l'enfant obèse. (1) Elle recommande une prise en charge précoce, pluridisciplinaire, centrée sur le patient et son entourage, avec une éducation thérapeutique. L'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » (2), organisée par l'Assurance Maladie, veut répondre à cet objectif : elle coordonne une prise en charge pluridisciplinaire sur un à deux ans, avec 3 bilans (diététique, psychologique et activité physique), puis des consultations de suivi (psychologue et/ou diététique). Ces consultations sont prises en charge à 100% par l'assurance maladie. Une méta-synthèse d'études qualitatives sur l'obésité

de l'enfant réalisée en 2015 met en avant l'alliance thérapeutique nécessaire avec une confrontation des représentations des professionnels de santé et des patients et leurs familles. (3) Elle met en évidence l'intérêt de faire des recherches qualitatives sur la prise en charge de l'enfant obèse afin de l'adapter aux enfants et aux familles, pour que la démarche proposée soit en adéquation avec leurs attentes.

L'objectif de l'étude est de recueillir le vécu des enfants et des familles par des entretiens semi dirigés au cours ou après la prise en charge.

b) Objectif et population étudiée

Elle permet d'évaluer le vécu et l'adhésion des familles et des patients dans un cadre d'une expérimentation avec une prise en charge pluridisciplinaire ambulatoire. De plus, connaître les représentations des familles peut aider à faire accepter la prise en charge et à lever les freins à la démarche de soin.

Critères d'inclusion :

Enfants inclus dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » dans le Nord Pas de Calais, ayant suivi l'expérimentation avec au moins 3 consultations réalisées et depuis plus de 3 mois, en cours de suivi ou un à deux ans après l'expérimentation ; avec un formulaire de consentement signé par chacun des responsables légaux.

Critères de non-inclusion :

Absence d'accord du ou des responsables légaux ; moins de 3 consultations (0, 1 ou 2 consultations) réalisées dans le cadre de l'expérimentation.

Nombre de sujets :

Poursuite des entretiens jusqu'à saturation des données conformément aux critères de validité externe. La saturation des données (appelée aussi suffisance des données)

est atteinte lorsque les entretiens n'apportent plus de codage nouveau lors de l'analyse. En moyenne, il est nécessaire de réaliser entre 10 et 20 entretiens. Il n'est pas possible de prévoir un nombre précis d'entretien.

Après chaque entretien, l'enregistrement est retranscrit et analysé avant de recruter le prochain enfant.

La suffisance des données sera discutée entre les intervenants dans la recherche : Mme Vidor (psychologue), Céline Devulder, AD (interne), et Dr Deleplanque.

Il y aura une trace écrite dans la discussion lors de la rédaction de la thèse.

Procédure de recrutement :

Les médecins généralistes ou pédiatres prescripteurs, et les professionnels de santé participants à l'expérimentation sont contactés par mail ou courrier : un document d'information est joint à leur intention, avec un document d'information et formulaire de consentement simplifié destiné aux familles, autorisant à être contactés par Melle Devulder.

Les familles sont informées par le professionnel de santé, qui leur propose de participer à l'évaluation qualitative de l'expérimentation dans le cadre d'une thèse. Le formulaire d'accord est rempli par les familles afin de pouvoir être contacté et sera transmis à Mme Devulder.

Les familles gardent un document d'information. Le formulaire d'autorisation de contact est fait en 3 exemplaires : un pour la famille, un pour le professionnel de santé, un pour Mme Devulder.

Le professionnel de santé envoie un mail à Mme Devulder, qui viendra chercher un exemplaire du formulaire d'autorisation de contact sur le lieu d'exercice du professionnel de santé.

Elle contactera les familles par mail ou téléphone en fonction des préférences transmises sur le formulaire de contact rempli par les familles. Elle conviendra d'un rendez-vous au domicile pour informer les responsables légaux et signer le formulaire de consentement. Les responsables légaux (ou le responsable légal) devront signer le formulaire de consentement avant la réalisation de l'entretien.

#### c) Méthodologie

Recherche qualitative par théorisation ancrée avec entretiens semi-structurés d'enfants et leur entourage participant à l'expérimentation « retrouve ton cap » depuis plus de 3 mois dans le Nord Pas-de-Calais. Les familles seront contactées après leur accord écrit, demandé par le médecin prescripteur de l'inclusion dans l'expérimentation ou par un des professionnels de santé participant à l'expérimentation.

La validité de la thèse sera évaluée par la grille COREQ.

Une triangulation des données sera faite avec une interne (AD).

L'étude ne sera arrêtée qu'à partir de la suffisance des données qui sera discutée.

Il sera proposé aux familles de recevoir le texte retranscrit pour y apporter des corrections si elles le souhaitent.

#### d) Déroulement pratique

La participation à l'étude est proposée par les médecins prescripteurs de l'expérimentation ou par les professionnels de santé participant à l'expérimentation. Ils leur proposent de laisser leurs coordonnées et autoriser un contact par mail et/ou par téléphone.

Le professionnel de santé envoie un mail à Melle Devulder l'informant qu'une famille a rempli le formulaire d'autorisation de contact. Melle Devulder vient sur le lieu d'exercice du professionnel de santé recueillir un exemplaire du document rempli.

Après réception de l'accord des familles, elles seront contactées par mail ou par téléphone, selon leur préférence, pour convenir d'un rendez-vous à leur domicile.

Le jour du rendez-vous, un formulaire de consentement sera signé par chacun des responsables légaux avant la réalisation de l'entretien. Si les familles le souhaitent ou en l'absence de l'un des responsables légaux, un second rendez-vous sera fixé pour la réalisation de l'entretien.

L'entretien est semi dirigé (la grille d'entretien est jointe) et sera d'une durée proche d'une heure. Il est réalisé avec un responsable légal et l'enfant, ou les deux responsables légaux et l'enfant.

Les entretiens seront anonymisés : les enfants seront identifiés par un chiffre ou un nombre dans l'ordre de l'inclusion. Les parents seront identifiés par la mention père ou mère suivi du numéro d'identification.

L'entretien retranscrit, anonymisé, sera envoyé aux familles pour correction ou commentaire (par courrier ou mail).

Il n'y a pas de suivi dans le cadre de l'étude.

### e) Analyse

Les entretiens seront retranscrits. Il s'agit une analyse inspirée de la théorisation ancrée. L'analyse sera faite avec l'aide du logiciel N Vivo.

Une triangulation pourra être réalisée après anonymisation des données.

### f) Aspect réglementaire et éthique

Responsable(s) de l'étude : Devulder Céline (interne de médecine générale à la faculté de médecine de Lille), sous la direction du Dr Deleplanque (médecin généraliste à Outreau en MSP).

Aspects réglementaires :

Réalisation de la recherche de manière conforme avec l'article 11 de la loi numéro 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique (déclaration Cnil par formulaire MR001) ; et conformément à l'article R1123-20 du code de santé publique

Avis du CPP

Amendements au protocole : soumission à la Cnil et CPP si nécessaire

Durée de l'étude : 2019-2022

Rédaction du rapport final : écrit par Devulder Céline, thèse en accès public, transmise à l'assurance maladie dans le cadre de l'évaluation de l'expérimentation « mission : retrouve ton cap »

Il n'y a pas de financement par la CNAM ou par aucun partenaire.

Céline Devulder n'a pas d'intérêt personnel ni de rôle dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » en dehors de la réalisation de ce travail de recherche.



Evaluation des bénéfices et des risques liés à la recherche :

Il n'y a aucun risque lié à l'étude pour les patients inclus et leur famille étant donné qu'il s'agit d'une étude non interventionnelle consistant en un entretien unique.

Un entretien doit être réalisé en plus du suivi prévu dans l'expérimentation.

Il n'y a pas de bénéfice personnel à la réalisation de l'étude. Le suivi de l'enfant ne sera pas modifié suite à l'entretien.

L'étude permettra une évaluation qualitative du suivi proposé par l'assurance maladie, afin de mieux cerner les motivations et les freins à la prise en charge.

En cas de découverte d'une souffrance psychologique, la famille sera prévenue en fin d'entretien et un courrier sera envoyé à son médecin traitant.

Information des familles du patient :

Les familles seront informées d'abord par le médecin prescripteur ou le professionnel de santé participant à l'expérimentation, puis par la réalisatrice de l'entretien avant la réalisation de celui-ci. L'information donnée comporte l'objectif de la recherche, la méthode (un entretien semi dirigé unique par enfant et entourage), la possibilité de retirer son consentement sans encourir aucun préjudice. Cette information donnera lieu à la signature du formulaire de consentement.

En cas de question, les familles pourront s'adresser à l'investigateur par mail ou courrier.

## g) Bibliographie

1. Haute Autorité de Santé. Recommandations de bonne pratique. Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent (actualisation des recommandations de 2003). Septembre 2011

2. Ameli.fr, prévention de l'obésité chez l'enfant de 3 à 8 ans, expérimentation « Mission : retrouve ton cap » Disponible : [https://www.ameli.fr/sites/default/files/fiche-presentation-dispositif-retrouve-ton-cap\\_cpam93.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/fiche-presentation-dispositif-retrouve-ton-cap_cpam93.pdf)

3. J. Lachal, M. Orri, J. Sibeoni, M. R. Moro, A. Revah-Levy. Méta-synthèse qualitative de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, volume 63, mai 2015, pages 183-191. Disponible : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0222961715000355>

Date : 07/02/2019

#### 4) Formulaire d'information et consentement

Lettre d'information pour les participants à la recherche intitulée :

Étude : « Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » ? »

Version 3 du 08/03/2019

Organisme responsable de la recherche

Université de Lille

Département de médecine générale

2 avenue Eugène Avinée, 59120 LOOS

03 20 62 69 21

Promoteur de la recherche

Dr Deleplanque Denis

Professeur associé

Université de Lille, Département de Médecine Générale

Faculté de médecine Henri Warembourg, Pole formation

59045 Lille cédex

Investigateur coordonnateur

Mme Devulder Céline

Interne en médecine générale

Université de Lille, Département de Médecine Générale

Faculté de médecine Henri Warembourg, Pole formation

Mail du délégué à la protection des données de l'université de Lille : [dpo@univ-lille.fr](mailto:dpo@univ-lille.fr)

Après avoir lu la note d'information ci-jointe, si vous décidez de prendre part à cette étude, veuillez, svp, signer le formulaire de consentement ci-après et le remettre à l'investigateur.

Madame, Monsieur,

Le présent document décrit l'étude à laquelle il vous est proposé de participer. Il résume les informations actuellement disponibles en répondant à plusieurs questions que vous pouvez vous poser dans le cadre de votre participation à cette recherche.

Avant de choisir d'y participer ou non, il est important que vous lisiez attentivement ces pages qui vous apporteront les informations nécessaires concernant les différents aspects de cette recherche. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Votre décision de faire participer votre enfant à cette recherche est entièrement libre et volontaire.

### **1) Pourquoi me propose-t-on de participer à cette étude ?**

Cette étude vous est proposée car vous participez à expérimentation « Mission : retrouve ton cap » avec votre enfant. Elle permet la prise en charge de consultations de psychologue et / ou de diététicienne. Elle est mise en place dans certaines régions de France dont le Nord Pas de Calais. La recherche consiste en une évaluation qualitative de l'expérimentation : elle cherche à connaître votre vécu de l'expérimentation afin de connaître ce qui vous a aidé.

### **2) Quels sont les objectifs de la recherche ?**

L'objectif principal de cette étude est de connaître votre ressenti de l'expérimentation, les freins à la prise en charge et les éléments favorables à votre participation, le retentissement sur votre vie quotidienne.

Cette étude cherche également à déterminer le vécu du surpoids de l'enfant.

### **3) Comment va se dérouler la recherche ?**

Vous êtes informés par le médecin prescripteur de l'expérimentation ou par un des professionnels de santé participant à l'expérimentation. Ils vous proposent de participer au travail de recherche, dans le cadre d'une thèse de médecine générale.

Suite à cette information écrite et orale, vous gardez le document d'information. Vous laissez vos coordonnées pour être contacté afin de recueillir votre consentement et organiser l'entretien.

Le professionnel de santé envoie un mail à Mme Céline Devulder, qui viendra chercher un exemplaire du formulaire d'autorisation de contact sur le lieu d'exercice du professionnel de santé.

Elle contactera les familles par mail ou par téléphone en fonction des préférences transmises sur le formulaire de contact rempli par les familles. Elle conviendra d'un rendez-vous au domicile pour informer les responsables légaux et signer le formulaire de consentement. Le

ou les responsables légaux devront signer le formulaire de consentement avant la réalisation de l'entretien.

L'entretien comporte deux parties : une partie avec des questions à votre enfant, et une partie avec des questions à l'entourage. La totalité de l'entretien dure environ une heure.

#### **4) Que se passera-t-il à la fin de ma participation à cette recherche ?**

A la fin de la recherche ; vous serez informés des résultats globaux de l'étude par le biais des coordonnées que vous laisserez à Mme Devulder.

#### **5) Quelle est la durée de la recherche ?**

La recherche durera environ deux ans.

#### **6) Quelle est la durée de participation ?**

Chaque famille participante fait un unique entretien, avec un enregistrement audio. L'entretien dure environ une heure.

L'entretien sera retranscrit et anonymisé. Il vous sera envoyé par mail ou courrier. Vous serez invités à y apporter des explications ou rectifications qui seront ensuite prises en compte.

#### **7) Qui peut participer ?**

Tous les enfants participant à l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » depuis plus de 3 mois et ayant fait au moins 3 consultations peuvent participer à cette étude avec leur entourage.

#### **8) Que demandera-t-on à votre enfant ?**

L'entretien commence par des questions à l'enfant, pendant 10 à 20 minutes.

On lui proposera de faire un dessin de lui et de sa famille et de son chez lui lors de l'entretien avec l'entourage. Il lui sera demandé de décrire son dessin. Une photo du dessin sera faite en fin d'entretien.

#### **9) Quels sont les bénéfices attendus de ma participation à l'étude ?**

Pour le participant : il n'y a pas de bénéfice personnel à la réalisation de l'étude. Le suivi de votre enfant ne sera pas modifié à la suite de l'entretien.

Pour la collectivité : mieux connaître le vécu des enfants et de leur entourage peut permettre d'adapter leur prise en charge

## **10) Ma participation à l'étude comporte-t-elle des risques et/ou des contraintes particulières ?**

Votre participation à cette étude n'entraînera pas de participation financière de votre part.

Les contraintes qu'implique la participation à cette étude sont les contraintes de temps liées à la participation à l'entretien.

Le risque identifié lié à la participation à la recherche est la découverte de souffrance psychologique. En cas de découverte fortuite d'une souffrance psychologique, la famille sera prévenue en fin d'entretien et un courrier sera envoyé au médecin prescripteur de l'expérimentation.

## **11) Quels sont les droits de votre enfant en tant que participant à cette recherche ?**

Vous pouvez refuser que votre enfant participe ou demander le retrait de votre enfant de l'étude à tout moment sans avoir à vous justifier.

Votre enfant peut également refuser de participer et interrompre sa participation à tout moment sans avoir à se justifier. L'investigateur recherchera sa non-opposition avant de solliciter votre consentement.

Dans le cadre de la recherche à laquelle Mme Céline DEVULDER propose à votre enfant de participer, un traitement informatique de ses données personnelles va être mis en œuvre pour permettre d'analyser les résultats de la recherche au regard de l'objectif de cette dernière qui vous a été présenté.

Le responsable du traitement est l'université de Lille. Le traitement est fondé sur l'article 6.1 du Règlement Général sur la Protection des Données, les bases légales sont votre consentement et l'exécution d'une mission d'intérêt public.

L'investigateur de l'étude et tout autre personnel de l'étude est tenu au secret professionnel. Seules les informations strictement nécessaires au traitement et à la finalité de la recherche seront collectées sur une base de données sécurisée. Ces données seront conservées pendant la durée de l'étude jusqu'à la publication des résultats de l'étude dans le système d'information de l'organisme responsable de la recherche puis seront archivées pendant 10 ans à l'issue de l'étude.

Afin d'assurer la confidentialité des informations personnelles de votre enfant, ni son nom ni aucune autre information qui permettrait de l'identifier directement ne seront saisis.

Ces données seront identifiées par un code (numéro d'inclusion et initiales). Le code est utilisé pour que l'investigateur puisse identifier votre enfant si nécessaire. Les données seront anonymisées lors de la retranscription de l'entretien.

Conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés (loi n° 7817 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés modifiée par la loi n° 2018493 du 20 juin 2018 relative à la protection des données personnelles) et au règlement général sur la protection des données (règlement UE 2016/679), vous disposez

d'un droit **d'accès**, de **rectification**, **d'effacement** ou de **limitation** des informations collectées le concernant dans le cadre de ce traitement.

Dans certains cas, vous pouvez également refuser la collecte de ses données et vous opposer à ce que certains types de traitement des données soient réalisés. Vous disposez également d'un droit **d'opposition** à la transmission des données couvertes par le secret professionnel susceptibles d'être utilisées dans le cadre de cette recherche et d'être traitées.

Vous pouvez également accéder directement ou par l'intermédiaire de l'investigateur à l'ensemble des données médicales de votre enfant en application des dispositions de l'article L1111-7 du code de la santé publique.

Vous pourrez retirer à tout moment votre accord concernant la collecte de ses données dans le cadre de ce traitement. Le cas échéant, conformément à l'article L.1122-1-1 du Code de la Santé Publique, les données le concernant qui auront été recueillies préalablement à votre retrait de consentement pourront ne pas être effacées et pourront continuer à être traitées dans les conditions prévues par la recherche.

Enfin, vous pouvez demander à ce que les informations personnelles colligées vous soient fournies, à vous ou à un tiers, sous un format numérique (droit de **portabilité**).

Vos droits cités ci-dessus s'exercent auprès de l'investigateur de la recherche et qui connaît l'identité de votre enfant.

Si vous avez d'autres questions au sujet du recueil, de l'utilisation de ses informations personnelles ou des droits associés à ces informations, vous pouvez contacter le Délégué à la Protection des Données (Mr Tessier Jean-Luc, mail : [dpo@univ-lille.fr](mailto:dpo@univ-lille.fr)) ou l'investigateur de l'étude, Mme Céline DEVULDER (mail : [celine.devulder.etu@univ-lille.fr](mailto:celine.devulder.etu@univ-lille.fr)).

Si malgré les mesures mises en place par le promoteur, vous estimez que les droits de votre enfant ne sont pas respectés, vous pouvez **déposer une plainte** auprès de l'autorité de surveillance de la protection des données compétente en France, la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Si le responsable de traitement souhaite effectuer un traitement ultérieur des données à caractère personnel concernant votre enfant pour une finalité autre que celle pour laquelle ses données à caractère personnel ont été collectées, vous serez informé(e) au préalable quant à cette autre finalité, à la durée de conservation de ses données, et toute autre information pertinente permettant de garantir un traitement équitable et transparent.

Conformément à la loi n°2012-300 du 5 mars 2012 relative aux recherches impliquant la personne humaine :

- cette recherche a obtenu un avis favorable du Comité de Protection des Personnes Nord-Ouest 3 le 6 avril 2019.

- lorsque cette recherche sera terminée, vous serez tenu(e) informé(e) personnellement des résultats globaux par Mme Céline DEVULDER dès que ceux-ci seront disponibles, si vous le souhaitez (par le biais des coordonnées que vous aurez transmises à Mme DEVULDER).

Une copie du protocole sera adressée pour information à l'ANSM.

Après avoir lu cette note d'information, n'hésitez pas à poser à Mme Céline DEVULDER (celine.devulder.etu@univ-lille.fr) toutes les questions que vous désirez. Après un délai de réflexion, si vous acceptez que votre enfant participe à cette recherche, vous devez compléter et signer le formulaire de consentement de participation. Un exemplaire du document complet vous sera remis.

## 12) A qui dois-je m'adresser en cas de questions ou de problèmes ?

Vous pouvez poser toutes les questions que vous souhaitez, avant, pendant et après l'étude en vous adressant à Mme Devulder Céline ([celine.devulder.etu@univ-lille.fr](mailto:celine.devulder.etu@univ-lille.fr)) ou [dpo@univ-lille.fr](mailto:dpo@univ-lille.fr).

Si vous n'obtenez pas de réponses à vos questions dans un délai d'un mois, vous pouvez porter réclamation auprès de la CNIL.

Nous vous remercions d'avance pour l'intérêt que vous porterez à cette étude.

Initiales du participant

Initiales du proposant

Formulaire de consentement dédié aux titulaires de l'autorité parentale et transmis par le médecin généraliste

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT Version n°3 du 08/03/2019

TITRE DE L'ETUDE : Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » ?

Promoteur de la recherche : Dr Deleplanque

Investigateur coordonnateur : Mme Céline DEVULDER

Nous soussignons :

Détenteur de l'autorité parentale 1 (nom, prénom)

Détenteur de l'autorité parentale 2 (nom, prénom)

Certifions avoir lu et compris la note d'information qui m'a été remise.



Nous avons eu la possibilité de poser toutes les questions que nous souhaitions à Mme Céline DEVULDER qui nous a expliqué la nature, les objectifs et les contraintes liées à la participation de notre enfant à cette recherche.

Nous connaissons la possibilité qui nous est réservée d'interrompre sa participation à cette recherche à tout moment sans avoir à justifier notre décision et nous ferons notre possible pour en informer l'investigateur de l'étude.

Nous avons pris connaissance que cette recherche a reçu l'avis favorable du Comité de Protection des Personnes Nord-Ouest III et qu'elle est menée en conformité avec le Règlement Général sur la Protection des données 2016/679.

Nous acceptons que les personnes qui collaborent à cette recherche ou qui sont mandatées par le promoteur aient accès à l'information dans le respect le plus strict de la confidentialité.

Nous acceptons que les données enregistrées à l'occasion de cette recherche puissent faire l'objet d'un traitement informatisé sous la responsabilité du promoteur.

Nous avons bien noté que, conformément aux dispositions de la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, et au règlement général sur la protection des données (règlement UE 2016/679), nous disposons d'un droit d'accès, de rectification, de limitation du traitement de ses données et de réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL) : <https://www.cnil.fr/>.

Nous disposons également d'un droit d'opposition à la transmission des données couvertes par le secret professionnel susceptibles d'être utilisées dans le cadre de cette recherche et d'être traitées. Enfin, nous disposons d'un droit de retrait de consentement à tout moment. Ces droits s'exercent auprès de l'investigateur de la recherche et qui connaît l'identité de notre enfant.

Notre consentement ne décharge en rien l'investigateur et le promoteur de la recherche de leurs responsabilités à son égard. Notre enfant conserve tous ses droits garantis par la loi.

Les résultats globaux de la recherche nous seront communiqués directement, si nous le souhaitons, conformément à la loi du 4 mars 2002 relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé.

Ayant disposé d'un temps de réflexion suffisant avant de prendre notre décision, nous acceptons librement et volontairement que notre enfant participe à la recherche.

Nous pourrions à tout moment demander des informations complémentaires à l'investigateur qui nous a proposé la participation de notre enfant à cette recherche.

Fait à ..... le .....

Signature du détenteur de l'autorité parentale 1 :

Fait à ..... le .....

Signature du détenteur de l'autorité parentale 2 :

Fait à ..... le .....Signature de l'investigateur :

Fait en deux exemplaires : un conservé par les responsables légaux, un conservé par l'investigateur.  
Note d'information conservée par les responsables légaux

## 5) Document d'information pour les enfants de plus de 6 ans

Version 2 du 09/02/2019

Titre de l'étude : quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » ?

### Je sais lire

Je te propose de participer à une recherche sur l'obésité de l'enfant

Qui ?

Ce sont pour les enfants en surpoids qui ont eu un suivi en consultation.

Pourquoi ?

Cela va servir à évaluer et améliorer le suivi des enfants qui sont dans la même situation que toi.

Comment ?

Je viens à ta maison, et je vais te poser des questions. Il n'y a pas de mauvaise réponse.

Puis je vais te proposer de te dessiner avec ta famille pendant que je vais interroger tes parents.

Qu'en penses – tu ?

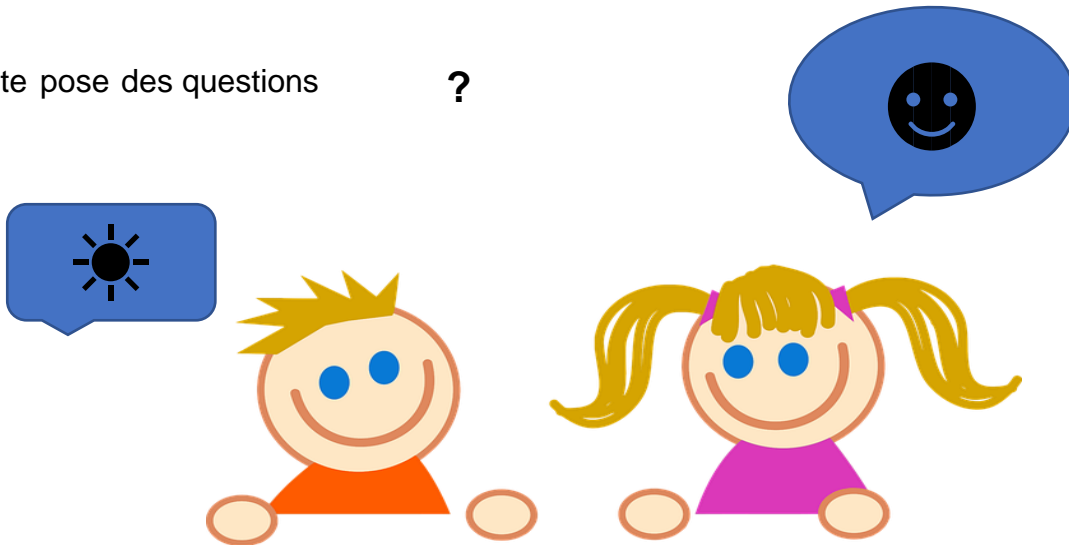


### 6) Document d'information pour les enfants de moins de 6 ans

Version 2 du 09/02/2019

Titre de l'étude : quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » ?

Je te pose des questions ?



Ensuite, je te proposerai de faire un dessin de toi et de ta famille



Je pose des questions à ta famille

Entoure le bonhomme si tu es d'accord :



Entoure le bonhomme si tu n'es pas d'accord :



## 7) Guide d'entretien

Version du 10/12/2018 du guide d'entretien :

Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » dans le Nord Pas de Calais en 2018-2019 ?

### a) Présentation de l'étude, confirmation de l'accord des familles pour leur participation

Bonjour, je m'appelle Céline Devulder et je termine mes études de médecine. Je réalise une enquête sur le ressenti des enfants et des familles prises en charge dans l'expérimentation « retrouve ton cap » organisée par la CPAM. Il s'agit de comprendre votre vécu de l'expérimentation. Le but est d'adapter la prise en charge à vos attentes et à vos besoins. Une partie de l'entretien s'adresse à l'enfant « prénom », et une partie à la famille.

Les entretiens sont enregistrés et retranscrits dans le travail de thèse. Ils sont anonymes, vous pouvez parler librement. L'intérêt de ce travail est de partager votre expérience personnelle.

Avez-vous des questions avant de commencer ?

Êtes-vous d'accord pour commencer l'entretien ?

### b) Contexte

Pour commencer, je vais vous poser des questions sur « prénom » et votre famille.

Age, composition de la famille, fratrie, mode de garde, scolarisation, trajets pour aller à l'école, activités extrascolaires etc.

Comment décririez-vous « prénom » ? Quel est son tempérament ? Comment cela se passe à l'école ?

Relance : Expliquez - moi votre quotidien ? Que fait - « prénom » à la maison ? Quelles sont ses activités favorites ? Pouvez-vous me décrire une journée - type en semaine et le week-end ?

c) L'enfant

Comment te-trouves-tu ? Comment te sens-tu ?

Est-ce que ton poids te pose un problème ?

Que penses-tu des consultations ? Qu'est-ce que tu aimes ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

Aimes-tu manger ? Es-tu gourmand ?

As-tu changé quelque chose dans tes habitudes depuis ? qu'est-ce qui pourrait changer à la maison pour t'aider ?

Est-ce que tu as des idées de comment on pourrait mieux t'aider ?

Relance :

As-tu déjà eu des réflexions des autres sur ton poids ? Qu'en penses-tu ?

Que penses-tu de ton corps ?

Comment peut – on t'aider ?

Qu'est-ce que tu es prêt à changer sur ce que tu manges / sur le sport ?

Dessin – représentation de soi et de son environnement

Peux-tu faire un dessin de toi avec ta famille ? Peux-tu me dessiner ton chez-toi / ta maison ?

Merci pour tes réponses. Je vais poser des questions à tes parents, pendant ce temps, je te propose de me faire un dessin.

d) La famille

i) Avant l'expérimentation

Comment vous a-t-on parlé du poids de votre enfant ? Quand ? Quel âge avait-il ? Que pensez-vous de son poids avant cela ? Comment le comprenez-vous ? Qu'avez-vous ressenti ? quelle était votre réaction ?

Que s'est-il passé ensuite ?

Quel est votre représentation du surpoids ? qu'est-ce que cela veut dire pour vous ?

Avez-vous changé des choses depuis ?

Relance : Comment décriez-vous la situation de « prénom » avant l'expérimentation ? Aviez -vous des inquiétudes au sujet de son poids ? Qu'aviez -vous modifié par vous-même ?

ii) L'inclusion dans l'expérimentation

Qui vous a proposé l'expérimentation retrouve ton cap ? comment cela s'est passé ?

Que saviez-vous du dispositif « retrouve ton cap » ? Qu'est-ce qui vous a motivé à intégrer l'expérimentation ?

Relance : Qu'est-ce qui vous intéressait dans cette prise en charge organisée ?

Quelles étaient vos attentes ?

Quelles étaient vos craintes ? Quels étaient les freins à la participation à l'étude ?

Relance : qu'avez-vous ressenti lors de la proposition de participer à l'expérimentation ?

iii) Au cours de l'expérimentation

Quel était votre ressenti suite aux consultations ?

Qu'est-ce que l'expérimentation vous a apporté ?

Avez-vous modifié vos habitudes de vie ? votre alimentation ? L'activité physique de « prénom » ?

Quels ont été les obstacles / difficultés rencontrées ?

Relance : Comment s'est passé l'expérimentation ? Pouvez-vous me dire quel impact elle a eu sur votre vie quotidienne ?

iv) Avis global

L'organisation de la prise en charge est-elle satisfaisante ? Que changer pour qu'elle soit plus adaptée à vos besoins ? Que pensez-vous de la fréquence des consultations ? En quoi les intervenants vous ont-ils aidé ?

Quels sont les points positifs ? Les points négatifs ?

Globalement, conseilleriez-vous de participer à cette prise en charge à d'autres familles concernées ?

Comment améliorer la prise en charge selon vous ?

Relance : quel est votre ressenti global de l'expérimentation ? Qu'avez-vous pensé du rythme du suivi ? Des consultations diététiques / des consultations de psychologie ?

v) Dessin

Valoriser le dessin

Peux-tu me décrire ton dessin ? Qui as-tu dessiné ? Est-ce ta maison ?



Relance : A quoi as-tu pensé en dessinant ? Qu'est-ce que tu as dessiné (en montrant un élément du dessin) ?

Peux-tu me donner ton dessin ? (Réalisation d'une photo du dessin : « je le photographie pour en garder un souvenir »)

e) Conclusion et remerciement

Nous arrivons à la fin de l'entretien.

Est-ce que vous souhaitez ajouter quelque chose ? Avez-vous des remarques ?

Je vous remercie d'avoir participé à cette étude. Je reste à votre disposition pour répondre à vos questions à ce sujet et vous faire part des résultats si vous le souhaitez.

8) Extraits du journal de bord

a) Idée du travail de thèse

J'ai décidé de réaliser ma thèse sur le vécu des enfants inclus dans l'expérimentation car je voulais m'intéresser aux enfants en surpoids. Une amie m'avait parlé de ce sujet, et cela m'avait intrigué. L'expérimentation MRTC venait alors d'être mise en place et a permis d'explorer le vécu d'une prise en charge organisée. En interrogeant les enfants, il semblait évident à ces âges d'évaluer dans le même temps le vécu des parents. J'ai choisi d'évaluer dans le même temps le vécu de l'enfant et des parents pour des raisons éthiques, les parents pouvant réagir ensuite aux dires ou aux non-dits de l'enfant. La méthode qualitative me plaisait par l'analyse continue et le travail de réflexion qu'elle demande. Je me suis formée grâce à des lectures et des formations présentielle.

b) 07/05/19 : *A priori*

Avant de débiter la recherche, j'avais rencontré des patients à risque d'obésité ou obèses au cours de mes stages. Il était peu fréquent que ce soit le motif de la consultation.

La prise en charge de l'obésité est difficile pour moi. L'annonce est délicate. Les consultations de suivi sont longues, répétées, avec des conseils alimentaires, une écoute, des conseils d'activité physique et une évaluation de l'environnement. La prise en charge globale est complexe. Le suivi est irrégulier. Les progrès sont longs à obtenir.

Je suis curieuse de savoir ce que les familles ont vécu de par cette expérimentation qui a permis un suivi avec une prise en charge financière des consultations.

Je trouverai surprenant que les familles n'aient pas su s'impliquer dans la prise en charge de leur enfant, à partir du moment où elles acceptent de participer à l'expérimentation. La décision de participer est importante et je pense qu'elle montre que ce sont des familles qui veulent être actrices de la prise en charge, volontaires.

Je m'attends à ce que l'absence de participation financière soit un facteur favorisant de l'acceptation de la prise en charge.

Je pense que les familles seront peut-être plus soudées par la suite de la prise en charge : elles peuvent changer les habitudes ensemble, faire plus d'activités ensemble (activité physique ou cuisine). Le fait que ce soit de jeunes enfants qui soient concernés me fait penser que les parents les accompagneront de manière rapprochée et feront des efforts pour lui. Il y a parfois des parents eux aussi obèses, ce qui fait que cette prise en charge est d'autant plus globale, familiale.

## c) Extraits du cahier de terrain concernant le guide d'entretien :

i) 09/07/19 : Adaptation du guide d'entretien (après le 2<sup>ème</sup> entretien)

Le guide d'entretien utilisé pour les deux premiers entretiens comportait des questions fermées que je souhaite éviter. Il est aussi long et cadre beaucoup le dialogue. J'ai eu du mal à avoir des réponses détaillées de P2. Je simplifie le guide d'entretien, en gardant 5-6 questions pour l'enfant et de même pour le parent.

Les relances sont souvent en « écho » dans ces entretiens, pour éviter d'utiliser toujours ce type de relance, je note de préférer « pourquoi, comment, qu'est-ce que, racontez, dites m'en plus », afin de ne pas orienter mais ouvrir le dialogue, et éviter des relances fermées.

Les questions aux parents cherchent à explorer des notions centrales mises en évidence lors de l'analyse jusqu'alors : compétence parentale, effort, erreur, conséquences ressenties, annonce.

- Présentation de l'étude
- Contexte (questions fermées à l'enfant)
- Enfant :
  - o Qu'est-ce que tu penses de ton poids/corps/toi ?
  - o Qu'est-ce que tu penses de ton alimentation/de ce que tu manges ? aime, n'aime pas ?
  - o Qu'est-ce que tu penses de tes activités/sport ? aime ?
  - o Qu'est-ce que tu penses des consultations ?
  - o Qu'est-ce que tu as retenu/changé ?
- Parent :
  - o Comment s'est passé l'annonce ? avant / ensuite (annonce)
  - o Que veut dire le surpoids pour vous ? Quelles sont les conséquences du surpoids pour vous ? des résultats ? (Conséquence)
  - o Pourquoi vous êtes-vous impliqués ? (Effort)
    - Qu'est-ce qui vous a motivé ou freiné ?
  - o Qu'est-ce que votre rôle de parent ? (Compétence parentale)
  - o Que veut dire essayer ? (Erreur)
  - o Comment améliorer la prise en charge ?
- Dessin
- Conclusion, remerciement

ii) 14/07/19 : adaptation du guide d'entretien (avant 3<sup>ème</sup> entretien)

Après l'entretien avec Mme Vidor, je me suis rendue compte qu'il fallait encore simplifier la trame du guide d'entretien pour l'adulte, et plus travailler les relances. Les questions pour les parents sont ré-orientées vers l'évaluation de l'expérimentation.

- Enfant
  - Qu'est-ce que tu penses de ton poids/corps/toi ? quels sont les problèmes que tu pourrais rencontrer avec ton poids ?
  - Qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ? aime, n'aime pas ? pourquoi ?
  - Qu'est-ce que tu penses de tes activités/sport ? aime ? facile ?
  - Qu'est-ce que tu penses des consultations ? quelles sont tes craintes ?
  - Qu'est-ce que tu as retenu/changé ?
- Parent :
  - Que veut dire le surpoids pour vous ?
    - Comment expliquez-vous le surpoids ?
    - Quelles sont les conséquences du surpoids ?
    - De quoi avez-vous pris conscience ?
    - Comment avez-vous vécu le moment où l'on vous a parlé du poids de votre enfant ?
  - Qu'est-ce qui vous a amené à participer à MRTC ?
    - Quelles sont vos motivations ? (Qu'est-ce qui vous a motivé) vos attentes ?
    - Pourquoi vous êtes-vous impliqués ?
    - Quelles ressources avez-vous mobilisé ?
  - Quelles étaient vos craintes ?
    - Difficultés ? obstacles ?
  - Que pensez-vous de MRTC ? des consultations ? pourquoi ?
    - Comment améliorer la prise en charge ? points négatifs ?
    - Pourquoi conseillerez-vous l'expérimentation ? points positifs ?
    - Qu'est-ce que l'expérimentation vous apporte ?
    - Comment se passe l'expérimentation ?
    - Comment l'avez-vous vécu en tant que parent ?
  - Comment avez-vous changé vos habitudes ?
    - Activité physique et diététique
    - Qu'avez-vous changé ? comment ?
    - Que pensez-vous des changements ?
    - Quel est l'impact sur votre vie quotidienne / famille ?
    - Comment avez-vous perçu les conseils ?
  - +/- quel est votre rôle en tant que parent ? comment vivez-vous votre rôle de parents ?
- Relances :
  - Dites m'en plus
  - Racontez-moi

- Pourquoi
- Comment
- Que voulez-vous dire par là
- Qu'est-ce que vous ressentiez
- Quelle était votre réaction
- Qu'est-ce ce ...
- Qu'est-ce que vous pensez de...

## 9) Grille Coreq

### Consolidated criteria for reporting qualitative research

#### Domaine 1 : équipe de recherche et de réflexion

#### Caractéristiques personnelles

1. Enquêteur/examineur : Mme Devulder Céline
2. Titres académiques : interne de médecine générale, médecin généraliste non thésé
3. Activités : stages dans le cadre du DES médecine générale, remplacements en médecine générale
4. Genre : féminin
5. Expérience et formation :
  - Initiation à la recherche qualitative à la faculté de médecine de Lille H Warembourg le 22 juin 2017 8h-18h par Dr Cunin,
  - Atelier sur la recherche qualitative à la faculté de médecine de Lille H Warembourg le 24/01/2019 de 13 à 18h par Dr Cunin,
  - Atelier sur la recherche qualitative et N'Vivo à la faculté de médecine de Lille H. Warembourg par Dr Cunin le 25/06/2019 de 13h à 18h
  - Atelier sur la recherche qualitative et l'utilisation du logiciel N'vivo à la faculté de médecine de Lille H. Warembourg par Dr Cunin le 10/10/19 de 13h à 18h
  - Lecture du livre « Manuel d'analyse qualitative, analyser sans compter ni classer » de Christophe Lejeune
  - Lecture du livre « L'entretien » de Alain Blanchet et Anne Gotman
  - Lecture du livre « L'entretien compréhensif » de Jean Claude Kauffmann, 4<sup>e</sup> édition
  - Lecture du livre « les recherches qualitatives en santé » sous la direction de Joelle Kivits, Frédéric Balard, Cécile Fournier, Myriam Winance

#### Relation avec les participants

6. Relation antérieure : enquêteur et participants ne se connaissaient pas avant la recherche
7. Connaissances des participants au sujet de l'enquêteur : les participants sont informés en amont des motifs, objectifs et modalité de réalisation de la recherche, de la qualification de l'enquêteur
8. Caractéristiques de l'enquêteur : intérêt par curiosité, hypothèse d'utilité de l'expérimentation, *a priori* écrits et analysés dans un journal de bord

#### Domaine 2 : conception de l'étude

#### Cadre théorique

9. Orientation méthodologique et théorie : analyse inspirée par théorisation ancrée

#### Sélection des participants

10. Echantillonnage : échantillonnage à variation maximale autant que possible compte tenu des considérations éthiques pour le recrutement (via les professionnels de santé et non direct), consécutif
11. Prise de contact : par le biais des médecins prescripteurs de l'expérimentation ou par les professionnels de santé intervenant dans le cadre de l'expérimentation, l'enquêteur les contacte ensuite par mail ou téléphone selon les convenances des participants
12. Taille de l'échantillon : défini par la suffisance des données, a été atteinte au 8e entretien
13. Non-participation : nombre de refus = 2

Motif : refus d'un des deux responsables légaux, coordonnées incorrectes

#### Contexte

14. Cadre de la collecte de données : au domicile des familles
15. Présence de non participants : oui, frères ou sœurs des enfants participants ou beau père
16. Description de l'échantillon : caractéristiques demandées en début d'entretien, tableau résumé en annexe (tableau 1)

#### Recueil des données

17. Guide d'entretien : questions, amorces, guidages fournis par les auteurs, grille testée sur des adultes
18. Entretiens répétés : non
19. Enregistrement audio/visuel : audio sur dictaphone
20. Cahier de terrain : notes de terrain écrites après l'entretien, puis comptes rendus d'analyse
21. Durée : premier entretien le 7/06/19, dernier entretien le 22/05/20.
22. Seuil de saturation : discuté par les personnes participantes à la triangulation des données (seuil critiqué dans la discussion)
23. Retour des retranscriptions : non

#### Domaine 3 : analyse et résultats

#### Analyse des données

24. Nombre de personnes codant les données : 2
25. Description de l'arbre de codage : oui
26. Détermination des thèmes : déterminés à partir des données

27. Logiciel : N Vivo

28. Vérification par les participants : non

#### Rédaction

29. Citations présentées : citations pour illustrer les résultats avec numéro du participant

30. Cohérence des données et des résultats : cf. table des propriétés en annexe 10

31. Clarté des thèmes principaux : oui

32. Clarté des thèmes secondaires : oui (notamment beauté inesthétique, déception d'E5 concernant MRTC)



## 10) Table des propriétés

## a) Enfant

Concepts et propriétés	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10
<b>Baisse de confiance en moi</b>	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Problème de santé			X		X	X	X			
Peur du jugement	X		X		X			X		X
Echec par rapport au poids	X		X	X	X					X
Limites physiques	X		X	X					X	X
<b>Différentes acceptations du surpoids</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avoir conscience du surpoids				X	X		X	X	X	X
Être gêné par son poids				X		X	X		X	X
Fermer les yeux	X	X	X							

Se sentir comme les autres		X		X	X	X	X	X	X	X
Voir l'inquiétude de l'entourage			X		X					
<b>Apprendre</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Avec la diététicienne	X		X	X		X	X	X	X	X
Avec mes parents		X				X		X	X	X
A l'école					X		X			
Avec des consignes écrites	X							X		X
<b>Pour comprendre</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Manger selon ma faim				X				X		X
Savoir pourquoi je dois manger équilibré	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Comprendre ma croissance			X		X		X	X		
Comprendre les erreurs	X				X		X			X

<b>Pour respecter</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Améliorer l'alimentation	X	X					X	X		
Retenir, appliquer les règles	X		X	X		X	X	X	X	X
<b>Découvrir</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
L'activité physique (aimer varier, trouver mon sport)	X	X	X	X			X	X	X	X
Goûter peut faire aimer	X		X		X		X	X		
Changer en douceur	X			X	X	X	X		X	X
<b>Être passif</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Changer parce que mes parents l'ont décidé	X			X		X	X	X	X	X
Changer sans s'en rendre compte		X			X	X		X		X
Être restreint, obligé			X	X			X		X	
Faire par routine	X					X	X	X	X	

Ne plus se souvenir		X	X	X		X			X	X
Suivre, obéir	X	X	X		X	X		X	X	
Manger ce qu'on me propose			X		X	X		X		
<b>Être actif</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Manger mieux selon moi	X		X	X	X	X	X	X		X
Faire des efforts	X		X	X			X	X	X	X
Avoir envie d'une prise en charge					X		X			X
S'approprier les règles	X		X			X	X	X	X	X
Ecouter sa faim			X	X	X				X	X
<b>Comme un adulte</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
Se limiter au raisonnable par moi-même			X	X	X	X	X			
Encourager les efforts de ma famille			X	X				X		

Se donner un objectif			X	X	X	X	X	X		
Culpabiliser de manger				X						
Faire plus que mes parents	X				X		X			
<b>Découragement</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Être contrarié, en avoir marre			X		X		X	X	X	
Être stressé en consultation				X	X					
Ne pas voir le long terme			X						X	
Parfois ne pas vouloir faire d'effort			X		X			X		X
<b>Être en confiance</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
A l'aise en consultation, gentil	X	X		X	X		X	X	X	X
Être rassuré	X			X	X		X	X		
Avoir du soutien	X	X	X	X	X			X		X

<b>Être motivé</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Faire pour ma relation aux autres	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Changer parce qu'on me le répète	X				X	X	X			
Pour ma santé				X	X	X	X			X
<b>Me sentir libre</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Banaliser les entorses			X	X		X		X		X
Choisir ce que j'aime					X		X	X	X	
Vouloir être libre de ses choix	X		X		X			X	X	X
<b>Me faire aimer pour recommencer</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Garder du plaisir	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Faire pour la récompense		X	X		X	X				
Faire aimer pour recommencer					X			X		X

Se souvenir par le jeu	X	X	X	X	X			X	X	X
<b>Prendre confiance en moi</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Me connaître	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Parler					X	X				
Être fier	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Expérience positive MRTC	X	X		X			X	X	X	X

## b) Adulte

Concepts et propriétés	P1	P2	P3	M3	P4	M4	P5	P6	P7	P8	M8	P9	P10
<b>Selon mon passé</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Manger selon mon éducation			X	X	X	X		X	X			X	X
M'adapter selon mon mode de vie	X	X	X	X		X		X		X			
Avoir peur que mon enfant vive la même chose que moi				X	X		X	X				X	
Avoir une mauvaise expérience du surpoids ou régime	X		X	X			X	X				X	
Avoir conscience de mon surpoids	X	X	X	X	X		X					X	
Voir le surpoids comme une maladie					X		X		X				X
Voir un changement de norme sociale			X					X					
Bien manger pour être en bonne santé			X	X	X							X	
Voir la minceur comme une maladie, inesthétique					X	X						X	X



Le surpoids est héréditaire					X			X	X				
<b>Accepter de ne pas être parfait et que mon enfant n'est pas parfait</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Se protéger (laisser grandir, minimiser, ne pas en parler)	X			X	X				X	X	X	X	
De l'invisible au visible : voir le surpoids	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chercher à comprendre	X		X	X	X	X		X	X	X			X
Être confronté à mes habitudes, mes erreurs		X	X	X		X		X	X			X	X
Accepter de ne pas être parfait		X		X		X		X	X	X		X	X
Reconnaitre avoir besoin d'aide		X	X	X		X	X	X		X		X	X
Se remettre en question			X	X	X			X	X			X	X
Apprendre de mes erreurs		X	X	X	X	X			X	X	X		X
Avoir des limites (faire comme on peut, manquer de soutien des proches)			X	X	X	X		X	X	X		X	X

Manger ou se soigner selon mon portefeuille			X	X		X							X
<b>Difficile psychologiquement pour lui et pour nous</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Être blessé	X	X	X				X					X	
<i>S'inquiéter</i>													
D'un retentissement psychologique lié à une prise en charge	X		X			X	X		X			X	
D'un retentissement psychologique du surpoids	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
D'une différence ressentie			X	X	X	X			X			X	X
De répercussion sociale			X	X			X	X		X	X	X	X
Protéger mon enfant (choisir les mots, rire, poser des limites à la prise en charge)	X				X		X	X	X		X	X	X
Culpabilité				X		X	X		X	X	X	X	X
S'épuiser			X				X	X	X	X		X	

<b>Rééduquer les parents : essayer de changer tous pour tous</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Avoir des attentes envers l'école (dépistage, activité physique) et la cantine	X	X	X			X			X	X			
Être content de ne pas payer les consultations	X	X	X			X	X	X		X			X
Chercher mes propres stratégies	X	X		X				X	X	X		X	X
En parler pour impliquer la famille, la garde, la cantine	X	X				X			X				X
Essayer masqué			X	X				X	X	X		X	
Essayer un petit effort, petit à petit ça fait beaucoup		X	X		X		X	X	X	X		X	X
Rééquilibrer, faire attention plutôt qu'arrêter			X		X		X	X	X	X		X	
S'impliquer ensemble	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Changer les habitudes de toute la famille		X	X		X	X		X	X	X	X	X	X

Réapprendre comment bien manger pour devenir autonome		X		X			X	X	X	X		X	X
Partir de nos connaissances, savoir ce qu'il ne faut pas faire		X					X		X	X			X
Être guidé, être rassuré				X	X				X	X		X	X
Choisir de prévoir le changement								X	X	X			
Se donner les moyens	X	X	X	X				X		X	X	X	X
<b>Adapter mon autorité</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Proposer sans imposer	X			X			X	X	X	X	X	X	X
S'en vouloir de dire non, ne pas dire non				X	X	X		X				X	
Faire preuve d'autorité, mettre un cadre	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Faire face à leurs goûts et leurs refus	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X

Confier le mauvais rôle : l'aide extérieure aide ma légitimité à changer le mode de vie		X				X		X	X	X			
<b>Garder du plaisir</b>	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Faire des entorses	X	X				X		X			X	X	X
Se faire plaisir en mangeant		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Se retrouver autour de l'assiette, rôle social	X			X		X							X
<b>Restriction</b>		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Compenser l'alimentation plaisir			X	X						X	X	X	X
S'attendre à un cadre strict avec des restrictions		X				X							
Craindre les conséquences d'une restriction			X	X		X	X					X	X
Quitter l'obligation pour aller vers le plaisir de manger sain équilibré							X	X	X	X	X	X	X
<b>Aider mon enfant à être acteur à son niveau</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Le comprendre, communiquer	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X
Accompagner la prise de conscience de l'enfant							X	X	X	X		X	X
Expliquer pour qu'il comprenne			X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Le rassurer			X	X						X	X	X	X
L'encourager	X			X		X		X		X		X	X
Lui transmettre le goût			X							X		X	X
Prendre en compte l'avis de l'enfant, échanger		X	X			X			X	X		X	X
Donner une dimension ludique							X			X			X
Le motiver	X		X				X			X		X	X
Impliquer l'enfant à son niveau, responsabiliser sans en faire des adultes, venir de l'enfant dès que leur âge le permet	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X

Manger pour combler les émotions : travailler sur les émotions			X	X	X	X		X					
La faim c'est dans la tête : travailler la reconnaissance de la satiété					X		X	X				X	X
<b>Chemin pour être convaincu de la prise en charge</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Douter	X		X			X	X	X				X	
Être influencé par les proches ou les médias	X		X									X	
<i>Trouver ma motivation :</i>													
Prévenir, agir avant qu'il ne soit pas trop tard		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X
Faire mon rôle de parent : faire le bon choix pour mon enfant qui ne peut pas encore décider			X	X		X	X						
Faire pour ne pas avoir de regret						X							X
Faire pour l'avenir de l'enfant	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X

Changer pour ma santé aussi			X	X	X	X		X	X	X		X	X
Être volontaire, venir de moi	X	X	X							X			X
<i>Discuter de la prise en charge pour un choix éclairé :</i>													
Créer une relation de confiance	X	X					X	X	X	X		X	X
Trouver les professionnels compétents	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X
Avoir eu ou vouloir des conseils adaptés, personnalisés	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X
Préférer un cadre souple avec peu de contraintes		X	X	X		X	X		X	X		X	X
Préférer un cadre souple avec une relation équilibrée avec les professionnels de santé	X		X				X			X		X	
<i>Cercle vertueux</i>													
Être rassuré sur la santé de mon enfant	X	X				X		X	X	X		X	
Voir des résultats	X	X	X		X			X		X		X	X



Voir des résultats sur les parents								X				X	X
Être encouragé par un changement positif, voir un cercle vertueux effort – résultat - motivation	X	X	X	X		X				X	X	X	X
<i>Être convaincu que l'expérimentation aide les familles</i>	X		X					X		X		X	X
<b>Penser et agir sur la durée</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
<i>Gérer la peur de l'échec ou de la rechute</i>													
Avoir peur de l'échec	X		X					X				X	X
Ancrer les habitudes grâce au suivi et au recadrage, à la supervision des professionnels	X	X		X		X		X				X	X
<i>S'engager pour continuer les efforts</i>													
Changer définitivement les habitudes, faire que les nouvelles habitudes deviennent naturelles			X			X		X	X	X		X	X
Répéter encore et encore, essayer encore et encore	X	X				X	X	X	X	X		X	X

Se sentir engagé			X			X	X	X	X	X		X	X
<i>Être réaliste</i>													
Voir au long terme, temps nécessaire		X	X		X					X		X	X
Prendre le temps de changer	X	X	X	X		X				X		X	
Reconnaître les difficultés			X	X		X			X	X		X	X
<i>Autoriser les erreurs</i>													
Dédramatiser l'échec				X			X			X		X	X
M'autoriser une marge d'erreur		X			X				X	X		X	X
Rester optimiste, vivre les échecs et recommencer										X		X	X

11) *Verbatims*

a) Entretien n°1 :

Réalisé le 7 juin 2019

I : Interviewer

Entretien avec le père (P1), et l'enfant (E1), en présence de sa sœur (S1).

I : Je commence par poser des questions à toi (en m'adressant à E1).

E1 : D'accord.

I : Et après ça sera à Papa. S'il y a des questions trop difficiles, on peut les demander à papa.

E1 : D'accord.

I : Je vais d'abord refaire le contexte. Donc, toi tu t'appelles E1, tu as quel âge ?

E1 : 7 ans, je vais avoir 8 ans DATE.

I : Bientôt 8 ans, ah bah dis donc, je vais te dire bon anniversaire DATE alors ! Et tu as une sœur ? (Acquiesce) Ouais ? Elle a quel âge ta sœur ?

E1 : 4 ans, 4 ans et demi...

I : D'accord, est-ce que tu as d'autres frères et sœur ?

E1 : Non.

I : Non, est-ce que tu vas à l'école ?

E1 : oui

I : T'y vas comment à l'école ?

E1 : Des fois en vélo, en voiture, ... à pied des fois !

I : Ça dépend des fois. Est-ce que tu fais des activités en dehors de l'école ?

E1 : Je fais du sport, y'a des sorties, et ... et après...

I : C'est quoi le sport ?

E1 : C'est... bah... des fois on fait du basket, du ping pong, du tennis, un peu de tout...

I : C'est à l'école ou c'est en club ?

E1 : Ben, dans une salle ... pas loin.

P1 : Je peux ?

I : Oui

P1 : En fait, ce qu'il vous dit c'est le sport qu'il fait avec l'école. Et en club, tu fais quoi ?

E1 : De l'athlétisme, de la boxe... (silence)

P1 : Et qu'est-ce qu'on fait encore entre deux ?

E1 : On marche le dimanche. (Silence, regarde P1) Ah, du vélo ! (Souriant)

P1 : 20 kilomètres à 7 ans, ce n'est pas donné à tout le monde !

E1 : 25 kilomètres ! (Toujours souriant)

I : 25 km, ouais, je te félicite ! et euh... est ce que tu passes beaucoup de temps devant la télé, les consoles, les jeux vidéo ?

E1 : (commence à répondre sans attendre la fin de la question), Bah pas trop...

I : Qui te garde quand t'es pas à l'école ?

E1 : Bah, nounou, mamie, ...

I : Y'a une nounou et y'a mamie.

P1 : Ouais.

E1 : Des fois marraine.

P1 : C'est rare.

I : Grosso modo, c'est soit mamie soit la nounou. Et qui c'est qui cuisine à la maison ?

E1 : Bah papa, et maman

I : D'accord, et ... qu'est-ce que tu fais une journée, si tu me racontes une journée de ta semaine ? Tu me racontes une journée comme d'habitude ? ... C'est quoi une journée

E1 : Le jeudi, bah, on va ... on se lave, on s'habille, on déjeune. Après, euh... des fois on va aller chez nounou, on va aller à l'école, moi je vais peut-être partir à pied avec (prénom), après... bah on va faire une petite récré, on rentre. On sort nos trousseaux, y'en a un qui va faire la date. Après bah... par exemple on va faire une fiche de maths, euh... après on va faire un peu de lecture, ça va être la récréation, on va regarder... on va ... après on a danse ou... et continuer à apprendre la chanson... après ça va être l'heure de manger du coup, on va aller à la cantine. Après on entre, on fait les bons points, on part au sport avec l'école, après c'est la récréation et on fait de la lecture

I : D'accord, et après ? On rentre à la maison ?

E1 : Ouais.

I : Ok, alors... là c'était pour comprendre un petit peu dans quel contexte t'étais. Maintenant je vais poser des questions plus sur toi. Toi, comment tu te trouves ? Comment tu te sens ?

E1 : Bah, ça va.

I : Ça va. Et qu'est-ce que tu penses, toi, de ton poids ?

S1 chuchote en dessinant.

E1 : Bah... que... euh... je me suis un petit peu amélioré, à part ça...

I : Tu trouves que c'est mieux qu'avant ? comment tu te trouvais avant ?

E1 : Bah, euh... je me tr... euh...

I : Y'a pas de mauvaise réponse...

E1 : Je croyais que j'arriv... que j'allais arriver... que je n'allais jamais y arriver.

I : Arriver à quoi ?

E1 : Bah, à faire ça...

I : C'est quoi ça ?

E1 : Perdre du poids... (tout bas)

I : Ah. Et là tu te sens bien dans ta peau ?

E1 : (il fait oui de la tête)

I : Dis oui sinon le dictaphone n'entend pas (tout bas). Ça marche. Aujourd'hui, est ce que ton poids ça te pose un problème ?

E1 : Non.

I : Est-ce que t'as des réflexions de gens ? par exemple à l'école ?

E1 : Avant, ils disaient que j'étais un peu gros.

I : D'accord, et toi tu prenais comment ça ?

E1 : Bah, soit j'allais le dire à la maitresse, soit je partais.

I : D'accord, et qu'est-ce que t'en pensais ?

E1 : Bah, que ce n'était pas vrai...

I : Toi, tu te sentais bien ? tu te sentais... ?

E1 : Ouais.

I : Ok et tu te souviens des consultations ? (Silence) Des consultations que tu as faites avec Mr...

P1 : Mr XXX (diététicien).

I : Tu t'en souviens ?

E1 : Ouais.

I : Qu'est-ce que t'en penses de tout ça ?

E1 : Bah que c'est bien et que... bah... Qu'il est bien... après je ... j'ai fait comme qu'il m'avait dit avec des fiches et après j'ai des feuilles et c'est comme ça que c'est arrivé, que j'ai perdu du poids.

I : Donc, ... je n'ai pas bien compris, est-ce que tu peux m'expliquer les fiches ? qu'est-ce qu'il a fait qui t'aide ?

E1 : Par exemple, il disait les quantité d viande, parce que soit on en mange un peu trop, les pâtes, les quantités qu'on mangeait un peu trop tout ça...

I : D'accord, donc avec lui t'as diminué les quantités...

E1 : Oui.

I : Et est-ce qu'il y a d'autres choses qui t'ont aidé ? dans ce que tu as eu ? tu parles de toutes les consultations ?

E1 : Euh... Bah... Aussi c'est ... Bah, les premières fiches qu'il donnait : on devait goûter plusieurs fois, tout ça. Du coup, après j'ai compris. Après, ça a été les quantités. Et là je continue pour, euh..., encore perdre un peu de poids...

I : Et qu'est-ce que t'aimes bien quand tu vas en consultation ? Qu'est-ce qui te plait ?

E1 : Bah, déjà il est gentil, et par exemple si on n'a pas encore fait assez d'efforts, bah lui il va re le dire et à force ça va rentrer dans notre tête, et après ça va aller mieux.

I : Il faut du temps pour que ça change, c'est ça aussi ?

E1 : Oui.

I : Est-ce qu'il y a des choses que tu n'aimes pas ? Quand t'y vas ? (Il ne répond pas tout de suite) Pas forcément que t'aimes pas mais que tu ne te sens pas à l'aise ?

E1 : Bah... C'est quand y'a plein de monde que je connais pas !

I : Que tu ne connais pas ? Ça arrive quand ?

E1 : Bah, par exemple, là on va aller à un mariage, et ça sera des gens qu'on ne connaît pas trop...

I : D'accord, ça c'est à l'extérieur, t'aimes pas, t'es pas à l'aise de rencontrer de nouvelles personnes, c'est ça ?

E1 : Pas trop.



I : Qu'est-ce que t'aimes bien manger ?

E1 : De la viande !

I : De la viande, tu aimes la viande ! D'accord, qu'est-ce que tu as changé ? avec l'expérimentation, les consultations ?

E1 : Déjà j'ai perdu du poids et... ça m'a aidé

I : Et qu'est-ce que t'as fait pour perdre du poids ?

E1 : Bah j'ai écouté qu'est-ce qu'il disait et c'est... ça, après j'ai écouté, c'est... J'ai perdu du poids !

I : T'as écouté mais t'as changé des choses ? T'as fait des choses ?

E1 : Bah ouais.

I : Alors qu'est-ce que tu as retenu et qu'est-ce que tu as fait ?

E1 : Bah que... Il fallait manger pas trop de viande, et que fallait arrêter de prendre des gouters à l'école parce que le soir, quand tu rentres, tu reprends un gouter.

I : D'accord. Et tu avais vu, au début, un psychologue aussi ? quelqu'un pour discuter, pas que de ce que tu manges, mais de tout ce que tu vis ?

E1 : Ah ouais, que... que j'ai... ouais ! c'était quand il m'avait mis à faire un peu de sport, nan, c'est pas ça ?

I : Je ne sais pas, c'est à toi de me dire...

E1 : Si, ben, il m'a fait faire des exercices et il m'a posé des questions, euh, sur qu'est-ce que je faisais comme sport.

I : Et ça a changé quelque chose ou pas ça ?

E1 : Ben, pas trop.

I : Pas trop. Et ... d'accord... est ce que toi t'as des idées sur comment on pourrait encore mieux t'aider ?

E1 : Bah, moi, aussi, parce que... madame elle donne des papiers pour faire... par exemple pour s'inscrire au foot, tout ça... mais moi je veux le faire, mais papa et maman, ils veulent pas trop.

P1 : Tu fais déjà assez de sport. (souriant)

I : Tu veux faire encore plus de sport ?

E1 : Oui

I : Tu peux faire la liste des sports ?

E1 : Bah, je pourrais faire toute la semaine du sport !

S1 : Bah en même temps y'a des...

P1 : Chut (doucelement)

I : Qu'est-ce que tu penses du sport ?

E1 : Bah j'aime bien, parce que par exemple le vélo t'es toujours dehors et ... la boxe tu te fais des nouveaux amis, t'apprends à... à esquiver si à l'école on t'embête et l'athlétisme j'ai commencé à faire ça parce qu'avant je courais moins vite, je trouvais que je courais moins vite...

I : Tu dis ça, mais c'est parce qu'on t'embête à l'école ?

E1 : Oui, on m'embêtait des fois

I : Pourquoi on t'embête ?

E1 : Par exemple, avant on jouait au foot, là on n'a plus de balle, on jouait au foot, et eux ils allaient faire des croches pieds, et après ils nous poussaient tout ça...

I : D'accord. T'aimes bien le sport quand même ? Tu fais plus de sport depuis qu'il y a eu les consultations ?

E1 : Avant je faisais du foot, j'ai arrêté, et après j'ai reco... fait de la boxe et l'athlétisme, j'ai été voir, après, on a trouvé des fiches, docteur, il avait donné des fiches, tout ça, et après on avait plus compris le truc.

I : Toi, qu'est-ce que t'as compris au sujet de ton poids ? Qu'est-ce que t'as retenu ?

E1 : Que... il fallait... Bah ! La première fois et la deuxième fois je ne faisais pas encore de l'athlétisme et il dit faudrait quand même 'core faire un peu de sport. Il avait dit ça !

I : Toi qu'est-ce que t'as ressenti quand le docteur il t'a proposé de faire des consultations en plus ? (Silence) peut être qu'il ne t'avait pas expli... t'as peut-être pas compris, parce que c'est des fois compliqué dans les consultations... est ce que tu te souviens toi ce que t'as pensé ?

E1 : bah parce que là-bas il parlait à papa surtout, moi du coup, euh... bah du coup... j'l'écoutais et je faisais qu'est-ce qu'il disait, du coup j'ai perdu du poids et tout ça...

I : D'accord. Normalement j'ai posé mes questions pour toi. Est-ce que tu penses changer d'autres choses sur ce que tu manges ou sur le sport ? Je pense que tu as déjà dit ce que tu pensais...

E1 : Bah, ouais.

I : Normalement je te propose de faire un dessin, de toi et de ta famille et je parle avec papa. Toi t'es un grand, donc si toi tu... tu veux rajouter des choses, tu demandes, tu peux, simplement, il ne faut pas que l'on parle tous en même temps, OK ?

E1 : D'accord.

I : Donc, je vais te donner une feuille et ma boîte toute neuve de feutres : et tu peux dessiner toi, ta famille et après tu me décriras ton dessin...

P1 : Applique-toi.

E1 : Je sais.

I : Pas de pression et merci d'avoir répondu à mes questions ! je vais vous poser des questions sur ce qu'il s'est passé avant l'expérimentation.

P1 : Ça marche.

I : Vous vous souvenez de quand est-ce qu'on vous l'a proposé ?

P1 : C'est quand y'a eu la visite en CP je crois, ils ont une visite obligatoire à l'école...

I : Oui, avec le médecin scolaire...

P1 : Il me semble et c'est à ce moment-là quoi. L'infirmière elle avait laissé un mot dans le cahier en me demandant de la contacter. Donc je l'ai contacté, et elle m'a expliqué et m'a dit de me rapprocher de mon médecin traitant ; mais mon médecin traitant il n'était pas au courant de cette mission. Donc j'ai cherché sur internet, là j'ai trouvé le Dr XXX à XXX, le diététicien, je l'ai contacté directement. Il m'a donné les démarches à suivre pour faire partie de cette mission.

I : OK, d'accord. Et comment vous l'avez pris le fait que l'infirmière elle vous propose l'expérimentation ?

P1 : Ben, pfff, j'dirais... bien, 'fin, bien puisqu'on le savait quoi... après... ouais, c'était plutôt bien... sur le coup un peu... on s'est dit « rah », c'est quand même, ça fait mal, mais après, au final quand on y a été, on s'est dit : « ah c'est cool » ...

I : Pourquoi vous dites on le savait ?

P1 : Ben qu'il était costaud quoi... après... j'vois, il fait beaucoup de sport, il est toujours dans les catégories au-dessus de son âge par rapport à sa taille quoi... on savait par rapport à ça.

I : C'est vous qui aviez remarqué ? Qu'est-ce qu'il s'est passé pour que... ?

P1 : Non, vous voyez...

I : C'est pas le médecin....

P1 : Non, du tout ! Après, depuis tout petit de toute façon, il était grand et costaud et le médecin traitant il surveillait, avant la mission déjà, il surveillait sur la courbe. Il était toujours au-dessus mais... Il était au-dessus mais régulier

I : Qu'est-ce qu'on en disait à ce moment-là ?

P1 : Le médecin, il disait qu'il ne fallait pas s'inquiéter quoi, que ça allait passer, faut le laisser grandir...

I : Du coup... il avait 6 ans quand vous avez commencé l'expérimentation ?

P1 : Oui, c'est ça

I : Le temps que vous fassiez les démarches, à peu près 6 ans... et ensuite vous avez directement été dans l'expérimentation ? est-ce que vous avez essayé des choses par vous-même avant ?

P1 : Avant, on avait été voir quelqu'un à l'hôpital de XXX, euh... quelqu'un qui est spécialisé dans la croissance et l'obésité, chez les enfants... mais j'y ai été qu'une fois, c'est pas passé du tout, quoi !

I : C'était avant les 6 ans ?

P1 : Oui, bah, pas longtemps, c'était un peu avant... mais ça s'est pas bien passé, j'y ai été qu'une fois, je n'y suis pas retourné.

I : Qu'est ce qui se passait pas bien ?

P1 : Bah la personne employait des mots à ne pas employer devant un enfant, et pas de tact...

I : Et E1, il l'avait pris comment ?

P1 : Lui ça allait, mais moi ça ne pas plu... j'ai... j'ai dit à ma femme, c'est mort, j'y vais plus.

I : Vous vous sentiez blessé ?

P1 : Bah quand même ouais...

I : Vous vous souvenez des termes qui... ?

P1 : « Gros », ben voilà... moi quand je suis rentré, il m'a regardé, bah « vous n'êtes pas maigre monsieur » il m'a dit ! Je l'ai regardé, j'ai dit je sais mais on parle de moi ou de mon enfant ? Je n'étais pas là pour moi, moi je le sais, j'ai 40 ans, 'fin j'ai 38 ans, je fais ce que j'ai envie quoi.

I : Et pis, vous aviez fait la démarche de venir...

P1 : Ouais, voilà.

I : Et, qu'est-ce qui vous avez fait aller, euh, à la première consultation ?

P1 : Le bouche à oreille, en fait, j'ai une amie qui avait... le même problème. Du coup, je suis allé, et puis elle m'a dit, il est bien... du coup, 'fin, après ça s'est peut-être pas bien passé avec moi... du coup je suis allé et puis... Et la mission retrouve ton cap, j'en avais entendu parler avant qu'on me le propose mais du coup comme mon

médecin traitant ne savait pas, j'étais pas, je ne savais pas où aller. Et en fait quelqu'un qui est avec E1 à l'école, c'est XXX2...

E1 : C'est XXX2, ouais !

P1 : Sa maman, un coup, il a le même gabarit que E1 quoi, et sa maman elle me dit que « moi j'ai été voir Dr XXX (le diététicien) » et c'est comme ça que je me suis rapproché de lui. C'est comme ça que je suis entré à la « mission : retrouve ton cap ».

I : C'est ça qui vous a motivé aussi à faire les démarches...

P1 : Oui, parce qu'elle me disait que ça avait été bien, que ça avait été bénéfique. Avant de voir Dr XXX, E1 ne mangeait pas de légume, très peu, il mangeait pas du tout de fruits. Aujourd'hui, il mange des légumes, quelques fruits tout doucement, donc ça a été que bénéfique.

I : Et vous aviez des craintes ou des peurs avant de faire l'expérimentation ?

P1 : Par rapport à l'expérimentation elle-même ? (I acquiesce) Non, c'est...

I : Vous aviez compris le principe ?

P1 : Bah ouais, après euh, au départ j'savais pas trop. Après quand je suis allé, Dr XXX (diététicien) m'a expliqué.

I : C'est une fois dedans que vous vous êtes rendu compte...

P1 : Oui, j'vais aller voir, on verra ! du coup il m'a expliqué : le diététicien, le kiné, le psy.

I : Le bilan initial...

P1 : On a été voir une fois le diététicien, une fois le kiné et une fois la psychologue...

I : D'accord, et après les consultations, c'était avec ... ?

P1 : Après, les consultations ont continué avec le diététicien.

E1 : Papa, je crois que j'aurais pas assez de place pour tout faire (en montrant son dessin)

I : Tu peux retourner la feuille, tu en veux une autre ?

P1 : C'est notre famille : papa, maman, S1 ; toi tu fais tout le monde : les papys, les mamys et tout ! c'est que notre famille à nous

E1 : Je fais nous quatre. Et PRENOM ANIMAL DE COMPAGNIE ?

P1 : Tu peux faire PRENOM si tu veux.

I : Au niveau des premières consultations, comment ça s'est passé ? Parce que ce sont 3 consultations qui sont différentes... la première consultation avec la psychologue ? comment ça s'est passé ?

P1 : Comment ça s'est passé...

I : Qu'est-ce que vous avez ressenti... ?

P1 : J'ai ressenti, très bien, E1 est ressorti de là content, 'fin, c'était quelqu'un de très bien. On est arrivé là-bas, elle a vraiment discuté avec E1.

I : Qu'avec E1, c'est lui le principal intéressé.

P1 : ouais, ouais, ouais. Elle ne s'adressait pas à moi, elle s'adressait à E1. Déjà ça, ça m'a plu, dans le sens où on s'occupait de lui et ce n'est pas à moi qu'on demandait.

I : Et, euh... donc, vous étiez à côté, E1 a répondu, il n'y a pas eu ... La psychologue n'a pas proposé de suivi de consultation... ?

P1 : Elle m'a dit que ce n'était pas utile. A la fin, elle s'est adressée à moi en disant que c'était pas utile de faire un suivi, qu'il allait très bien et qu'il n'y a pas de soucis.



I : Et avec le kiné comment ça s'est passé ?

P1 : Avec le kiné, super parce qu'il fait beaucoup de sport, et en fait... il lui a fait faire tous les exercices, des petits tests... et il a explosé tous les chronos !

I : D'accord, E1 a été super fort.

P1 : Tu t'appelles ?

E1 : Ouais !

I : Et, avec le diététicien, comment ça s'est passé ? Il a ... ? Qu'est-ce que vous aviez à la première consultation ?

P1 : La première consultation, c'est ma femme qui y est allé, parce que moi j'étais en fauteuil roulant donc je pouvais pas me déplacer... du coup je ne suis pas allé, je ne peux pas forcément vous répondre... après je sais que, de ce qu'elle m'avait expliqué, il avait fait le point avec E1, il lui a donné un jeu de carte avec tous les aliments et il a checké ce qu'il mangeait, ce qu'il ne mangeait pas, ce qu'il aimait, ce qu'il n'aimait pas. En fait, il a fait un bilan comme ça sur son alimentation, et suite à ça il a redonné un rendez-vous en nous demandant de noter tout ce qu'il mangeait, buvait pendant une semaine. On y est retourné avec....

E1 : Non, c'était pas ça, il fallait goûter, dès qu'on goûtait, fallait goûter 7 sept fois, c'était ça en premier.

P1 : Exact, je m'en rappelle plus.

I : Donc c'est de goûter tous les aliments...

P1 : Sept fois chacun il avait dit, du coup on avait une feuille, à chaque fois qu'il goûtait on devait noter « ça, telle date », et une croix à chaque fois qu'il goûtait...

I : Et toi, t'en as pensé quoi de ça ? (À E1)

E1 : Bah, moi j'aimais pas trop quand même ça... (rire de P1)

I : Et après ?

E1 : Après, c'était des feuilles, une semaine avant fallait remplir...

P1 se lève et amène des feuilles.

I : Ah, on va tricher ! (Rires)

P1 : Voyez, c'est ce genre de feuille...

I : D'accord, c'est des choses super bonnes que t'avais goûté !

P1 : Vraiment, on y met de la volonté, parce qu'on lui fait goûter des trucs, je vais dire de la mangue...

E1 (coupe P1) : Moi j'aime bien la purée aux brocolis mais même pas lui !

I : Vous en mangez aussi ?

P1 : Moi je mange tout ! il n'y a pas de chose...

I : Vous dites que vous faites des efforts, c'est parce que c'est des choses que vous ne faisiez pas à la maison, c'était pourquoi ?

P1 : Bah ouais, des choses qu'on n'achetait pas forcément alors qu'on aime, de la mangue c'est pas dans nos habitudes... je vais dire...

(E1 chuchote avec sa sœur « et celui-là c'est qui ? », elle répond « Papa ! » à propos de son dessin, rires des enfants)

P1 : Des courges, c'est un truc qu'on ne mangeait jamais

I : Vous décidez d'objectif à la fin de la consultation, vous le revoyez et ensuite, comment ça se passait ? Au fur et à mesure des consultations ?

P1 : En fait, au fur et à mesure des consultations, il sortait le jeu de carte, et il y avait de plus en plus de chose qu'il mangeait, qu'il avait goûté, qu'il aimait ! Et à chaque fois il nous proposait euh... Je vous montre... Des menus, ou recadrer le goûter, par exemple hier t'as goûté quoi, « ça, ça, ça », bah c'est trop, faut prendre ça... à chaque fois il donne des idées

I : Des idées, où E1 ça lui allait... ?

E1 : Bah...

I : Est-ce que vous avez changé vos habitudes ?

P1 : Changer nos habitudes, je dirais... Pas vraiment, parce qu'on est des gens qui mangent beaucoup de fruits, beaucoup de légumes...

I : C'est ses habitudes ?

P1 : C'est ses habitudes à lui, quoi.

I : E1 mangeait différemment de vous ?

P1 : Ben il mangeait le même repas, mais il ne mangeait pas de légumes !

I : C'est plus le même repas... (rires)

P1 : C'était la même base, mais pas de légume ou pas de fruit en dessert...

I : Donc vous avez changé l'alimentation avec plus de légumes, moins de viande, ce qu'il disait E1...

P1 : Ouais.

I : Au niveau de l'activité sur la journée, vous aviez changé d'autres choses ? Il parlait du vélo pour aller à l'école, c'était déjà le cas ?

P1 : On bouge tout le temps ! Après au début, c'est vrai qu'au début de l'expérience... moi j'étais en fauteuil roulant, j'ai passé 4 mois en fauteuil roulant, 3 mois sans pouvoir marcher derrière, c'était compliqué... Mais avant l'accident, on faisait déjà du vélo... moi je faisais de la course à pied énormément et il me suivait à vélo... dès... je crois qu'à l'âge de 4 ans...

E1 : 3 ans !

P1 : A 3 ans tu savais rouler, à 4 ans je pouvais courir 10 kilomètres, il me suivait à vélo...

E1 : Aussi, on a commencé à marcher à la chasse le dimanche... à 3 ans je crois, 4 ans...

P1 : A 3 ans, je l'emmenais marcher une demi-journée avec moi.

I : D'accord, et euh... donc... votre... votre ressenti des consultations, finalement ?

P1 : Positif, vraiment... ça m'a permis de prendre conscience que... qu'on le nourrissait trop déjà ! trop de quantité quoi... vraiment au départ, y'avait une feuille du nutritionniste : il avait noté les pâtes, le riz c'est 80 grammes. Et quand je suis rentré, je me suis acheté une balance électronique car on n'en avait pas et j'ai mis ce que je lui mettais : j'ai pesé et... double ration là. Du coup on a diminué toutes les quantités... vraiment c'était bien !

E1 : Il ne va pas trop bien le vert clair. (parlant du feutre)

I : Avant l'expérimentation, vous vous demandiez pourquoi E1 était comme ça ?

P1 : Quand même ouais. Voyez ma fille...

I : Pas le même gabarit...

P1 : Moi j'ai des bonnes épaules, je suis carré et costaud. Ma femme, elle est assez grande aussi. Mais bon, on s'est toujours posé la question, pourquoi il est comme ça.

I : Vous n'aviez pas trouvé de réponse...

P1 : Vraiment pas. Et en plus, il bouge ! Y'a pas de console à la maison, 'fin maintenant y'en a une mais pas depuis longtemps...

E1 : Je joue quand... Le week-end quand mes cousins sont là, mais ils viennent pas souvent...

I : Ça vous fait quoi de vous rendre compte que finalement c'est alimentation, les quantités qui posaient problème ?

P1 : Ça me fait quoi... j'ai... je fais attention du coup, je pèse tout maintenant !

I : Vous pouvez agir dessus.

P1 : Ouais, voilà, ouais, après... J'dirais pas qu'il a perdu du poids... Mais il n'en a pas pris ! Il a stabilisé.

I : A son âge, c'est ce qu'on demande, on ne veut pas qu'il perde du poids, ... C'est un enfant, pas un adulte.

P1 : Oui, bien sûr.

I : Quelles difficultés vous avez eu ?

P1 : Pour lui : les fruits et les légumes. Un combat, quoi.

E1 : Surtout les fruits !

P1 : Encore aujourd'hui, il mange quelques fruits mais pas grand-chose quoi...

E1 : Des fraises... un peu de raisin... Un coup des fraises j'en ai pris deux en entier !

P1 : Voyez, c'est deux fraises, il ne va pas en manger plus, du melon, il va en manger une bouchée...

I : Mais t'aimes bien aller en consultation toi ?

E1 : Oui, pour jouer aux cartes !

I : Pour jouer aux cartes ? D'accord, l'objectif c'est de jouer aux cartes (rit). Est-ce que ça a changé quelque chose sur la vie quotidienne de toute la famille ?

P1 : ... Je dirais que non, après, on mangeait déjà des fruits et légumes avant, je dirais que non...

I : Qu'est-ce que vous pensez de l'organisation de l'expérimentation ?

P1 : Ça va, c'est bien. C'est un rendez-vous tous les 2 mois je dirais... 3 mois...

E1 : 3 à 4 mois.

P1 : Avec Dr XXX (diététicien) c'est bien. Là ça fait presque un an.

I : Vous aller entrer dans la 2<sup>-ème</sup> année du coup...

P1 : Ouais

I : Et pour vous la fréquence des consultations ? Tous les 3 mois ?

P1 : C'est bien.

I : Et pourquoi ça vous convient ?

P1 : Ça laisse le temps de faire ce qu'on nous conseille

I : De faire vos devoirs ? (Rires)

P1 : En quelque sorte ! C'est ça... Si, j'dirais, on se revoit dans un mois, on n'aura peut-être pas le temps de mettre en place... Après c'est un peu la... La stratégie pour lui faire goûter des nouvelles choses... Je vais dire par exemple on a fait des hamburgers de ... Je sais plus comment ça s'appelle... C'est un cucurbitacée, on a remplacé le pain par ça. Dr XXX (diététicien), disait c'est un truc que j'ai jamais entendu quoi ! (Rire) C'est des stratégies pour faire manger des légumes. Tu te rappelles ça ?

E1 : C'était pas bon !

I : Vous avez réussi, du coup, à trouver vos propres stratégies ?

P1 : Ouais, voilà ! Et après, on a ... Une chose toute bête... On a acheté un Cookeo depuis et ça nous aide aussi.

I : Pourquoi ça vous aide ?

P1 : Pour la cuisson ... c'est différent... il mange plus de légumes depuis qu'on a ça. En général, on achète frais.

I : T'aimes bien le cookéo ? (À E1)

E1 : C'est pratique. J'aime mieux la soupe à la ... truc.

P1 : A la marmite.

I : T'aides à cuisiner des fois ?

E1 : Des gâteaux !

I : Si on doit faire les points positifs et les points négatifs de l'expérimentation ?

P1 : Ben... (silence)

I : De ce que vous m'avez dit... y'a un manque de communication sur l'expérimentation...

P1 : Clairement c'est ça...

I : Est-ce que vous pensez à d'autres choses ?

P1 : Nan, franchement non.

I : Comment vous pensez qu'on peut faire mieux ?

P1 : Je ne sais pas... 'fin, quand j'en ai parlé à mon médecin traitant, il était pas au courant et il a été sur internet, il a cherché sur le site de la sécu... et il n'a rien trouvé. Il me dit « j'trouve pas ». Je dis à la personne que j'ai vue, en l'occurrence le nutritionniste, qui m'a dit qu'il y avait un ordonnancier spécial... il me dit « ha j'ai pas » ... J'me dis peut-être mieux informer les médecins à la base. Du coup, même, quand je suis allé chez le nutritionniste, il m'a donné des ordonnances et une affiche pour ramener à mon médecin. Pour le mettre au courant.

I : Pour les points négatifs, je ne sais pas si on en avait parlé d'autre.... Après c'est les difficultés que vous avez eues... que vous auriez eues de toute manière ?

P1 : Oui, tout à fait, ouais.

I : Et les points positifs ?

P1 : Je dirais... Que du plus de voir un nutritionniste régulièrement, déjà de voir le kiné, ça nous a ... Réconforté, parce qu'on s'est dit... « ah ça va, physiquement tout va bien » ... Y'a pas de problème...

I : Il vous a dit que ça allait bien et ça vous a rassuré ?



P1 : Ouais, voilà. Il a fait faire les exercices et il dit : « il pète tous les scores », il a des chronos...

I : Vous vous inquiétiez pour sa santé...

P1 : Bah quand même ouais, quand même, sur les répercussions... Après, ce n'est pas évident d'être costaud. Moi-même, j'fais pas loin de 100 kilos, je faisais de la course à pied... Euh... C'est con, mais quand tu fais 100 kilos et que tu cours, tes genoux ils trinquent ! voilà, c'est... Je m'inquiétais pour ça... Au final tout va bien. Après on a rencontré la psychologue, pareil, un bilan, tout va bien, aucun souci, ça nous reconforte quoi.

E1 : J'ai fini. (le dessin)

I : Toi, tiens, qu'est-ce qu'il y a de bien dans l'expérimentation ? Pourquoi est-ce que c'est bien ?

E1 : Bah parce que, des fois tu te trouves gros et après tu te rend compte que t'as perdu du poids... et ... Bah c'est tout.

I : D'accord, et qu'est ce qui n'est pas bien alors ? Qu'est ce qui est casse pied ?

E1 : Rien.

I : Rien qui est casse pied ? c'est parfait alors. Et est-ce que tu conseillerais à d'autres petits garçons ou petites filles de faire ça ?

E1 : Oui.

I : Papa aussi ?

P1 : Ouais, sans hésiter ! vraiment... même ma femme, on en discutait hier soir parce que vous veniez aujourd'hui, et elle me dit... tu diras que c'est génial... je le conseille sans hésiter...

I : D'accord, et pour vous c'est surtout les consultations de diététiques qui ont un intérêt... chaque cas est particulier.

P1 : Ouais.

I : Est-ce qu'on pourrait faire mieux ? Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?

P1 : Bah, ouais, ça me semble compliqué...

I : Qu'est-ce que vous pensez, aussi, du fait que ça soit gratuit ?

P1 : C'est super, 'fin, à la limite... Je vais prendre mon exemple... Moi j'aurais pu payer sans problème... Y'a des gens qui n'ont pas forcément les moyens de payer une consultation chez le nutritionniste. Et je trouve ça génial. Vraiment c'est top.

I : Le fait que ça soit un suivi sur une assez longue durée, un à deux ans, ça vous a changé ?

P1 : Je trouve ça bien parce que... J'veux dire aller voir un nutritionniste une fois... J'dirais que ça ne sert à rien... Il va dire faut faire ça, ça, ça, mais derrière y'a pas de suivi, c'est nul quoi...

I : Pourquoi c'est nul ? Vous le feriez pas ?

P1 : Bah si, mais... j'veux dire, là, il nous a donné une première feuille, on l'a fait...

E1 : On l'a re photocopié

P1 : On a fait des entorses, il nous a dit « ça c'est bien, ça c'est pas bien » ... Puis il donne des conseils à chaque consultation, il s'adapte vraiment... Moi je travaille en

3x8, c'est compliqué de manger à des heures régulières... Voyez, aujourd'hui je me suis levé à 3h45 ce matin, j'ai mangé à 13 heures... Donc ce soir j'aurais pas forcément faim et je vais décaler mon repas... 'fin...

I : Du coup, vous mangez en décalé ? E1 mange avec vous ?

P1 : On mange ensemble, tout le temps.

I : Aux horaires de changement de poste ?

P1 : Oui, cette semaine on mange tôt parce que je me couche tôt. La semaine de l'après-midi, là ils vont manger sans moi parce que je rentre il est 21h. Quand je suis de nuit, on mange plus tôt parce que je dois partir... Du coup c'est compliqué d'avoir des horaires fixes !

I : Chaque semaine les horaires de repas changent et du coup...

P1 : Le soir. L'après-midi ils mangent... c'est régulier, parce que c'est chez la nourrice, ou à la cantine.

E1 : Avant je mangeais souvent chez marraine.

I : Est-ce que ça a changé quelque chose chez la nounou et à la cantine ?

E1 : Avant, chez nounou, je mangeais à peu près comme avant... Même si là c'est amélioré. Et là ça va mieux, mais à la cantine j'aime pas. C'est parce que leurs repas, ils sont pas trop bons.

I : Moi je sais pas j'ai pas goûté !

S1 : Bah oui, c'est normal, tu ne manges pas à la cantine !

P1 : Et après, suite à ça, on a briefé la nounou, 'fin briefer... On lui a dit faut essayer... C'est compliqué parce qu'elle n'a pas que lui, mais du coup elle a adapté à tout le monde !

I : D'accord, donc vous lui avez donné les conseils qui étaient donnés par le diététicien ?

P1 : Tout à fait, du coup elle les a appliqués à tous les enfants qu'elle avait. Elle en garde 6 et les 6 du coup ils sont sur le même régime.

I : Elle l'a pris comment la nounou ?

P1 : Pas de problème !

I : Elle était contente peut être d'avoir des conseils...

P1 : Ouais, après c'est la nounou mais ça fait près de 20 ans qu'on se connaît, c'est plus une copine qu'une nounou. Elle a dit pas de soucis, elle check ce que E1 mange, elle m'envoie un petit message. Souvent, 10 jours avant de voir le nutritionniste, je lui dis tu m'envoies, tous les jours elle m'envoie un petit message : il a mangé ça, il a mangé ça... C'est bien.

E1 baille.

I : Fatigué ! il est beau ton dessin, tu me décris ton dessin ? C'est qui tout ça ?

E1 : Bah là c'est papa, là c'est S1, là c'est moi, là c'est maman, là c'est PRENOM.

I : C'est qui PRENOM ?

E1 : C'est mon chien !

I : Tu vas promener le chien aussi alors ?

E1 : De temps en temps.

I : Est-ce que tu as des choses à ajouter ? J'arrive à la fin moi là !

E1 : Trois poissons à la ducasse, à part ça...

S1 : Oui, ils sont en haut dans sa chambre, et on a eu aussi un gobelet...

I : J'ai fait le tour de toutes mes questions donc c'est le moment, si on a des questions, si on veut dire quelque chose que je n'ai pas pensé à aborder, faut le dire... sinon je te remercie beaucoup d'avoir accepté de me parler et de répondre à toutes mes questions et je suis contente de t'avoir rencontré

E1 : Merci... je n'ai pas de question.

b) Entretien n°2 :

Réalisé le 14/06/19

I : interviewer

Entretien avec la maman (parent 2 : P2), l'enfant notée E2, présence intermittente de son frère (F2).

I : Bonjour E2, comme je t'ai dit, je m'appelle Céline, je termine mes études de médecine. Et pour terminer mes études, je dois faire une recherche. J'ai décidé de la faire sur l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap ». Tu sais ce que c'est ?

E2 hésite, puis fait non de la tête.

I : Tu ne sais pas ce que c'est ? (En chuchotant)

E2 fait à nouveau non de la tête.

I : On va voir ensemble, toutes les deux, alors... tu... moi, ce que j'ai besoin ... là, tu as fait des consultations, avec maman ou avec papa, t'as fait des consultations pour parler de toi. Et c'est sur ces consultations là en fait, que je fais ma recherche. Pour savoir ce qui t'a aidé, comment tu l'as ressenti, quel était ton ressenti après les consultations... pour t'aider au mieux... comme je t'ai dit, les premières questions sont pour toi, si y'a des questions trop difficiles tu me le dis ! Là tu me fais oui de la tête, quand tu me fais oui de la tête, mon dictaphone ne comprend pas... essaie de dire oui ou non, sinon je vais dire « E2 fait oui de la tête », pour m'en souvenir ! (En souriant)

E2 : D'accord. (faisant oui de la tête)

I : C'est pas grave si tu fais oui de la tête ! alors, est ce que t'as des questions avant qu'on commence ?

E2 : Non...

I : Est-ce que maman a des questions avant qu'on commence ?

P2 : Non...

I : D'accord. Tu as quel âge E2 ?

E2 : Six ans

I : Six ans, super ! Est-ce que tu as des frères et sœurs ?

E2 : Oui...

I : T'as qui comme frère et sœur ?

E2 : Un petit frère !

I : T'as un petit frère ! Et il a quel âge ton petit frère ?

E2 : Quatre ans ! (Maman fait oui de la tête)

I : Et ça se passe comment avec ton petit frère ?

E2 : ... Bagarrer un petit peu... (parlant vite)

I : Oh, vous vous bagarrez un petit peu ! mais c'est gentil ?

E2 sourit et se tortille sur sa chaise.

I : Bon, tu souris, ça a l'air de bien se passer globalement ! P2 elle sourit aussi ! (Rires)

D'accord. Tu vas à l'école ?

E2 : Oui...

I : Comment ça se passe à l'école ?

E2 : Un petit peu pas bien...

I : Un petit peu pas bien ? Qu'est-ce qu'il se passe pas bien ?

E2 : Euh... (silence)... Elle me rouspète...

I : Qui te rouspète ?

E2 : Madame...

I : C'est ta maitresse ? (E2 fait oui de la tête) et pourquoi elle te rouspète ?

E2 : Parce que je travaille pas vite...

I : D'accord, et avec tes camarades comment ça se passe ?

E2 : Bien !

I : Bien ! ils sont tous gentils ?

E2 fait oui de la tête, puis ajoute : à part PRENOM et ... PRENOM...

I : D'accord, eh, pourquoi ils ne sont pas gentils ?

E2 : Parce que ... ils font des bêtises !

I : D'accord, ils font des bêtises, mais toi, ils t'embêtent ?

E2 : Nan !

I : Toi ça se passe bien avec ... à l'école ! et qu'est-ce que t'aimes bien à l'école ?

E2 : Faire du co(lo)riage !

I : Du coloriage, d'accord, y'a des choses que t'aimes pas à l'école ?

E2 : Hum... Nan...

I : Nan ? T'aimes bien l'école, c'est super ! Tu vas comment à l'école ?

E2 : Bien !

I : Ouais, mais t'y vas comment ? (Silence) à pied, à vélo, en voiture, en poney ?

E2 : ... En voiture...

I : En voiture, d'accord. Est-ce que tu fais des activités en dehors de l'école ? En plus de l'école ?

E2 : Nan...

P2 : Si (en chuchotant)

I : Maman, elle dit si, alors est ce que tu sais ce que tu fais en dehors de l'école ?

P2 : Qu'est-ce que tu fais le samedi ?

E2 : Le samedi je vais à la piscine (tout doucement) ...

P2 : On a fini la piscine, c'est quoi ? c'est du ? le samedi...

E2 : Le cheval. (Grand sourire)



I : Ah, tu fais de l'équitation, tu fais du cheval !

E2 : Demain j'y vais !

I : Demain t'y vas, c'est super ! et...

E2 : Avec PRENOM !

I : Donc ça fait pas longtemps que tu fais du cheval ? (Silence)

P2 : Ça fait combien de temps que tu fais du poney ?

E2 : ... Je sais pas... (se tourne vers P2) ... 3 ans !

I : Ah ouais, quand même, ça fait 3 ans ! Et qu'est ce qui te plait alors ?

E2 : Quand je fais... Quand je fais au trot, et au galop ça fait pim-pim ouh-ouh, des petits bonds sur la selle, ouh-ouh, pim-pim !

I : En fait t'aimes bien les sensations quand tu fais du cheval, c'est les sensations que t'aimes bien ! ... Trois ans ça fait pas mal... Euh... Et qui te garde quand t'es pas à l'école ?

E2 : C'est maman et papa !

P2 : Et aussi ?

E2 : Et mamie ! (Sourit)

P2 : C'est même souvent mamie qui va les chercher à l'école.

I : Mamie aussi. Et le midi quand tu vas à l'école, tu manges où ?

E2 et F2 : A la cantine ! (P2 fait « chut » à F2)

E2 : Ou à la maison.

I : A la cantine ou bien à la maison, comment ça se passe à la cantine ?

E2 : Bien !

I : C'est bon à la cantine ? (Elle fait oui de la tête) t'aimes bien ? (Encore oui de la tête),

E2 fait oui de la tête (elle continue), comment vous décririez le tempérament d'E2 ?

P2 : E2, elle est plutôt, on va dire... Timide, réservée, sinon elle est calme... Elle sait râler... Voilà. (Rires)

I : ça marche. Est-ce que, E2, tu peux me raconter une journée comme d'habitude ?

(Silence) Qu'est-ce que tu fais de ta journée ?

E2 : Hum... Hum... De la balançoire après l'école !

I : De la balançoire et tu vas à l'école !

P2 : Après l'école !

I : Après l'école !

P2 : Mais avant, qu'est ce qui se passe ?

I : Si tu racontes toute ta journée ? qu'est-ce que tu fais ?

E2 : Je vais à l'école... Avec mon sac... Après... On travaille... On y va dans la cour...

Après on va manger avec... La cantine... Ou à la maison et... Et après on retrav...

Après on fait une récré, après on y va dans la classe et on fait... Euh... On fait de

l'écriture, ou des contrôles, après on refait une récré et après on retravaille... Après,

c'est l'heure de... Y'aller, avec les papas et les mamans... Et après je fais de la

balançoire.

I : La balançoire à la maison...

P2 : Ou chez mamie.

I : Y'a une balançoire chez les deux, c'est super ! et après, tu fais quoi après la balançoire ?

E2 : Je fais mes devoirs.

I : C'est bien, et ensuite ?

E2 : De la télé (bruit de fond, par F2)

I : J'ai pas compris

E2 : De la télé !

I : De la télé. D'accord. Ça dure combien de temps la télé ?

E2 : euh... je ne... pas...

I : Tu sais pas ? (E2 fait non de la tête) Et tu regardes quoi à la télé ?

E2 : Des fois je regarde kalimashup

I : Kali... je connais pas.

P2 : Un truc qui passe à la télé...

I : Qu'est-ce que t'aimes bien quand t'es devant la télé ?

E2 : Angéla la débrouille !

I : Je connais pas ! Donc la télé... et après la télé ?

E2 : Euh... C'est l'heure de dor- ! On va se brosser les dents... On... Nan ! D'abord on mange, après on se brosse les dents... Et après on lit une histoire des fois, après on y va au lit et on dort !

I : D'accord ! Ça marche ! Est-ce que y'a beaucoup de temps devant les écrans ?

P 2 : Euh ... Non... Bah, le matin c'est un tout petit peu quand on se réveille, une fois qu'ils sont ... Prêts... hum... Bah, après, non après E2, après, euh, c'est rare que ça soit moi qui vais les chercher à l'école, généralement je travaille jusque 19h donc souvent c'est ma mère, généralement ils vont dehors avec ma mère, ou ... Après le soir, euh... Ils von... Ils font les devoirs, souvent elle les met un petit peu devant la télé avant de manger.

I : D'accord, ok...

P2 : Une heure environ...

I : Et y'a que la télé, y'a pas de jeux vidéo, tablette, téléphone ?

P2 : Non.

I : Ça marche. D'accord... Et toi, qu'est-ce que t'aimes faire quand t'es pas à la maison, quand t'es pas à l'école ?

E2 : Euh... Un petit peu de balançoire avec maman...

I : D'accord ! Ton activité préférée finalement, c'est la balançoire !

E2 fait oui de la tête de manière énergique.

I : C'est pour les sensations comme avec l'équitation (rires). Super. Comment tu te trouves, toi ?

E2 : Humff. Bien !

I : Tu te trouves bien, tu te sens bien. Qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E2 : Euh. Je sais pas.

I : Je te pose la question un peu autrement : qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E2 : Bah bien.

I : Bien, ouais, tu sais que tu peux tout dire, y'a pas de bonne y'a pas de mauvaise réponse, c'est pas un contrôle. Donc, tu te sens bien dans ton corps, c'est ça que tu dis ?

E2 fait oui de la tête

I : Est-ce que ton poids te pose un problème ?

E2 : Non.

I : Très bien. Tu te souviens des consultations que tu as fait ? (Silence) Tu t'en souviens pas ? Normalement, avec papa et ou maman, tu as été en consultation...

P2 : On a été voir Mr XXXX (diététicien), tu sais, on avait pris F2 la dernière fois. C'est là que Madame elle veut dire.

E2 fait oui de la tête.

I : De ce moment-là, de quoi tu te souviens, toi ?

P2 : Qu'est-ce qu'on a fait ?

E2 : La première fois j'ai fait un petit dessin.

I : Ouais, t'avais fait un dessin. Et qu'est-ce que t'avais fait d'autre ?

E2 : Des petites images, il me montrait, il devait regarder quoi j'aimais bien et quoi j'aimais pas. Faire un tas de ça. De qu'est-ce que j'aimais pas et de qu'est-ce que j'aime.

I : D'accord, manger ? Ce que t'aimais et ce que t'aimais pas manger ?

E2 fait oui de la tête.

I : D'accord. Et ensuite ?

E2 : Hum... (silence...) Je ne sais pas.

I : Ensuite tu ne sais plus, c'est pas grave ! Est-ce que... y'a des choses que t'as aimé dans ce que tu te souviens ?

E2 : Hum... oui !

I : Qu'est-ce que t'as aimé ?

E2 : Faire le dessin !

I : T'as aimé faire le dessin, c'était quoi le dessin ?

E2 : Une... il est en haut !

I : D'accord, bah si tu veux... C'est comme tu veux, moi je veux bien le regarder après

P2 : Je ne sais pas où il est.

I : C'est pas grave, c'est pas grave... Et est-ce que y'a des choses que t'as pas aimé ?

E2 : Humm... non. (Sourit)

I : Globalement, pour toi... Tu t'en souviens pas bien mais ça s'est bien passé...

E2 : Oui...

I : Et tu serais contente d'y retourner ?

E2 fait oui de la tête.

I : Ouais !? Qu'est-ce que t'aimes bien manger ?

E2 : Euh... des carottes râpées !

I : Ouais, c'est les carottes râpées que tu préfères ?! Et est-ce que y'a d'autres choses que t'aimes bien ?

E2 : Des cerises ! (Rire de p2)

I : Et est-ce que t'es une gourmande ? Ah, E2 fait oui de la tête avec un grand sourire !  
Donc t'aimes bien manger et de ce que tu me racontes, des légumes !

E2 : Et aussi des madeleines !

I : Des madeleines aussi !

E2 : Au chocolat et au miel !

I : Au chocolat et au miel, bah dis donc ! et... tu aimes les légumes et les fruits ? ah, moyen-moyen fait maman de la tête ! d'accord ! est-ce que tu aimes faire du sport ?

E2 : ... Oui ... Du vélo !

I : Pourquoi t'aimes bien faire du vélo ?

E2 : Après courir.

I : T'aimes bien courir aussi. Et pourquoi t'aimes bien faire ces activités-là ?

E2 : Parce que on fait à quatre.

I : Parce que vous êtes à plusieurs du coup, vous êtes à quatre...

P2 : Oui, on fait à nous quatre.

I : Parce que c'est avec toute la famille que ça te plaît ! t'aimes bien faire les activités avec tout le monde !

E2 : Oui, et avec maman et F2...

I : Est-ce que tu sais si y'a des choses qui ont changé à la maison ? Depuis que t'as vu Mr XXXX (diététicien) ?

E2 : Hum... (silence)

I : Tu as le droit de dire que c'est une question trop difficile, ou tu as le droit de répondre...

E2 : C'est une question trop difficile... (tout bas)

I : Eh bah ça sera une question pour maman, c'est pas grave !

(Un verre tombe sur la table)

P2 : pardon !

I : Est-ce que tu as des idées de... ce que nous on pourrait faire pour t'aider ?

E2 : Hum... Non...

I : D'accord... Popop... Tu te souviens pas beaucoup des consultations... Je vais t'embêter avec des questions où ça sera trop compliqué... Par contre je vais continuer à poser des questions à P2 et si y'a quelque chose qui te revient, t'as le droit de participer, t'as le droit de répondre. D'accord ? En attendant, je vais te demander de participer autrement, je vais te demander de faire un dessin ! (E2 sourit) Ça te fait plaisir ça ?

E2 fait oui de la tête de manière vigoureuse.

I : Moi j'ai ramené des feutres... T'as mes feutres... Et là... Je te donne une feuille... Et alors je vais te demander, sur le dessin, de dessiner toi et ta famille. Si tu veux faire autre chose, t'as l'autre côté de la feuille. Tu peux faire ce que tu veux, mais si tu peux,



je préfère ce dessin-là. Et à la fin, quand j'aurai terminé avec maman, je te demande de me le décrire. Tu vas me montrer tout ce que t'as dessiné... Ok ?

E2 commence tout de suite à dessiner.

I : Je vais commencer par les questions avant l'expérimentation.

P2 : D'accord.

I : Euh... Comment on vous a parlé du poids d'E2 ?

P2 : Euh... C'est parce que c'est plus moi, en fait, qui ait voulu faire la démarche. Donc j'avais été voir mon médecin. Je savais pas qu'il y avait le ... comment on dit... le programme qui était en route... je voulais juste aller voir mon médecin et lui demander s'il connaissait un nutritionniste... et c'est là qu'il m'a parlé qu'il y avait le...

I : L'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » ...

P2 : Voilà, donc il m'a dit, en même temps, pourquoi pas faire ça.

I : D'accord et qu'est ce qui... qu'est ce qui a été l'élément déclencheur pour que vous consultiez le médecin ?

P2 : Parce que je trouvais qu'elle prenait quand même... bah elle a toujours été un peu costaud... comme moi quoi... donc euh... et après, et après... je me dis si y'a quelque chose à faire c'est maintenant qu'il faut, pour prendre des bonnes habitudes ? Parce que nous, on dit des choses, mais quand elle l'entend, comme quand on va voir Mr XXX (diététicien), c'est différent. Elle les entend pas pareil.

I : D'accord, y'a plus de changement quand y'a Mr XXX...

P2 : Voilà !

I : Ok. Et euh... donc le médecin connaissait l'expérimentation...

P2 : Oui !

I : Qu'est-ce que vous en aviez compris du coup, quand il vous l'a présenté ?

P2 : Euh... bah que du coup y'avait... on allait voir un nutritionniste, qu'on pouvait avoir plusieurs rendez-vous et que y'avait un suivi.

I : Ok. Ça c'était quand elle avait quel âge ?

P2 : C'était quand ça... en début d'année... euh... en début... c'était quand... je ne sais plus c'est quand qu'on avait été... euh pff... je dirais en début d'année...

I : Ça fait 6 mois quoi...

P2 : Ouais, voilà, à peu près, c'était en début d'année.

I : Donc finalement, son poids ça vous préoccupait depuis un petit moment ?

P2 : Voilà oui.

I : Et y'a pas eu d'élément déclencheur ?

P2 : Non... non plus...

I : C'est une consultation pour un autre motif peut être ?

P2 : Non même pas ! non, c'est ...

I : Et vous aviez essayé de faire des choses à la maison, avant ?

P2 : Ah, oui ! essayer de faire attention à ce qu'elle mangeait, euh, essayer de mettre plus de légumes, euh... voilà.

I : Principalement l'alimentation...

P2 : Voilà ! bon, après, c'est vrai que ... je voulais aussi des conseils d'un nutritionniste, quoi : plutôt ça... ou qu'est-ce qu'il vaut mieux éviter, ou conseiller.

E2 : Il a des boutons ! (Parlant d'un des bonhommes de son dessin)

I : Il y a des boutons sur ton dessin (sur un bonhomme) (rire)

E2 : Sur F2 !

I : Qu'est-ce que pour vous ça voulait dire le surpoids ? ou un problème de poids ?

Pour vous, qu'est-ce que ça vous évoquait avant de faire les consultations ?

P2 : Hum... on va pas dire... un peu une mauvaise alimentation j'dirais... des mauvaises habitudes de vie au quotidien j'dirais. C'est ça.

I : D'accord. Donc vous aviez déjà une idée de ce qui pêchait...

P2 : Oui ! (Silence)

I : Euh... ça marche... vous aviez des inquiétudes particulières ?

P2 : Hum, non, pas spécialement, non...

I : Qu'est-ce qui vous a motivé une fois que le médecin vous a présenté l'expérimentation, à aller jusqu'au bout et... ?

P2 : Déjà parce que ça venait de moi, que je lui en avais parlé avant, sans savoir qu'il y avait ça. Eh... bon, j'étais, ça faisait un moment que j'y pensais, donc, euh... voilà. Donc c'est pour elle aussi plus tard.

I : Et vous aviez, des choses... des craintes ou des choses qui ne vous plaisaient pas dans l'organisation ?

P2 : Hum, non, non-non. Je pensais que ça allait être plus ... 'fin, entre guillemets, plus strict, c'est ça.

I : Plus strict, à quel niveau ?

P2 : Euh, je sais pas comment dire plus... des restrictions, des contraintes alimentaires, beaucoup plus carré, plus... je sais pas comment je peux dire ça...

I : Vous pensez que la prise en charge allait être plus lourde en fait ? Que... Qu'on vous laissait moins d'espace pour... euh...

P2 : Voilà, c'est ça, oui, voilà, c'est ça. Ça allait être beaucoup plus... et comme ça là, 'fin... là comme c'est maintenant, c'est bien, je trouve ! (F2 joue et fait du bruit) F2, mais... va dehors faire ça !

E2 : J'ai... j'ai fait F2 mais j'avais fait des cheveux longs, du coup, j'ai repassé sur les cheveux.

I : D'accord, bah, tu raconteras tout à l'heure, t'auras tout le temps de décrire ton dessin ! donc vous avez eu la première consultation...

P2 : Oui...

I : C'était quoi ? C'était avec qui ? (Silence) parce que vous avez un bilan, ou y'a... pas uniquement le diététicien...

P2 : Ah, non, nous, c'était qu'avec Mr XXX (diététicien) !

I : Vous n'avez pas vu de psychologue ?

P2 : Après, moi j'ai demandé, donc on a eu un rendez-vous, ça s'est bien passé aussi, euh... et ça, c'était pareil, sur ma demande, après.

I : D'accord et qu'est-ce que ça vous a apporté le rendez-vous avec la psychologue ?

P2 : Bah j'ai vu qu'E2 était bien... bien dans sa peau quoi. Qu'elle était pas spécialement... ça l'embêtait pas elle spécialement ni rien...

I : Finalement, ça vous embêtait vous, mais pas elle !

P2 : Voilà, c'est ça ! apparemment... (rires) A mon avis, intérieurement, si, elle doit quand même... mais elle dit pas. 'Fin pour moi !

I : D'accord. Il n'y a pas de conséquence sur son comportement ?

P2 : Non.

I : L'école, *et cætera* ?

P2 : Non.

I : Et euh... y'a pas eu d'évaluation avec le kiné ou le psychomotricien ?

P2 : Non, non, non... (semble réfléchir)

I : Et comment ça s'est passé la première consultation avec le diététicien ?

P2 : Oui, bah, comme E2 l'a raconté toute à l'heure, hein... faire un tri avec les cartes de ce qu'elle aimait, de ce qu'elle aimait pas, après il lui demandait à peu près les quantités qu'elle mangeait, un peu les habitudes alimentaires...

I : D'accord, et après, qu'est ce qui s'est passé ?

P2 : Donc après, on a regardé un petit peu qu'est ce qui faudrait changer dans nos habitudes alimentaires, qu'est-ce que... ce qu'on a changé c'est qu'on essaye de mettre plus de légumes... 'fin... au moins à chaque repas, ce qu'il n'y avait pas forcément avant. Donc avant ils prenaient pas souvent de limonade ni quoi que ce soit. Ils mettaient souvent du sirop dans l'eau. Donc on a arrêté le sirop aussi maintenant. Exceptionnellement, bah là ils ont le droit... la limonade ou quelque chose quoi mais euh...

I : D'accord, et qu'est-ce que ça vous a apporté, vous ?

P2 : Bah, c'était pas non plus vraiment des contraintes j'dirais. C'est ...

I : Pour vous, c'étaient des conseils, c'était souple et vous...

P2 : Voilà.

I : Et vous avez réussi à les mettre en place...

P2 : Voilà, c'est ça.

I : D'accord, vous avez réussi à changer vos habitudes ?

P2 : Hum... on essaye ! Hum... ben après c'est vrai que du coup ils vont souvent manger comme j'dis, moi je travaille souvent jusque 19h, donc ils vont manger chez ma mère. Bon, c'est un peu plus dur à dire, euh...

I : Vous en avez parlé avec elle ?

P2 : Oui, aussi, oui...

I : Et elle a... il y a eu des changements mis en place chez elle, euh...

P2 : Pareil. Elle essaye de faire aussi un peu plus de légumes, de... bon, peut-être un peu moins évident chez Mamie que ... que nous mais... elle y met aussi de la bonne volonté quoi.

I : Donc tout le monde participe !

P2 : Voilà c'est ça.

I : Y'a eu des changements au niveau de l'activité physique qu'E2 faisait ou pas ? Ou que la famille entière faisait ?

P2 : Non, bah après, on essaye de temps en temps de faire un peu plus de tour en vélo, qu'on faisait pas forcément avant. Sinon c'est tout. Bah là, ... puis maintenant, à un moment, le dimanche, on essayait à deux un coup de courir un petit peu, de... pas loin, mais voilà quoi ! une petite activité physique, on a essayé.

I : D'accord, donc finalement, c'est pas systématique mais vous essayez quand même de...

P2 : Voilà. Voilà, si on a le temps, pas forcément fort en longueur quoi, mais... si c'est une demi-heure, c'est une demi-heure quoi. Un petit tour d'une demi-heure, ou...

I : Donc vous jouez et sur l'alimentation, et sur l'activité physique...

P2 : Voilà.

I : De E2, mais du coup de toute la famille ? (Rire de P2)

P2 : Voilà, aussi !

I : Toute la famille a changé son assiette ?

P2 : Oui !

I : Oui, comment l'a pris, euh, comment ?

P2 : Nous, les adultes, ça va. Son frère, il a un peu plus de mal avec les légumes...  
(rire)

I : Ouais, c'est la même histoire en fait ? (Rires)

P2 : Voilà, c'est la même histoire ! donc du coup... ouais... lui il en mange moins...

I : Et qu'est-ce qui vous a posé problème ? qu'est ce qui a été difficile ?

P2 : Euh... ce qui était difficile, euh... pfff... qu'est qu'on peut dire, euh... bah, vu qu'on avait pas l'habitude de manger toujours forcément manger beaucoup de légumes, d'incorporer toujours des légumes d'après ce qu'on mangeait... d'essayer de trouver...

F2 : Maman... maman... maman... on a perdu... (reste de la phrase incompréhensible)

P2 : Oui, F2, je parle. ... et de... qu'est-ce que j'allais dire moi ? euh... ça va peut-être... mais je sais plus...

I : Ce qui est difficile pour vous...

P2 : Hum... de trouver des légumes, aussi, qu'elle aime bien ! aussi bien fruit et légume donc on jongle sur ce qu'elle aime... donc c'est souvent quelque fois les mêmes fruits ou les mêmes légumes qui reviennent... voilà, c'est de trouver qu'est-ce qu'elle aime comme légume et comme fruit.

I : D'accord, c'est de vous adapter à elle...

P2 : Voilà.

I : Et vous essayer quand même de lui faire goûter plus de... ?

P2 : On essaie oui... essayer, mais c'est pas toujours évident !

I : Finalement, le plus difficile, c'est de contenter E2 ?

P2 : Voilà, hein, E2 (surnom) !

E2 : Mmmmm-mmmmm

P2 : Ah, tu peux chercher l'éponge... (E2 a débordé de la feuille sur la table)

E2 : Magique !

I : Donc, globalement, pour vous comment ça se passe avec l'expérimentation ?

P2 : Bah, ça se passe bien. Comme je disais, je trouve pas vraiment beaucoup de trop de contrainte, euh... je m'attendais à quelque chose beaucoup plus... plus carré, ou on devait vraiment plus, entre guillemets, peser au gramme près ce qu'elle mangeait, ou des trucs comme ça.



I : Mais vous vous attendiez à ça, vous vouliez ça ?

P2 : Hum... non, pas forcément, comme là, comme c'est maintenant ça me va entre guillemets, on a fait un petit point y'a quoi... y'a une semaine. Donc, euh, sa courbe, l'IMC a baissé, donc elle a pris quelques centimètres, son poids a resté, donc voilà, en faisant ce qu'on f...

I : Ça se stabilise...

P2 : Voilà, c'est ça, sans...

I : Donc vous voyez des résultats, et ça vous fait quoi d'avoir des résultats ?

P2 : Bah, on est content, même elle était contente de montrer son graphique à Mamie, à Papa, à...

I : Ah, oui ! donc sur le coup, E2, là elle se souvient plus, mais elle était contente et fière de... de ce qu'elle faisait...

P2 : Que voir que les efforts, c'est pas pour rien quoi !

I : Est-ce que l'organisation de l'expérimentation ça vous convient ?

P2 : Oui...

I : Au niveau du rythme des consultations, qu'est-ce que vous en pensez ?

P2 : C'est bien aussi, comme ça on a le temps de voir les progrès aussi, parce que ça serait tous les... tous les semaines ou tous les autant de temps, euh... là c'est à peu près tous les 2 -3 mois, donc je trouve c'est bien, on a le temps de voir les progrès.

I : D'accord. Et vous de mettre en place des choses à la maison... ils vous donne des choses différentes à faire... 'fin...

P2 : Non, ce qu'on fait souvent c'est avant... le rendez-vous qu'on a ... on... sur une semaine, quinze jours avant, on essaie de noter à peu près, euh... les repas, comme ça lui après, il sait voir aussi. Bah faut... là y'a beaucoup plus ça... ou faudrait un peu plus mettre... euh, tel, euh, je sais pas, comme là c'est un peu plus de poisson... 'fin... voilà.

I : Il corrige finalement les écarts que vous pouvez avoir...

P2 : Voilà, c'est ça, on voit...

I : Ça vous permet à vous d'adapter, parce que vous vous rendez pas compte vous-même de ...

P2 : C'est ça, en faisait, quelque fois on pense bien, oui, 'fin légume, *et cætera*... mais c'est vrai qu'on pense pas... à varier...

I : Ça vous fait quoi qu'il vous montre à chaque fois, 'fin, qu'il vous montre ce qui n'aille pas ?

P2 : Non, bah, voilà, après, y'a jamais des trucs catastrophiques non plus, donc euh... non, comme ça on voit, on corrige quoi.

I : D'accord, vous ne vous posez pas de questions et vous corrigez...

P2 : C'est vrai que je me dis, oui c'est vrai que, bah là dans les quinze jours qu'y'avait, y'avait qu'une fois du poisson, et encore... j'dis, ouais c'est vrai, on pourrait en faire plus souvent ; en plus je sais qu'elle aime donc, euh...

I : Donc c'est des choses finalement, vous saviez...

P2 : Mais je pense pas à lui faire, voilà !

I : Le fait qu'il y ait un regard extérieur ça vous aide à ...

P2 : A plus diriger les repas.

I : Ça marche. Euh... quels sont pour vous les points positifs de l'expérimentation ?

P2 : Bah le positif, déjà en premier, c'est que... on a commencé y'a peut-être 6 mois et on voit déjà une amélioration... euh... que... bah ça se passe bien, comme je dis, c'est pas trop prenant au quotidien, et que tout le monde y participe aussi dans la famille, donc après...

I : E2, ça a l'air de... bien lui plaire...

P2 : Elle a pas l'air traumatisée non plus.

I : Elle a pas l'air de s'en souvenir beaucoup et d'être particulièrement impliquée, mais quand même, elle accepte, je pense que ça se passe bien. Elle a un bon souvenir en tout cas de la consultation.

P2 : Oui.

I : Et est-ce que y'a des points négatifs à l'expérimentation ?

P2 : Pour l'instant je dirais non... pas vraiment...

I : Non, l'organisation ça vous convient, le suivi ça vous convient, le bilan psychologique vous l'aviez pas eu au départ mais vous l'a... l'avez eu...

P2 : Après, je l'ai demandé...

I : Y'a quelque chose qui vous a inquiété ? pourquoi vous l'avez demandé ?

P2 : Bah, non, pour savoir, pour moi savoir comment elle, elle se sentait en fait surtout.

I : Parce que vous saviez que c'était possible dans l'expérimentation ?

P2 : Voilà. J'avais vu, je m'étais dit, pourquoi pas, pour savoir où elle en est en fait, comment elle le ressent.

I : Vérifier qu'il n'y ait pas d'impact...

P2 : Et comme je sais que c'est une petite fille qui est fort réservée, qui garde fort à l'intérieur, qui dit pas facilement, je me suis dit, voilà, ça donne un autre avis.

I : D'accord, ok... et vous avez été rassurée... ?

P2 : Oui !

I : Et la psychologue, elle a dit que y'avait pas de suivi...

P2 : Voilà, que ce n'était pas nécessaire et tout était bien

I : Hum... et est-ce que ça a changé quelque chose pour vous que ce soit pris en charge à 100 % ? que ça soit gratuit ?

P2 : Bah, de toute façon, de moi-même j'allais le faire... même si fallait payer quoi... bah c'est vrai que maintenant, si c'est pris en charge, autant, entre guillemet, en profiter, quoi.

F2 joue.

I : Mais ça n'aurait pas changé le rythme des consultations ?

P2 : Non, je ne crois pas non.

I : Ou la durée de suivi ?

P2 : Oui, non, je ne crois pas.

I : D'accord, comment on pourrait améliorer la prise en charge des enfants dans cette situation là pour vous ?

P2 : Qu'est-ce que vous voulez dire ? dans ce programme-là ? ou en règle générale ?

I : Dans ce programme là, mais aussi en règle générale !

P2 : D'accord, je dirais un peu plus des médecins traitants même. Parce que c'est vrai... bon, le médecin m'en a jamais parlé de lui-même. 'Fin, bon après, chacun... c'est peut-être moi qui trouve... ça ! mais bon, j'trouve qu'il pourrait un peu plus... E2, oh, tu t'assois, tu restes calme, merci. Donc peut être de ce côté-là, après, bon, école, je crois pas que ça soit forcément le rôle de l'école euh... de faire ça. Voilà.

I : D'accord donc finalement, c'est que votre médecin aurait pu vous orienter plus tôt ?

P2 : Voilà, oui, qui aurait pu faire.

I : Il faisait la courbe de croissance...

P2 : Oui.

I : Et il vous en reparlait après ?

P2 : Non, pas spécialement.

I : D'accord, donc c'était la forme... 'fin, c'est le fait que les médecins devraient être plus sensibilisés...

P2 : Bah comme là, j'en aurai pas parlé, je suis pas sûre qu'il m'aurait parlé du programme en fait...

I : D'accord, d'accord...

P2 : Donc après, je peux comprendre, au médecin, ça doit pas toujours être évident d'en parler aux parents, d'après comment ils le prennent... ou ne sais pas mais... ouais...

I : Peut-être qu'il avait peur de de la façon dont vous réagiriez...

P2 : Voilà peut-être aussi après... ça peut se comprendre aussi hein.

I : Et sur l'expérimentation, est ce que vous voulez modifier pour que ça colle plus à vos attentes ?

P2 : Non, ben pour l'instant j'ai rien à redire.

I : Finalement, souple, comme ça, c'est mieux ?

P2 : Voilà ! enfin, pour moi ! peut-être pour d'autre personne, ils préféreraient que ça soit plus carré mais...

I : L'objectif, là, c'est de savoir, vous, votre opinion...

P2 : Moi, comme ça, ça me convient, j'trouve c'est pas trop contraignant, c'est ... bon....

I : Et sur la durée, c'est plus réalisable...

P2 : Voilà.

I : Est-ce que vous conseillerez à d'autre famille de participer ?

P2 : Moui. Hum, si si.

I : Et comment vous argumenterez pour qu'elles... aillent dans l'expérimentation ?

P2 : Déjà, si y'a quelqu'un qui hésite, bah, financièrement, déjà que c'est gratuit. Pis, bah après, dire aussi que c'est pour les enfants quoi ! après bon... après les parents réagissent comme ils veulent... voilà.

I : Parce que c'est du temps dédié, c'est ça ?

P2 : Oui, pis, pour eux aussi après. Parce que c'est des bonnes habitudes à prendre ; si on les prend pas maintenant, après c'est plus dur. Donc, euh. Voilà.

I : Je suis d'accord avec vous. Donc votre ressenti global de l'expérimentation, c'est positif...

P2 : Oui.

I : Ça marche. Alors, si E2 revient, je vais regarder son dessin. Si vous avez d'autres choses à ajouter ?

P2 : Humf, non, moi ça va (partant chercher E2 qui joue). E2, tu viens montrer ton dessin ?

(Bruit d'E2 qui court)

I : Tu viens me montrer ton dessin ? alors...

E2 : Là c'est maman !

I : C'est maman en jaune, après ?

E2 : Là c'est F2 !

I : F2 en bleu avec les boutons

E2 : Là c'est Papa !

I : C'est Papa en vert

E2 : Et là c'est moi... (plus doucement)

I : Toi en rouge ! hé, vous avez tous la même taille (E2 rit), c'est pas Papa Maman les plus grand ?

E2 : Si !

I : En plus, il fait beau aujourd'hui, t'as fait un beau soleil ! (Rire d'E2) Là, t'as entendu pleins de choses quand j'ai discuté avec Maman, est ce que toi t'as d'autres choses à

dire ? Nan ? Tu fais non de la tête ! bon. Là j'arrive à la fin de l'entretien. Je suis très contente de t'avoir rencontré, E2. Je trouve que tu as bien répondu aux questions.

E2 : Hum.

I : Si vous, n'avez pas de remarque, c'est tout pour l'entretien.

P2 : D'accord

(...)

I : Le suivi là, vous allez le continuer après l'expérimentation vous pensez ?

P2 : Bah je vais voir ce que le médecin en pense mais s'il trouve que c'est bon, ça ne me dérange pas de continuer à le faire...

I : Le médecin ou le nutritionniste ?

P2 : Euh, ce que le nutritionniste en pense, mais ça ne me dérange pas de continuer après quoi.

(...)

P2 : Après, j'dis après c'est pas méchamment qu'il me l'a jamais dit en fait. Ouais. Est-ce qu'il n'y a pas pensé de lui-même ou est-ce que... je sais pas... ou est-ce qu'il avait pas envie de... peur de ma réaction... ou je sais pas après...

I : Vous, vous ne lui en voulez pas quoi.

P2 : Non, après quand j'ai juste demandé les coordonnées d'un nutritionniste, il m'a tout de suite parlé, euh, qu'il y avait ça, donc...

(...)



P2 : Après, ça m'intéresserait aussi de faire l'expérience, euh, 'fin, pas un coach sportif mais... euh...

(...)

HORS ENTRETIEN HORS ENREGISTEMENT : notes prises tout de suite après l'entretien

Son médecin a prescrit des consultations de diététiques uniquement car c'était sa demande.

Le diététicien est gentil et s'adapte aux enfants. Il s'implique. Elle a posé des questions sur les céréales, et à la consultation suivante il lui a donné une marque avec un Nutriscore A.

P2 trouve normal de répondre à mes questions car elle bénéficie de la prise en charge par l'expérimentation, notion de « juste retour » des choses.

Avant l'expérimentation, E2 aurait dit aimer le chocolat ou les gâteaux plutôt que les carottes râpées.

c) Entretien n° 3 :

Réalisé le 24/07/19

I : interviewer ; E3 = enfant ; P3 = père ; M3 = mère ; S3 = sœur

Durée 1h11

I : donc, je vous ai expliqué euh...

P3 : c'est parti.

I : le but de ma venue ici et de l'entretien. Donc, je commence par les questions pour toi (s'adressant à E3). Est-ce que tu as des questions avant qu'on commence ?

E3 fait non de la tête.

I : parfait. Les questions au début, c'est des questions faciles. Ok ?

E3 fait oui de la tête.

I : donc. T'as quel âge ?

E3 : huit.

I : huit ans. Et dans ta famille, y'a qui ? à la maison ?

E3 : papa, maman et S3. (bas)

I : et S3 ! des fois je vais répéter pour bien entendre. (Rires) et S3 c'est ?

E3 : ma sœur.

I : ta grande sœur, et elle a quelle âge ta sœur ?

E3 : 16 ans.

I : 16 ans. Ça se passe bien avec ta sœur ?

E3 : elle reste souvent tout seule. Dans sa chambre.

I : vous jouez pas beaucoup ensemble. D'accord. Tu vas à l'école toi ?

E3 : oui, mais là je suis en vacances !

I : bah voilà, c'est les grandes vacances ! et comment ça se passe à l'école ?

E3 : pas très bien.

I : qu'est ce qui se passe pas très bien ?

E3 : bah y'en a qui me traitent de gros, de dromadaire.

I : ouais... qu'est-ce que tu fais ?

E3 : du coup je vais le dire à la maitresse. Y'en a un qui m'a déjà envoyé un cerceau là (montrant son menton). Et... c'est tout.

I : qu'est-ce que ça te fait toi, tout ça ?

E3 : triste.

I : oui, et la maitresse elle a ... qu'est ce qui se passe avec tes camarades depuis que tu l'as dit à la maitresse ?

E3 : bah. Elle les gronde. ... c'est tout.

I : et tu aimes bien l'école ? (secoue sa tête) t'aimes pas l'école, tu me fais non de la tête. ... pourquoi tu n'aimes pas ?

E3 : bah, parce que j'ai pas envie de travailler.

I : donc t'aimes pas. Mais c'est pas en rapport avec tes camarades là ?

E3 : non !

I : ok. Et... tu fais des choses en dehors de l'école ? est-ce que tu fais du sport, des trucs comme ça ?

E3 : humm. Nan. Sauf que je cours à la maison !

I : tu cours à la maison ! d'accord (rire d'E3) hum. Est-ce que tu peux me décrire une journée que tu passes d'habitude, quand t'es à l'école, parce que là, c'est les vacances. Mais quand t'es à l'école. Comment ça se passe ta journée ?

E3 : bah, bien des fois.

I : ouais... par exemple, le matin, tu te lèves... après il se passe quoi ?

E3 : je déjeune et je vais à l'école, le midi je vais à la cantine et le soir je vais à la garderie.

I : d'accord. Donc tu vas aussi à la cantine et à la garderie. T'aimes bien la cantine ?

E3 : des fois non. Bah, parce que des fois y'a des trucs que j'aime pas, et je suis obligé de les manger.

I : et donc tu les manges ?

E3 : bah, pas de trop !

I : d'accord. Et la garderie comment ça se passe ?

E3 : Bien, là-bas j'ai un copain que je vois tout le temps maintenant !

I : D'accord, donc c'est bien parce que tu as des bons copains. Et est-ce que tu peux me dire ce que tu penses toi de ton poids ?

E3 : Bah ça va, parce que je sais pas parce que je sais pas combien je fais.

I : Tu sais pas combien tu fais. Et qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E3 : ... sais pas.

I : tu sais pas... Est-ce que tu te sens bien dans ton corps ?

E3 fait oui de la tête.

I : oui, d'accord, et est-ce que tu pourrais avoir des problèmes avec le poids, avec ton corps ? Non, tu me fais non de la tête, t'es bien décidé ! pour toi ça te pose pas du tout de problème... d'accord. Qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E3 : j'sais pas.

I : tu sais pas, bah, qu'est-ce que tu manges ?

E3 : Ce midi j'ai mangé une salade de riz, avec M3, P3 était parti conduire S3. Et, j'ai rien bu. J'ai pas bu de l'eau.

I : t'as pas bu d'eau ?

E3 : j'avais pas soif. Hihi.

I : bon, d'accord. Qu'est-ce que t'aimes manger toi ?

E3 : Des haricots blancs, des haricots verts.... Des ... des frites ! (Plus bas, souriant)

I : grand sourire !

E3 : des pâtes, du riz, euh... des petits pois carotte, de la viande...

I : T'aimes plein de trucs alors !

E3 : Du poulet, du poulet de papy et mamy.

I : Qu'est-ce que t'aimes pas ?

E3 : euh... Des brocolis, des chicons... des ...

I : ça te fait quoi quand on te met des brocolis ou des chicons dans ton assiette ?

E3 : Je mange rien (tout bas). (Rit)

I : tu manges rien, pourquoi tu manges rien ?

E3 : parce que j'aime pas. Et maman elle a fait une salade, elle a dit que c'était de la salade et en fait c'était des chicons !

I : et alors, qu'est-ce qu'il s'est passé ?

E3 : j'ai rien mangé, j'ai mangé une bouché, j'aimais pas !

I : donc tu goutes ? (Il fait oui de la tête) tu goutes quand même, ça te plait pas donc t'arrête.

E3 : j'ai goûté pleins de fois chez papy et mamy les chicons !

I : et ça marche pas ?

E3 : et je devais tout manger mon assiette ! tu te souviens P3 ?

P3 : hum.

E3 : mamy elle me disait : tu manges, ou sinon pas de dessert !

P3 : l'ancienne école !

I : et qu'est-ce que tu faisais ?

E3 : eh bah du coup je mangeais tout !

I : tu mangeais tout ! (Rires) et après ?

E3 : bah du coup, après j'avais une glace en dessert.

I : t'arrivais à tout manger. Et ça te faisait quoi de manger toute cette assiette ?

E3 : euh... rien.

I : rien ? (Silence)

E3 : à part que c'était pas bon...

I : à part que c'était pas bon, ah. T'as réussi à manger ton assiette quand même. Hum.

Et. Qu'est-ce que tu penses du sport toi ?

E3 : bah je veux faire du foot !

I : tu veux faire du foot, tu veux commencer le foot...

E3 : et du tennis...

I : et du tennis...

E3 : et de la batterie, vu que j'en ai une, j'ai envie d'aller à une école de musique.

I : d'accord, t'as déjà une batterie donc, euh, à côté de l'école tu fais de la musique ?

P3 : c'est les débuts. Hum.

I : d'accord. Et pour... oui ?

E3 : rien, j'allais rien dire...

I : j'ai cru que tu voulais dire quelque chose ! pourquoi t'aimes bien courir ?

E3 : bah parce que ça m'amuse de courir.

I : ouais...

E3 : et des fois quand je m'ennuie, des fois je cours, mais P3 et M3 ils me disent d'arrêter parce que j'peux tomber. Et j'aime bien le foot, j'aime bien le babyfoot, j'aime bien, euh, le ... le ping pong...

I : pourquoi est-ce que tu aimes bien tout ça ?

E3 : j'ai pas encore terminé ! j'avais encore ... (rire)

I : Oh ! Pardon, pardon, pardon ! (Rires)

E3 : du billard, et un truc comme ça qu'on joue, je sais pas comment ça s'appelle...

M3 : avec les palets.

P3 : des palets sur une table à air, en fait, vous avez les palets qui flottent sur la table, ça se trouve souvent sur les fêtes foraines.

M3 : et faut être deux aussi !

P3 : En fait, vous avez une poignée et faut taper dans le palet pour marquer un but.

I : un peu comme un jeu flamand ?

P3 : oui, tout à fait. Sauf que normalement c'est sur une table qui a des... qui a de l'air pulsé. Sauf que là y'a pas ça, lui, c'est une table sans air pulsé.

E3 : c'est parce que c'est tout petit. C'est comme ça (en montrant la taille avec ses bras). Et euh... (silence) et c'est tout. Et j'aime bien faire du vélo, du basket. Euh. J'en joue mais y'a pas de panier, P3, il doit le faire.

P3 : je dois monter le panier, hum.

E3 : et faire de la trottinette... Et du skateboard sauf que je sais pas en faire, du coup je m'assois dessus et je m'amuse à rouler avec mes mains.

P3 : et y'a la piscine aussi...

E3 : oh ! On peut y aller au fait ? héhéhé... Tu m'avais promis...

P3 : on verra, on verra à quelle heure on finit.

E3 : et... c'est tout.

I : Qu'est ce qui te fait aimer tout ça ?

E3 : bah c'est P3. Et j'aime bien la mécanique. P3 y'en fait, des fois je l'aide à en faire. Et... et des fois j'aide un peu M3 pour faire le ménage, des fois je fais ma chambre. Et ... c'est tout.

I : et c'est du sport de faire le ménage... (rire) et pourquoi t'aimes, par exemple, le foot ou le basket ?



E3 : bah parce que ça me fait courir, et j'aime bien courir...

I : ouais...

E3 : et à l'école je cours beaucoup, je joue beaucoup au foot, à la récré.

I : et courir, ça te fait quoi ça ?

E3 : ça me fait du bien.

I : d'accord, tu te sens mieux après avoir couru... et c'est facile de faire pleins de sports comme ça ? là, ta liste, euh... tu fais comment pour faire tout ça ?

E3 : bah je fais du foot mais dans mon jardin parce que... et à l'école ! je veux m'inscrire au foot et on est en vacances et c'est fermé.

I : ouais, ça sera à la rentrée.

P3 : parce qu'on l'avait déjà inscrit mais, ... il a déchanté donc... du coup il a plus été.

M3 : il était plus petit.

P3 : il était plus jeune aussi...

M3 : il n'avait pas accroché.

E3 : c'est parce que... c'est parce que... ils disaient que j'étais nul... parce que je faisais des passes et... eux, à chaque fois ils laissaient passer la balle comme ça !

M3 : Bah oui mais t'es là pour t'amuser, apprendre, en même temps, te perfectionner !

Tout le monde n'est pas fort au foot comme ça... il faut s'entraîner.

E3 : et... A chaque fois que je joue au foot, je suis au goal ou j'suis... j'suis... ah... euh... celui-là qui dit, euh, carton rouge !

M3 et P3 : Arbitre !

E3 : arbitre ou joueur. Et... et des fois je fais des passes... je... je m'amuse.

I : c'est important, c'est important que ça t'amuse... et qu'est-ce que tu penses des consultations que tu as faites ?

E3 : ça veut dire quoi comme question ?

I : t'as vu, euh... t'as vu un diététicien, ou une diététicienne...

M3 : Mr XXX.

I : Mr XXX. Tu te souviens de ce monsieur ? (E3 fait oui de la tête) ouais ? et qu'est-ce que tu penses des moments où t'as été le voir ?

E3 : bah... ça a été.

I : Ouais... Tu peux me raconter ?

E3 : Je sais plus aussi !

I : le peu que tu te souviens ? qu'est... de quoi tu te souviens ?

E3 : Je me souviens que j'avais fait ma taille... et que j'avais... j'avais grandi mais aussi je me suis pesé, j'avais repris parce que j'ai grandi !

I : hum...

E3 : c'est tout !

I : c'est tout ce que tu te souviens ?

E3 rit : oui !

I : T'as pas parlé avec lui de ce que tu manges, par exemple ?

E3 : bah la première fois, j'avais montré ce que j'man... ce que j'aimais bien et ce que j'aimais pas.

M3 : Explique à madame...

P3 : c'était des images...

E3 : des images et... et y'avait pleins de choses et j'avais séparé... euh... des... les... trucs en papier...

I : t'avais séparé les cartes avec les aliments que t'aimais bien ou que t'aimais pas. (Il fait oui de la tête) D'accord. Et après ?

E3 : après... euh... j'me souviens que je tournais sur la chaise !

I : tu tournais sur la chaise ? tu t'es amusé à tourner sur la chaise ? (Surprise) mais après ? ça s'est pas terminé comme ça ?

E3 : si ! (Rires)

M3 : non, la première fois, donc Mr XXX, il t'a montré les cartes il t'a dit : tu mets d'un côté les cartes que tu aimes, celles que tu n'aimes pas et celles que tu manges mais... que tu sais manger et que t'aimes pas forcément beaucoup-beaucoup. Et après, on a fait une sorte de résumé, un bilan de ce que tu aimais. Et qu'est-ce qu'il t'a dit Mr XXX par rapport à ça après ? il t'a dit quoi par rapport aux aliments ? que tu n'avais pas encore goûté par exemple ?

E3 : (tout bas) de goûter sept fois...

M3 : pour ?

E3 : pour voir au bout de sept fois si j'aime ou si j'aime pas...

M3 : tu vois, tu dois expliquer ces choses-là.

I : je vois, surtout, que tu t'en souviens !

E3 : euh... oui mais des fois je m'en souviens plus... je me souviens d'une chose : que je m'amusais à tourner !

I : et comment ça s'est passé quand t'as essayé de goûter ?

E3 : bah, j'aimais pas et au bout de sept fois j'aimais bien.

I : au bout de sept fois t'aimais bien ?

E3 : bah les petits pois carotte j'aimais pas, j'ai goûté huit fois, hum... et... chez ma tatie j'aimais pas, j'ai regoutté encore une fois j'ai tout mangé mes petits pois carotte ! parce que j'aimais bien.

I : et t'en penses quoi, que maintenant t'aimes bien les petits pois carotte ?

E3 : bah je veux en manger !

I : maintenant tu veux en manger ? ah bah c'est super, t'as découvert pleins de trucs alors !

E3 : mais avec une sauce maroilles !

M3 : chez tatie...

P3 : tant qu'à faire !

E3 : et du poulet et des pâtes ! j'aimais bien ce que tatie elle avait fait.

(Toux)

I : est ce qu'il y avait des choses qui te faisaient peur au début quand t'as été voir Mr XXX ?

E3 : euh... oui...

I : qu'est ce qui te faisait peur ?

E3 : c'est parce que... j'avais pas envie d'aller là-bas parce que j'avais peur pour mon poids. J'avais pas envie de voir combien je fais. Et ... m'en souviens plus...

I : Pourquoi t'avais peur sur ton poids ?

E3 : Parce que tout le monde me traitait de gros, et surtout les filles ils allaient dans les toilettes et disaient que j'étais gros. Et quand j'ai vu mon poids, après j'ai reperdu et après je suis arrivé à 47 et j'ai bloqué alors ! (Rire M3)

I : et maintenant t'en penses quoi ?

E3 : Bah c'est bien.

I : Et qu'est-ce que tu penses que ça t'a apporté les consultations ?

E3 : je sais pas. (à peine audible)

I : tu sais pas ? qu'est-ce que t'as retenu, qu'est-ce que t'as changé ?

E3 : bah... je sais plus, j'ai pas retenu.

I : t'as pas retenu ?

M3 : qu'est ce qui change dans... la vie de tous les jours ? qu'est-ce que tu fais, euh, la journée... pendant les repas ?

E3 : je sais que demain je vais boire un verre d'eau au matin, et après... bah au midi je vais boire encore un verre d'eau, au déj' je bois un verre d'eau et le soir j'en ai un. Demain je vais faire ça. Et je sais plus.

M3 : mais au niveau de l'alimentation ? qu'est-ce que tu as changé ?

E3 : bah je mange une assiette et plus deux maintenant, je me ressers plus.

M3 : ouais... et après ?

E3 : et... je mange des desserts pas pareils. Ce midi j'ai mangé un dessert à la vanille. Hier j'ai mangé un dessert aux fruits... mixés. Et... je sais qu'au midi j'avais pris des... des fruits. C'était quoi déjà P3 ?

P3 : des abricots.

E3 : des abricots, j'en avais pris quatre. Et au matin deux. Et j'ai tout mangé.

I : qu'est ce qui a été difficile à faire pour toi ?

E3 : bah, de plus manger comme avant, parce que, avant je mangeais, euh, des fois je mangeais euh... bah des... deux assiettes. Et maintenant, je dois manger un biscuit, pas deux. Parce que deux biscuits ça fait une grosse assiette de pate. Et du coup j'en mange qu'une.

I : et pourquoi c'était difficile de changer ?

E3 : bah parce que j'étais pas habitué à ce moment-là.

I : d'accord, et est ce qu'il y a d'autres choses qui étaient difficile ?

E3 : (silence)

I : est-ce qu'il y a des choses qui étaient faciles ?

E3 : rien n'était facile.

I : rien n'était facile, donc tout le reste était difficile ?

E3 : oui. XXX (chienne), elle fait l'acrobate !

I : et est-ce que tout ça, ça a changé des choses à l'école ? avec les consultations ?

E3 : hum... non. On me traite toujours.

I : et est-ce que ça a changé quelque chose, toi, la manière dont tu te sens ?

E3 : non.

I : et comment tu prends les remarques à l'école ?

E3 : ça veut dire quoi les remarques ?

I : quand ils te disent des choses pas très gentilles...

E3 : bah c'est parce que à chaque fois dans la récré, dès que je cours, bah... j'essaie de rattraper mes copains parce que à chaque fois les toilettes ils sont pleins, et j'dois y aller. Et du coup, j'essaie de les rattraper... j'ai rattrapé un de mes copains, le plus vite possible. Qui courait plus vite, que toute la classe, j'étais à deux doigts, j'étais juste derrière !

I : je te pose la question parce que je veux être sûre que ça se passe bien à l'école et que... les camarades ne t'embêtent pas trop...

E3 : ils m'embêtent des fois beaucoup, parce que des fois, euh, à chaque fois que je rentre je dis quelque chose à papa, vu que c'est papa qui vient me chercher. Et des fois à maman quand elle est en congés...

M3 : Et est-ce que tu le dis toujours au bon moment ?

E3 : Noooooon !

P3 : il le dit...

M3 : des fois une semaine après...

P3 : résultat, on ne peut pas intervenir sur le coup quoi !

I : pourquoi tu le dis pas avant ?

E3 : C'est parce que, euh, c'est parce que à chaque fois à l'école je le dis et, euh, la maitresse elle fait rien, elle punit pas des fois.

I : Faut quand même que t'en parles à tes parents, tes parents peuvent en parler à la maitresse.

M3 : c'est pas d'aujourd'hui.

E3 : c'est parce que ... des fois je le dis, ils vont voir la maitresse et dès que... Dès que c'est terminé, eh bah, le lendemain ils viennent me voir et ils me courent après, pour me... euh, bah pour me frapper quoi.

P3 : faut le dire à la maitresse. Je te l'ai dit.

E3 : je le dis mais ils arrêtent pas aussi. Ils arrêtent pas de m'embêter.

I : Tu ne dois pas arrêter de le dire à ta maitresse et à ton papa et ta maman.  
D'accord ?

E3 : A ce moment-là que j'ai eu un cerceau là (montrant son visage), bah je lui avais rien fait, et j'étais loin de lui, et au même moment, y'a des autres qui l'embêtaient, il a lancé le cerceau vers moi comme ça, et ça a tapé...

P3 : On t'a expliqué, c'est différent, c'est un enfant autiste.

M3 : il n'a pas fait exprès, il est pas méchant.

P3 : Pour lui dans sa tête il ne sait pas si c'est mauvais, ou si c'est... pour ça je t'ai dit, je ne vais pas aller le rouspéter, il ne sait pas exactement ce qu'il fait

E3 : des fois je fais semblant d'être dans son camp parce que sinon il me tabasse tout le temps... du coup, après c'est un peu embêtant. Et c'est tout.

I : Est-ce que tu as encore des choses à me dire sur ce que tu manges ?

E3 : nan.

I : sur le sport ?



E3 : nan

I : Sur l'école ?

E3 : non.

I : Sur les consultations, Mr xxx ?

E3 : non

I : Sur ce que t'as retenu ?

E3 : ... nan.

M3 : Y'a des consultations avec Mme XXX, la psychologue.

E3 : c'est qui xxx ?

P3 : la psychologue, la dame qui te parle, qui te parle et qui te pose aussi des questions, qui t'écoute...

M3 : On a été voir S3 aussi...

E3 : ah oui, la dame ! Non rien.

I : Est-ce que tu peux me raconter, je ne savais pas qu'il y avait une dame...

E3 : bah, c'est une dame que je dois aller voir, des fois je vais la voir pour mes problèmes de santé, bah pour mon ventre... et... et du coup, des fois, elle me dit de manger pas... pas beaucoup et je sais plus.

M3 : Non, elle discute avec toi, elle te demande comment ça va, comment ça se passe, avec l'école, comment ça se passe toi, comment tu te sens...

E3 : Après je sais plus...

I : tu te souviens pas ce que ça te faisait, toi ? de parler de tout ça ?

E3 : non.

I : d'accord. Là je vais poser des questions à tes parents. Si t'as quelque chose à rajouter, tu fais un petit signe pour pas qu'on parle tous en même temps, et puis tu as le droit de rajouter quelque chose. D'accord ? en attendant, je vais te demander...

E3 : de faire un dessin !

I : je te donne la feuille, les feutres. Tu peux dessiner, toi, ta famille, ta maison, tout ça. Et tu peux rajouter ce que tu as envie de dire, ça marche comme ça ?

E3 fait oui de la tête.

I : super. Est-ce que vous avez déjà des remarques par rapport à tout ce que l'on a dit là ?

P3 : non, bah, à sa façon il retranscrit un petit peu, euh, ce qu'il a vécu. Maintenant c'est vrai que les consultations chez le nutritionniste, à chaque fois c'était un peu... il avait pas trop envie d'y aller... parce qu'il, j'sais pas, on aurait dit qu'il avait pas envie de rendre de compte, de s'expliquer...

M3 : comme là un petit peu aujourd'hui...

P3 : euh...

M3 : il appréhende en fait... il veut... il veut pas qu'on juge ou ... il veut pas... je suis désolée... (avec émotion)

E3 : j'ai fait un dessin...

M3 : oui, il est beau.

P3 : la dernière fois, avec le nutritionniste, en fait, comme le fait qu'il avait perdu du poids... et euh, et après il a grandi, donc forcément il a repris du poids parce qu'il avait

grandi... résultat, euh, pour lui : c'était un échec ! et on a dû lui expliquer plusieurs fois que non, si tu grandis, tu prends du poids, c'est logique, et donc... après ça a été quoi. Il a eu du mal à assimiler.

I : on lui avait montré la courbe ?

P3 : ouais, je crois que le nutritionniste lui a fait voir

M3 : oui, il a fait une belle chute.

E3 : ça a fait ça (mimant la courbe descendante), là je dois faire comme ça.

I : tu sais que la courbe... tous les enfants ça grandit, tu grandis comme les autres enfants

E3 : Mr xxx il a dit que j'étais le meilleur, euh, à faire en si peu de temps !

P3 : c'était un de... qui avait eu les meilleurs résultats en très peu de temps.

M3 : et pourtant t'étais pas si fier de toi que ça...

P3 : on lui a dit qu'on était fier de lui, qu'il avait bien réussi, et on essaie de le motiver... y'a des fois, bon, ça va ; des fois il est motivé ; des fois y'a pas besoin de le corriger ; des fois, euh, c'est dur ; des fois faut lui rappeler que, ben non, E3... c'est pareil, bon, comme les yaourts, y'a des crèmes desserts et y'a des yaourts fromage blanc aromatisés, on lui dit c'est pas que les crèmes desserts parce que c'est le plus calorique, pour manger tu dois alterner...

M3 : c'est plus le fait qu'il doive varier les choses, euh, tout au long de la semaine, de la journée, euh... s'il se fait plaisir, ben, qu'il compense derrière, des choses comme ça, on essaie de lui faire comprendre mais c'est pas toujours facile... il est pas toujours... il est pas toujours d'accord, donc... là ce midi, il voulait prendre un verre de

sirop, et j'ai dit non donc il était pas content ! mais bon... c'est tout... et du coup, il n'a rien bu... il sait qu'il doit boire de l'eau... mais en général il... 'fin, c'est vrai qu'il a été quand même euh... comment je vais dire...

P3 : vachement volontaire quand même.

M3 : voilà, c'est ça.

P3 : il s'est senti, euh...

M3 : il avait envie de le faire. Déjà à la base, nous, on le sentait pas très bien. Donc, c'est pour ça aussi que... qu'on a fait la démarche... (émotion)

P3 : et, euh... on a, on a fait en sorte pour qu'il soit motivé en fait, et bien lui faire comprendre que c'est pour lui qu'il le fait, c'est pas pour nous en fait... résultat... c'est vrai que... on commence à se poser un petit peu des questions sur son milieu au niveau... surtout moi, sur son milieu au niveau de l'école, parce que ça commence à être un petit peu pesant quoi... parce qu'on a déjà eu le problème au début de son cursus, et euh... là ça recommence un petit peu... moi je sais pas si euh...

M3 : depuis qu'il est tout petit...

P3 : donc je sais pas si on va le laisser dans cette école là... pourtant avec sa sœur ça s'est super bien passé. Après c'est sûr que c'est pas les mêmes élèves.

E3 : moi ça se passe pas bien.

P3 : je t'ai expliqué E3, y'a aussi ton comportement, euh, que des fois t'aimes bien commander, que comme ils font pas comme tu veux, ben du coup, euh, ça va pas et forcément ça peut pas toujours être comme ça E3... y'a des fois faut que tu... faut que tu fasses des concessions... (E3 dessine) tu écoutes ce que je te dis loulou ? donc, le problème, c'est que voilà, des fois il veut jouer à quelque chose et comme ils veulent

pas, ben du coup il se braque... puis les autres, du coup, ils le prennent en grippe... je lui ai dit, c'est pas que toi qui doit... pourtant ici, on l'habitué pas à, à ça quoi. C'est un caractère qu'il se forge lui-même. C'est vrai que c'est pas évident... c'est des traits de caractère qu'il montre plus avec sa mère qu'avec moi. Avec moi, il sait que c'est blanc, c'est noir, c'est pas au milieu. Et... donc on se complète pour ça, parce que justement, elle est plus pédagogue que moi et moi j'ai eu une éducation un peu plus radicale. Euh... donc du coup, moi j'essaie de composer aussi quoi, et ce qu'il y a c'est qu'à un moment donné, faut arrêter d'être pédagogue, faut agir. Donc, du coup, on le ressent bien parce que, euh, lui par rapport à sa sœur... il était dur, dur petit. Alors que sa sœur ça allait tout seul. Donc déjà, il a un caractère assez fort alors que sa sœur elle a un tempérament... ça a été notre première et ça a été... une formalité...

M3 : le problème, c'est que du coup, son caractère il est différent que celui de S3. S3 c'est... elle va nous parler de tout. Elle va pas avoir peur de nous dire les choses. S'il y a quelque chose qui va pas elle va nous le dire. Que lui, il a plus tendance à nous cacher les choses... à se mettre en colère sur lui-même, parce que voilà, il est en colère au quotidien, je sais pas par rapport à quoi...

P3 : alors qu'on lui dit que, quand il y a quelque chose... comme à sa sœur, sa sœur a 16 ans maintenant, c'est une période aussi un peu dure, et on lui dit que, tu peux nous parler, on est des jeunes parents, on a vécu, j'veux dire... certaines choses aussi... si on peut t'aiguiller, on ne dit pas qu'on a réponse à tout, mais on peut t'aiguiller, voilà quoi ! et euh... mais lui, euh, il a tendance à se braquer...

M3 : ou à prendre sur lui, à pas dire les choses... comme la dernière fois, il a attendu la fin de l'année scolaire, il a attendu... je sentais qu'il était pas bien... mais... j'lui dis souvent : tu peux me parler E3, tu dois me le dire, si y'a quelque chose qui t'embête,

'fin voilà... et puis c'est au bout d'une semaine qu'il s'est mis à pleurer et qu'il me dit les choses. Donc en fait il garde à chaque fois. Il rumine, il rumine. Il garde les choses parce que... je sais pas, il veut pas paraître faible ou je sais pas... il veut prendre sur lui. Et en fait au bout d'un moment, il sait pas... il sait plus... donc faut qu'il extériorise, qu'il pleure, qu'il dise à sa manière... c'est vrai qu'il se plaint beaucoup de l'école, mais ça on l'a déjà dit à la maitresse... et puis par rapport à son poids, ses copains... parce que ses copains ils sont minces, ils courent vite... et lui il voudrait être comme eux ! et ... il est toujours dans cette... cette comparaison... pis ils sont durs les enfants entre eux... ils sont pas gentils...

E3 : surtout XXX1...

P3 : mais XXX1 on t'a déjà expliqué... c'est pas...

E3 : non, pas XXX1, XXX2, le fils de XXX3.

M3 : la maitresse elle dit aussi que... il a un tempérament comme ça, c'est une bonne pâte, et il a tendance à se laisser marcher sur les pieds quoi. Elle lui a déjà expliqué...

E3 : marcher sur les mains... des fois on m'écrase les doigts ! (Rire)

M3 : ouais, donc, c'est aussi pour ça qu'on... déjà la démarche on l'a fait pour lui... parce qu'on sentait qu'il était pas bien, pas bien dans sa peau... parce qu'en fait, y'a aussi le problème, il a pris du poids... en fait ça n'arrêtait plus et on comprenait pas parce que, euh, il mange pas tant que ça, moi j'ai pas de bonbons à la maison au quotidien, j'ai pas... il va manger à la cantine...

P3 : à la limite, on est là... à la limite, qu'il mange énormément à la cantine et on comprenait pas... on dit c'est pas possible, il prend du poids...

M3 : et y'a un moment donné, il prenait, pis, ben, en plus ça commençait à jouer sur sa santé parce qu'il... il faisait entre guillemets « des petits malaises », quand il faisait trop d'efforts, et euh... et du coup on s'est dit c'est pas possible, il doit... donc on a été consulter le médecin. J'ai demandé à ce qu'on fasse une prise de sang, parce que je voulais voir s'il y avait pas un autre problème derrière. Et qu'on anticipe. Et c'est là qu'on a, en discutant avec le médecin, donc on a fait la prise de sang *et cætera*, on a discuté du problème avec le médecin traitant qui nous a parlé du programme « garder le cap ».

P3 : elle dit il me semble qu'il y a un programme qui est... qui est en place... je vais me renseigner pour voir s'il rentre dans les critères. Pis elle nous a rappelé, elle a dit c'est bon, il est dans les critères. Si vous êtes d'accord elle dit, voilà... elle lui a expliqué, et du coup E3 il a dit : oh, je suis d'accord. Et...

I : E3, t'avais montré, t'avais levé la main, tu as quelque chose à dire ?

E3 : parce que quand on était à VILLE, y'avait beaucoup de marches et ça montait comme ça, ça montait de plus en plus haut et au bout j'en pouvais plus... et je savais qu'après les deux marches que je devais encore faire, bah j'allais vomir. Bah, c'est pas raté.

M3 : il a tenu à y rester. La maitresse m'a appelée pour me dire que ça n'allait pas. Il venait d'arriver à VILLE en plus. Donc euh...

E3 : non, on était déjà...

M3 : bah ça faisait quoi... un quart d'heure E3, et ils devaient passer la journée là-bas avec l'école...

E3 : j'avais dormi dans le bus !

M3 : en fait, dès qu'il fait des gros efforts, bah il se sent pas bien, il vomit, il a du mal à... à réguler son souffle, 'fin... c'est un peu compliqué parfois... il a tenu à rester là-bas et... à rester

E3 : c'est parce que on m'avait préparé un pique-nique, et, ... (silence)

M3 : et tu voulais rester...

E3 : non, c'est pas ça, c'est parce qu'on va... sinon vous aurez acheté... un... du pain pour rien ! (Rire M3)

P3 : mais non loulou ! en fait, ce qu'on comprend pas c'est que ça lui arrive souvent quand on n'est pas là. Et euh, c'est bizarre parce que quand on est avec lui, on fait des belles randonnées, on va souvent dans les Ardennes, puis on fait des grandes randonnées en forêt, des 8 km et tout ça, et... c'est quand même pas rien... pour un garçon de son âge...

M3 : ça ne montait pas...

P3 : dès qu'il est pas avec nous, j'sais pas, j'sais pas qu'est ce qui se passe... une fois il a été avec son oncle et sa tante et ils ont dû monter les escaliers parce que l'ascenseur était en panne, même chose, arrivé en haut il était malade...

I : ce qui vous a motivé, finalement, c'était sa santé...

M3 : oui, oui, oui, tout à fait.

P3 : oui, ça en premier...

M3 : Et puis sa demande : on sentait qu'il était... il était pas bien. Il avait envie de... de faire le programme...

E3 : voilà, j'ai terminé !



I : super, tu veux une deuxième feuille ou tu arrêter ?

E3 : je vais faire un dessin pour papa et maman !

M3 : c'est vrai que, au départ, du coup, il était hyper volontaire et tout... bah d'ailleurs, ça s'est vu sur sa courbe ! puisque on a eu les deux rendez-vous où vraiment on a vu que ça avait bien... il avait fait une belle chute au niveau de la courbe ! et après ça a commencé à être plus difficile, parce que il est exigeant envers lui-même et ... il voyait que... il maigrissait pas trop... j'lui dis : le but c'est pas de maigrir, E3... c'est de rester comme tu es et de grandir... et j'ai dit : c'est pas une course, il faut que ce soit tou... 'fin c'est un... une chose que tu vas devoir faire tout le temps... et j'dis : bah des fois, les résultats ils seront peut-être pas là comme tu le souhaites mais... j'dis : faut continuer ! et ça il a eu... il a eu une période très difficile à ce niveau-là et justement le dernier rendez-vous c'était à ce moment-là, et, euh, il a pas été du tout coopératif avec le nutritionniste... il voulait pas parler... il s'était braqué, il avait décidé de pas... de pas parler en fait ! donc euh... je lui ai expliqué que c'était pour lui...

P3 : c'est un des jours, où t'as été et j'étais pas là aussi...

M3 : oui, et ça a été difficile. Et après...

P3 : c'est ce que je vous disais, le canaliser un petit peu, c'est que généralement il part et pis on essaie de comprendre pourquoi il veut pas parler tout ça, et... pis après on lui dit : bon, bah maintenant tu arrêtes. On vient ici c'est pour toi. On essaie de le recentrer : écoutes, c'est pour toi qu'on est là, fais ce que tu dois faire, voilà.

E3 : je l'ai bien fait la lune ?

I : et quelles étaient vos attentes au début ? quand vous avez commencé l'expérimentation ?

P3 : on voulait que ça... que ça, qu'il ait des résultats quoi ! en fait, maintenant qu'on arrive à trouver l'origine du problème, de sa prise de poids ; alors que nous on comprenait pas ! c'est pas un enfant qui mange énormément... donc depuis tout petit, il mange pas énormément. Ce qu'il y a c'est que le peu de chose qu'il mange, ça lui profite quoi... donc du coup avec le nutritionniste, il a réussi à cerner les produits à éviter ou à diminuer, et donc du coup... c'est ce qui a donné les résultats ! c'est... c'est quand même vraiment une très bonne chose.

I : et qu'est-ce que ça voulait dire pour vous le surpoids ? les problèmes de poids ? qu'est-ce que ça vous évoquait vous, avant tout ça ?

P3 : ben nous, 'fin, on est tous les deux... euh...

M3 : de cette nature-là, 'fin après... euh, moi je sais, je l'ai dit à Mr XXX parce qu'il nous avait posé la question justement, au premier rendez-vous, bah il dit comment vous vous voyez ? comment est-ce que v-, comment est-ce que vous vous voyez ? là, j'ai dit : écoutez, bah moi je sais que je suis en surpoids de toute façon. J'dis... mais j'ai fait des régimes, euh, pendant des années, des années ; en fait je me suis jamais trouvé comme il fallait, alors qu'au départ il y avait pas lieu de se trouver grosse. J'dis j'ai fait des tas de régimes et j'dis bah, voilà... où ça m'a mené, et je ne veux surtout pas que mes enfants reproduisent le même schéma. C'est comme ma fille. Ma fille, c'est pareil, je lui ai dit : tu ne feras jamais de régime ici. Maintenant, tu manges de tout, en petite quantité tu te fais plaisir, mais j'dis tu manges de tout, ce que tu as envie, je lui dis, se restreindre sur certaines choses c'est pas la peine, y'a un moment donné où... ça n'ira plus et tu vas avoir l'effet inverse, donc... nous on est conscient de toute façon, on est gourmand aussi, on sait que voilà, on aime le sucre, faut le dire...

P3 : on a, ouais, des fringales...

M3 : mais à côté de ça, 'fin moi, j'ai décidé, euh bah d'ailleurs après avoir eu E3, euh... j'ai décidé de ne plus faire de régime et essayer de maintenir mon poids, euh, stable. Même si, bah voilà, je sais que j'ai du poids à perdre, j'aimerais en perdre, j'dis pas le contraire, mais euh... bon, j'me dis que si j'arrive à stabiliser déjà c'est pas mal, plutôt qu'à regrimper ou descendre et regrimper encore plus après. J'aime autant... voilà, rester, pas faire de restriction, pas être dans l'excès non plus...

P3 : indirectement on a fait des efforts aussi avec lui, parce que, j'veux dire...

M3 : y'a des petites choses, qu'on...

P3 : on n'avait pas déjà, euh, comment dire, ... avant quand on faisait les courses on achetait du soda ou des...

M3 : non, le soda on avait arrêté bien avant de faire tout ça, parce qu'on s'était dit : c'est pas bon. On a arrêté tout ce qui était gazeux, ma fille de toute façon elle supporte plus, ...

I : par vous-même vous aviez déjà essayé...

P3 : on avait, on s'était déjà, déjà, ouais, un peu rationné... bah c'est surtout par rapport à... avant ça c'était par rapport à ce qu'ils avaient sorti sur le Coca, tout ce qu'il y a avait dans le Coca qui n'était pas bon et tout ça, donc du coup on a arrêté le Coca. Après, un petit peu à la fois, on a commencé à en reprendre un petit peu... on nous a dit l'aspartame c'est pas bon non plus ! donc, on prenait du soda zéro mais c'est plein d'aspartame, donc du coup, on a arrêté carrément le soda. C'est vraiment occasionnel qu'on a du soda. Et on n'en achète pas un pack, on achète une bouteille. Quand y'a des gens qui viennent, c'est une bouteille de Coca... comme ça on n'est pas tenté, pis...

M3 : oui, maintenant on n'a plus...

E3 : madame, est ce que je peux donner à mon papa et faire un dessin ?

I : tu peux faire tous les dessins que tu veux, si tu veux pas me le donner, je ferais une photo.

E3 : tiens Papa c'est pour toi !

P3 : merci mon loulou !

I : comment vous expliquez pourquoi ? parce que... c'est... au niveau alimentation, finalement il prenait facilement, c'était l'alimentation... qui était pas... c'était lui qui était vis-à-vis de l'alimentation plus...

M3 : en fait, le sucre lui profite vraiment, et... comme nous, voilà, de donner par exemple un biscuit pour le goûter le matin et un biscuit par exemple au goûter le soir ; ou bien deux le soir et autre chose le matin, bah en fait c'était pas bon pour lui. C'est trop de sucre qui s'accumule dans la journée. Donc en fait, on a... on a appris à mieux gérer au niveau du sucre... je pense que c'est principalement ça. Après, les produits laitiers, on était plutôt dans... en dessous, donc on a régularisé, on a ajouté un produit laitier par jour. Au niveau de la viande, on a fait... pour moi, on a fait une erreur en fait, tout petit, moi j'ai toujours donné trop de viande. Et maintenant on fait attention à ça : au niveau des grammages et tout ça... parce que, en fait, pour moi, il était plus petit, ben, j'avais tendance à donner, euh, un steak haché complet, euh, et en fait faut surtout pas faire ça. C'est pas, c'est pas bon... de donner trop de viande.

I : et comment vous vous êtes rendu compte du coup ?

M3 : ben en discutant avec les... avec le médecin, avec mon entourage aussi. C'est vrai que pour moi c'était pas... j'pensais pas faire mal entre guillemets, en donnant de la viande en quantité...

P3 : j'veux dire, après on n'a pas non plus les bases... chacun on a notre vécu... moi c'était « mange ton assiette pour être en bonne santé » ! donc voilà : mange toute ton assiette ! aller ensuite jauger la bonne chose, la bonne ligne de conduite, ben... nous c'était pas des quantités... 'fin si, 'fin moi, avec ma mère c'était...

M3 : toi c'était : « on est bien portant, on est en bonne santé » !

P3 : c'était ça avant ! même le médecin de l'époque, les mœurs étaient différentes ! oh, il faut bien manger, il faut bien... voilà ! bien boire du lait ! et finalement c'est tout des choses qui nous ont porté préjudice, parce que... bien manger ben on a toujours été en surpoids, 'fin, non plus, on n'a pas été obèse hein, mais on a été en surpoids. Moi je me souviens de chaque visite médicale, euh, à l'école c'était « ah, surcharge pondérale ! », surcharge pondérale, ben ouais, surcharge pondérale... et c'était tout le temps comme ça, chaque année, ... et le problème c'est pareil : bien boire du lait, bah bien boire du lait j'ai fait des coliques néphrétiques ! à cause du lait... donc là on se dit... bon ben voilà : c'est quoi qui... qu'est ce qui est bon ? qu'est ce qui est...

I : vous aviez parlé du poids avec le médecin d'E3 ? avant d'aller par vous-même le consulter...

P3 : en fait, c'est ... j'veus dit : ça s'est enchainé, en fait c'est, on l'a vu prendre du poids sur... un mois !

M3 : on voyait, c'était, c'était...

P3 : un mois, il prenait, il prenait, alors on s'est parlé à deux, on s'est dit...

M3 : c'était pas possible quoi...

P3 : on s'est dit il mange en cachette, ou il prend des trucs entre deux, ou à l'école il mange énormément ou...

M3 : alors c'est pareil, à l'école, c'est bien, il est à la cantine. Mais en fait la cantine, je trouve que c'est vraiment pas... y'a encore un gros progrès à faire à ce niveau-là, parce que c'est pas du tout équilibré, pour moi ! quand il me dit ce qu'il mange, franchement c'est... 'fin c'est pas approprié quoi...

E3 : à la fin de l'année, euh, à la fin, bah c'est normal qu'ils nous avaient fait des surprises parce qu'ils parlaient !

M3 : oui, mais on parle tout au long de l'année en fait...

P3 : on trouve que les menus sont pas très équilibrés et c'est pas très rationnel.

M3 : ce qui était frustrant c'était que... ben nous, on... il allait à la cantine, nous on savait gérer les repas du soir, mais ceux du midi c'est pas évident. Même encore maintenant, 'fin j'veux dire, là c'est les vacances... quand y'avait école, on lui pose toujours la question au soir, à savoir ce qu'il a mangé au midi, pour pas qu'il remange la même chose le soir, éviter de remanger de la viande parce que ça, en fait, c'est pareil, on parlait des quantités, donc c'est une fois par jour la viande. Donc le soir, je lui donne du poisson, 'fin je lui donne autre chose... on fait du thon, on fait plus des choses comme ça... mais c'est pas toujours facile de savoir ce qu'il a mangé, euh, au midi, et puis quand on arrive à savoir ce qu'il a mangé, c'est pas toujours équilibré non plus !

I : ça, ça a été une de vos difficultés pour vous au début... qu'est-ce qu'il y a eu d'autre qui était difficile ?

M3 : oui. Pareil, quand on va dans la famille, parce que nous, même en semaine, on aime bien aller dire bonjour à ma sœur et dire bonjour dans la famille. Bien souvent c'est... on sort les biscuits apéros, ceci cela, donc nous on fait aussi des efforts aussi à ce niveau-là. C'est vrai que ses cousins, euh, ils sont... ils ont pas du tout de problème, à ce niveau-là...

E3 : ils sont minces ! et ils mangent beaucoup aussi.

M3 : et ils mangent beaucoup de choses, et lui, la difficulté c'était de lui dire... ben... voilà...

P3 : ouais, et puis il se comparait beaucoup à sa sœur, pourquoi moi je dois manger un biscuit et qu'elle elle peut en manger quatre ? trois ? j'dis ta sœur elle est grande, elle a pas les mêmes besoins que toi, E3.

E3 : maman, j'peux aller goûter ?

P3 : il n'est pas l'heure loulou !

M3 : donc oui, c'est ça, et puis E3, je pense qu'il y a aussi ça : il s'ennuie vite.

E3 : comme là, je m'ennuie...

M3 : Donc, dès qu'il s'ennuie, ben en fait, il me dit qu'il a faim...

E3 : non !

M3 : si... loulou...

E3 : pas tout le temps !

P3 : la preuve, regarde ! tu viens de dire j'vais goûter !

E3 : je m'ennuie pas là !

P3 : bah si, tu tournes en rond là.

M3 : si, si, c'est comme ça loulou. C'est compliqué à ce niveau-là aussi... il faut... il s'ennuie très vite. Après je suis consciente aussi qu'il faut qu'il fasse un sport à côté. Et il faut que cette année on s'engage à... à ce qu'il fasse un sport qu'il a choisi et qu'il s'y tienne, même si ben du coup il a plus envie d'y aller, à mon avis... il... tu devras continuer !

E3 : oui (tout bas)

M3 : là, l'année dernière il était content, parce qu'à l'école, ils ont fait, euh, piscine et tennis en même temps, pendant un certain temps... et j'trouvais ça pas mal, parce que du coup il se dépenserait plus...

E3 : je sais quoi faire : du cheval, j'aime bien le cheval...

I : faudra choisir d'ici septembre !

E3 : bah, j'aime bien le cheval, parce que toi tu bouges pas et après tu fais tcht tcht tcht !

P3 : bah le problème c'est que on a des vies bien remplies, et pour caser ça entre deux c'est pas évident ! déjà de ça, et puis, nous ici on est seuls. J'ai mon frère qui habite à 8 kilomètres mais tout le reste de la famille est à 50 kilomètres. Donc pour dire : « ah tu peux le garder ? ou le conduire ? » ... demander à papy, ben, mon père c'est fini, il est dans sa phase, euh... il commence à avoir beaucoup de problèmes de santé quoi. On peut plus compter sur lui non plus. Donc c'est vrai qu'après si on s'engage à faire quelque chose, ben le problème c'est être sûr de pouvoir l'honorer quoi.

I : c'est une difficulté supplémentaire...

P3 : tout à fait.



I : vous avez que des difficultés à essayer de nouveaux aliments ? à refaire goûter ?

M3 : parfois ça va, parfois ben il est... il se braque donc c'est plus compliqué...

P3 : des fois il vient, et il espionne... il espionne pour voir.

M3 : mais par contre je... voir ce qu'on lui prépare... ouais...

E3 : nan, je regarde pas !

M3 : la dernière fois il m'a fait le coup, il m'a dit, euh, non, moi je mange pas, j'aime pas les courgettes. J'dis, E3, l'autre fois t'en as mangé, là de toute façon j'ai rien fait d'autre, j'dis... 'fin, tu vas goûter les courgettes. J'dis : tu goutes et après si t'en veux pas, ben c'est tout. Finalement, il a tout mangé ! mais il est un petit peu... dans le test aussi, euh, souvent...

I : vous réagissez comment face à ce test ?

M3 : bah, moi je suis assez contente de lui parce que, il va... il va quand même goûter... la plupart du temps il goute, 'fin pour nous faire plaisir aussi !

P3 : c'est clair que par rapport à avant, il fait l'effort.

M3 : après, s'il aime pas, il aime pas. Mais, contrairement à sa sœur, elle a jamais voulu faire l'effort... lui il goute. Il est pas fermé de ce côté-là. A part quand vraiment il a décidé d'être... de se braquer... mais à mon avis c'est parce qu'il y a autre chose derrière. Mais sinon... il, il est assez coopératif de ce côté-là. Il goute facilement. Après il nous dit s'il aime, s'il aime pas, après c'est tout, j'insiste pas. Après, on nous a expliqué que, comme il disait tout à l'heure, il faut qu'il goute au moins sept fois l'aliment pour dire : voilà, vraiment, si il aime ou il aime pas. Et ... donc on essaie de lui faire goûter... le nombre de fois nécessaire, pour qu'il puisse dire...

E3 : ah bah là j'ai goûté 20 fois les chicons...

M3 : les chicons, ouais, je les ai faits en salade... et sur le coup c'est pas moi qui t'ai dit, j'ai dit oui c'est de la salade ; t'as dit « ah, chouette de la salade » ... donc c'est vrai que j'ai été filouse parce que je t'ai pas dit ce que c'était...

E3 : non, t'as menti !

M3 : non, j'ai pas menti.

P3 : elle t'a laissé interpréter ce que t'as voulu interpréter.

M3 : et après je t'ai laissé goûter. On a rigolé avec S3, je me demandais si t'allais dire « oh, c'est bon ! »...

P3 : ta sœur on lui a fait le même truc ! elle a dit « ah, c'est du poulet », et on lui a dit...

M3 : c'est autre chose...

P3 : c'était du lapin. Et elle voulait pas manger de lapin parce qu'elle avait eu un lapin.

M3 : c'était pas bien (rire)

P3 : elle a mangé, elle a vu que le lapin c'était bon. Après faut leur faire comprendre... en plus, là on n'a pas la même éducation, pourtant on n'a que 6 ans d'écart. Moi, mes parents, euh, c'étaient les poules, les lapins, les canards...

E3 : les canards !

P3 : on a carrément, sur 6 ans, on a un monde de différence... c'est vraiment... on n'a pas la même éducation.

M3 : moi, ma mère, quand on n'aimait pas les choses, elle nous les faisait pas, et limite – on était 5 enfants ! – ben elle faisait presque un menu pour tout le monde quoi, chacun. Parce que untel aimait pas ci, untel aimait pas ça, et...

P3 : chez moi, c'était pas ça. C'était tout le monde et des fois c'était à manger la même chose pendant 3 jours, c'était... grosse quantité pour que ça dure, et on en mangeait 2 ou 3 jours. On était sept.

M3 : et là-dessus, justement, je voulais échanger aussi, c'était ça, parce qu'en fait nous quand on était jeune, on avait un rapport avec la nourriture qui était pas forcément bon. Parce que pour se consoler, pour... voilà, ma mère était toujours dans ... voilà on va se consoler avec la nourriture... on va se consoler, t'aimes bien quoi ? ça allait pas : hop, un truc qu'on aimait ! 'Fin... je m'aperçois en fait, je me suis aperçue que j'étais un peu comme ça... euh, dans cette relation-là. Du coup j'ai voulu changer ça. (Émotion) Des fois, on culpabilise aussi, parce qu'on se dit... que ça vient peut-être de nous...

E3 : je vais te chercher des mouchoirs... (part)

P3 : et c'est vrai qu'en plus, nous, enfin moi de mon côté j'ai vécu une frustration... on a eu le nécessaire, mais pas de superflu... contrairement à eux : ils ont le nécessaire et le superflu. Même si on veut pas, on le fait quand même... je parle en global, que ça soit du... de l'essentiel et du matériel. Parce qu'on veut pas qu'ils vivent la même chose que nous ! c'est pareil, j'vais dire, le choix de cette maison aussi : c'est pas pour nous, nous si on n'était qu'à deux on aurait pas une grande maison comme ça... c'est pour leur cadre de vie, qu'ils aient un beau cadre de vie, ce que nous on n'a pas eu en étant jeune.

E3 : euh... ma chambre, elle est un peu petite hein ! (Rires) bah c'est vrai : tout ce que j'ai dans ma chambre !

M3 : ah, oui, tu as trop !

P3 : on va aller chercher une benne, on va tout mettre dedans, tu verras t'auras une grande chambre !

M3 : 20m<sup>2</sup> c'est trop petit.

P3 : après, si tu veux y'a le hangar à coté !

E3 : oh ouais !

P3 : je te laisse là-dedans tout seul, mais t'auras des locataires avec ! parce qu'ici on est en rase campagne ! des petites souris, des petits rats, des nuisibles, des araignées...

E3 : ah, par contre, les araignées ça va pas ! là c'est trop. Ça va les rats et les souris !

I : y'avait des choses qui vous faisaient peur avant de vous lancer dans l'expérimentation ?

P3 : non, non, pas du tout. 'Fin le point où on aurait eu peur : c'est de ne pas avoir de résultat !

M3 : ouais, mais on était content parce que la démarche, elle venait de tout le monde en fait ! et puis c'était surtout pour le voir... aller mieux quoi ! parce qu'il n'allait pas bien aussi bien physiquement que moralement, c'était dur.

I : qu'est-ce que vous pensez de l'expérimentation ?

M3 : ben nous, 'fin moi personnellement, je suis assez satisfaite et puis ça nous a permis de changer certaines choses, de revoir certaines choses... j'dis pas que, voilà, on est parfait ! y'a encore des choses à... à corriger ! et dans l'ensemble je pense qu'on a fait un beau travail déjà. On était assez fier quand il a fait une belle chute au niveau de sa courbe. Et voilà : on se dit que c'est pour lui plus tard aussi. C'est... moi

je le vois à long terme. Parce que je veux pas que ça soit... je veux pas qu'on se dise on a fait ça sur une petite période et après on laisse tomber ! c'est la difficulté mais en même temps c'est pour lui plus tard. J'veux qu'il prenne des bonnes habitudes en fait et qu'il... qu'il ait pas les problèmes que nous on a rencontré, pendant sa vie, le long de sa vie.

E3 : tu sais ce que c'est ça ? c'est la lune ! (Montre son dessin)

M3 : ah bon ?

I : comment est-ce qu'on pourrait améliorer ce qu'on vous propose au sein de « Mission : retrouve ton cap » ?

P3 : déjà, je trouve que les critères de sélection sont assez restreints. Franchement je trouve que ça devrait pas avoir de limite.

I : de limite d'âge ?

P3 : tout à fait...

M3 : bah après moi ce qui... au niveau du programme, on a autant de séances avec le diététicien, autant avec la psychologue... et en fait c'est un... c'est un partage à faire, un choix, dans le sens ou si y'a plus besoin du côté diététique plutôt que le côté psy... alors que je trouve que c'est un travail qui doit se faire...

P3 : ça doit être complémentaire en fait. On devrait pas avoir à ... à dire bon, admettons vous avez droit à 20 séances, mais c'est vous qui devez voir ce qu'il a le plus besoin ! on n'est pas qualifié pour voir ce qu'il a le plus besoin... euh, voilà, ça c'est peut-être quelque chose qui est pas bien. En contrepartie, j'trouve que ça devrait être : si y'a 20 séances, c'est 20 séances de... de nutritionniste et de...

M3 : là c'est pas le cas. Après c'est fait pour nous aider... nous remettre un peu sur le bon chemin. C'est vrai que je trouve que ça reste assez court au niveau de la prise en charge et de la démarche. C'est ce que je trouve un peu dommage. Après on est sensé nous aussi faire le travail... mais, euh, j'trouve que du coup, c'est compliqué ! c'est pas sur une année où on va tout changer ! c'est un travail à mon avis quand même plus profond, qu'il faut faire.

I : pourquoi est-ce que vous conseilleriez à d'autres personnes de participer à ça ? comment vous argumenteriez ?

M3 : après, je trouve que c'est une démarche qui doit venir de toute la famille. Si y'en a un ou deux qui veulent pas faire la démarche ou... qui sont pas... il faut être prêt aussi à entendre... 'fin, à se dire voilà, on fait des erreurs, il faut qu'on se corrige, il faut être prêt aussi à s'ouvrir ! parce que c'est pas évident... c'est un travail d'équipe en même temps je dirais.

P3 : quand tu regardes, c'est parce qu'on s'en rend pas compte mais... quand tu regardes peut-être un an auparavant, quand j'allais faire les courses à VILLE2 : je prenais des gaufres, je prenais des biscuits

M3 : là, on fait attention, on fait plus trop...

P3 : Là, c'est fini ! y'a un garde-manger, y'avait un étage c'était pour les gouters. Maintenant les gouters c'est du pain, du beurre de la confiture... on revient aux origines et au plus simple. Y'a une période on était beaucoup fromage blanc, je rachetais des gros pots de fromage blanc et on mettait, soit de la confiture, soit du sucre...

E3 : tout ce qu'on voulait sauf du chocolat ! (Rire)

P3 : on a changé ! mine de rien on a fait pas mal d'effort et on a changé pas mal d'habitudes. Quand on regarde la globalité, j'trouve qu'on a fait, même nous, indirectement alors qu'on est... j'veux dire... si, on est quand même concerné par le programme, mais c'est lui qui est le plus concerné... nous on s'est impliqué de ce côté-là.

M3 : je pense que la démarche... je trouve ça dommage qu'il y ait des gens qui... qui puissent la refuser, parce que c'est essentiellement déjà pour l'enfant. C'est un peu dommage de...

P3 : regarde avec mon...

M3 : je sais que y'en a à qui on propose le programme, et ils ont... 'fin, j'veux dire, c'est leur droit, c'est un choix... mais je trouve ça dommage parce que... l'enfant est encore trop jeune pour dire : voilà, moi j'en ai besoin ! et si les parents sont pas derrière à le soutenir, ben, il va rester comme ça jusqu'à son adolescence... et puis là, il sera entre guillemets « trop tard » pour ... pour réagir...

P3 : le fils à XXX3, le fils à XXX3 il... est en surcharge et, lui, il veut pas, il veut pas...

M3 : après on peut pas obliger les gens... mais...

P3 : il veut pas faire le programme et en plus, malheureusement, moi j'en ai parlé à XXX4, j'dis écoute, va voir ton médecin traitant ! ils habitent à coté, et elle va aussi au centre médical de VILLE3. J'dis, parle en à ton médecin traitant pour voir si tu peux être pris en charge, j'dis, nous on est pris en charge. Et du coup, elle a été voir, et puis non, comme il a 12 ans il n'est pas pris en charge... pour ça je vous dis que je trouve ça un peu... 12 ans, je trouve que c'est quand même un âge encore à...

M3 : ben après j'pense que c'est parce que... y'a un moment donné ou... on peut plus trop corriger... ou l'impact il est déjà... comment je peux expliquer ça...

M3 et P3 : il est trop tard !

M3 : c'est déjà, au niveau de l'obésité.

E3 : ah, ça veut dire... quand j'aurai 12 ans ça sera terminé ?

M3 : non... c'est pas ce que j'ai dit (rire)

P3 : non, parce que lui déjà, justement, il avait dit faut que je vois parce que c'est de tel âge à 8 ans j'crois. Donc, euh... il était tout juste dans les clous ! donc je trouve ça un peu dommage...

M3 : après à un moment donné avec l'école y'avait les visites, euh, de 6 ans. Et... y'avait l'infirmière qui avait fait la remarque. Ben, j'dis, oui je sais... elle me dit : il s'est pesé quand la dernière fois ? j'dis : écoutez, moi j'ai pas de balance, je n'en veux pas parce que je ne veux pas que mes enfants entrent dans ce cercle vicieux là, parce que je sais, moi-même je l'ai vécu, si on a une balance à la maison ça va être infernal... ma fille ça va être infernal... et j'dois, lui, j'veux pas non plus parce que je veux pas qu'il se focalise là-dessus. Et en fait au début, j'étais un peu, j'me suis rendue compte que, quand on parlait de ça... comme ça me faisait mal, je ne voulais pas en parler. J'voulais pas faire de démarche. Et après, j'me suis dit... faut qu'on fasse quelque chose, c'est... j'veux pas qu'on soit dans l'excès, mais je veux pas non plus ne rien faire. C'est pour ça qu'après j'me suis dit, il faut qu'on fasse quelque chose, mais c'est vrai qu'au début c'était difficile de l'entendre. Pis y'a aussi le contexte, ... on se dit la vie elle est pas toujours juste, y'a des gens à qui tout profite et à d'autres non... et ... on parlait des cousins cousines tout à l'heure, et on se dit, punaise, nous ils mangent pas autant que ses cousins cousines et...



P3 : c'est tout dans l'excès, c'est des chips, c'est des bazars et des trucs, et puis manger des gâteaux...

M3 : on a tous un tempérament différent mais...

P3 : au lieu d'un repas, manger des gâteaux, que des gâteaux. Alors que lui, il fait pas ça, c'est ça qu'on comp-, qu'on trouve injuste. Du coup c'est, c'est... d'où là l'intérêt de faire la démarche, comme nous on a tendance... tout nous profite, eh ben... pour le peu qu'on fait un excès tout nous profite quoi.

I : vous, vous l'avez vécu comment en tant que parents finalement ? (Silence) vous vous dites comment vous l'avez vécu personnellement par rapport à votre histoire aussi avant, mais en tant que parent, est-ce que ça a changé quelque chose ?

M3 : au niveau relationnel ?

I : par exemple, ou au niveau de l'autorité, de...

P3 : je trouve qu'on a plus d'échange avec lui depuis.

M3, oui, j'allais dire, on échange plus et on essaie, c'est difficile, y'a encore un gros travail à ce niveau-là, parce que E3 il nous cache beaucoup de chose, mais euh... il est déjà un peu plus ouvert et il est moins, ... il se sent moins coupable, parce qu'on a toujours l'impression qu'il est coupable de quelque chose et... bon... il attend, de toute façon il attend toujours autant de soutien, ça c'est clair, parce que on le voit, il en a besoin, c'est... c'est enfant qui a besoin qu'on s'occupe de lui, ça c'est...

P3 : aussi bien S1 est autonome...

M3 : mais ça nous a permis, d'avoir plus d'échange...

P3 : déjà rien que là on a dû faire un travail sur nous parce que... S1 qui se gère toute seule, et c'est pas nous qui avons voulu ça, elle se gérait tout seul, elle était là, même sur son tapis d'éveil en étant bébé... elle était sur son tapis d'éveil jusqu'à tomber endormie ; elle se suffisait à elle.

M3 : lui il est différent

P3 : lui, il sait pas se contenter de quelque chose, il zappe très vite, il... des fois vous allez jouer avec lui à la Wii, 5 minutes et il perd : ça y est c'est fini. Hop, je vais jouer à autre chose ! ou jouer au jeu de société, il est perdant, il est pas content... ça c'est aussi quelque chose qu'on travaille sur lui parce que... c'est un très mauvais perdant. Donc le problème c'est que, j'crois que, ce qui se passe, c'est qu'à l'école ça doit lui porter préjudice. Et j'lui ai dit, j'lui ai dit, tu sais, E3... (E3 demande tout bas) pas là loulou !

I : comment vous avez fait pour changer vos habitudes ?

M3 : en fait, nous...il nous a dit... Mr XXX (diététicien) nous a dit de donner...

P3 : une ligne de conduite en fait.

M3 : un petit tableau, mais sans non plus être trop dans le... voilà, faut faire ci, faut faire ça !

P3 : radical...

M3 : il avait dit le matin, plutôt privilégier ça, on a changé à ce niveau-là, on s'est...

P3 : t'as la feuille encore ?

M3 : oui (P3 se lève et va chercher la feuille), on s'est euh, comment je vais dire ça, référé à ce qu'il avait donné... et au début je notais beaucoup, dans un cahier, et je lui

montrais à E3, je mettais en couleur les aliments pour qu'il se rende compte, de... voilà... si y'a trop d'aliments sucrés, pas assez de produits laitiers... donc je faisais un cahier et je mettais tout en couleur et je lui montrais et je lui disais : tu vois, là, on peut faire encore des progrès. Donc je m'étais référée à ça. Aux couleurs...

P3 : voilà ce qu'il avait (montre la feuille avec les différentes catégories d'aliments et des conseils écrits manuscritement)

M3 : comme ça, on voyait clairement, lui ça lui permettait de visualiser, bah dans la semaine, tout ce qu'il avait consommé de produit sucré par exemple, comme produit laitier, comme eau, parce que là aussi je mettais en bleu la quantité d'eau. Pour qu'on puisse améliorer ça au quotidien et essayer de... donc y'a pas de restriction particulière c'est juste...

P3 : c'est juste au niveau des quantités, comme ça y'a pas de frustration en fait, il a quand même goûté, mais en petite quantité.

I : et qu'est-ce que vous avez pensé de tous ces changements ?

M3 : c'était pas non plus hyper difficile à faire...

P3 : non...

M3 : c'est... c'est une remise en question... une f...

P3 : c'est un peu de rigueur quand même, justement à pas... à pas le laisser faire ce qu'il veut. Dans le sens où il faut toujours être derrière pour lui dire, bon, là ce matin t'as pris quoi ? j'ai changé de travail depuis XX/XX/XX, et maintenant je vois le matin ce qu'il... quand il déjeune avec nous, je vois le matin ce qu'il déjeune et... euh... dans le cas où je le verrais pas, bah le soir j'essaie de me concerter avec sa mère et puis dire : qu'est-ce que tu as déjeuné ce matin ? pour je sache ce que je peux lui donner

le soir quoi. On essaie justement de se compléter même si on n'est pas là tous les deux quoi. Ça aussi, je crois que ça a joué aussi beaucoup... parce que depuis ANNEE, je les voyais pas, et même avant, je faisais les postes avant...

M3 : tu déjeunais jamais avec nous...

P3 : je déjeunais jamais... et là depuis le XX/XX, c'est... je revis normalement on va dire ! je pars à 7h15, avant je partais à 6h15, donc je les voyais pas le matin. Le soir je rentrais tout juste pour l'école. Donc maintenant j'arrive un peu plus tard pour l'école mais je... au lieu d'arriver à 16h30 j'arrive à 16h45, mais au moins je les vois le matin ! donc ça aussi, ça a eu un impact.

I : ça a aidé aussi à changer...

P3 : voilà tout à fait. Moins de frustration... c'est vrai qu'il disait souvent « papa, tu me manques ».

M3 : là, c'est vrai, on se voit tous le matin, on déjeune en même temps, et... la journée elle commence autrement déjà ! c'est pas pareil...

P3 : c'est clair !

E3 : pleure pas ! (Rires)

M3 : oh la la, maman c'est une catastrophe à ce niveau-là !

I : comment vous avez perçus les conseils ?

M3 : avec bienveillance. La démarche c'est nous qui avons...

P3 : c'est nous qui avons motivé la démarche donc maintenant on les a perçu comme une leçon à apprendre ! et voilà quoi, en tirer profit...

M3 : et puis bon, c'est pour lui quoi. C'est pas... j'veux dire, ils sont là pour nous aider, le programme est là, c'est pour nous aider donc... et puis c'est les critiques qui font avancer aussi, 'fin, « les critiques » entre guillemets ! il faut savoir se remettre en question... même si c'est pas toujours facile. Après, nous, on l'a dit tout de suite, on sait très bien que nous même on a un souci de ce côté-là, au niveau du poids et *cætera* ! donc euh... non on a jamais perçu les conseils ou les... On a toujours bien pris ça, y'a pas eu de soucis à ce niveau-là.

P3 : bah t'façon, je crois que si on n'avait pas accepté les conseils, on n'aurait pas fait la démarche.

M3 : ça va de pair.

P3 : je crois que c'est clair. Si on veut pas...

M3 : après, on était très content, c'est à l'école : les parents, tous les retours qui nous ont été dit, « dis donc, E3, il s'est affiné, il s'est allongé ! », ils étaient tous contents ! bon, après malheureusement, y'a un gros travail à faire un niveau des... des élèves... j'allais dire des copains, mais c'est pas vraiment des copains pour moi... voilà, c'était les retours, lui, qu'il avait autour de lui. Bah ça faisait plaisir et ça le motivait encore plus ! bon, c'est vrai que, après, il est quand même dur avec lui-même, il est dans... il est exigeant, il attend beaucoup de lui, mais sur un temps très court ! il veut que tout aille vite, il voudrait que... il voudrait être mince, tout de suite... mais j'ai dit, c'est sur le long terme. Puis bon, c'est faire du sport à côté, et continuer à faire ce qu'on fait. C'est ça qui va être le plus difficile, c'est de ne pas baisser les bras !

P3 : un challenge !

I : c'est sur la distance ! est-ce que tu peux me montrer ton dessin, E3 ?

E3 : il est là, le plus petit c'est moi, S1 elle est à côté de moi, à côté de S3 c'est maman, et à coté de maman c'est papa, le plus grand !

I : il est beaucoup plus grand !

M3 : et moi je suis petite ! (rire)

(...)

P3, parlant d'analyse sanguine couteuse : vous avez pas les sous, ou alors vous vous mettez... excusez-moi du terme : dans la merde pour essayer de trouver le problème que vous avez, donc c'est un cercle vicieux... vous avez pas d'argent... ben entre guillemets, « vous pouvez mourir » ...

I : payant vous l'auriez pas fait ?

M3 : si, je pense que si...

P3 : on l'aurait fait certainement, mais on aurait eu....

M3 : si il faut faire on le fait.

P3 : si on le fait, on va pas prendre 4 séances dans le mois, mais une par mois, parce que dans le budget ça se ressent.

(...)

P3 : je crois qu'il y a un problème d'information aussi. En fait c'est en parlant, pourtant le médecin connaît E3, ses pathologies... je trouve que c'est un manque de communication, qu'on aurait dû en parler avant.

(...)

M3 : nous on était demandeur donc ça va, mais on n'en aurait pas fait part au médecin... j'sais pas si...

I : s'il en aurait parlé de lui-même...

M3 : après, il le pèse régulièrement tout ça... peut être qu'il a pas osé... parce que y'a des familles qui... qui tolèrent pas qu'on parle de ça. J'veus dit, quand E3 avait 6 ans, j'ai vu l'infirmière, et j'étais pas assez ouverte à ce moment-là, j'étais pas prête... j'étais plus sur la défensive que sur autre chose... et j'étais un peu dans la colère, parce que c'est pas juste quoi !

P3 : ça dépend comment on pose le truc, c'est... limite, j'veux dire... c'est comme si on vous avait dit : regardez comment il est, c'est de votre faute quoi... euh, non, vous savez pas comment ça se passe, on ne juge pas les gens quand on ne sait pas comment ça se passe ! c'est pareil, moi, vous voyez comment je suis, c'est depuis... depuis mes 10 ans que je suis comme ça, et j'en ai 45, je vais jamais être mince. Voilà, je vais jamais être mince, c'est pas parce que je veux pas, et vous pouvez regarder les quantités que je mange ! je mange pas comme un ogre. Le problème c'est qu'on a un métabolisme qui nous fait profiter de tout...

d) Entretien n°4 :

Réalisé le 28/08/2019

I : interviewer ; E4 = enfant ; P4 = père ; M4 = mère ; S4 = sœur

I : pour commencer, je vais poser des questions sur toi. Tu as quel âge ?

E4 : ... sept...

I : oui, sept ans, y'a qui dans ta famille ?

E4 : maman, papa, S4... tonton, euh... marraine... et j'sais plus !

I : tu sais plus ! donc, t'as une petite sœur, comment ça se passe avec ta petite sœur ?

E4 : des fois on se dispute et des fois on s'amuse !

I : d'accord ! tu vas à l'école...

E4 : oui !

I : et comment ça se passe à l'école ?

E4 : des fois c'est difficile...

I : qu'est ce qui est difficile ?

E4 : d'lire, et... euh, j'sais plus. (Silence)

I : d'accord, et comment tu vas à l'école ?

E4 : j'sais p... en voiture !

I : est-ce que tu fais des activités en dehors de l'école ?

E4 : oui, des trucs pour... pour l'école, pour... pour le dernier jour...

I : c'est quoi ça ?

E4 : c'est le dernier... le dernier... truc d'école, où on fait la danse !

I : ah, d'accord ! donc tu fais, avec l'école, tu fais des activités pour faire la danse à la fin de l'année...

E4 : oui.

I : est-ce que tu peux me raconter une journée, comme d'habitude ?

E4 : ce que je veux ?

I : ce que tu fais dans la journée.



E4 : j'ai rangé toute la maison pour que ça soit propre !

I : ah ouais ! et après ?

E4 : on a... j'ai mangé, j'ai tout préparé, j'ai reposé, et papa aussi. (Rigole)

I : c'est ta journée de d'habitude ? tu ranges tous les jours la maison ? (Mimique de M4 qui rit) je pense que... j'émets un peu de doute... (rire d'E4) Tu te lèves le matin, tu fais quoi ?

E4 : je déjeune !

I : après ?

E4 : je m'habille... je fais la vaisselle avec maman (rit). Je balaye des fois mais pas toujours. Parce que maman elle veut pas ! et puis c'est tout, j'ai fait tout, toute la journée !

I : et après tu dors ?

E4 : euh, nan ! après, j'ai... un petit peu rangé... j'ai rangé un petit peu la chambre à S4 et moi (inspire fortement), et j'ai plié toutes les couettes ! et j'ai changé les draps. C'était difficile avec S4 !

I : je vais te poser une autre question, plus en rapport avec les consultations que tu as eu : qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E4 : que je mange un, un petit peu d'trop... euh...

I : ouais, pourquoi tu dis ça ?

E4 : parce que moi j'ai faim, maman elle en met pas beaucoup... (soupir) et que j'aime bien manger... c'est tout...

I : depuis toujours t'aimes bien manger (acquiesce de la tête) ; tu sais pourquoi ? tu as une idée de pourquoi ?

E4 : j'sais pas !

I : qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E4 : que... j'ai beaucoup de bobos !

I : beaucoup de bobos ? c'est quoi les bobos ?

E4 : quand je tombe, je fais... j'ai mal et ça fait un bobo.

I : ah oui, ça, ça arrive.

E4 : j'en ai beaucoup.

I : tu tombes beaucoup ?

E4 fait oui de la tête : et en plus j'ai des piqûres de guêpes ! (Fière) ici !

I : tu as été jouer dehors...

E4 : oui !

I : quels seraient les problèmes que tu pourrais avoir à cause de ton poids ?

E4 : que je peux aller dans un truc de... qui me fait régime, qui mange pas beaucoup, je me rappelle plus comment il s'appelle...

I : explique ce que tu veux dire, j'ai pas tout compris...

E4 : en fait, c'est quand je mange t... trop... quand j'y vais, à un truc de... quelque chose mais je m'en rappelle plus... mais, ils vont me faire régime, à moi ! ils vont me dire qu'il faut pas que je mange beaucoup, pas trop.

I : qui va dire ça ?

E4 : je sais pas comment il s'appelle mais il va dire ça !

I : d'accord, et qu'est-ce que tu penses, toi, de ce que tu manges ?

E4 : ... j'sais pas...

I : qu'est-ce que t'aimes bien manger ?

E4 : du chocolat, bonbons, tout !

I : tout ? et pourquoi t'aimes manger tout ça ?

E4 : parce que ça fait... ça fait du bien !

I : pourquoi ça te fait du bien, qu'est-ce que ça te fait à toi ?

E4 : ça me fait grossir.

I : et qu'est-ce que ça te fait en bien ? tu disais que ça te faisait du bien...

E4 : de manger ?

I : ouais !

E4 : c'est bien... j'sais plus... (silence)

I : et qu'est-ce que t'aimes pas manger ?

E4 : épinards, c'est le pire que j'aime pas !

I : c'est le pire ! et pourquoi ?

E4 : parce que les épinards c'est...

S4 : c'est pas bon !

E4 rit et ajoute : c'est pas bon !

I : bah dis donc, vous êtes deux... d'accord. Est-ce que tu bouges beaucoup toi ?

E4 : oui !

I : tu fais quoi ?

E4 : je marche et je vais à MAGASIN !

I : en marchant (fait oui de la tête), et ça te fait quoi de marcher ?

E4 : ça fait... fatigué...

S4 : et après ?

E4 : ça fait... faim ! ... et quand il fait très chaud, on a soif ! et après c'est tout je pense !

I : quand tu fais du sport, ça te fait tout ça ? (Fait oui de la tête), d'accord, et tu fais du sport ? tu fais de la marche ?

E4 : euh, les deux !

I : tu fais quoi comme sport ?

E4 : euh, je fais des jeux avec l'école et pour... j'ai marché avec papa, je marche avec papa.

I : tu as l'air contente (fait oui de la tête). Tu as été en consultation...

E4 : j'sais pas ce que c'est !

I : tu as été voir un monsieur, c'est un monsieur...

E4 : il s'appelle, euh, j'sais plus !

I : Mr XXX (diététicien).

E4 : Mr XXX !

I : tu te souviens ? de quoi tu te souviens ?

E4 : que il m'avait fait montrer des images que je sais et où que je les aime pas et...  
je sais pas !

I : donc il a montré les images, et après, qu'est-ce qu'il a fait ?

E4 : et après, il a, il m'a pesé, après il m'a dit, il m'a fait les trucs-là (met sa main au-dessus de sa tête), j'm'en rappelle plus (en riant) !

I : il t'a mesuré...

E4 : après, il a parlé avec maman et puis c'est tout ! et après on est reparti.

I : toi, ça t'a fait quoi tout ça ?

E4 : ça fait... ça faisait bien ! ça faisait du bien de voir un monsieur.

I : tu étais contente de voir le monsieur, pourquoi ?

E4 : parce que... j'en avais...

S4 : marre...

E4 : marre de manger d'trop quand j'étais voir le monsieur.

I : pourquoi tu en avais marre ?

E4 : parce que je voulais pas trop grossir...

I : qu'est ce qui a fait que tu voulais pas trop grossir ?

E4 : pour pas que je... pour pas que je rentre plus dans les habits. Faut que je rentre dans des habits à moi !

I : donc tu pensais quoi de la consultation ? on appelle ça une consultation... du rendez-vous avec le monsieur ?

E4 : bien, ça fait... ça fait... c'était trop bien.

I : tu l'as vu plusieurs fois le monsieur ?

E4 : deux fois ou trois fois ! (M4 montre le chiffre 3 avec sa main) Trois fois !

I : alors, les autres fois ?

E4 : c'était pareil ! nan ! pas les images !

I : pas les images... (silence) et est-ce que ça a changé quelque chose ?

E4 : euh non...

S4 : euh non !

I : ça n'a rien changé, tu es sûre ? à la maison, qu'est ce qui a pu changer à ton avis ?

E4 : le... on a rangé...

I : ah bon ?

E4 : parce des fois on fait le bordel et c'est pas rangé !

I : je pense pas que c'est de ça que tu as parlé avec le monsieur... (silence, ne répond pas) c'est pas grave. Est-ce que tu avais peur avant de voir ce monsieur ?

E4 : oui.

I : tu avais peur de quoi ?

E4 : que je reste. Que maman elle avait dit que je reste à l'... avec le monsieur... j'avais peur au début...

I : de rester avec le monsieur ? (Oui de la tête) et maintenant est ce qu'il y a des choses qui te font peur ?

E4 : non !

I : et est-ce que dans ton assiette ça a changé quelque chose ? avec le monsieur, qu'est-ce que ça a changé ?

E4 : ça a changé que... maman elle en mettait moins... et quand c'est des légumes, elle peut en mettre un petit peu de plus. Et puis après... je... je sais plus.

S4 : je sais plus !

I : tu sais pourquoi on change comme ça ?

E4 : oui, pour pas que je grossis !

I : pour pas que je grossis... toi, tu estimes que ton poids il t'embête ?

E4 : euh, oui.

I : pourquoi ?

E4 : parce que je cours moins vite... après je sais plus faire des pompes et des pirouettes. Parce que avant je savais faire des pirouettes... mais maintenant...

S4 : moi je sais faire des pirouettes...

I : depuis que ça a changé dans ton assiette, depuis que tu vois le monsieur, est ce que toi tu te sens un petit peu... comment tu te sens ?

E4 : bien.

I : bien, pareil qu'avant ou... ça a changé ?

E4 : ça a changé !

I : et pourquoi ?

E4 : parce que j'ai... ça fait du bien que je mange moins, et ... après j'ai regrossi.

I : et t'en penses quoi ?

E4 : que... j'sais plus... trop...

I : tu as le droit de prendre le temps de réfléchir aussi tu sais. (Silence)

E4 : je sais plus.

I : et... pourquoi est-ce que tu... tu voulais... pourquoi tu dis qu'il faut pas que tu grossisses ?

E4 : parce que je rentre plus dans mes habits. Parce que j'ai une belle robe.

I : t'as une belle robe...

S4 : ouais !

I : est-ce que tu as d'autres choses à ajouter ? sur le monsieur ?

E4 : non.

I : est-ce qu'il y a eu des consultations avec quelqu'un d'autre que le nutritionniste.

M4 : le psy, et elle en avait pas jugé en avoir l'utilité. Hum.

I : d'accord, et toi, tu te souviens ? du rendez-vous avec le ou la psychologue ?

E4 : le monsieur ?

M4 fait signe que non.

I : avec une dame, c'était une dame. Pour discuter avec toi.

E4 : je m'en, je, je m'en rappelle... je m'en rappelle encore.

I : de quoi tu te souviens ?

E4 : qu'elle m'avait dit comment je m'appelais et mon âge. Et puis c'est tout !

I : c'est tout ?



E4 : m'en rappelle plus cette fois.

I : tu t'en souviens pas beaucoup. C'est pas grave, c'est pas un mauvais souvenir...

E4 : c'est un mauvais (se tortille sur sa chaise en souriant)...

I : pourquoi ?

E4 : parce que j'aimais pas de trop que maman elle s'avait perdu. Elle s'en rappelait plus. (Rire M4)

I : qu'est-ce que tu veux dire ?

E4 : que maman elle s, elle sav-, elle se souvient plus quesque c'était à combien le numéro de la maison...

I : ah ! c'était peut-être difficile à trouver ! ça, c'est pas, c'est pas grave ça ! c'est... comment toi tu t'es sentie après avoir discuté avec la dame ?

E4 : c'était... je me sentais pas trop bien.

I : pourquoi ?

E4 : je... ben... S4 elle devait ranger mais elle voulait pas ranger donc c'était moi...

I : d'accord, donc c'était pas la dame qui t'embêtait ?

E4 : non ! c'est que S4... (rires)

S4 : c'est même pas vrai.

E4 : siiiiiiiii...

S4 : des fois c'est elle.

I : moi je ne vais pas me prononcer ! là je t'ai posé pleins de petites questions, si y'a quelque chose qui te reviens, tu auras le droit de me le dire tout à l'heure.

E4 : main'ant c'est à papa et maman.

I : voilà ! et donc en attendant je vais te demander de faire un dessin, si tu veux je te donne une feuille, si tu veux, tu peux prendre cette feuille-là. Tu peux prendre tes crayons. Tu peux dessiner ta famille et ta maison. Le dessin, ensuite, soit tu me le donneras soit je ferais une photo, tu me diras. Prends ton temps, avec les parents j'ai d'autres questions.

E4 : beaucoup ?

I : j'ai des questions ! ça marche ?

(S4 chuchote)

I, à M4 et P4 : qu'est-ce que ça veut dire pour vous le surpoids ? (Silence) c'est des questions plus difficiles pour vous ! (Rires)

P4 : des problèmes de santé surtout !

I : des problèmes de santé... vous pensez à quels problèmes de santé ?

P4 : à moi, je fais du diabète et du cholestérol. Donc, j'ai peur que ça soit héréditaire par rapport à moi quoi. C'est ça surtout.

I : comment vous expliquez le surpoids ? (Silence)

S4 : je dessine un oiseau, tu vois ?

P4 : on sait qu'elle mange bien, hein !

M4 : hum hum.

I : c'est qu'elle mange bien...

P4 : ouais, c'est ça.

I : et comment, de quoi vous avez pris conscience en fait ? qu'est ce qui a fait que ?

M4 : ah, c'est le médecin traitant ! parce qu'elle dépassait de sa courbe, de la courbe normale. Donc elle nous a dit on va faire un suivi... retrouve ton cap pour voir où qu'il est... le surpoids.

I : qu'est-ce que ça vous a fait d'entendre ça ?

M4 : bah, ça nous a pas... ça nous a pas choqué quoi...

I : vous vous y attendiez un peu ? pourquoi ça vous a pas choqué ?

M4 : vu toi... (s'adressant à P4)

P4 : elle est pas si grosse, elle est pas si grosse que ça quoi. C'est euh, c'est limite quoi ! elle aurait été peut-être plus grosse, ça nous aurait fait peut-être plus... plus mal. Parce que là... nous on la trouve bien quoi ! c'est limite, elle est bien quoi. Après y'a des gosses, ils sont trop fins, trop minces aussi et puis c'est pas si beau quoi ! 'Fin, c'est même pas une histoire de beauté, c'est une histoire de... (silence) après on sait jamais, si elle peut avoir une grippe ou un truc comme ça, et comme elle est un peu plus importante, euh, elle résistera mieux à la grippe que quelqu'un qui est fort fin quoi.

I : un juste milieu...

P4 : oui, voilà.

E4 : maman elle a pas encore posé de question.

I : qu'est-ce qui vous a motivé, finalement, à accepter et à suivre les rendez-vous ?

M4 : oh, c'est plus pour elle, parce que plus tard, si elle était vraiment, mettons... en surpoids, on s'en serait voulu de ne pas avoir assisté à retrouve ton cap quoi ! parce que bon, c'est fait pour, c'est une spécialiste et tout... après, c'est pour elle aussi parce

que t'as un rendez-vous... tous les 3 mois j'pense, un truc comme ça, et, euh... comme elle fait bien attention, c'est une récompense que... quand le spécialiste lui dit « bah, si, E4, tu as perdu du poids ! » et nous, ça nous fait aussi voir qu'elle est capable de... suivre qu'est qu'on lui demande quoi. Comme là, elle ressortait du spécialiste, elle était contente ! elle disait : « regarde maman, j'ai perdu autant ! », elle savait son poids et tout, et ça l'a motivée à continuer trois mois après quoi.

I : donc vous avez vu qu'elle était contente et ça...

M4 : voilà, elle sortait de là avec le sourire, c'était « ah, j'ai perdu autant, j'ai grandi ! ». Et quand elle a grandi, eh ben, c'était « j'ai grandi ! » et puis ben, c'est bien...

I : comment vous vous êtes impliqués, après toutes les consultations ?

M4 : bah on essaie de garder les... le... qu'est-ce qu'il nous conseille quoi. 'Mettons comme moi, je lui demandais si, un exemple, si un demi-steak haché... si c'était pas peu pour elle ; et il disait que non. Il disait... c'était plus de légumes, plus... enlever ça, remettre ça, et on a suivi ses conseils... alors, sans ça, est ce qu'elle aurait continué à grossir, est ce qu'elle aurait stagné... ça... on n'a pas su quoi ! parce que bon, on a suivi hein, après on a vu le médecin traitant, là, si elle l'a dit là, c'est que pour elle y'en avait besoin quoi ! c'était pas... comme ça on essaie, ça marche, ça marche pas, non ! c'est que le médecin traitant a jugé qu'elle en avait besoin. Et comme lui, mon mari, il est diabétique, sa famille aussi, ben c'était encore un plus pour dire « ben on y va », on laisse pas traîner... parce que tous les mois, elle avait des angines tout ça, et tous les mois, on voyait bien que la courbe elle montait, elle sortait de sa courbe. C'est grâce aussi à ça, en étant malade, une simple angine ou un truc, à chaque fois elle se faisait peser. Et tous les mois on voyait bien que ça montait. Donc là on s'est dit, on va surveiller. Et là elle nous a conseillé de faire ça.

I : d'accord... et, euh, quelles ont été vos difficultés ?

M4 : oh, elle a pas trop rechigné ! elle a bien vu ! pour elle, c'est le petit dessin de la soucoupe, tout ça, ce qu'a montré le nutritionniste, hein. C'est vrai que c'est bien fait. Il avait montré une soucoupe et il dit, E4, t'es dans la soucoupe là mais tu dois revenir sur ta ligne de courbe. Elle était au-dessus la soucoupe, et tout doucement elle descendait. Donc pour elle, ça lui a montré qu'elle en avait besoin aussi quoi. Bah d'elle-même pendant la récréation quand elle était encore à l'école, elle disait « bah non, moi je prends plus de gâteaux ! » ... ouais... nous on aurait dit elle a du mal à ... à s'enlever... c'est vrai que tous les enfants en avaient et tout et elle : « non, moi j'en prends plus ! ». Elle mangeait des galettes de blé soufflé. Alors c'est vraiment... l'opposé ! D'elle-même, même à la cantine. Elle mange à la cantine et tout. On a expliqué aux personnes, ben que c'était moins. Et elle, au fil du temps, elle s'est rationnée elle-même. C'est ... « bah non j'en mangerai plus deux assiettes, j'en mangerai qu'une et si je veux quelque chose ça sera des légumes ».

I : d'accord, vous êtes allé voir les personnes... qui sont...

M4 : qui s'occupent d'elle...

I : responsable de la cantine...

M4 : pour leur expliquer, même son directeur et tout, pour lui expliquer ! parce que, bah une fois, j'ai dû aller voir le nutritionniste quand elle avait école donc j'ai expliqué qu'elle était suivie par ça, euh... ils ont dit ouais, ok, pas de soucis, on va gérer, qu'elle mange pas à la cantine comme un petit glouton quoi. Hein ? (S'adresse à E4)

E4 : j'peux mettre... (coupée par P4)

P4 : c'est, du coup, elle arrive à manger des fois, une ou deux assiettes quand même !

I : elle arrive à manger une ou deux assiettes là-bas ?

P4 : y'a des fois quand même ! hein ? (Vers M4)

M4 : oui, ils essaient quand même de mettre plus de légume que... que de féculents.

P4 : c'est pas toujours évident, c'est ça.

I : bah, c'est pas évident de faire un traitement qui est différent aussi...

E4 : moi j'ai pas de rose ! (Parlant des feutres)

I : donc, toi tu demandes moins à te resservir ? (Silence) qu'est-ce que ça a changé à la cantine ?

E4 : euh. J'en mange moins. Je sais que j'ai juste la première, que la deuxième ils en mettent pas, que j'ai pas le droit à la deuxième, et... une portion.

I : qu'est ce qui est difficile dans tout ça ?

E4 : de tout manger si j'ai pas envie ou j'aime pas... mais... j'essaie de tout manger !

I : tu essaies de tout manger.

E4 : et c'est tout...

I : et c'est tout. Bah c'est bien ! c'est très bien. Et... vous aviez des craintes... au début ?

M4 : non, ça nous a pas... on a suivi... le processus et puis... non, rien ne nous a perturbé quoi. Dans la façon de faire à manger, tout ça, bah, c'était pas... nous, on a un jardin, tout ça, donc c'est beaucoup de légumes... tout ça, donc ça nous a pas... c'étaient plus des conseils qu'on avait besoin qu'un suivi, euh... mais sinon ça va, ça n'a pas perturbé.

I : d'accord, les changements ont été facilement...

M4 : ouais, même nous, on s'est... dans les rendez-vous, tout ça, c'était pas une contrainte !

I : ça a changé quelque chose pour vous aussi ? pour votre alimentation aussi ?

M4 : bah monsieur...

P4 : ouais, si... on mange moins qu'avant !

M4 : vu qu'on fait, euh...

P4 : j'crois qu'en vieillissant on mange moins aussi j'pense. (Rire M4) En vieillissant, je pense qu'on mange un peu moins.

I : ça dépend.

(Bruit, bouge les crayons pour en choisi un)

P4 : avant, bah, moi au soir, je mangeais du chocolat au lait. Et après à un moment donné j'étais pas fort bien avec ça. Alors, j'avais peut-être un pic de diabète, j'sais pas. Moi on me dit que j'ai du diabète, mais je ne sais pas, j'ai jamais eu aucune crise, rien du tout ! et, est ce que à un moment donné j'étais pas fort bien donc le chocolat je l'ai arrêté. Donc j'en mange plus. Je mange peut-être un petit morceau vers dix heures, avec mon gâteau quoi. Et après j'arrête.

M4 : tu dois dessiner ta famille (tout bas, à E4)

E4 : j'ai fait ma famille !

I : et, qu'est-ce que vous pensez, finalement, de « Mission : retrouve ton cap » ?

M4 : oh, c'est bien ! t'es bien conseillé, bien orienté ! parce que y'a pas mal de... tu peux aller par plusieurs... professionnels ! comme là, on avait droit au psy, on avait

droit... à plusieurs choses. C'est bien suivi, puis c'est... on a un suivi avec les rendez-vous, quand moi je pouvais pas aller parce que je travaillais, bah, j'ai appelé, tout ça, truc. C'est bien, c'est bien quoi. Pis eux, comme c'est... bah des fois c'est enfantin ! ils vont... c'est de leur âge ! c'est pas un professionnel qui parle professionnel. C'est des images... comme là, je disais la soucoupe. Tout ça, c'est vrai que c'est adapté pour des enfants ! ça, c'est bien.

I : vous vous attendiez à ça ?

M4 : ah, comme ça ? non !

I : vous vous attendiez à quoi ?

M4 : à une consultation, qu'ils auraient dit à E4 : « bah, voilà, tu as autant de kilos à perdre par rapport à ta courbe ». Qu'elle aurait été perdue, euh, dans tout qu'est-ce qu'il aurait dit. Elle aurait ressorti de là, en disant, bah, « qu'est-ce qu'il veut ? » !

I : d'accord !

M4 : là, elle a bien compris en sortant, que... elle sortait de la courbe, elle était plus sur la route de la... comment ça s'appelait, là ?

E4 : la route de... la soucoupe.

M4 : voilà, la route de la soucoupe. Elle était plus en l'air que sur le fil. Hein ouais ? tout doucement elle redescend oui. (Silence) Voilà, hein. Pis, il nous explique bien qu'il faut faire attention à pas mélanger... manger ça, ça... pour eux, tu ressorts de là, bah, ils comprennent que bah... 'fin elle, elle a compris qu'elle était en surpoids mais sans... sans avoir une contrainte en disant « ben, han, qu'est-ce que... ? » ! elle ce qui va la gêner, c'est « han, je mets plus ma robe ! » ! c'est ça cette fameuse robe ! on est arrivé là-bas et c'était « si je fais pas attention, je rentrerai plus dans ma robe ! ». Le



nutritionniste, il dit « bah oui E4, fais attention, si tu veux mettre tes belles robes cet été, bah, il faut faire attention ! », hein ?

I : et comme elle a bien compris, les explications ont permis que finalement elle...

M4 : bah d'elle-même, elle s'est... comme les gâteaux, c'est là qu'on voit qu'ils ont compris, que les gâteaux elle n'en voulait plus. C'était... même des fois j'étais un peu méchante, 'fin, méchant... je lui dis : « E4, tu veux pas un biscuit ? ». Elle répond : « ah, non, c'est pas bon pour mon corps, c'est pas bon pour mon poids » elle me dit ! j'dis « ah ouais, t'as raison ! », hein ?

I (à E4) : tout à l'heure, tu parlais de régime, tu as dit le mot régime, c'est quoi un régime ?

E4 : c'est pour maigrir.

I : oui, et pourquoi tu m'as dit le mot régime ?

E4 : parce que c'est moins long que pour maigrir... après j'sais pas !

I : hum... comment vous pensez qu'on pourrait améliorer la prise en charge qu'on propose là actuellement dans l'expérimentation ? (Silence)

M4 : ah, moi je dirais, faudrait, euh, conseiller un sport en plus. Comme là, elle bouge énormément hein. Mais on devrait conseiller... avoir soit faire un sport, euh, en plus ; 'fin que nous... moi j'dis ça, mais on aurait même pas le temps... moi je suis postée sur mon travail. Donc y'a des jours j'travaille y'a des jours j'travaille pas. Mais... c'est vrai que des fois, on va dire on va l'inscrire au sport mais en sachant très bien qu'elle ira peut-être qu'une fois en toute sa saison. Parce que bon... elle a de la chance qu'elle est pas toujours derrière la télé et tout, que ben, qu'elle a du terrain pour courir. Parce

que... E4, elle est très speed aussi, c'est peut-être ça aussi qu'elle arrive à brûler ses calories plus qu'il ne faudrait. Et... hein.

I : parce que vous avez eu... au tout début vous avez vu le diététicien, la psychologue... et vous avez vu ces deux-là.

M4 : voilà, ouais, on s'est arrêté parce que bon. Après je sais pas si y'avait autre chose ! la psy, elle nous a dit « elle est bien dans sa tête », elle a pas besoin d'avoir des consultations à gogo quoi. On voit qu'elle est pas embêtée par ça. Elle sait qu'elle est suivie par ça, mais ça la perturbe pas... c'est ça, elle sait qu'elle a un petit surpoids mais c'est pas non plus, euh... c'est pas non plus catastrophique. Elle sait qu'elle doit faire attention hein. Même que y'a des fois, si, c'est dur ! hein ? (Rire)

I : des fois si c'est dur, vous pensez à quoi quand vous dites ça ? qu'est ce qui est parfois dur ?

M4 : ben quand on la voit manger, admettons qu'elle réclame une deuxième assiette ou... j'dis « ben non, E4, tu peux pas », mais bon ! hein ?

P4 : souvent on en donne un petit peu quand même ! quand même un petit peu !

M4 : ben ouais.

E4 : c'est papa qui dit toujours ça !

M4 : ouais, tu sais où aller hein !

I : c'est papa qui dit toujours on en donne quand même, c'est ça ?

P4 : après, je la compare, j'dis v'là, si tu veux avoir du diabète t'as qu'à continuer, tu vas faire comme papa... continue comme ça et puis... ça... ça la fait réfléchir quand même un petit peu !

I : t'en penses quoi toi ? (À E4)

E4 : j'sais pas !

I : je t'ai dit qu'il y avait pas de mauvaise réponse hein ! y'a pas de bonne, y'a pas de mauvaise, tu dis ce que tu veux.

E4 : je dis que j'sais pas...

P4 : ma foi, on aime bien, tous les samedis, sortir au restau quoi ! là on fait un... des fois un petit peu un... un surplus ! mais bon après ça nous fait du bien quoi ! c'est sortir en famille. Des fois, M4 travaille au soir, y'a des week-ends où on se voit pas quoi. On se voit juste au matin. Donc ça fait du bien de se retrouver et pis faire un p'tit restaurant et voilà quoi. Après y'a la viande, y'a le dessert quoi ! des trucs comme ça. Ça c'est pas trop bon, mais bon après...

I : on mange un peu plus au restaurant que ce qu'on mangerait...

P4 : voilà...

E4 : maman, (incompréhensible, chuchote) ma robe rose ?

M4 : quand tu veux.

I : donc, euh... oui... pour le sport vous êtes un peu bloqués.

M4 : ouais, oui, c'est vrai que, bah nous, si on voudrait faire du sport, à vrai dire on paierait un abonnement... à l'année, mais elle n'y irait pas, mettons tel... trois...

I : le problème c'est que c'est des horaires fixes.

M4 : moi j'ai pas d'horaire fixe !

I : le problème, c'est que le sport ça serait des horaires fixes, et ...

M4 : ouais, voilà, on aurait pas le temps d'aller dire de... d'aller les ramener pour revenir. Mettons, moi je fais 13h-21h ; le sport c'est à 15h... et le sens inverse j'fais 7h-15h... ben j'ai une chance sur deux. Le matin, c'est vrai que... ils font pas...

I : le problème il est logistique...

M4 : ouais, si nous on travaillait pas, elle serait inscrite depuis longtemps ! Quand on travaille, c'est vrai, on n'a pas... des horaires, on n'a pas des horaires non plus... mais bon, ça, ... quand...

E4 : j'ai bientôt fini !

M4 : quand elle est à la maison, à part là aujourd'hui parce qu'il fait chaud, on les pousse à être dehors que....

E4 : j'ai déjà fini !

M4 : On les pousse à être dehors plutôt qu'à être devant la télé, euh... tout ça quoi... même l'hiver...

I : ça c'était déjà avant ?

M4 : oui, avant ! elle a toujours été très... à ne pas tenir en place ! c'est vrai qu'elle a toujours été très speed. Des fois, on dit : E4, calme-toi ! On a à peine mangé, on passe au dessert, t'as pas fini, et on passe à débarrasser la table ! J'dis, E4, on n'a pas un train à prendre ! ah... On reçoit du monde, comme hier, tu veux un café ? ah ouais, tiens, j't'en donne un deuxième ! J'dis, attends, les gens... elle a toujours été comme ça, allez hop, hop !

P4 : je crois qu'elle veut, elle veut vite trop bien faire. Puis, pour finir, elle veut servir les gâteaux, des trucs comme ça, elle va en servir un, après, quand on a fini, à peine fini qu'elle ressert les autres un deuxième quoi !

I : d'accord !

M4 : oui, c'est : allez !

P4 : elle veut trop bien faire.

M4 : donc...

P4 : des fois je fais le marché, elle est là, elle dit aux gens « faut payer madame ! ».

Ça fait un peu...

M4 : après, c'est...

P4 : mais bon, elle veut trop bien faire quoi !

M4 : elle a toujours été, même en classe !

P4 : elle n'a pas encore la tactique pour, euh... faut un peu de temps... ça va venir...

M4 : elle a dû redoubler son CP tellement qu'elle était très... pas apaisée. Elle est toujours speed, speed, speed. Rester en place, elle sait pas ! même le prof, il dit, une porte ouverte, une fenêtre ouverte, ça la déconcentre et tu sais plus la remettre sur son exercice tant que la fenêtre n'est pas fermée ! (Rire) Donc, E4 a redoublé son CP, donc...

(Bruit des enfants qui jouent avec les crayons)

I : pourquoi est-ce que vous conseillerez à d'autres personnes de participer à l'expérimentation ? finalement, quels sont les points positifs ?

M4 : bah, c'est là qu'on réalise qu'y a quand même... on n'aurait pas eu les professionnels, on aurait dit : « en surpoids, ouais, ben... c'est tout hein ! ». Et là, en ayant eu des professionnels, et on réalise, on réagit quand même. On la laisse pas... devenir en surpoids ! 'Fin, on fait surveiller, on sait qu'on doit faire attention parce que

y'a un risque. Et si y'avait pas eu les professionnels, on aurait dit « bah, surpoids, bah non ! ». A la voir comme ça on dirait pas que... elle est en surpoids, mais si. Qu'elle aurait pas été malade malheureusement tous les mois : est-ce qu'on aurait vu que y'avait un surpoids ?

P4 : non...

E4 : quoi, quoi, quoi ? (Se lève de la table et part plus loin)

M4 : E4, viens ici ma belle ! (Elle revient) Non, si, si, je le conseillerai. Y'en aurait certains qui me diraient « ben tiens, je dois inscrire mes enfants à... à retrouve ton cap », ah si je conseillerai euh... en plus c'est bien, quand on voit combien ça coûte une consultation, nous-même on irait pas les faire suivre trois fois... trois fois sur trois mois quoi ! oh, c'est vrai que... c'est bien. (Silence) ça nous fait réagir aussi, à dire : « faites attention », « y'a un risque plus tard » ...

I : vous auriez pas fait de vous-même ?

M4 : hum, franchement non ! Bah déjà, on savait pas que ça existait ! c'est le médecin, il nous a aiguillé là-dessus. On aura pas été téléphoner en disant... à la sécurité sociale... est ce que vous avez... non, ça on l'aurait pas fait !

P4 : non, je crois que le médecin traitant, y'a, il a... été envoyer voir ces gens-là, pour ... parce que du fait que moi j'fais un peu de diabète, donc euh... plus ou moins elle dit, tiens, E4 mange quand même beaucoup en étant jeune quoi ! après faut voir, est ce qu'elle ferait du diabète... ça peut... comme ça, si elle, elle peut des fois traîner pendant, jusqu'à 40, 50 ans avant d'avoir du diabète, euh... tant mieux quoi ! que moi, j'ai déjà des cachets, euh, les cachets, c'est pas trop trop bon hein ! c'est pas trop bon quoi... même moi, j'pourrais arrêter les cachets, j'serais content ! mais bon... c'est un peu limite encore.

(Silence)

M4 à E4 : écris !

E4 : j'sais pas !

M4 épelle les lettres du prénom d'E4.

I : qu'est-ce que ça vous a apporté l'expérimentation ?

M4 : bon, du bien ! T'façon, ça peut pas nuire à... du bien que voir que elle, elle a pris conscience. Comme je disais tout à l'heure, sans qu'elle soit... « han, ça y est, je suis en surpoids ! J'peux plus manger, j'peux plus... ». Non, du bien, si ! Pis, on voit une autre façon de faire, qu'on penserait même pas ! Nous on aurait dit, ben nous « E4, mange plus de gâteaux » ! Pourquoi ? Elle aurait pas compris pourquoi qu'elle pouvait pas en manger sans les consultations. Là bah, c'est un étranger qui... qui lui prescrit de moins en manger et d'une autre façon, elle a mieux adapté, s'est mieux adapté le concept. Que nous, on aurait dit « E4, ce soir tu vas manger des légumes » ou « tu vas moins manger de pâtes, tu vas manger plus de légumes ». Ça a été plus facile à... mettre en route que nous de nous-même on aurait dit, ben, « E4, tu vas manger des légumes ce soir, et moins de pommes de terre ». Elle aurait dit : « maman, pourquoi ? ». Nous, on aurait peut-être pas su expliquer... comme le professionnel a expliqué. Hein ? (S'adresse à E4)

E4 chuchote (incompréhensible)

I : ça a changé quelque chose en tant que parent ? Par exemple, euh, vous avez dû de temps en temps lui dire non, ou pas lui donner autant, qu'est-ce que ça vous a fait ?

M4 : bah quand on dit non, on sait que c'est pour son bien. On sait que si on la laisse manger dans sa façon comme tout enfant, j'veux un gâteau à trois heures, j'veux un

gâteau... bah on sait que plus tard... ça sera peut-être de notre faute... si elle reprend du poids... Ou... ça nous fait réagir aussi. Dire « bah non, je te laisse pas le paquet de gâteau parce que... » ou « si, tiens mange le », pis v'là plus tard... alors que là on sait très bien que vu qu'elle est suivie, que si on la laisse manger à toute heure, ben... on s'en sort plus quoi ! Pour nous ça nous évitera peut-être que plus tard, elle ait des problèmes... de santé quoi. On sait déjà qu'elle a un petit... problème de poids, donc si on la laisse partir comme elle veut... bah ça... elle aura la catastrophe. 'Fin, on fait tous attention, et puis... Hein ? (Rire) (épelle son prénom, que E4 veut écrire)

I : comment vous avez changé vos habitudes ?

M4 : bah, nous on, déjà donc on faisait des consultations... on faisait des consultations, tout ça... bah il nous disait que c'était bien, souvent, on avait... on faisait déjà attention, mais elle... elle, euh... elle avait un petit problème donc, euh... changer, non, on a poursuivi ! comme le goûter, on a modifié le goûter. C'est plus des modifications plus que... euh... ça nous a pas perturbé quoi...

I : c'étaient des petites modifications ?

M4 : voilà, c'était pas une mise en route, c'était pas passer de la conserve, des plats préparés à... des légumes frais. Nous, des légumes tout ça, on en a dans le jardin, donc... comme moi c'est rare... si, on en fait des plats préparés, pareil, on est pas non plus...

P4 : déjà, moi, j'avais fait un peu régime aussi.

M4 : donc voilà, c'était un, plus un...

P4 : je fais un petit peu régime entre guillemets, sans que ça soit...

I : comme vous vous faites attention, vous faites attention pour...



M4 : voilà, pour tout le monde ! Comme elle, elle était impliquée aussi.

P4 : c'était pas mauvais quoi, manger des légumes, c'est pas mauvais de manger des légumes que de manger des frites. Pareil, on en mange quand même deux fois par semaine... donc on a peut-être tort... c'est parce que c'est la n'dans quoi, c'est ça ! (Montre sa tête) c'est un peu...

I : qu'est-ce que vous appelez « c'est la n'dans » ?

P4 : bah qu'on veut manger un peu plus, euh, 'fin, on a toujours un peu plus ou moins faim quoi. Donc, c'est un peu la n'dans. Parce que la, l... on, comment dire, on est pas fait pour manger des assiettes et des assiettes quoi. C'est juste pour se nourrir, mais c'est le plaisir de manger quoi...

I : ouais, y'a les deux finalement.

P4 : voilà, c'est le plaisir de manger qui fait que, qui fait beaucoup.

E4 chuchote : je vais faire des petits cœurs.

I : et comment vous avez perçu les conseils finalement ?

M4 : oh, bien, c'était, comme j'dis, un apport. C'est qu'on donnait ça, mais... on donnait des gâteaux mais est-ce que c'était bon ou pas ? On a vu avec le nutritionniste : bah non, c'était pas bon. T'avais les gâteaux ils étaient plus sucrés que d'autres, tout ça. C'est vrai que c'était un mélange de tout qui nous a fait... bah...

I : il vous montrait des erreurs finalement...

M4 : voilà, mettons, comme là au goûter on lui donnait des biscuits, pour l'école. Nous, il nous a dit de donner plutôt un fruit, si elle n'a marre, elle n'a marre du fruit donnez-lui autre chose mais ne donnez plus de gâteaux ! Parce que comme l'école elle

commence à neuf heures, elle déjeune à la maison, il est huit heures et demie, donc à midi quasiment elle n'aurait pas besoin du goûter. Donc donnez-lui un fruit. Si un jour elle veut rien, faut pas vous inquiéter parce qu'elle aura mangé il y a une heure quoi. C'est comme les enfants, ils mangent tous à la récréation. Bah, pour elle, qu'elle se retrouve pas avec rien, donnez-lui un fruit ou... plus de gâteaux vu qu'elle a déjà eu sa dose y'a une heure quasiment. Non, sinon, c'était... c'était bien. C'était plus une petite remise à niveau quoi on va dire.

I : oui, c'était assez souple pour que... ça soit facile pour vous à...

M4 : ouais, si, c'était pas...

P4 : je crois qu'on a été en temps et en heures je pense.

M4 : ouais, pis maintenant on a...

P4 : Après, il était trop tard quoi. On aurait pu aller et qu'elle était déjà forte, alors comment je vais dire, un peu plus grosse quoi, ça aurait été plus compliqué pour elle peut être. Vu qu'après on prend l'habitude de manger un peu comme... plus... un peu plus, quoi, voilà.

I : là les habitudes étaient moins fixées... c'était plus facile...

P4 : oui, je pense que ça l'a, ça l'a... elle a été...

M4 : ouais, pis...

P4 : heureusement que le médecin nous a envoyé assez vite quoi. Ça, ça nous a fait aussi. Moi, j'vois bien...

M4 : non, en ayant un bon médecin traitant, après il te dirige vers pas mal de trucs.

P4 : pour moi c'est déjà un peu plus compliqué, parce que on a, on a... mes parents m'ont donné bien à manger quoi, on mangeait qu'est-ce qu'on voulait, que, on, on n'avait pas de limite pour manger. Que là, on essaie de mettre un... des limites quoi donc elle aura déjà plus l'habitude que moi quoi. Manger en moins grosse quantité quoi.

I : ça doit vous faire bizarre de poser des limites là où vous vous n'en avez pas eu.

P4 : ouais, ouais... mais bon, après...

M4 : après c'est pour elle, comme on dit...

P4 : après j'ai eu un diabète, mes parents ils avaient du diabète... il faut que j'essaie de faire quelque chose quoi ! mais j'ai fait petit à petit. C'est pas facile quoi. Ouais, parce que un peu au fur et à mesure. On l'a dans la tête et pis c'est tout quoi. T'as toujours envie de manger d'plus qu'on a besoin. Après j'avais un boulot qui n'était pas bon non plus. Je travaillais chez XXX dans le temps. Donc c'était un boulot que j'étais stressé et tout, que j'aimais pas.

S4 : coucou ! Regarde ! (Montre son dessin) Il est malade !

P4 : du fait qu'on est stressé, on mange du chocolat... des trucs comme ça et qu'il faut pas. Maintenant que j'ai un boulot que j'aime bien, ça va mieux. Même le diabète, on le ressent puisqu'il commence à baisser un peu. Donc ça se ressent quand même.

I : tu veux me montrer ton dessin ? (À E4)

E4 : fini...

I : tu peux me le décrire, c'est qui tout ça ?

E4 : ça c'est papa, maman, S4, moi.

I : d'accord, tu fais une demi-tête de plus que ta sœur hein ! (Rires) On dirait ! tu as fait ta maison, et à droite t'as fait quoi ?

E4 : des cœurs !

I : pourquoi t'as fait des cœurs ?

E4 : parce que c'est pour faire encore plus beau. J'ai oublié le soleil.

I : c'est pas grave ça.

S4 : moi j'ai fait un z'oiseau !

I : toi, t'as fait un oiseau ?

S4 : hum, deux !

E4 : elle sait pas bien les dessiner.

I : ça viendra !

E4 : attends, moi je vais faire des oiseaux aussi !

I : si tu veux ! là, moi j'ai posé les questions prévues, après si vous voulez rajouter quelque chose, vous avez le droit.

M4 : non, ça va aller.

(...)

I : je pense que tu as retenu beaucoup plus de choses que ce que tu m'as dit, et ça heureusement que y'a papa et maman à côté pour me le dire ! (Rires)

(...)

M4 : sinon c'est bien, ça nous met conscience que, ben, elle a un souci. Et au lieu de le masquer comme pas mal de parents le font peut-être un... pour ça, quand on nous

a dit elle est peut-être en surpoids, on y va tout de suite. On va pas laisser réfléchir en disant, est ce que vraiment... on y va, on n'y va pas...

P4 : c'est comme tout, si on le soigne du départ, c'est mieux de soigner du départ que trop tard !

M4 : après, l'adolescence, comme il disait le nutritionniste. Il disait, vous allez voir s't'âge-là, c'est beaucoup mieux, ils s'adaptent beaucoup mieux, à se dire « je dois pas manger » parce qu'ils voient ça comme un jeu quasiment. Qu'à l'adolescence, c'est plutôt tu m'embêtes avec tes régimes, je mange qu'est-ce que je veux !

P4 : pareil, pour changer les habitudes, c'est dur !

I : des bonnes habitudes maintenant, c'est des bonnes habitudes pour toutes sa vie.  
Pour toute ta vie !

M4 : comme elle dit, je mange plus de gâteaux au chocolat quand je vais à la récréation. Des fois elle prenait rien ! j'dis, ah, c'est que t'as pas faim.

I : tu manges que quand t'as faim ? (À E4, sourit mais ne répond pas)

P4 : quand elle veut, elle sait faire beaucoup de choses !

M4 : comme tout le monde...

I : je pense que c'est surtout que tu as compris...

E4 : j'ai compris...

I : et tu as compris plus de choses que ce que tu m'as dit ! (Rires) heureusement qu'il y avait papa et maman !

M4 : parce que le questionnaire, il aurait été vide t'sais !

(...)

M4 : bah des fois elle nous dit : « fais attention ton poids ! ». Au début, elle disait ça, des fois en mangeant un chocolat et tout... pis elle disait « attention ton poids » elle fait comme ça !

I : ah oui, à tout le monde en fait !

M4 : oui, pour elle c'était...

P4 : j'ai été voir aussi un, comment ce que c'est ça, pour le régime...

M4 : une diabétologue.

P4 : pour voir ce que je devais manger. Et après quand j'étais avec elle, j'dis, quand on mange, normalement, on doit poser la fourchette par terre, euh, sur la table ! et E4 elle dit : « faut la poser, faut la poser ! ».

I : tout le monde s'est impliqué...

M4 : pis ça a passé, et ça passe encore. Y'a parfois des petites rechutes... on dit à E4 « attention » ... après y'a des fois... qui en a pas ? ça reste un enfant, comme il disait le nutritionniste. Ça reste un enfant mais c'est à nous à dire, pas la laisser repartir dans ses mauvaises habitudes ! y'a des fois, si on passe, c'est une fois quoi. Ça sera pas...

I : si on passe, si vous faites une petite entorse, c'est une fois.

M4 : ça sera une fois. Ça sera pas, voilà, prends le paquet et mange dans le fauteuil !

I : vous lui expliquez...

M4 : pourquoi, voilà. Au début, elle comprenait, chut (S4 chante), elle comprenait pas pourquoi on lui interdisait. J'dis, E4, si tu veux mettre des jupes ou des robes, si tu ne rentres plus dedans tu ne les mettras pas.

P4 : après, nous, dès qu'on mange deux trois, mettons, y'en a ils vont manger trois quatre frites et ça va rien leur faire. Nous, on va manger trois quatre frites, ça y est, on va... on prend un coup...

M4 : y'en a qui éliminent plus facilement que d'autres.

P4 : on profite plus de la nourriture que quelqu'un d'autre quoi.

M4 : et elle (parle de S4), c'est tout l'opposé !

P4 : elle, elle mange pas grand-chose.

M4 : nan, tout sans sauce, et tout sans... du pain sans rien dessus, c'est l'opposé !

I : t'aimes les légumes quand même ?

S4 fait non de la tête

E4 : c'est quoi ça ?

I : des légumes ? t'as pas une idée de légume ?

E4 : j'sais plus !

I : tu sais pas ce que c'est ?

E4 : si !

S4 : c'est pas bon pour la santé ! (Rires)

I : c'est pas bon pour ta santé ?

M4 : bah v'là autre chose ! Docteur XXX (nutritionniste), je pense pas qu'il serait d'accord.

(...)

E4 : des fruits et légumes ! comme des pommes de terre !

(...)

I : ce qui fait plaisir à voir, c'est qu'elle est contente !

M4 : oui, elle le prend à la légère quoi, elle est tombée dedans toute petite et c'est dans son train de vie !

(...)

I : tous les 3 mois ça permet aussi de voir la différence.

P4 et M4 : oui, voilà.

M4 : c'est vrai que tous les trois mois, même pour eux, si, elle était motivée. Elle commence à grandir... et pis c'est un moment pour eux ! il prend, euh, un quart d'heure mais c'est un quart d'heure consacré à elle ! donc elle est encore plus... c'est comme là, c'est j'te pèse, j'te mesure, il lui montre les yaourts qui sont bons, les yaourts qui sont pas bon. L'autre fois il lui a montré des yaourts MARQUE qu'on met dans le congélateur !

I : qu'on ?

M4 : on les met dans le congélateur ! il lui a montré ça ! ça c'est bon, il fait, tu peux manger ça ! (Rire) on met une cuillère dedans, on les ouvre et puis on les met au congélateur.

I : des glaces plus adaptées pour toi.

S4 gémit : maman, eh, maman...

I : t'as essayé ?

E4 fait non de la tête.



M4 : elle trouvait pas ça tip top. Manger des yaourts congelés, elle dit, ça doit pas être bon !

e) Entretien n° 5 :

Réalisé le 25/10/19

I : Interviewer ; E5 : enfant ; P5 : parent 5, mère

I : je commence par les questions pour toi ! pour l'instant, Maman ne répond pas. Est-ce que tu as des frères et sœurs ?

E5 : non.

I : d'accord. Et tu vas à l'école toi !

E5 : bah oui !

I : comment ça se passe à l'école ?

E5 : bien.

I : et comment tu vas à l'école ?

E5 : des fois toute seule... des fois avec P5...

I : à pieds, en voiture, en vélo ?

E5 : à pieds. Je suis déjà allé quelques fois en voiture mais c'était parce que c'était différent.

P5 : on habite en face de l'école.

I : c'est tellement près que y'a pas vraiment de question. Est-ce que tu fais des activités en dehors de l'école ?

E5 : euh, oui.

I : tu fais quoi ?

E5 : de la gym.

I : d'accord, tu fais de la gym toutes les semaines ?

E5 : oui et j'ai essayé de convaincre P5 de faire... du cheval (tout bas) ... du cheval (à voix haute) et aussi du théâtre. Parce qu'à l'école on fait une pièce de théâtre.

I : ça t'a donné envie d'en faire, d'en faire en dehors. Est-ce que tu peux me raconter une journée comme d'habitude ? le matin tu te lèves et après... (silence) qu'est-ce qu'il se passe ?

E5 : ça dépend des jours, parce que des fois j'y vais en voiture avec P5, on est pas forcément à la même heure, hum, des fois j'y vais toute seule donc c'est pas pareil non plus.

I : en général tu fais quoi ? Tu te réveilles, tu fais quoi ensuite ?

E5 : bah, je vais voir P5, ensuite je vais aux toilettes (rires), je descends en bas, j'allume la télé et pendant que P5 prépare mon petit déjeuner je l'attends. Et quand arrive le petit déjeuner, ben, je le mange (rires). Et puis je me lave les dents. Et je me coiffe... la routine du matin... puis ensuite je vais à l'école. Puis euh... j'ai différents profs. J'ai deux profs principales...

P5 chuchote : principaux...

E5 : (rires) principaux, pardon ! et des profs différents en fonction des matières. Par exemple en géographie, j'ai un... un maître, et, euh, en histoire j'ai une maîtresse.

I : d'accord. Et le midi, ça se passe comment ?

E5 : le midi je mange à la cantine sauf un midi sur deux, 'fin, la cantine, c'est pas bien là-bas.

I : pourquoi t'aimes pas ?

E5 : Bah déjà, c'est pas bon, et puis euh, les gens ils sont méchants.

I : et pourquoi c'est pas bon ?

E5 : C'est mal préparé, c'est que du surgelé et c'est le moins cher... parce qu'une fois j'suis allée dans un magasin, j'ai vu ce qu'on mangeait, et j'ai comparé avec les autres et j'ai vu que c'était le moins cher. Du coup ils prennent que les trucs les moins chers. De temps en temps il y a des trucs qui sont censés être bons... mais... ça ne l'est pas ! donc tous les enfants ils n'aiment pas manger à la cantine. Surtout que y'a des histoires tout le temps. Parce que, ils en profitent quand la directrice elle est pas là. Sauf que maintenant y'a une caméra tellement y'a eu de problèmes. Ça change absolument rien parce que y'a des trucs que la caméra elle voit pas. Dans la cour des petits on voit rien et à la cantine y'en a plein qui vont dans la cour des petits. C'est là qu'ils font leurs trucs. Pareil dans les toilettes. Mais ça serait malsain de mettre une caméra dans les toilettes.

I : donc t'aimes pas la cantine, et après la cantine ?

E5 : euh, bah avant j'ai des cours.

I : donc tu reprends les cours. Et après ? après les cours ?

E5 : bah j'ai cours et entre deux j'ai des récréations. Mais j'aime pas les récréations. Je préfère rester dans la classe au chaud en train de réviser des choses ou avec mes amis, parler.

I : je comprends.

E5 : parce que la récréation, ça sert à rien.

I : et quand tu rentres... après tu rentres à la maison ?

E5 : oui ! t'façon la récréation ça sert à rien parce qu'on a plus le droit de courir, on n'a pas le droit de se toucher, on n'a pas le droit de... de... jouer, 'fin... de jouer ! on n'a pas le droit de courir, on n'a pas le droit de jouer avec un ballon au foot... on a le droit de rien faire. Donc autant ne pas aller en récréation. Parce que les pan... les bancs, pardon, ils vont presque tous dessus donc euh...

I : et après l'école, donc ?

E5 : après l'école je rentre à la maison... d'ailleurs au début... des fois je prends mon téléphone pour envoyer des messages par exemple à P5 pour lui dire que je suis prête ou quelque chose et en rentrant je fais pareil quand je rentre toute seule. J'envoie un message à P5 pour lui dire que je suis rentrée. Et puis souvent je vais chez ma mémé quand c'est pas maman qui me reprend. Parce que j'aime bien voir ma mémé.

I : c'est bien ! et, tu fais quoi chez ta mémé, ou à la maison quand tu es rentrée ?

E5 : chez ma mémé, souvent je fais mes devoirs. Je regarde avec eux « EMISSION TELE » parce qu'ils aiment bien (rires). Ça commence à « heure précise » (rires). J'ai appris l'heure par cœur parce que, une fois j'étais malade quand j'étais chez eux, et mon pépé m'a dit que ça commence à « heure précise », donc du coup on a attendu l' « heure précise ». Je regardais avec ma montre pour voir quand est-ce qu'il était

l'« heure précise ». Quand c'était l'« heure précise », on s'est tous installé dans le canapé et on a regardé l'« émission télé » ... et puis ensuite les vacances elles sont arrivées. Et euh... là je vais voir mes amis bientôt. Lundi ! et euh...

I : d'accord, et quand t'es à l'école, les jours où t'es à l'école, quand tu rentres à la maison... tu... je suppose que tu fais un peu tes devoirs et des choses comme ça, est ce que tu manges, ou tu manges au repas du soir, qu'est-ce que tu fais ?

E5 : ça dépend ! parce qu'en fait chez ma mémé, ma mémé, elle... elle donne ! elle donne, elle fait que donner. Et j'arrive, elle a préparé un gâteau gros comme ça (écarte les bras), rien que pour moi. Donc du coup, bah... elle va m'en donner, mais moi j'en prends qu'un seul. Ou deux si j'ai vraiment faim parce que je ne prends pas de goûter à la cantine, euh, à la récréation ! donc du coup, chez ma mémé pour le quatre heures, bah, j'prends un petit morceau de gâteau avec de l'eau, ou des fois quand y'a des gens du coca. Parce que dès que y'a des gens, souvent... on sort les boissons. (Avec un air refrogné) (rire P5)

I : pourquoi tu dis ça comme ça ?

E5 : parce que chez ma mémé, elle en donne ! du coup, comme on nous donne, y'a plein de boissons, y'a plein de gâteaux ! du coup, c'est bon. (Souriante)

I : et à la maison ?

E5, tout bas : j'en prends pas... (plus haut :) bah à la maison, quand je rentre des fois, quand P5 n'est pas là, du coup j'ai un petit mot qui... elle me laisse un petit mot avec des goûters. Et puis si j'ai envie de prendre un truc dans le frigo je lui demande et puis elle me dit oui ou non. Et puis ensuite j'attends. Je fais des activités. Par exemple, j'peux faire des montages, regarder la télé, lire un livre, mes devoirs ; mais j'aime pas trop faire mes devoirs toute seule. Mais en ce moment je les fais plus toute seule. Je

révise des choses. Puis euh... je vais embêter mon chat. Non, je l'embête pas, je ne l'embête pas ! je... je reste à ses côtés ! hein, « PRENOM DU CHAT » !

I : d'accord.

E5 : elle est pas très sympa. Mais elle agrippe un mur comme si elle faisait de l'escalade ! (Silence)

I : et après ? je suppose qu'il y a le repas du soir ?

E5 : oui, puis ensuite, des fois quand c'est le week-end par exemple, qu'on a du temps libre avec P5, on regarde une série ou un film... puis euh... bah je vais me coucher.

I : voilà, on a fait toute la journée là ! très bien...

E5 : à peu près ! je raconte pas toute ma vie (tout bas). Surtout pas !

I : maintenant, je vais te poser des questions plus en rapport avec l'expérimentation, avec Mission : retrouve ton cap. Qu'est-ce que tu penses, toi aujourd'hui, de ton poids ? (Silence)

E5 : bah en fait, comme je grandis, euh... faut... si je reste à un poids stable... comme à peu près mon poids... bah après, euh, c'est les vacances donc euh, des fois on a des invités tout ça, donc c'est normal des fois de prendre un petit peu de poids... mais bon ! avec P5 on va faire de la marche, par exemple hier, on a marché un kilomètre. Aujourd'hui, on n'est pas encore allé faire la marche. On y va après. Après, P5 va aller à son cours de musique. Puis après, à un moment si on reste avec un poids stable, euh, et qu'on grandit en même temps... bah euh, ça fait pas pareil ! même si à un moment on arrête de grandir, bah... faut rester à un poids stable.

I : et toi comment tu te sens dans ton corps ?

E5 : ça va ! ça va ! (Soupir) ça va...

I : ça va... ça va, ça allait et ça va toujours ? c'est ça que tu veux me dire ? (Silence)  
ça change pas ?

E5 : bah, franchement j'ai pas vu la différence ! (Rires)

I : qu'est-ce que tu pourrais rencontrer comme problème avec le poids ?

E5 : euh, des gens méchants...

I : des gens méchants...

E5 : qui se moquent... euh... des... problèmes de santé, comme des... attends... des os... P5 j'arrive pas à le dire !

P5 : ostéopathe, qu'est-ce qu'il a à voir là-dedans ?

E5 : nan, pas l'ostéopathe, quand tu vas à l'hôpital, c'est une hospi...

P5 : - talisation.

E5 : ah, une hospitalisation ! j'arrivais pas à le dire ! puis, euh, y'a... les autres qui sont tristes de nous voir pas bien... nan ? (Rire gêné) euh, bah, c'est tout !

I : d'accord, et euh... tu te souviens des consultations ?

E5 : ouais... (moins à l'aise)

I : donc qu'est-ce que t'en penses des consultations ?

E5 : j'ai pas aimé.

I : t'as pas aimé. Pourquoi ?

E5 : ... sais pas... (tout bas)

I : tu sais pas ?

E5 : bah...

I : comment ça se passait ?

E5 : bah euh...

P5 : on va peut-être séparer diététicienne et psychologue. Tu veux peut être parler de l'une et après de l'autre.

E5 : bah la psychologue, ça allait. Des fois c'était un petit peu énervant mais c'était déjà mieux que d'aller faire ça... parce que moi j'ai pas trop aimé, euh, la diététicienne. J'sais pas pourquoi. Pis, euh, du coup, j'ai pas trop aimé. (Rire)

I : si on commence par la psychologue, qu'est-ce que tu faisais avec la psychologue ?

E5 : bah je parlais. Avec les deux, on faisait des dessins. J'ai pas trop compris pourquoi. Et puis j'ai jamais eu le temps de les finir. Donc euh... bah c'est tout.

I : est-ce que... est ce que y'avait des choses qui te faisaient peur ? au début, avant d'aller en consultation ?

E5 : bah j'avais pas trop envie de le faire et... si je devais le refaire je le referais pas...

I : pourquoi ?

E5 : bah j'ai pas aimé. J'ai même pas aimé du tout ! et j'ai pas trouvé ça très utile vu qu'au final, bah, j'ai pas vu la différence ! puis je pense que y'en a pas eu. Moi j'ai pas vu une différence (se tourne vers P5).

I : P5 répondra après. D'accord. C'est plus avec la diététicienne, la psychologue ?

E5 : bah, ça va...



I : finalement tu ne vois pas l'intérêt mais ça se passait bien.

E5 : bah la psychologue ça allait !

I : est-ce que ça t'a aidé ?

E5 : en quoi ?

I : en quoi ça t'a aidé, c'est la question ?

E5 : bah pas pour ce rapport-là. Plutôt sur d'autres choses qui... à l'école ou autre.

I : sur des choses qui ne sont pas en rapport direct avec ton poids ? c'est ça que tu veux dire ?

E5 : ah, pas du tout, 'fin... non.

I : la diététicienne, comment ça se passait ? à part les dessins ?

E5 : bah, la seule que j'ai aimé c'est le dernier, parce que y'a eu des jeux avec les trampolines, fallait se relever sans se servir de nos mains, de nos mains ou de nos genoux ? j'sais plus, de nos mains je pense. Euh, y'a eu un trampoline aussi, ça je l'ai déjà dit non ?

P5 : en fait elle a pas pu avoir le bilan avec le kiné je crois, il devait y avoir un bilan avec un kiné, donc c'est la diététicienne qui a fait le bilan lors de la dernière consultation.

E5 : du coup ça comptait pas pour la diététicienne. Ça comptait pas pour la diététicienne...

I : c'est pas ce qu'elle fait habituellement.

E5 : mesure de temps en restant droit, comme ça, puis c'est tout.

I : et les consultations d'avant avec la diététicienne, celles où on parlait de l'alimentation, des repas ? comment ça se passait ?

E5 : bah... (grimace)

I : tu fais la grimace, mais à part ça ?

E5 : bah, qu'est-ce qu'il s'est passé ? bah en fait, elle reedit les choses basiques.

(Silence) Ce qu'elle m'a dit... on me l'avait déjà dit quand j'étais en CP et en maternelle, donc euh, moi je l'avais déjà entendu ! je l'ai encore dans mon cahier de sciences, dans mon cahier de sciences !

(Ting – sonnerie de téléphone)

P5 : c'est mon téléphone, j'ai oublié de l'éteindre.

I : donc c'était des choses que tu savais déjà... Est-ce que tu faisais déjà tout ça ?

E5 : comment ? j'ai pas compris.

I : là, elle t'a, elle t'a rappelé des choses, des conseils, que toi tu...

E5 : connaissais.

I : et ensuite ?

E5 : bah c'est tout. En fait, elle m'a juste montré un tableau... euh, faire des dessins... alors que c'était que sur P5, et puis au dernier elle a fait les choses du kiné. Mais en fait, comme j'aimais pas trop... on a eu droit de pas faire beaucoup de séances, faire moins, plus éloignées.

I : d'accord. Tu te... y'a eu quelle durée de suivi ?

P5 : un an je pense. Un an, on a vu... la psychologue tu l'as vu trois fois, la diététicienne trois fois. Trois ou quatre parce qu'il y avait la séance en plus pour le bilan d'activité.

I : d'accord. Qu'est-ce que tu as retenu du coup ? de tout, de la psychologue et la diététicienne ? qu'est-ce que tu as retenu de tout ça ?

E5 : euh... bah rien ! j'ai pas appris grand-chose en fait. Parce que la psychologue en fait, elle m'a pas vraiment dit des choses sur mon poids, et la diététicienne, bah, elle m'a dit que des choses que je savais, donc... à part des recettes avec des carottes comme des carottes-frites...

I : qu'est-ce que tu as changé ?

E5 : bah en fait, de ce qu'elle m'a dit, y'avait rien à changer. 'Fin... comment dire... ce que j'ai changé, c'est pas ce qu'elle m'a dit de faire.

I : qu'est-ce que tu as changé alors ?

E5 : bah, ... (silence) le nombre de choses que je mangeais par exemple, la portion... c'est tout.

I : t'as changé la portion, et pourquoi t'as changé la portion ?

E5 : hum... parce qu'elle était trop grande.

I : qu'est ce qui t'a fait dire que c'était trop grand ?

E5 : P5.

I : d'accord. Et comment tu l'as pris ?

E5 : ben en fait, P5 me le disais depuis longtemps donc... j'avais l'habitude. Donc, comment je l'ai pris... bah, j'ai encaissé et je l'ai fait. C'est tout.

I : pourquoi encaisser maintenant si ça fait longtemps que P5 t'en parle ?

E5 : nan, en fait, au fur et à mesure, bah....

I : il a fallu un peu de temps... qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E5 : bah que c'est bien. Que, dans mon assiette y'a aussi bien des choses que j'aime bien manger, parce que y'a des légumes que j'aime bien comme chou rouge, les haricots, les euh... comment ça s'appelle, c'est comme les haricots mais c'est tout petit comme ça ? (Montre avec ses mains)

P5 : des petits pois ?

E5 : non. J'aime pas les petits pois. Tu sais, c'est comme des haricots, y'en avait... mais c'est, c'est vert...

I : des flageolets.

E5 : oui, c'est ça, des flageolets, j'aime bien les flageolets. Tu pourras en faire ?

P5 : c'est pas des légumes des flageolets.

E5 : c'est pas des légumes ? à la cantine, ils disent que c'est des légumes. C'est la seule chose que je mangeais à la cantine ! (Rire)

I : et... donc ce que tu manges ça te convient comme c'est maintenant, avec le changement que tu as réussi à faire...

E5 : je dirais pas que c'est un changement, c'est juste que c'est... la même chose que je mange mais... en moins, c'est pas la même quantité en fait. Mais c'est la même chose. C'est dire que j'ai ni enlevé quelque chose, ni rajouté quelque chose. 'Fin, si, j'ai diminué les portions.

I : c'est bien. Qu'est-ce que tu penses de tes dépenses, de tes activités ?

E5 : comme lesquelles ?

I : ce que tu peux faire, comme marcher avec P5, ce que tu me racontais, comme faire du sport parce qu'à l'école t'as du sport, tout ce qui... tout ce qui fait que tu bouges dans ta journée en fait ! qu'est-ce que t'en penses ?

E5 : que c'est bon pour la santé ? que... que c'est bien d'apprendre de nouvelles choses, de pouvoir les reproduire... puis moi quand, quand j'apprends à faire un nouveau truc et que j'arrive pas forcément à le faire sur le coup, je vais pas changer jusqu'à avoir réussi !

I : et est-ce que pour toi c'est facile de faire toutes ces activités-là ? (Silence) qu'est-ce qu'il pourrait t'empêcher de, de bouger ?

E5 : de bouger comme les sports ?

I : j'utilise le mot bouger parce que c'est le sport mais c'est pas que le sport, par exemple quand tu marches avec P5, c'est une activité physique sans que ce soit je vais au sport à telle heure *et cætera*...

E5 : bah, pour ce qui est du sport, de telle heure à telle heure, ça c'est sûr que, y'a des fois... par exemple le cheval, ça coûte cher, et puis le... l'ostéopathe il dit que je peux pas en faire parce que ça bouge trop.

I : y'a plein d'autres choses que tu peux faire.

E5 : oui !

I : et que tu fais ?

E5 : bah oui mais y'a certaines choses que j'commence et puis au final, bah, j'aime pas trop !

I : pourquoi t'aimes pas trop ?

E5 : bah, déjà des fois y'a des mauvaises mentalités dans l'air... euh... puis c'est pas forcément la mauvaise mentalité, parce que moi j'ai des amis qui ont une très mauvaise mentalité et pourtant bah, ça passe d'avoir une mauvaise mentalité à être gentil et amusant comme ça (souriante), du coup ça se pardonne. Donc la mauvaise mentalité, voilà.

I : est-ce que tu as d'autres choses à me dire sur tout ce qui s'est passé avec « Mission : retrouve ton cap » ?

E5 : euh, que j'ai pas trop compris le système des étoiles ! euh, parce que, une fois quand j'ai dit ça à quelqu'un, ils m'ont dit : « une étoile ? » et ils se sont mis à rigoler ! ils se sont moqués de moi parce que j'avais seulement une étoile. Donc...

P5 : c'est le permis, c'est pas ça ?

E5 : si ça devait être un permis.

I : je ne connais pas.

P5 : c'est la diététicienne qui avait donné ça, un permis...

E5 : et au final elle m'a dit, elle a pris ça, mais au final elle... elle l'a pas fait.

I : comment tu l'as pris quand au tout début on t'a dit que t'allais aller en consultation ?

E5 : bah j'étais là quand...

I : t'étais là quand on t'en a parlé...

E5 : bah au début, j'étais emballée. Mais après avoir commencé, bah...

I : pourquoi t'étais emballée ?

E5 : parce que j'avais envie de tester de nouvelles choses. Puis après... j'avais envie de faire autre chose, parce que j'aimais pas trop... pas du tout... (chuchote)

I : t'avais envie de faire d'autres choses parce que t'aimes pas trop...

E5 : et ça prenait du temps d'aller jusqu'à VILLE1 !

P5 : Puce, E5, t'exagères, la dame elle vient de VILLE2, deux heures de route, t'imagines...

E5 : mais bon, pour y aller, le temps que ça se déroule puis qu'on revienne, y'a bien plus d'une heure !

I : est-ce que tu as d'autres choses à dire sur tout ça ?

E5 : non !

I : après, tu peux toujours intervenir, c'est jusque que... tu fais juste un signe pour pas qu'on parle tous en même temps. Et en attendant, je vais te donner, hop, une feuille, pour que tu puisses faire un dessin. Idéalement un dessin de toi et de ta famille. Si tu veux faire un autre dessin, tu peux. D'accord ?

E5 : oui. (Pressée de dessiner) Je vais prendre un crayon gris !

P5 : ton cartable, il est là-haut Loulou, dans ta chambre.

I : qu'est-ce que ça voulait dire pour vous le surpoids ?

P5 : c'est-à-dire ?

I : le mot surpoids, ça vous évoque quoi ? Avant de rentrer dans l'expérimentation ?

P5 : bah, le surpoids, forcément, des problèmes de santé, voilà. Peut-être un mal être ou des choses comme ça.

I : d'accord et euh, comment vous avez pris conscience qu'il y avait un problème de poids ?

P5 : il a toujours été là en fait. E5, elle a eu, de petite, elle a eu une courbe de poids complètement chaotique en fait, c'est pas du tout... c'est même pas une augmentation constante, y'a que des cassures en fait dans cette courbe de poids, de petite. Donc, c'est quelque chose qui a été toujours compliqué à gérer, parce qu'en fait, euh, d'un côté on avait vu, euh... moi je suis très médecin, elle avait vu beaucoup de médecins depuis qu'elle est née ! donc on avait vu une pédiatre ici, 'ff, E5 elle avait quoi... même pas deux ans ! par rapport à sa courbe de poids elle avait peut-être un kilo en trop, c'était déjà la catastrophe ! elle nous annonçait déjà une obésité avant l'âge de 5 ans, 'fin voilà... j'trouvais qu'on culpabilisait beaucoup beaucoup les parents en fait. Et après à côté de ça, y'a d'autres médecins qui disent que non, faut pas de focaliser là-dessus, parce que voilà, il faut pas, il faudrait pas développer des troubles alimentaires, des choses comme ça. Donc je trouve que pour les parents c'est super compliqué, parce qu'on est pris complètement entre deux... deux philosophies complètement opposées, d'un côté d'être super vigilant, l'obésité infantile, nananana, et de l'autre côté ben non, surtout il ne faut pas traumatiser ! alors c'est vrai que c'est compliqué de s'y retrouver là-dedans.

I : et qu'est-ce qui vous a fait entrer dans l'expérimentation ?

P5 : c'est parce que le Dr XXXX nous l'a proposé, mais bon... moi j'avais des doutes dès le départ parce qu'en fait, avec le père d'E5, on est séparé depuis 3 ans, et donc... lui il vit sur VILLE3, E5 elle est chez son père du mardi soir au mercredi soir et un week-end sur deux. Et, effectivement, ce qu'il se passe au niveau alimentation chez son papa, moi je contrôle pas du tout, et euh... bah, c'est très chaotique, voilà, c'est...



c'est pas équilibré du tout. C'est vrai que je l'avais dit au Dr XXXX dès le départ, c'est compliqué en fait d'avoir un suivi correct sur son alimentation par rapport à ça.

I : c'est certain... Donc finalement le poids, on vous en a parlé à de multiples reprises....

P5 : oui, oui, oui, oui, oui.... Et E5, de petite, parce que, bon, c'est vrai que son père et moi on a toujours eu des problèmes de surpoids aussi. 'Fin, j'veux dire... elle est déjà venue à des réunions Weight Watchers avec nous quand elle était petite. C'est quelque chose, effectivement, qu'elle connaît depuis très longtemps...

I : c'est de là aussi qu'elle dit qu'elle connaissait déjà...

P5 : oui tout à fait.

I : les conseils... et qu'est-ce qui vous a motivé à rentrer dans « Mission : retrouve ton cap » ?

P5 : c'est vraiment parce que Dr XXX l'a proposé et voilà. Mais j'avais des doutes sur le, sur la réussite de la chose dès le début à cause du suivi qui n'était pas possible, pas comme il faut quoi.

I : d'accord, la difficulté au niveau du suivi. Y'avait d'autres craintes, ou d'autres difficultés ?

P5 : d'autres craintes oui, par rapport à l'approche qui était faite au niveau diététique, effectivement, quelque chose d'hyper traditionnel. Dire à un enfant, la moitié... j'ai rien du tout contre la diététicienne qui était très sympa par ailleurs ! et voilà, dire il faut que la moitié de ton assiette soit remplie de légumes *et cætera*... 'fin, pff... voyez... et pour moi, je suis convaincue aussi, que la plupart des problèmes de poids ils viennent plutôt du rapport qu'on a à la nourriture... voilà la nourriture un peu comme doudou, *et*

*cætera*, ou... ou pour combler des émotions et je pense que E5 ça rentre beaucoup dans ce cadre-là. Et parce que voilà après c'est du bon sens : j'veux dire, on connaît tous les règles, ce qu'il faut dans l'assiette *et cætera* 'fin... l'approche, à partir du moment où c'était vraiment une approche purement diététique... c'est pour ça que E5 avait bien aimé le suivi psychologique et je pense que... elle aurait plus eu besoin, voilà, d'avantages de consultations pour travailler sur ses émotions et son rapport à la nourriture, par rapport à ses émotions ; plutôt que lui dire, dans ton assiette il doit y avoir des légumes, ça... on le sait bien ! entre la raison, voilà, on sait ce qu'il faut manger ; et puis après ce qu'il se passe au moment du repas, le fait ne pas savoir s'arrêter alors qu'on est à satiété *et cætera*... c'était plutôt là-dessus qu'il aurait fallu travailler.

I : donc, ça, ça fait partie de comment on pourrait améliorer la prise en charge...

P5 : oui tout à fait !

I : est que y'a d'autres choses qui vous viennent pour améliorer ce qu'on propose actuellement ?

P5 : Rah je sais pas trop... peut être des ateliers, mais ça je sais pas si c'est possible matériellement. Parce que c'est vrai qu'elle a donné des recettes *et cætera* la diététicienne, mais peut être vraiment, oui, de vrais ateliers cuisine je pense pour les enfants, les impliquer !

I : plus impliquer les enfants...

P5 : tout à fait !

I : là, comment elle était impliquée du coup au cours des consultations ?

P5 : avec la psychologue, euh, à part la première fois, les fois suivantes moi je... je restais en salle d'attente en fait ! donc je sais pas trop ce qu'il s'est passé à l'intérieur. Et la diététicienne, voilà, c'était le truc hyper... presque culpabilisant pour l'enfant, parce que voilà, on prend son carnet de santé, on la mesure, on la pèse, on voit que par rapport à la dernière fois y'a eu soit prise de poids ou alors c'est resté pareil... je trouve que pour l'enfant c'est... c'est pire que mieux en fait, parce que c'est le remettre encore dans une situation d'échec par rapport à ça, et... j'vois pas trop l'intérêt.

I : finalement, vous avez été déçue, euh...

P5 : bah, déçue... 'fin, j'pense que je le savais d'avance parce que...

I : vous n'aviez pas beaucoup d'attentes...

P5 : oui, quand j'ai vu l'approche, voilà... je me suis dit, bon bah c'est tout, c'est... l'approche classique. Moi je pense que voilà, la plupart du temps c'est quand même un problème, un rapport affectif à la nourriture... j'pense aussi.

I : ça vous vous en étiez rendue compte avant ?

P5 : oh oui !

I : et comment vous vous en êtes rendue compte ?

P5 : bah parce que je pense qu'à partir du moment où on connaît les règles de la diététique... E5 c'était son cas. Et on sait qu'on a plus faim et on continue de manger, ça veut bien dire qu'il y a quelque chose qui se passe ailleurs 'fin...

I : c'était quand E5 était plus, un peu plus grande, pas au tout début mais par la suite, que vous êtes rendu compte que...

P5 : de ça ? oui, c'est plus vers l'âge de... cinq six ans je pense.

I : pourquoi est-ce que vous pourriez conseiller l'expérimentation ?

P5 : je pense que c'est bien. Le suivi psychologique, vraiment, ça, j'ai trouvé ça bien. Le suivi diététique, oui, si ce sont les personnes effectivement qui n'ont pas du tout de connaissances dans le domaine, voilà... qui n'ont pas conscience de ce que c'est de manger gras, manger sucré, oui, ça peut être intéressant.

I : d'accord, donc à adapter en fonction des profils des personnes à chaque fois... et, vous vous considérez que ça vous a apporté quoi ? d'avoir participé ?

P5 : bah franchement, encore plus de culpabilité, et je ne remets pas en cause le travail des personnes... parce que voilà, elles étaient toutes compétentes et très investies, et vraiment bienveillantes. Mais euh... parce que bon... 'fin, comme je vous disais tout à l'heure, je le savais d'emblée... j'essaie de limiter les dégâts *et cætera* quand elle est à la maison mais voilà, vu ce qu'il se passe quand elle est chez son père, ce qu'elle mange, pizzas, des trucs hyper gras, euh... non, je trouvais ça encore plus culpabilisant, c'est...

I : culpabilisant pour vous et pour elle...

P5 : et pour elle, oui. Et c'est pour ça je pense qu'elle a détesté y aller E5, parce que... et je trouve pas ça pertinent de... c'est marrant parce que le Dr XXXX, elle ne fonctionne pas du tout comme ça elle justement ! et... elle est pas du tout culpabilisante ! par exemple, E5, quand elle va en consultation chez elle, maintenant elle lui demande si elle a envie de se peser, si elle n'a pas envie de se peser, elle ne la pèse pas. Et euh... je trouve que c'est une approche beaucoup plus intelligente. Et là, voilà, remettre sans cesse sous... sous... sous les yeux de l'enfant sa courbe de poids...

I : ça a été... difficile de... de voir... ce qu'il était possible...

P5 : je pense que ça été pire que mieux en fait. Sans remettre en cause la bienveillance des personnes.

I : psychologiquement c'était pire que mieux. Et sur l'alimentation, est ce que, qu'est-ce que ça a changé ?

P5 : on n'a rien appris de nouveau en fait.

I : vous n'avez pas mis en place de nouvelles choses...

P5 : ben non, parce qu'ici je faisais déjà ce que je pouvais faire donc... et chez son père, bah ça reste comme c'était. Mais, y'a quand même eu, c'est vrai, y'a quand même eu des petites évolutions au niveau, elle le disait E5, au niveau des proportions. C'est vrai que là-dessus elle a commencé à faire un effort d'elle-même.

E5 : d'elle-même, quand elle est ailleurs...

P5 : tout à fait, se raisonner d'elle-même. Là-dessus, c'est vrai, y'a quand même ça de positif (rire). Il faut quand même le dire ! oui, c'est vrai.

I : et sur l'activité physique ?

P5 : E5, ça, c'est pas un problème. C'est une enfant qui a toujours aimé bouger, elle aime le sport donc...

I : elle avait déjà ...

P5 : elle avait déjà des activités...

I : et elle a gardé les activités...

P5 : oui, ça, pour ça y'a pas de soucis, c'est une enfant qui bouge beaucoup.

I : d'accord. Et en tant que... finalement, vous n'avez pas, c'est pas vous qui avez changé beaucoup de règles, c'est elle qui... qui l'a fait par elle-même ! donc en tant que parent ça vous a fait quoi qu'elle s'implique comme ça ?

P5 : bah, euh, j'suis contente pour elle, parce que de toute façon, voilà, si ça ne venait pas d'elle, moi je pouvais plus rien faire. Après, oui, par rapport justement je reviens deux minutes : ça aussi, ce qu'on exigeait de l'enfant ! y'a deux cas de figures, l'un avec la psy et l'autre avec la diététicienne. Donc, la psychologue un jour lui a dit, euh : oui, mais t'es grande maintenant, tu dois te rendre compte que c'est toi-même qui doit... bon, ça a fonctionné, mais c'est quand même... on en demande beaucoup à un enfant de 10 ans, à l'époque elle en avait que 9 d'ailleurs ! d'être raisonnable, en situation avec quelqu'un qui est en train de manger des choses, voilà, qui peuvent faire envie à un enfant, et de lui dire ben non tu dois être raisonnable toute seule et euh... de s'auto gérer, je trouvais ça un peu limite. Et comme la diététicienne, voilà, elle disait : ah mais, euh, on peut pas envisager que tu, euh, que tu ramènes tes propres courses chez Papa, 'fin... c'était quand même du...

I : c'était trop ?

P5 : du délire quoi ! elle va pas venir avec son sac de courses, surtout que c'est pas un problème de courses en soi, son père, il peut lui faire ses courses ! j'trouvais que, voilà, c'est bien de responsabiliser les enfants mais ce ne sont pas des adultes non plus et, ils n'ont pas à subir non plus les dommages collatéraux des choix des adultes, 'fin. Même si indirectement elle les a subis dans son alimentation, mais...

I : donc, c'est la place de l'enfant...

P5 : je pense quand même. On peut pas, on peut pas tout exiger non plus d'un enfant de 9 ans et, ça, j'ai trouvé ça compliqué quand la psy lui a dit : bah, toi tu es grande,

si ton père voilà ne fait pas ce qu'il faut au niveau des proportions, de toi-même tu dois te responsabiliser.

I : et à ce moment-là, comment elle l'avait pris ? si tu veux, tu peux me le dire toi-même, comment tu l'avais pris ?

E5 : ce qu'elle a dit sur mon père ?

I : non, quand la psychologue a dit que tu pouvais...

P5 : que t'étais grande, que tu pouvais toi-même te gérer...

E5 : que oui, je pouvais le faire mais c'était quand même abusé parce que mon père, euh, bah il est pas méchant mais il fait pas attention. Il a des amis qui viennent souvent, donc souvent il commande des choses donc euh... pis c'est sûr que même moi j'ai leurs gênes ! donc euh...

I : leurs gênes ? (Rires)

E5 : mais je veux dire, je suis un peu comme eux ! moi je les... je vois les gens comme ça.

P5 : c'est vrai qu'on a un rapport compliqué à la nourriture, 'fin... son père ou moi, on a toujours eu un rapport compliqué à la nourriture. Donc forcément, je pense que ça a un impact aussi sur l'enfant...

I : sans le vouloir en fait...

P5 : je pense ! et du coup c'est compliqué, parce que E5, ça remonte quasiment à la naissance parce qu'en fait, c'est un allaitement qui s'est très mal passé, euh, j'avais pas assez de lait, au bout de trois semaines on a dû retourner à la maternité, elle était à deux doigts d'être mise sous perfusion *et cætera*... donc, elle était en sous poids,

d'un seul coup elle est repassée... 'fin voyez ! dès le départ, c'était très compliqué. Mais je pense que moi j'avais des... 'fin... ayant toujours été en surpoids dès l'enfance, en fait, moi j'avais tellement peur aussi qu'elle revive des choses que moi j'avais vécu... c'est vrai que du coup, euh, c'est compliqué à gérer en fait, c'est compliqué à gérer...

I : qu'est-ce que vous ne vouliez pas qu'elle vive ?

P5 : bah, ce dont elle parlait tout à l'heure : les moqueries à l'école, des choses comme ça.

I : ça aussi ça, ça... change la manière dont vous... vous mangez... elle, elle mange parce qu'elle fait en fonction de vous...

P5 : oui, c'est ça. Et puis surtout, je ne voulais pas que, qu'elle apprenne à compenser avec de la nourriture en fait. Mais... après c'est compliqué parce que, voilà, je suis pas toute seule à gérer la chose et déjà quand elle était petite c'était compliqué. Parce quand les deux parents sont d'accord, sur la même longueur d'onde *et cætera*, et c'est pas que son père soit de mauvaise foi ! après, c'est tout, il est plein de bonne volonté mais après il applique pas les choses donc forcément... mais euh bah voilà, pour que ça puisse fonctionner, il faut être sur la même longueur d'onde. Si les deux parents ne sont pas sur la même longueur d'onde, et encore, c'est encore pire quand ils sont séparés, à ce moment-là je pense que le protocole, ... c'est bon, ça peut pas fonctionner, c'est pas possible !

I : qu'est ce qui pourrait fonctionner ?

P5 : hum... qu'est-ce que t'en penses toi E5 ?



E5 : bah, ce qui pourrait fonctionner ? c'est pas prendre un parent à la fois. Si les parents sont séparés...

P5 : c'est rééduquer les parents ! (Rires)

E5 : déjà faut que l'enfant, il faut qu'il soit, qu'il soit prêt à le faire en fait. S'il a envie de le faire. Si l'enfant a envie, il peut très bien convaincre ses parents. Mais s'il a pas envie, qu'il est pas entraîné, qu'est-ce qu'il va aller demander à ses parents de le faire ?

P5 : c'est ça...

I : et pourquoi l'enfant il aurait envie ?

E5 : bah, il aurait envie parce que, on a dit des choses qui pourraient l'entraîner à le faire ! mais s'ils disent des choses, comment il faut manger, qu'ils t'apprennent ce que toi t'as déjà appris : ça change absolument rien ! qu'est-ce que tu vas demander à tes parents de faire ? ce qu'ils essayent de faire depuis toujours.

P5 : je crois qu'en fait ce que... ce qui a condamné le protocole, chez E5, ça a été le premier rendez-vous chez la diététicienne, je pense qu'à partir de là, c'était... c'était fini. Et comme elle est têtue, c'était terminé.

I : d'accord, et vous avez quand même été aux rendez-vous suivants...

P5 : oui, oui, oui ! on a fait. On s'était engagé dans le processus à le suivre donc on est allé jusqu'au bout.

I : vous vous êtes senties engagés donc...

P5 : oui !

I : au final, vous le referiez ?

E5 : non !

I : toi ? toi non...

P5 : je pense pas non plus.

I : donc pour les raisons que vous venez de citer ou y'a autre chose ?

P5 : oui pour ces raisons-là, et ça a pas changé fondamentalement grand-chose. Et plus culpabilisant. Parce que vraiment, E5 est allée à reculons quoi ! donc je pense que ça lui a créé beaucoup d'inconfort et de... ouais, pas des moments...

I : et comment après se sortir de cette culpabilité ?

P5 : je pense que c'est l'approche qui a changé, 'fin... Cette approche-là, diététique, classique... moi j'ai vu des diététiciennes depuis que j'avais seize ans donc, euh, j'ai eu l'impression d'être revenue dans les années... quatre-vingt-dix quoi ! et c'est... c'est plus comme ça qu'on fait aujourd'hui ! 'Fin je sais pas, c'est vrai que j'ai beaucoup lu sur la rééducation alimentaire, mais voyez la voie psychologique, *et cætera*, machin ! et là, c'est des diététiciennes, c'est de la diététique comme on en faisait y'a trente ans... et ça peut pas marcher, surtout sur des enfants d'aujourd'hui, ça peut pas fonctionner comme ça. On peut pas se contenter d'édicter les règles de la diététique pour croire qu'on va régler les problèmes de diététiques des personnes. C'est un tout !

I : c'est un tout, donc, y'avait... donc y'avait le psychologique d'un côté, et... est ce que... comment on aurait pu combler là ce besoin de plus de... ?

P5 : je pense qu'au niveau psychol... enfin, c'est pas mon travail, j'veux dire, j'ai pas à dire ce que les autres doivent faire ! je ne suis pas compétente là-dedans !

I : c'est le rôle des parents d'avoir un avis.

P5 : oui, je pense qu'en fait, les rendez-vous avec la psy ça s'est bien passé parce qu'en plus ça arrivait à des moments où E5, elle avait des soucis de... un petit peu de, on va pas dire de harcèlement mais ça tournait un peu à ça à l'école. Donc voilà c'est des choses dont elle a pu parler avec la psychologue. Mais j pense que... plus travailler, euh, avec la psychologue, sur, euh, sur ce qui se passe au moment de manger en fait ! vous voyez, les émotions qu'on a au moment de manger, pourquoi on mange, est ce qu'on avait faim au moment où on a mangé... je pense travailler plus, voilà, sur le rapport à la nourriture en fait.

I : hum. Je comprends.

P5 : après, je suis pas du tout compétente en la matière !

I : c'est votre impression de ce qui s'est passé, ou, là si je résume : avec la diététicienne c'était trop strict, trop classique...

P5 : oui, pas trop strict, mais... j'veux dire une fois qu'on a dit voilà il faut la moitié, que la moitié de ton assiette ce soit des légumes, et après on fait quoi ?

I : c'est entraîner la motivation qui manquait ?

P5 : bah ouais, c'était énoncer des règles, après, voilà, j'ai rien du tout contre elle, parce qu'en plus c'est quelqu'un de tout à fait charmant et bienveillant, mais... franchement je voyais pas l'utilité quoi. Une fois qu'on est sorti de là... elle dit, voilà, faut manger ça, ça, ça. OK, mais après y'a rien de plus ?

I : vous vous attendiez à... qu'est-ce qu'on pouvait faire de plus ?

P5 : pff, je sais pas, franchement, honnêtement, j'en sais rien. Et là j'ai trouvé ça un peu aride quoi.

E5 : euh, ce qu'on pourrait avoir de plus, c'est tout ! parce que, euh, les enfants ils ont pas forcément les mêmes problèmes, donc on peut faire des rencontres entre enfants qui ont des problèmes différents, euh, comme P5 elle a dit, des ateliers cuisine, bah, des... voir des gens en fait, discuter avec des gens pour discuter des problèmes avec des enfants qui ont le même âge que nous. Parce que, pareil avec des enfants qui ont le même âge que nous, moi je pense pas qu'il y en avait beaucoup de neuf ans, euh, c'est plus facile à comprendre en fait. Comment dire ? c'est euh, quand tu discutes avec quelqu'un, comment dire, qui est plus rapproché que toi, tu vas... plus encaisser. Et réfléchir à ce qu'ils t'ont dit, comparer les choses, et puis te dire petit à petit bah, ça va changer ! c'est juste ça.

I : donc, t'aurais voulu avoir des groupes avec d'autres enfants ?

E5 : bah, pas des groupes, mais... après quand ils sont trop dans une salle...

I : ça peut être quatre ensemble...

P5 : des échanges.

E5 : des échanges, mais pas non plus en table ronde parce que ça va stresser l'enfant, plutôt... les... la diététicienne elle peut très bien parler avec les parents ou autre pendant que les enfants sont en train de discuter. Pis en fait ils vont apprendre quelque chose juste en parlant, c'est, c'est même pas parler de la question en fait. C'est juste en parlant, il va apprendre des choses qu'il savait pas forcément, s'échanger et puis... c'est comme à l'école, si moi je veux aller dire à quelqu'un : je vais l'aider. Il sait pas forcément faire les divisions, les multiplications. Eh ben, en l'aidant, la personne elle va le retenir, bah c'est la même chose mais c'est juste pas le même rapport. Parce que c'est beaucoup plus facile de retenir quelque chose... que... avec qui t'as confiance, de le retenir. Qu'avec quelqu'un qui te dit : tu manges ça, ça et ça dans ton

assiette. Ben, ça sert un petit peu à rien, vu que ça on le sait depuis le début. Moi, j'ai encore mon cahier, mon exercice de sciences qu'on a fait, en CP ! ou même avant ! je voyais pas trop l'utilité. Ça encore, en étant plus amélioré, ça... ça p... ça peut peut-être pardon plus convaincre à des enfants plus jeunes ! mais des enfants qui ont déjà conscience de ça, bah, c'est pas ça qui va résoudre le problème.

P5 : peut-être expliquer plus aux enfants : les conséquences du surpoids, tout ce qui se passe dans leur corps quand ils sont en surpoids, voyez des choses comme ça. Je pense que ça prendrait plus de sens pour eux. 'Fin je pense à... je sais pas si vous avez connu ça : le dessin animé « il était une fois la vie », voyez, quelque chose d'un peu... qui leur explique, voilà, les dangers du surpoids sur la santé pour que cela prenne sens, parce que...

I : pour qu'ils comprennent pourquoi...

P5 : voilà, ce qu'il se passe, oui, je pense que ça les impliquerait davantage.

I : finalement... y'a une partie où c'est le contexte qui a fait que c'était compliqué de faire le suivi, y'a une partie où c'était la motivation...

P5 : oui, oui, c'est l'essentiel, 'fin, c'est comme dans tout enseignement, le problème c'est la motivation.

I : la question c'est comment amorcer ou entretenir la motivation.

P5 : je pense que c'est pas en énonçant des règles... arides, voilà ! que ça va motiver les enfants. Je pense qu'il aurait d'abord fallu expliquer, euh, l'importance de tout ça.

E5 : plutôt, avant de... de dire, il faut que t'aies ça dans ton assiette, ça dans ton assiette, ça dans ton assiette, rien d'autre et que ça soit la bonne portion ! bah ça va servir à rien ! parce que ça en fait, faut l'expliquer au fur et à mesure mais, pas de la

façon où nous on connaît déjà, d'une autre façon ! pis, avant d'expliquer tout ça, bien connaître l'enfant, d'apprendre à connaître comment il est, s'il est sensible ou... ou pas ! s'il se rend compte de ça, pas lui dire tu fais ça, ça, ça, ça, euh ! et euh, ensuite commencer à savoir comment est l'enfant. Parce qu'à partir du moment où tu dis faut faire ça, ça, ça, ça, ça, bah euh l'enfant, il va perdre conscience, il va se dire, bah...

I : confiance tu veux dire ?

P5 : c'est vrai que c'était hyper descendant comme, 'fin... on fait plus ça quoi ! moi je suis enseignante, j'veux dire si on faisait cours comme ça, en disant allez hop, ça c'est les règles, vous faites les choses comme ça ! non ça ne marche pas comme ça ! surtout avec cette génération d'enfant, c'est pas possible !

I : sur la trame des questions, j'ai terminé, si vous avez d'autres choses à dire, vous pouvez ! je vois que le dessin sera Pikachu !

E5 : ah, pardon ! c'est parce que en fait dans tous les, pendant tout le suivis, ils ont demandé de faire la même chose, donc euh...

I : pas de soucis ! pas de soucis...

E5 : merci.

I : je ne vais pas tout de suite arrêter l'enregistrement au cas où.

P5 : pas de soucis.

Fin entretien à 48 min

(...)

I : c'est toi la plus concernée là-dedans !

E5 : malheureusement ! c'est ça, en fait, euh... ça dépend du concept. Y'en qui sont dans la ville tout ça, d'autres qui peuvent être dans la campagne, mais euh les diététiciennes et autres bah, ou autre pardon ! ils vont, ils vont avoir une personne, ils vont dire, ils vont se dire ça a été comme ça, ça a marché, et ben je vais refaire ça avec tout le monde. Mais au final, c'est juste que c'était un enfant comme ça, c'est pas pareil en fait !

P5 : c'est juste ce qu'elle est en train de dire, en fait c'est, c'est ça ! ce qu'elle dit ! on essaie d'appliquer la même recette à tout le monde. Et je trouve qu'on a tendance à réduire l'enfant juste à des données corporelles, sa courbe de poids, voilà, la courbe de la taille. Et euh... c'est pas qu'un, c'est pas qu'un corps quoi l'enfant. Et j'pense que, surtout voilà dans le domaine de la relation à la nourriture, c'est pas possible de réduire l'enfant à ça. Et ça n'a pas été le cas, vu qu'il y a eu des échanges avec la psy ! mais finalement, j'trouve qu'il y avait pas assez de, de, de lien, de lien ou de liant, j'en sais rien, entre la psychologue et... ou entre ce que faisait la psychologue et ce que faisait la diététicienne. Je sais qu'elles échangeaient, un peu je pense. Mais je crois que ça devrait être plus resserré en fait, le travail entre les deux.

E5 : moi j'pense que y'aurait pas dû avoir de diététicienne. 'Fin, si ! (Rires) si une diététicienne mais...

P5 : c'est un problème de poids...

E5 : je sais, mais euh... avoir une diététicienne, mais pas comme ça en fait justement. Plus la psychologue, parce que justement la psychologue, ça f-, ça va mieux régler les problèmes. Parce que la diététicienne elle va dire... sauf si... les diététiciennes sont différentes autant que les enfants. Mais, là comme ça, dans ce cas-là, euh, il peut y avoir plus de psychologue parce que la psychologue, des fois, ça, ça peut être dans

la tête en fait. On peut se dire des choses qui sont dans la tête. Euh... se dire qu'on est gros, y'a des... à partir du... si tu crois trop ce que les gens te disent, à partir du moment où quelqu'un va te dire ça, tu vas penser tout le temps dans ta tête que c'est ça ! ça, c'est un problème qui est à régler avec une psychologue, pas avec une diététicienne.

P5 : je pense, par exemple, on pourrait faire tenir aux enfants, euh, un journal alimentaire, pas avec ce qu'ils écrivent, pas avec ce qu'ils mangent pardon. Mais, euh, avec, voilà, les circonstances où ils ont mangé, pourquoi ils ont mangé, ...

I : tout le contexte autour...

P5 : tout, le contexte, c'est ça. Parce que finalement, voilà, on leur dit euh un atelier cuisine, on cuisine avec maman *et cætera*. Ok. A part ça, c'est tout, y'a rien d'autre ! et je pense qu'en fait on investit pas assez, ou alors on lui demande des choses qui sont impossibles pour son âge : raisonne-toi face à ton père qui est en train de manger des pizzas... je pense qu'il faut les impliquer davantage, mais dans des choses qu'ils sont capables de faire. Je crois que oui ça, tenir un journal juste sur les circonstances du repas *et cætera* : est-ce que j'avais encore faim, est ce que j'avais faim quand je me suis mis à manger ? ça c'est des choses qui pourraient permettre à l'enfant de prendre conscience, justement de voir dans quelles circonstances il mange, comment il mange, *et cætera*.

(Silence)

E5 : il est gros mon Pikachu...

P5 : mais non E5 ! (Rires) On va le mettre dans le protocole « Retrouve ton cap » !

I : c'est ça, Pikachu version « Mission : retrouve ton cap » !



P5 : après, je voudrais pas paraître hyper-négative et je remets surtout pas le travail en cause, parce qu'elles étaient très, très bien toutes les deux que ce soit la psychologue ou la diététicienne. Elles ont fait les choses comme... elles devaient les faire j'imagine. Mais... j'ai pas été convaincue par le protocole.

E5 : en fait, suivant les enfants, ça va être quelque chose de différent. Parce que justement, comme on disait t'aleur, une fois que ça a été fait on se dit ça a marché et on va refaire la même chose. Bah non ! mais justement, en fait, « retrouve ton cap » ça va être différent pour tous les enfants. Sauf si y'a des enfants qui vraiment se ressemblent ! mais normalement, pas beaucoup... parce qu'en fait, y'a des, des enfants avec ça a pu marcher, où il a été plus avec la diététicienne, ou plus avec la psychologue, mais ça a marché. Alors que si on est plus avec la diététicienne, ou pareil, et que, au final ça ne marche pas : ben c'est que y'avait un problème ! parce que des fois l'enfant il peut préférer être avec la diététicienne, qui lui apprend des choses nouvelles... bon, pas tellement nouvelles que ça, mais bon... et puis la psychologue elle aide à te libérer, à faire... à vraiment te faire comprendre ! pas te dire faut que t'aies ça dans ton assiette, ça, ça, cette portion là et puis c'est tout. Bah non. Du coup c'est pour ça que, chaque enfant va voir ça différemment. Parce que y'en a un qui va trouver que c'est mieux de faire avec la psychologue, ou mieux de faire avec la diététicienne, ou exactement pareil avec les deux. Après, y'en a qui vont préférer être avec le... kiné, mais bon le kiné c'est, ça compte pas vraiment... justement, si ils nous disent qu'ils ont préféré avec le kiné, ça veut dire qu'ils ont pas aimé le suivi, parce que le kiné en fait, c'est comme d'habitude, c'est quand tu t'amuses, quand tu fais des choses amusantes, du sport, tout ça. Du coup, ça, ça va... ça veut dire que y'a que à ce moment-là qu'ils se sont amusés. Que les autres fois en fait ça leur a rien

appris. Ils se sont pas amusés ni rien. Parce que s'ils ont retenu que le kiné, c'est que le reste bah on peut déjà oublier ! ça sert à rien.

P5 : je crois qu'effectivement, comme ce sont des enfants, et surtout, comme vous disiez, plus petits en principe... C'est vrai que la dimension ludique, elle n'y est pas quoi.

I : pas assez de jeux...

P5 : la dimension ludique, elle y est pas du tout. Je pense que pour des enfants, surtout plus petits, c'est... c'est obligatoire.

(...)

P5 : pour en avoir consulté des diététiciennes, j'ai pas vu la différence entre une consultation avec un adulte et une consultation avec un enfant. Elle a eu une consultation d'adulte en fait, et ... après, je suis pas diététicienne... mais j'imagine que... 'fin... avec des enfants, ça peut pas fonctionner comme ça.

E5 : même à Weight Watchers, ils apprennent plus de choses, même si les enfants ils aiment pas ! je dis pas que j'en ai fait hein ! mais j'aime pas, toutes les fois où j'ai accompagné...

P5 : c'est pas la solution ça... la gestion comptable de la nourriture...

E5 : mais je sais, mais je veux dire...

I : c'est pas pour les enfants Weight Watchers.

E5 : oui je sais, j'ai juste accompagné. La façon dont ils expliquent et où moi j'ai entendu, alors que c'était y'a longtemps, je le retiens encore. Par exemple, y'a une recette que maman elle fait, euh, je pensais qu'elle l'avait découverte autre part, et

pourtant c'est grâce à Weight Watchers. Et c'est une des recettes que j'aime le plus ! pis, Weight Watchers, c'est mieux expliqué. Parce que même si c'est pour les grands, bah c'est mieux expliqué que te dire... alors dans ton assiette, il faut des féculents, des légumes et de la viande ! bon, ça, tout le monde le sait. Et puis même de base, tu peux très bien aimer avoir des féculents ou seulement de la viande dans ton assiette. Mais y'en a qui vont préférer avoir seulement des féculents et des légumes. Ça dépend des personnes. Ça sert à rien de dire que c'est obligatoirement ça ! alors que Weight Watchers en fait, ils vont peut-être te dire la première fois faut que t'ais ça dans ton assiette ou la dernière fois, ou à n'importe que moment... mais... en fait, ils vont t'apprendre à préparer des choses, pas forcément bien, mais ils vont de l'apprendre quand même. Et puis ils vont t'en donner plusieurs, pas juste... euh, la diététicienne, pour nous manger des légumes, elle dit euh... des frites à la carotte ! Les frites à la carotte, moi je dirais juste que ça te fait détester les frites ! donc, euh... alors que là ils donnent plusieurs recettes, toi t'as envie d'une recette, tu vas te dire il faut que j'ai pas trop envie de manger mais j'ai envie de bien manger. Bon, je vais aller voir les recettes qu'on m'a donné. Et puis si y'en a une qui te tente, bah, tu la goûtes ! et au final tu peux la refaire de temps en temps !

I : c'est avoir le choix ce dont tu parles, c'est garder le choix.

P5 : quelque chose de... rendre ça joyeux, en fait ! même si... parce que là c'était pas du tout euh... fun de manger des légumes ! (Rires) vous voyez ce que je veux dire ? voilà, on peut se régaler en mangeant des légumes. Et là on avait l'impression plutôt que c'était l'obligation, l'obligation de. Et à partir du moment où, déjà dans le discours, on transmet aux enfants le fait que c'est une obligation de, qu'on parle pas du plaisir qu'on peut avoir à manger des légumes... forcément l'enfant il reçoit ça comme... voyez !

I : il va pas adhérer...

P5 : par exemple, je me souviens d'une fois où la diététicienne disait, euh, elle parlait des choses plaisir, donc déjà c'était dans son discours, elle disait c'était ce qui était sucré *et cætera*... elle aurait dû montrer qu'on peut se faire plaisir aussi avec des choses saines. Parce que du coup, pour l'enfant, ça renforce les stéréotypes ! le plaisir, c'est tout ce qui est gras et sucré ; l'obligation c'est les légumes... bah c'est pas ça qui va donner envie aux enfants d'aller vers ailleurs.

E5 : je crois que j'ai fini mon Pikachu...

I : travailler sur le plaisir...

P5 : sur les clichés, en fait, les stéréotypes par rapport à la nourriture. Voilà, on peut se régaler en mangeant une salade de fruits maison, c'est pas forcément la corvée, c'est pas forcément la punition que de manger des légumes ou des fruits ! et ça dans l'histoire de la diététicienne, c'était ça... tu peux conserver un aliment plaisir par jour mais à côté tatatata... bah non, désolé, l'aliment plaisir c'est pas forcément gras et sucré.

E5 : en fait, pour qu'un enfant ait envie de manger quelque chose... pas forcément mais... Le fait de cuisiner avec ses parents ce qu'on va manger, bah ça donne envie de le refaire. Et puis même si c'est pas forcément quelque chose que t'aimes... le plaisir de l'avoir fait, bah ça te donne envie de goûter qu'est-ce que t'as fait, ce que t'as fait, pardon. Hum... par exemple, si moi, j'ai préparé avec ma maman, euh, ...

P5 : une soupe, tu vas la manger ?

E5 : non, pas ça ! (Rires) je veux dire... imaginons que je n'aime pas le chou rouge, mais que ce soir il reste que ça dans le frigo, qu'on a pas le temps d'aller faire des courses, voilà, c'est un cliché donc...

P5 : et t'aimes bien le chou rouge.

E5 : mais là on dit que j'aime pas. Bah, euh, en faisant ça, on peut proposer le chou. Même si... par exemple la télé elle marche pas, que y'a plus de livres à lire, qu'on a pas envie de dormir, que y'a plus de feuilles pour dessiner, 'fin bref : y'a plus rien... même qu'on me propose de faire quelque chose... quand on est enfant unique, bah, t'as des choses à faire mais c'est moins amusant de le faire tout seul. Alors qu'en faisant quelque chose avec tes parents, ou avec tes frères et sœurs si t'en as, ça va plus te donner envie de le refaire. Du coup, si ton père ou ton père, ou tes parents, te proposent de cuisiner avec toi, ah souvent... un enfant unique va dire oui ! et puis, l'enfant, en cuisinant ça avec ses parents, le plaisir de l'avoir fait avec ses parents et de l'avoir fait... ça va lui donner envie de goûter ce qu'il a fait. Alors que, bah avant, s'il pensait qu'il aimait pas le chou rouge à cause de la couleur, de la forme ou autre, bah il aurait jamais goûté ! mais le fait d'avoir fait avec quelqu'un, d'avoir pris plaisir à le faire, bah ça donne envie de le goûter. Et puis après, après avoir goûté, il peut très bien aimer !

P5 : ça, elle te l'avait dit la diététicienne...

E5 : non !

P5 : si, si, si, tu abuses...

E5 : pas de cette façon-là...

P5 : si, elle avait dit que c'était bien de cuisiner avec ses parents...

E5 : des carottes frites...

P5 : elle avait dit que c'était bien de cuisiner...

E5 : elle a pas dit quoi, à part des carottes frites et des choses avec des carottes, elle avait pas dit des choses... des choses même des féculents ! avec des féculents, oui on peut faire des frites mais on peut faire bien d'autres choses... et pourtant bah, ...

I : tu sais que tu peux faire d'autres choses.

E5 : bah oui. Mais en fait les gens, ils disent pour manger sainement, tu dois manger des légumes et des fruits. Oui ! mais pas que ! si tu manges que des légumes et des fruits, il te manquera toujours quelque chose. Alors que si tu manges de tout et qu'on t'apprend à tout faire... pas seulement des fruits et des légumes, ça sert absolument à rien... parce que tu sais cuisiner des fruits, tu sais cuisiner des légumes : parfait ! mais ça sert à quoi de savoir-faire que ça ? alors que y'a pleins d'autres choses que tu pourrais faire !

I : je suis d'accord que y'a pas que les légumes et les fruits.

P5 : oui, tout à fait. Si on ne se nourrissait que de légumes et de fruits, on ne serait pas en bonne santé non plus.

E5 : oui. Pourtant la diététicienne, elle te dit, si tu veux vivre bien, si tu veux manger sainement : tu dois manger des fruits et des légumes !

P5 : non, elle a pas dit ça comme ça...

E5 : et...

P5 : la moitié de ton assiette, elle a dit...

I : il faut manger tous les jours des légumes et des fruits...

E5 : oui je sais ! en fait, justement, si tu dois manger sainement, t'as un quart, un demi, de ça, de ça, de ça. D'accord. Mais s'ils te disent que ça ? ensuite elle te dit, si tu veux je te donne des recettes pour les cuisiner, mais elle donne que des recettes de fruits et de légumes ! parce que du coup en fait, un enfant quand tu lui dis que des féculents ça peut être des patates, euh... et autre, des pommes de terre pardon... bah, un enfant, dès qu'il va entendre le mot pomme de terre, souvent il va penser à frites ! c'est le premier mot qui vient à l'esprit ! donc quand on te dit qu'un féculent, c'est une pomme de terre, et quand on dit pas d'autres, la première chose que l'enfant va penser c'est que, c'est qu'il va manger euh ... bah soit une raclette (rires), peut-être pas une raclette ! mais il va manger soit une grosse pomme de terre immense, ou des frites. Bah ça c'est la première chose qu'un enfant va penser si on dit qu'un féculent c'est une pomme de terre. Alors que... si on te dit qu'un féculent ça peut être des pâtes, des pommes de terre et autres, et que de la viande c'est pas seulement des choses grasses, comme les kébabs ou autre...

P5 : elle a dit...

E5 : elle l'a dit mais elle t'a pas montré comment...

P5 : si.

E5 : les seules recettes qu'elle a données c'est des recettes de fruits et de légumes.

P5 : elle t'a montré des images avec les proportions, les portions...

E5 : oui, des portions. Mais elle te dit que... elle... elle te donne des recettes, mais elle te donne pas de recette de viande.

P5 : c'est pas top chef non plus !

E5 : oui je sais... quand tu dis à un enfant que...

P5 : c'est pas son métier... de donner des recettes à tire larigot, elle va pas te faire toute la cuisine.

E5 : si on te dit que tu dois avoir ça, ça, ça dans ton assiette, qu'elle te donne des recettes pour quelque chose mais pas pour l'autre... bah, tu vas te dire que si elle t'a donné ça c'est qu'il faut forcément faire ça. Les enfants, les légumes et les fruits, c'est pas forcément ce qui les attire le plus. Ça on le sait tout. Si on te donne seulement des recettes de ça...

I : pourquoi à ton avis ?

E5 : bah, parce que les enfants à partir du moment où tu vas leur dire que c'est sain, que tu dois en manger tout le temps : bah ça va pas leur donner envie d'en manger !

I : toi, si on te dit de faire quelque chose, tu fais l'inverse, c'est ça ?

P5 : un peu de ça.

E5 : pas exactement. En fait, les enfants aiment pas forcément ça, parce qu'à partir du moment où on dit que tu dois manger cinq fruits et légumes par jour...

P5 : c'est l'obligation qui... c'est ce que je disais tout à l'heure par rapport à la notion de plaisir et la notion d'obligation. Je pense que tant que dans la tête des enfants on continue à, à allier légumes et obligation, ça ne va pas marcher.

E5 : surtout si, ben, je parle pas de la diététicienne ou autre parce qu'elle fait bien son travail... ça, c'est quelque chose qu'on t'a dit, et pis, une fois que t'as entendu ça, que quelqu'un a dit ça alors que c'est pas vrai, même si ça peut être considéré comme vrai... ça va... ça va passer aux oreilles des gens. Et souvent un enfant ça regarde la télé, parce que ça aime bien la télé, pas que ! mais en regardant la télé, si tu vois sur... t'as envie de regarder la télé et là tu vois, en plus de ce qu'on te dit tout le temps à la



maison ou autre que tu dois manger cinq fruits et légumes par jour... et que là quand tu veux regarder la télé, que t'as envie de regarder un bon film avec tes parents, et que tu vois « manger cinq fruits et légumes par jour », bah à partir de ce moment-là c'est fichu parce que tout le monde va penser que c'est une obligation, alors que non, c'est juste ça... tous les enfants...

P5 : en fait, je pense que la diététicienne... faudrait faire passer aux enfants le plaisir de manger sain. Quitter le mode obligation pour aller vers le plaisir de manger sain et de manger équilibré. Et ça... on en a pas du tout parlé.

I : c'est vrai que ça marche mieux quand c'est un plaisir et que l'enfant, du coup, est content et va plus s'impliquer.

E5 : à partir du moment où l'enfant aime faire quelque chose, il va pouvoir le refaire.

P5 : après, je voudrais pas donner l'impression de dézinguer le protocole parce qu'il a au moins le mérite d'exister ! surtout pour les enfants, si c'est qu'une obligation sans notion de plaisir là-dedans, c'est pas la peine.

I : le fait que ça soit gratuit, ça... qu'est-ce que ça a fait pour vous ?

P5 : ça j'ai trouvé ça bien, forcément c'est chouette de proposer ça. 'Fin je sais pas, qu'est-ce que vous voulez... ?

I : est-ce que ça vous a poussé à y aller ? vous l'auriez pas fait sans... ?

P5 : non, ce qui m'a poussé à y aller et continuer c'est plutôt l'engagement moral par rapport au Dr XXX, c'est quelqu'un que je respecte beaucoup. Donc à partir du moment où on s'est engagé à faire quelque chose... et pareil, pour la diététicienne et la psychologue : on commence pas un truc et après on y va plus.

E5 : moi je pense que maman... maman elle m'a demandé si je voulais le faire. Mais euh... oui par respect au Dr XXX. Mais le fait que ça soit gratuit, c'est... que tu te dis, ah je vais essayer, j'ai rien à perdre. 'Fin, j'ai rien à perdre (rires)... j'ai pas d'argent à perdre j'veux dire ! encore, si l'enfant aimait pas et que c'était payant ! ça servirait strictement à rien ! là, c'est gratuit donc autant essayer. Après, si l'enfant n'aime pas, que c'est gratuit, mais tu veux quand même être respectueux envers les gens, tu leur dis que c'est pas grave, qu'on le refera pas. Parce que si l'enfant n'aime pas autant ne pas le refaire pis voilà ! à partir du moment où l'enfant entend quelque chose qu'il est content d'entendre, bah...

P5 : après je pense qu'au niveau du suivi, euh... forcément c'était quelque chose de gratuit donc... mais c'était quoi ? trois visites sur l'année avec la diététicienne, quelque chose comme ça...

E5 : je sais pas, pas fait attention.

(...)

P5 : six par an, ça fait une fois tous les deux mois...

I : la deuxième année, c'est douze.

P5 : la première année, ça devrait être douze et après six... c'est pas logique de... c'est au début qu'on a besoin de mettre le pied à l'étrier. C'est pas logique d'intensifier le nombre de rendez-vous la deuxième année. C'est au départ qu'il faut prendre les bonnes habitudes, après c'est lancé... c'est étrange comme choix.

E5 : le fait que... la première année, le fait de savoir si l'enfant a besoin plutôt de la diététicienne ou des deux, ou de la psychologue... bah, c'est à faire au tout début. Au tout début, on fait trois séances chacune, et ben, l'enfant, s'il préfère être avec

quelqu'un d'autre... le fait que ce soit après avoir fait ça, euh... tu... on te dit si tu dois être plutôt avec la diététicienne ou la psychologue, ben ça casse tout, ça faut le faire avant. L'enfant, il aime pas forcément être avec la diététicienne, ou avec la psychologue, donc... si on te laisse comme ça... l'enfant va pas aimer, ça va pas lui donner envie de continuer les années prochaines... donc, bien que ça soit gratuit... du coup...

I : du coup, vous auriez voulu plus de séances pour avoir plus de séances éventuellement avec la psychologue...

P5 : je pense que oui, pour E5 c'est ce qu'il aurait fallu. D'abord avoir des séances rapprochées, surtout au début, c'est important, des séances plus rapprochées... et E5 aurait eu plus besoin de séances avec la psychologue rapprochées, et après, une fois qu'elle aurait bien travaillé avec la psychologue, elle aurait pu rebasculer sur le suivi diététique... dans son cas à elle, ça aurait davantage fonctionné. Mais si c'est six séances comme ça, c'est du saupoudrage en fait. C'est un cataplasme sur une jambe de bois. Qu'est-ce que vous voulez faire sur un an avec trois séances par... ?

I : parce que du coup, trois séances de psychologue, trois séances de diététicienne...

P5 : elle a dû avoir quatre séances de psychologue et deux de diététicienne... parce qu'après on a dû dire à la psychologue que c'était plus pertinent pour elle de la voir.

E5 : c'est juste que comme j'aime pas vraiment, et que je lui ai dit à la diététicienne que j'aimais pas, on lui a fait comprendre que j'aimais pas trop y aller, elle a proposé de faire plus avec la psychologue.

(...)

P5 : je pense que pour qu'il y ait un changement durable, il faut vraiment considérer l'enfant, dans son entité, l'enfant complet, pas que les données physiques, aussi le psychisme, son milieu, *et cætera*. Parce que... là ça fait plus saupoudrage. Je vois pas comment en trois séances par an chez la diététicienne on peut enclencher un changement positif.

I : après vous avez, même si vous n'avez pas changé beaucoup de choses, vous avez des petites choses qui ont changé. Ça vous a quand même sensibilisé, tout le monde...

P5 : sensibilisé, ça c'est certain.

I : à faire au moins des petits efforts, même si c'est pas un grand changement...

E5 : oui mais bon !

I : oui mais bon les petits efforts ça compte...

E5 : si, ...

P5 : sur le coup, ça lui a plutôt compliqué son rapport à la nourriture plus qu'autre chose.

E5 : bah oui... ça a peut-être changé quelque chose mais pas sur le coup. Sur le coup, disons, bah ça a sûrement empiré, parce que la façon dont elle le dit, c'est... bah... comme maman dit, du su, so, saupoudrage ! du coup, l'enfant avant de lui dire faut faire ça, ça, ça, en ce moment tu as ça, ça, ça, tu mesures ça, ça, ça... pour que tu vis sainement, pour que tu aies une vie saine et pour que tu sois en bonne santé, il faut que tu aies ça, ça, ça, que tu fasses ça, ça, ça. Au lieu de dire tout de suite que ce soit ça, ça, et ça...

P5 : on a compris. (Rires)

I : on a compris que tu en as eu marre.

P5 : et puis faut anticiper aussi... elle mesure, elle prend le poids, elle se rend compte que l'enfant a grossi au lieu de perdre du poids... faudrait se préparer à vivre cette situation là parce que du coup... elle, elle se retrouve un peu surprise, ébahie devant les résultats, et l'enfant il se prend ça en pleine tête et y'a personne pour dédramatiser la situation ou pour... ça il faudrait anticiper, car ça ne fait qu'aggraver les choses et la relation à la nourriture. (Silence)

E5 : on recommence pas hein ?

P5 : non, non, non... du coup le dernier rendez-vous elle l'a vécu comme une libération ! savoir qu'elle y retournerait plus, c'était vraiment la délivrance.

(...)

E5 : moi je vais pas dire aux autres « faut pas faire ça », parce que pour moi ça n'a peut-être pas marché mais c'est parce que moi je suis plus grande. Peut-être qu'il faut faire ça avant. Ça dépend de l'enfant en fait. Moi j'ai pas aimé du tout, ça tout le monde le sait, on le comprend tout de suite. Après, y'a des enfants qui vont peut-être le commencer plus tôt et qui à force de le faire ont créé peut-être des liens plus fort avec les personnes. Je suis plus grande, je comprends mieux, que ce soit l'expression ou autre, je vais mieux comprendre comment on réagit. Alors que les plus petit, bah, non.

P5 : je pense qu'effectivement, il faut s'adresser à des enfants plus jeunes ou alors quand on rentre dans cette tranche d'âge, 9-10 ans, il faudrait vraiment que ça vienne de l'enfant en fait. Parce que là, elle est dans un âge entre deux où... elle l'a fait parce qu'on lui a demandé de le faire, même si on lui a demandé son avis... ça marcherait peut-être mieux sur des enfants plus petits, sinon faut que ça vienne d'eux.

E5 : moi j'ai pas envie de le faire, j'ai dit juste que si on avait pu arrêter les consultations en début d'année, j'aurais pas dit non. Après, moi ça a peut-être pas marché... quand c'est des gens plus âgés, ça peut ne pas être la même personne, parce que ces personnes-là, ça se voit que... elles étaient pas habituées à voir des enfants de neuf ans...

P5 : c'est pas vrai, la diététicienne suit des enfants et la psychologue aussi, E5.

E5 : ce que je veux dire c'est que dans « retrouve ton cap », moi j'avais l'âge le plus grand. Le fait que j'ai eu la limite, c'est qu'elles avaient pas l'habitude de... que moi j'ai cet âge-là. De passer à un enfant, à la dernière séance, qui fait ça depuis plusieurs années, et ensuite de passer à un enfant qui est plus âgé qui va mieux comprendre l'expression que tu vas avoir dans tes yeux... qui est moins habitué à ça, moins habitué à la personne, ça... c'est quand même passé de petit à plus grand. Passer aussi vite d'une chose à une autre...

P5 : elles ont l'habitude...

E5 : c'est pas exactement ça que je veux dire, c'est le fait que dans « retrouve ton cap », le fait que l'enfant est plus grand, ça change.

I : tu, tu... on peut plus expliquer à 8 ans que à 3 ans.

P5 : c'est vrai que, excuse-moi E5 avant que j'oublie, euh, le côté motivation, challenge, ce dont elle parlait tout à l'heure-là : le permis...

E5 : pfff.

P5 : si, si elle l'avait fait correctement...

E5 : oui.

P5 : elle lui a donné, la diététicienne, un... une sorte de permis... c'était quoi...

E5 : en fait y'avait...

P5 : permis santé ? Non... comment ça s'appelait ?

E5 : j'sais plus. Mais y'avait marqué « retrouve ton cap », y'avait trois étoiles et tu devais mettre un auto-collant dessus. Et puis y'avait le logo de « retrouve ton cap », les trois personnes là, on aurait plus dit un truc d'astronautes que quelque chose pour la santé... je suppose que c'est exprès pour les enfants.

P5 : en fait, elle lui en a parlé qu'une seule fois, elle lui a donné le permis « retrouve ton cap », avec une étoile, t'as une étoile ?

E5 : oui... (bas)

P5 : après c'était laissé-tombé, et je pense que pour les enfants la dimension challenge récompense... le circuit de la récompense, on sait bien que c'est important dans les régimes, 'fin, régimes ! rééquilibrages ou ... bref ! je crois, surtout pour des enfants, ça serait bien que ce soit approfondi la notion de récompense, de challenge... parce que ça l'avait motivée la fois où on est sorti de là avec le papier ! et après, elle était déçue de pas avoir d'étoiles... elle en a plus parlé en fait, elle en a parlé qu'à cette consultation-là.

E5 : moi je pense que pour mieux motiver l'enfant, parce que moi savoir que j'étais la plus grande ça m'a pas vraiment...

P5 : tu l'as pas su sur le coup E5.

E5 : si je l'ai su, j'ai entendu le docteur dire que c'était entre tel et mon âge. Pis euh, le fait de savoir que tu vas être la plus âgée à faire ça... c'est différent, parce que quand t'es plus petit t'as pas vraiment... comment dire... tu vas pas vraiment

comprendre que c'est pour ça que tu le fais. L'enfant comme il est plus petit, il va pas forcément être informé que tu le fais en fait. Un enfant, il faut pas le traumatiser quand il est petit, surtout quand il est petit. Donc... Hum... lui dire, tu vas pas lui dire de la même façon en fait ! parce que quand t'es plus petit... si moi... la façon dont la diététicienne, si j'étais plus petite, la façon dont la diététicienne elle me l'aurait dit ça aurait peut-être marché. Mais le fait d'être plus grand, en fait ça change. Ce qu'elle a préparé pour « retrouve ton cap », c'était pas fait pour ça.

P5 : ah, je comprends ce que tu veux dire ! d'adapter le contenu en fonction de l'âge de l'enfant.

E5 : oui.

P5 : c'est vrai que le contenu, c'était plus pour des enfants plus petits.

E5 : le fait de savoir que t'es plus grand, c'est moins... envoutant ! alors que dire que c'est pour tous les âges, parce que comme tu dis la psychologue et la diététicienne elles le font pour les personnes âgées, 'fin, âgées... plus grandes !

I : c'est pour les enfants, pour les adultes...

E5 : justement, dire ça à l'enfant ! parce que l'enfant, sentir que c'est lui qui va être le plus grand à le faire, c'est stressant de se dire que ça va être le seul à cet âge-là pour l'instant qui l'a fait, en tout cas qu'il le sait ! alors que si on dit que c'est pour tous les âges, bah tu vas te dire, t'es pas si grande que ça ! si c'est pour tous les âges, ça va être comme les autres. Et puis... moi à partir du moment où on m'a dit ça, je me suis dit que ça serait différent. Pas euh, on va te dire qu'il faut ça dans ton assiette, ça en fait, c'est plutôt pour les enfants qui sont plus jeunes. Alors que moi j'aurais plutôt un truc différent... euh... bah, par exemple, je sais pas trop mais... ce que... la façon dont elles le disent, ça se voit que... bah dans « retrouve ton cap » les questions qu'elles



disent, c'est pas des questions qui sont appropriées, qui sont appropriées pour les questions euh, plus grandes, pour des gens plus grands. C'est plutôt pour les enfants plus petits. Ce que... les questions, les choses qu'ils te disent, c'est plus quelque chose pour les enfants plus jeunes, comme ceux qui viennent plus souvent faire « retrouve ton cap ». Alors que pour les plus grands ça devrait pas être ça, ça devrait être quelque chose plus... plus amélioré, comme ça les grands peuvent mieux comprendre la chose. Alors qu'un plus petit pourra pas comprendre ce qu'un grand fait. Un grand il pourra peut-être comprendre ce qu'un petit fait, ce qu'un petit a fait, le travail qu'ils te donnent quand t'es petit... mais, euh... en fait le grand, s'il fait le même travail que les petits, il va se dire qu'on le prend pas au sérieux. Parce que ... même plus que ça... le problème de santé de ça, du poids, et ben c'est de plus en plus dans les écoles. Ça essaie d'être changé, tout ça, 'fin, ils leurs apprennent dans les écoles ce qu'il faut manger, tout ça. Un enfant grand, il le sait déjà quand t'arrive, ce qu'ils te disent ! alors que quand t'es plus petit, tu le sais pas forcément encore, du coup la diététicienne peut te l'apprendre. Quand t'es déjà grand, et que tu sais déjà, bah... ça sert pas à grand-chose ! tu peux apprendre autre chose. Qu'est-ce que tu m'as dit ce matin ? (À P5)

(...)

E5 : la psychologue, elle sait plus adapter, parce que la psychologue, je suppose qu'elle a l'habitude et elle a pas préparé les choses à l'avance. Alors que la diététicienne elle a préparé des choses à l'avance mais souvent en fait, euh, les gens grands, y'en a pas beaucoup qui vont le faire alors que les petits oui ! du coup, c'est plus préparé pour les petits. Les grands, du coup, quand ils arrivent, ils donnent quelque chose que tu sais déjà, les questions, bah, ... alors que la psychologue, elle...

elle se... c'est comment, comment j'ai dit tout à l'heure ? oui, elle s'adapte tout de suite à toi ! la psychologue en fait...

P5 : on bien compris. Je pense ! (Rires)

f) Entretien n°6 :

Réalisé le 30/12/2019

E6 : enfant âgé de 8 ans ; P6 : mère ; F6 et F6' : frères ; I : interviewer

Durée de l'entretien : 44 min

Retranscription

I : pour commencer, je vais te poser des questions sur toi et ta famille. T'es pas tout seul dans ta famille j'ai vu !

E6 : non !

I : y'a qui dans ta famille ?

E6 : F6, moi et F6' !

I : donc, deux petits frères ! euh... comment... toi tu vas à l'école, t'es en quelle classe ?

E6 : CM1 !

I : comment ça se passe à l'école ?

E6 : bien !

I : ouais ? ... avec les camarades... ?

E6 : ouais !

I : ... et pour travailler à l'école ?

E6 : ouais !

I : en dehors de l'école, est-ce que tu fais des activités ?

E6 : hum... le mardi soir, le mercredi après-midi (tout bas, réfléchit) et... peut être le samedi !

I : oui, qu'est-ce que tu fais ?

E6 : du basket !

I : tu fais du basket deux fois par semaine peut être trois...

E6 : ouais !

I : t'as envie de faire plus de basket... tu hoches bien la tête !

E6 : tous les jours !

I : tous les jours ! qu'est ce qui te plait dans le basket ?

E6 : les paniers ! ... et les ballons !

I : les paniers et les ballons, c'est... qu'est-ce que tu veux dire par les paniers et les ballons ?

E6 : (rit) ça me plait de marquer !

I : ah, c'est gagner qui te plait (rires)

E6 : ouais !

I : à part ça, y'a d'autres choses qui te plaisent dans le basket ?

E6 : les ballons sont beaux...

I : et pourquoi t'as choisi le basket ?

E6 : je sais plus parce que ça fait depuis 2015 euh... que je joue... (en fond, on entend F6 parler dans la pièce à côté)

I : ah oui ! ce qui est important c'est que ça te plaise. Si y'a d'autres choses qui te plaisent dans le basket, moi ça m'intéresse... (silence) Euh... Qui te garde en dehors de l'école ?

E6 : Maman, Papa, euh... (cherche, silence)

I : principalement Papa et Maman ?

E6 : ouais ! (Semble soulagé)

I : y'a pas de mauvaise réponse tu sais !

E6 : ah.

I : non, ça n'existe pas dans ces questions-là car c'est ton avis qui compte, tu ne peux pas te tromper. Euh... qu'est-ce que tu f... racontes-moi une journée comme d'habitude ! ... une journée quand tu vas à l'école, comment ça se passe ?

E6 : hum, bah je vais à l'école. Je travaille...

I : d'abord tu te lèves ?

E6 : ouais !

I : et après ?

E6 : je prends mon petit déjeuner, je regarde la télé, je vais à l'école, je rentre, euh...  
je re vais à l'école l'après-midi, je rentre, je fais mes devoirs et quand je suis pas puni,  
je joue.

I : d'accord...

E6 : à la PS4 !

I : tu joues à la PS4 ! ça a l'air de te plaire !

E6 : ouais !

I : pourquoi ?

E6 : surtout quand je joue ! moi je joue beaucoup !

I : pourquoi ça te plait ?

E6 : y'a des armes, ... et... parce que y'a... y'a... du ... du 18 décembre au 6 janvier  
y'a un truc qui me plait ! sur mon jeu !

I : d'accord, quelque chose de spécial sur...

E6 : ouais ! la fête hivernale !

I : je connais pas du tout...

E6 : Fortnite !

I : d'accord. Qu'est-ce que tu préfères faire dans la journée ?

E6 : euh, franchement, ... jouer !

I : jouer à quoi du coup ?

E6 : ça dépend, des fois Fortnite, des fois Destiny, le jeu à mon père !

I : d'accord, le jeu sur euh la PS4. Et à part les jeux sur la PS4 ?

E6 : (silence) aller dehors dans... le quartier !

I : t'aimes bien te balader dans le quartier ?

E6 : ouais !

I : pourquoi ?

E6 : parce que y'a mes voisins et... une copine de basket, enfin, de là-bas ! (Montre avec son bras)

I : d'accord, tu sors avec tes copains dans le quartier !

E6 : ouais !

I : super. Je vais te poser des questions plus en rapport avec l'expérimentation.

E6 : encore ?

I : oui. Qu'est-ce que tu penses, toi, de ton poids ?

E6 : (fait un bruit avec sa bouche) ... j'sais pas !

I : je te pose une autre question, qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E6 : il est bien.

I : qu'est-ce que tu peux dire dessus ?

E6 (silence)

I : pourquoi tu penses qu'il est bien ?

E6 : j'sais pas ! (Rit)

I : tu sais pas, euh... qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E6 : je vais dire encore une fois je sais pas...

I : tu sais pas ? hum... donc, t'aimes bien faire du basket, et qu'est-ce que tu penses de tes activités de la journée ?

E6 : elles sont bien.

I : et jouer à la PS4 ?

E6 : de temps en temps, oui !

I : et... qu'est-ce que t'as pensé des consultations que tu as eu ?

E6 : on a parlé. (Silence) De mon poids d'un côté et de ce qui s'est passé dans mon autre ville.

I : d'accord. Tu as eu des consultations, c'était avec qui, les rendez-vous ?

E6 : euh, DIETETICIENNE, et l'autre j'me rappelle plus !

I : d'accord, c'est pas grave, ce que tu rappelles plus, je peux demander à ta maman, donc pas de problème ! de quoi vous avez parlé au sujet de ton poids ?

E6 : de manger moins, euh, équi, équilibré ! et... (silence) je sais plus !

I : on a parlé de ce que tu mangeais...

E6 : ouais !

I : et qu'est-ce que t'as, euh, retenu ?

E6 : (silence)

I : tu souris, mais je ne sais pas !

E6 : ça fait depuis... trois ou quatre mois j'crois... même plus...

I : ça fait trois quatre mois que tu le fais ?

E6 : nan, ça fait... que j'y vais plus.

I : ah, que t'y vas plus ! d'accord. Est-ce que tu as changé des choses avec les consultations ?

E6 : non !

I : pourquoi ?

E6 : ah si, j'ai... en mangeant ?

I : ouais.

E6 : ah oui, ah oui !

I : tout ce que tu as pu changer, que ça soit le sport, manger, penser, euh, tout ! qu'est ce qui a changé ?

E6 : presque tout !

I : explique-moi une chose à la fois !

E6 : les repas...

I : qu'est ce qui a changé alors sur les repas ?

E6 : enfin là... (fait une moue) mais en 2020 ça va manger, euh, changer !

I : explique-moi, qu'est ce qui va changer ?

E6 : tous les jours des fruits et des légumes... (tout bas)

I : d'accord. Maintenant tu manges tous les jours des fruits et des légumes...

E6 : en 2020 !



I : en 2020 ? et cette année alors ?

E6 : on en profite, et l'année prochaine on... 'fin, dans deux jours j'crois ! ça va changer ! enfin, à partir du 4 ou du 3 parce que le 1 on est, euh, ... (silence)

I : t'as déjà commencé à changer des petites choses ?

E6 : hum... ouais, euh non.

I : les repas, c'est manger plus de fruits et de légumes, et ... ?

E6 : et tous les vendredis soir, mon père il va courir, et moi en vélo devant lui.  
(Souriant)

I : d'accord, donc maintenant tu fais du sport avec ton papa...

E6 : en 2020 !

I : ah, pas encore !

E6 : ouais, en même temps il travaille alors... et c'est tout... le basket, y'a rien qui change, à l'école je joue au foot mais... (s'arrête)

I : avec l'école tu fais aussi du sport...

E6 : nan, à la récréation !

I : ok.

E6 : et c'est tout, c'est tout.

I : tu disais que tu avais parlé en consultation, ça t'a fait quoi de parler ?

E6 : rien, j'aime pas parler alors !

I : t'aimes pas parler !

E6 : nan.

I : on a parlé de ton poids, et qu'est-ce t'as retenu de tout ça ?

E6 : tout retenu ! j'ai tout retenu !

I : tout retenu ? qu'est-ce que tu as retenu ?

E6 : faut manger équilibré, faut pas manger trop, on a parlé que de ça !

I : que de ça ? et aussi de l'autre chose dont tu m'as parlé...

E6 : de quoi ?

I : tu avais dit qu'il y avait ton poids et une histoire dans ton ancienne école...

E6 : oui, pas dans mon école mais dans mon ancienne ville. (silence)

I : tu as changé des choses au fur et à mesure, ou tout est prévu pour 2020 ?

E6 : j'ai changé quelque chose ! en 2018 je mangeais... plus de bonbons, plus de chocolats. Dans l'année, j'en mange... des bonbons, au moins... cinq, dix... et des chocolats c'est pareil !

I : d'accord, donc t'as déjà fait ça.

E6 : avant, en... 2018, 2017, je mangeais quasiment un gros paquet de bonbon. Et là, j'en mange... deux, trois !

I : comment t'as fait pour changer ?

E6 : fff, la question la plus facile mais... je sais pas !

I : tu sais pas ?

E6 : nan.

I : tout seul ?

E6 : ouais.

I : c'est toi qui as voulu le faire tout seul, c'est les consultations...?

E6 : (me coupe la parole) c'est les consultations !

I : pourquoi ça t'a poussé à faire ça ?

E6 : parce que tout le monde me le disait ! 'Fin... ma mère, mon père, PRENOM DIETETICIENNE et... et... je sais plus comment elle s'appelle...

I : une autre personne qui faisait les consultations ?

E6 : voilà !

I : qu'est-ce t'a motivé ?

E6 éternue.

I : ou, qu'est ce qui te motive maintenant, pour tout ce que tu racontes sur 2020 ?

E6 : les... efforts de ma mère et mon père !

I : qu'est-ce qu'ils font ?

E6 : mon père avant il prenait, euh... il prenait de l'eau... au citron, enfin, au sirop. Et maintenant, dans la semaine, il prend pour aller au travail, euh... deux bouteilles d'eau.

I : d'accord.

E6 : et c'est tout.

I : t'as vu qu'il faisait des efforts. Et toi, ça t'a fait quoi de voir qu'il faisait des efforts ?

E6 : bah moi aussi !

I : toi aussi ? t'as voulu faire pareil ?

E6 : ouais (rit).

I : et ça marche ?

E6 : ouais !

I : ça marche comment ?

E6 : (silence, rit)

I : pourquoi t'as prévu tout pleins de choses l'année prochaine ?

E6 : c'est pas moi, c'est... mes parents !

I : et qu'est-ce que t'en penses ?

E6 : bien !

I : que c'est bien...

E6 : que déjà ça va me faire maigrir...

I : ouais...

E6 : et... le gras, la mayonnaise, tout ça... on arrête.

I : c'est dans votre liste de...

E6 : ouais ! dans... dans un mois, on est... enfin... dans... chaque année, on fera un mois un restaurant, et ça continue jusque le douze, jusque douze mois. Jusque la fin de l'année.

I : d'accord. Et avant, vous faisiez quoi ?

E6 : bah, par mois, on y allait au moins trois, quatre fois.

I : ça aussi, vous comptez diminuer... (éternuement d'E6) Tu parlais de maigrir, pourquoi tu disais le mot maigrir ?

E6 : bah, parce que si on mange équilibré, on va maigrir et c'est pour moi, mon père et ma mère.

I : pourquoi c'est pour vous ?

E6 : on veut perdre du poids, pour perdre du poids !

I : pourquoi tu veux perdre du poids ?

E6 : c'est pas moi, c'est (parle bas), c'est ma mère et mon père ! (Sourit)

I : c'est ?

E6 : c'est ma mère et mon père.

I : c'est pas toi ?

E6 : non !

I : toi, t'en penses quoi ? je veux savoir ce que tu penses.

E6 : ah ! ouais !

I : qu'est-ce que tu en penses ?

E6 : bien.

I : que c'est bien de maigrir ?

E6 : ouais.

I : pourquoi alors ?

E6 : pour qu'on pèse moins.

I : pourquoi ? ça fait beaucoup de pourquoi, mais c'est pour comprendre.

E6 : ouais, je sais pas ! je sais pas ! (Regarde vers la porte)

I : tu cherches ?

E6 : non mais je vois que la poussette, elle bouge un peu. Parce que y'a... F6'' je crois dedans.

I : je le vois pas ! (Silence). Quels problèmes tu pourrais avoir avec ton poids ?

E6 : pppu (bruit de bouche), je sais pas !

I : tu sais pas... pour toi, est ce qu'il y a des problèmes... tu pourrais avoir des problèmes avec euh ?

E6 : pour ma santé !

I : pourquoi pour ta santé, tu penses que ça ferait quoi ?

E6 : parce que, si... s... enfin... ma mère elle me l'avait dit, mais je sais plus le mot ! je sais pas, je le sais, mais j'ai perdu le mot ! je sais pas, j'ai perdu le mot...

I : donc pour ta santé, est-ce que ça peut faire d'autres choses ?

E6 : manger moins, comme ça ma santé elle va... remonter. Si je mange équilibré !

I : c'est quoi une meilleure santé ? qu'est-ce que ça changerait ? (Silence) ou qu'est-ce que ça change, si tu as déjà changé les bonbons tout ça ?

E6 : bah par exemple, si je man... si on prend trop d'hélium, bah la gorge elle va... elle va... comme se glacer mains non, elle va... un peu modifier ta voix, si tu... t'en prends une tonne. Et après tu... tu parles d'une voix bizarre !

I : oui, ça c'est l'hélium. Et qu'est-ce ça a fait de changer tes habitudes ?

E6 : pfouit (bruit de bouche). Je sais pas ! (Hausse les épaules) (regarde son frère) il dort toujours !

(P6 entre dans la pièce)

P6 : c'est bon ?

I : je pense que vous allez pouvoir venir... (E6 sourit). Tu peux me dire tout ce que tu veux ! est-ce que tu as des choses à dire ?

E6 : non.

I : ce que je te propose, c'est de rester à côté, écouter ce qu'on dit et...

E6 : (me coupe la parole) je retourne en haut.

I : tu veux plus répondre à mes questions ?

E6 : non (rit).

I : c'est ton droit. Si tu n'as plus envie, tu peux partir.

E6 : je vais faire des jeux vidéo dans ta chambre 'Man !

P6 : non. J'ai dit non.

E6 : mais cette après-midi...

P6 : j'ai dit non.

E6 : attends, viens ... (puis il chuchote à sa mère, inaudible ; puis part de la pièce)

I : je vais vous poser des questions, vous répondez ce que vous pensez, il n'y a pas de mauvaise réponse.

P6 : d'accord.

I : le but c'est d'avoir tous les avis de tout le monde.

P6 : oui, bien sûr, ça marche. (F6' s'approche)

I : il faut juste pas avoir trop de bruit autour.

P6 : ça marche. (Chuchote à F6' : faut pas faire de bruit d'accord ? F6' acquiesce)

I : qu'est-ce que ça veut dire le surpoids pour vous ?

P6 : ah, quelle question ! bah c'est d'être pff... comment dire... on dépasse son poids au-dessus de sa taille pour moi. Que l'obésité, on connaît très bien dans notre famille parce que on est tous costaud, 'fin, plus ou moins tous en surpoids déjà. Donc, pour moi l'obésité c'est quand on est plus gros que sa taille en fait.

I : d'accord. Comment vous expliquez du coup le surpoids, l'obésité, le fait d'être costaud ?

P6 : le fait, sûrement de trop manger déjà ! pour moi c'est le fait de trop manger et de pas... pas bouger, pas faire de sport. Hum. (Rit) Pourtant, E6 fait du sport, mais après on ne mange pas toujours équilibré, donc c'est peut-être ça aussi. Le fait de pas savoir faire à manger aussi, ça joue, ça joue beaucoup parce que... au tout début, comment dire... on a eu un passé compliqué alors on mangeait un peu n'importe quoi on va dire ! tout et n'importe quoi... donc c'est pour ça, on a grossi quoi...

I : vous avez vu que vous avez changé au niveau du poids...

P6 : c'est ça. Les légumes avant... on en mangeait presque pas ! c'est depuis qu'on a fait, c'est depuis qu'on a été, euh, comment dire, à VILLE, la maison médicale. Puis moi, depuis je me suis faite opérer, on mange beaucoup plus de légumes. C'est pour ça, sinon avant, on n'en mangeait pas.



I : d'accord. Et comment vous avez fait pour changer ?

P6 : bah, pff, on a revu la diet' à VILLE, elle a insisté sur les fruits – légumes. Parce que déjà, E6, mon conjoint et les enfants ne mangeaient pas de fruits et légumes. Et du coup c'est depuis qu'on a été à ... voir la diet', que maintenant ils en mangent quoi ! c'est sûr, ils en mangent pas des tonnes hein, mais... on essaye de faire un minimum à chaque repas ! c'est compliqué...

I : vous... vous... c'est vous qui...

P6 : c'est moi qui, qui leur suggère de manger, ah plus des légumes, parce que les fruits... c'est très dur.

I : d'accord. Qu'est-ce qui vous a motivé ?

P6 : qu'il ne suive pas le même parcours que moi, E6 ! bah, l'obésité... moi j'étais obèse dès, dès le plus jeune âge quoi, mes six ans. Mais bon, bah lui il est parti pour et c'est pour ça... je veux pas qu'il ait le même passé que moi. Donc on fait attention. Mais c'est pas toujours évident ! faut toujours cuisiner, cuisiner, cuisiner... et moi, cuisiner... moi et la cuisine ça fait deux ! (Rit) C'est pas évident !

I : d'accord.

P6 : mais bon... on essaye de mettre des fruits et des légumes, c'est... c'est pas toujours simple.

I : qu'est-ce qui vous a amené à participer à l'expérimentation ?

P6 : en fait c'est mon médecin qui m'en a parlé. Vu que je suis suivi par le médecin pour E6 vu que y'a pas de pédiatre et... du coup il a dit que ça pourrait nous intéresser tout ça ! puis on a été. Puis, bah, ils nous ont expliqué et ça nous a intéressé. Comme ça, E6 il a pris en compte de ce que, ce qu'une diététicienne peut lui dire ! parce que

comme ça y'a un avis extérieur, que ses parents c'est pas pareil ! donc c'est pour ça. J'espère qu'il s'est rendu compte que manger des fruits et légumes c'est pas pour rien. C'est pour son bien. Hum. Mais bon, j'ai l'impression que... pff, (tout bas) il s'en fout hein.

I : vous avez l'impression qu'il s'en fout ?

P6 : ouais... après, E6 il me parle pas, donc... j'peux pas savoir ce qu'il pense !

I : parce que comment ça s'est passé les consultations ?

P6 : bah il écoute, il écoute, mais... vu que moi j'étais toujours avec lui, j'ai l'impression qu'il s'en foutait. Limite c'est moi à chaque fois qui doit dire : attention, fais pas ci, mange pas ça ! c'est toujours moi qui lui dis ça. Sinon il s'en fout. Donc c'est énervant quoi. Pourtant, il sait ce que c'est, il sait ce que j'ai vécu, et, c'est énervant. J'ai l'impression que... qu'il s'en fout, c'est énervant parce que ben... quand on le rhabille, on le voit que, ben, que c'est pas toujours évident de l'habiller déjà. Et pour ça, souvent je lui dis : fais attention, parce que c'est pas facile de t'habiller, tout ça ! c'est pour ça qu'on fait attention à ce qu'on mange. Ça rentre là (montre une oreille), ça ressort là (montre l'autre oreille). C'est énervant quoi... il a l'air de s'assumer tel qu'il est. Je comprends, mais bon... après les gens, à l'heure d'aujourd'hui, ils sont tous méchants : sur poids, sur le physique, et tout... ça je veux pas...

I : vous avez peur que...

P6 : c'est ça. Les insultes, les moqueries... 'fin c'est pareil, moi je veux pas qu'il revive ça, qu'il vive ça. Parce que bon. Il est pas en bonne voie (rit). Hum. Ça !

I : ça, pour vous... sur les... si vous deviez me dire les conséquences du surpoids ? c'est une des conséquences possibles...

P6 : oui, évidemment, après... c'est toujours... même faire attention à ce qu'on mange, c'est vrai, c'est chiant à chaque fois de rabâcher, de dire de faire attention, mais... c'est pour son bien, c'est ça. Parce que, après, les conséquences derrière, c'est les insultes, après s'habiller c'est compliqué, après y'a le regard des autres, oui, c'est ça... la vie maintenant, elle est plus pareille qu'avant ! avant, on était très peu jugé. Maintenant c'est différent. Les enfants sont méchants, tous, entre eux, c'est un truc de fou ! (Rit) voilà quoi.

I : une des motivations c'était de pas, qu'il ne vive pas la même chose que vous.

P6 : c'est ça.

I : est-ce qu'il y avait d'autres choses qui vous... qu'est ce qui aurait pu vous motiver ? d'autre ?

P6 : (silence)

I : vous savez pas ?

P6 : non.

I : au départ, quand vous avez commencé, quelles étaient vos appréhensions ? (Silence) au tout début, quand on vous l'a proposé ?

P6 : bah, pff, bah pas grand-chose parce que bah, 'fin, quand on voit un enfant en surpoids, j'me doutais bien que c'était pour lui ! il est déjà en surpoids... après pour lui expliquer, pour lui expliquer comment réussir à... comment dire... comment réussir à s'en sortir et en fait à ne plus grossir quoi. A rester stable, c'est ça. Donc voilà, pour expliquer, qu'il ait un avis extérieur, parce que c'est toujours mieux d'avoir d'autres personnes qui expliquent.

I : comment vous aviez essayé, vous-même ?

P6 : bah moi, moi c'est pareil... moi j'ai montré avec des photos, de par rapport comment j'étais avant et de comment je voudrais être. Bah c'est, je voudrais pas qu'il redevienne, qu'il devient gros quoi. Simplement, moi je veux montrer la motivation par rapport à des photos. Pour pas... pour lui expliquer que faut pas qu'il devienne comme ça. 'Fin, qu'il est beaucoup plus gros quoi. Moi je l'ai motivé comme ça. On verra ! faut toujours être derrière lui, sinon le placard, ça y va ! c'est pour ça, y'a une sangle sur mon placard...

I : y'a une sangle sur le placard ?

P6 : oui, parce que le petit il se sert, il se sert, parce qu'il mange pas au midi... au midi il mange pas... n'a un qui mange beaucoup, le deuxième il mange presque pas quoi !

I : ah !

P6 : donc c'est la galère !

I : ça fait des repas compliqués tous ensemble !

P6 : c'est ça, des enfants difficiles...

I : qu'est-ce que vous avez pensé des consultations, de la prise en charge ?

P6 : bah moi j'ai trouvé que c'était bien pour montrer aux enfants, ce qui... d'avoir un avis extérieur pour leur montrer que, comme quoi c'est possible d'y arriver déjà ! et d'être suivi... un avis extérieur quoi ! c'est tout !

I : vous aviez besoin d'un avis extérieur...

P6 : oui, pour qu'il comprenne qu'on dit pas des bêtises quoi ! si y'a des médecins, des psys, tout ça, c'est pour expliquer que... que comment dire... qu'on peut y arriver en écoutant d'autres personnes, pas que ses parents ! ils ont... ils croient qu'on dit

toujours des bêtises, mais non ! s'ils sont là aussi, c'est pas pour rien, qu'ils expliquent... ouais...

I : comment vous pensez qu'on peut améliorer ce que l'expérimentation propose ?

P6 : alors là, je sais pas ! franchement je sais pas. Améliorer... je sais pas du tout. A part les... quoi ? vu que la diététicienne elle explique ce qu'il faut manger tout ça, c'est déjà bien. Après la psychologue, euh, moi je sais pas si ça aide ça !

I : lui qui est ce qu'il avait vu ? il m'a donné des noms de personnes, mais il savait pas resituer exactement.

P6 : la diète c'est NOM, et la psychologue, y'en avait deux, leurs noms je sais pas du tout ! je sais que la diète c'est NOM. J'ai retenu qu'elle parce que pendant deux ans on a été suivi là-bas. Donc, c'est sûr que maintenant on sait qui c'est ! à chaque fois, E6, on y va mais il me regarde-moi, il regarde jamais elle... j'ai l'impression qu'il s'en fout quoi...

I : et comment on pourrait l'impliquer plus ?

P6 : alors là, je sais pas du tout... nan... franchement... (rire gêné) je sais pas.

I : pourquoi vous conseillerez l'expérimentation à quelqu'un, si on vous demandait ?

P6 : bah déjà expliquer comment bien manger, pas toujours... 'fin toujours accompagner, ça peut aider les légumes à table, pour éviter de grossir. Moi je trouve que c'est vrai parce que, on parle de moi mais... je stabilise mon poids... que E6, il stabilise pas. Il fait ça (mouvement vers le haut), ça augmente. Parce qu'il mange très peu de légumes. Pourtant il fait du sport, je comprends pas... pft. Je sais pas, il a tendance à grossir, je comprends pas pourquoi. Je sais pas trop (rire).

I : et... vous avez changé des habitudes, comment vous avez fait ?

P6 : ils ont pas le choix, j'ai cuisiné donc ils ont mangé. C'était très dur ! Mon conjoint, il... comment dire... il forçait mon fils à manger. Il mettait quand même deux trois cuillères, puis, ben, il était obligé de manger sinon il sortait pas de table. Parce que E6 il est compliqué à manger... fallait pas mettre non plus dix cuillères, mais bon il mange pas grand-chose, alors... deux trois cuillères c'est déjà mieux que rien ! c'est dur, c'est très dur à faire manger des légumes. Mais maintenant, ça va, il commence à aimer un petit peu. Pas énormément de choses hein ! mais... j'veux dire, la salade, la salade c'est bon, maintenant il en mange un petit peu. Il mange quoi ? des petits pois carotte, je fais pas énormément... les carottes, si les carottes vraiment un petit peu... Je fais pas énormément de légumes franchement. (Rire) Donc voilà.

I : comment on pourrait faire mieux ?

P6 : (rire) bah franchement, je sais pas du tout. (Parle trop bas)

I : hum ?

P6 : j'dis il est compliqué donc... je sais pas ouais... même en purée t'façon... l'autre coup, il s'est rendu compte. Quand j'avais fait un gâteau au chocolat, j'avais vu sur internet, j'ai mis de la courgette au fond. Il l'a mangé, il a dit qu'il était super bon mon gâteau. Mais à la fin, je lui ai dit qu'il y avait de la courgette... il a dit : ah ! ah ! ... quand il savent pas, ils disent rien, mais quand ils savent, ça change tout ! Donc on peut mettre des aliments dans des gâteaux ou quoi que ce soit, dans un repas sans qu'il le voit, c'est ça quoi...

I : ah oui...

P6 : c'est ça, faut pas leur dire !

I : vous avez essayé pleins de choses en fait !

P6 : ça et une fois j'ai... ça il le savait ! c'est la soupe, la soupe avec des légumes ! ça la soupe il en mange. De toute façon, sinon il a pas le choix : sinon il a pas de dessert !

I : ah !

P6 : faut dire tu manges sinon t'as pas de dessert ou de fromage... sinon après il a faim !

I : quel impact ça a eu sur toute la famille ?

P6 : on mange tous pareil maintenant...

I : ça se passait comment avant ?

P6 : avant, celui qui voulait pas ça, bah je lui préparais un autre repas, y'avait plusieurs repas à table, deux repas par exemple. Maintenant on mange tous pareil... ça évite de passer trop de temps en cuisine ! (Rit)

I : oui, j'ai compris que la cuisine, euh...

P6 : non c'est pas mon fort ! pour ça, là j'ai pris un Cookeo, pour se remettre à cuisiner ! et puis là on va se remettre un peu à la diète, après les fêtes.

I : qu'est-ce que vous appelez la diète ?

P6 : supprimer le ... le gazeux !

I : le gazeux ?

P6 : oui depuis que je suis avec mon conjoint... il connaît pas ce que c'est l'eau... alors bah moi, j'bois plus, plus trop d'eau ! et maintenant, E6, il boit plus de gazeux. Il sait que c'est que un ou deux verres le week-end.

E6 court et arrive dans la pièce : tu m'as appelé ?

P6 : non.

E6 : bah si t'as crié « E6 » (en chuchotant).

P6 : non... (silence)

E6 : on peut regarder la, la télé ? on s'ennuie !

P6 : chut...

E6 : steuplait !

P6 lui dit non tout bas : non... non... tu as tes jouets en haut !

I : donc vous avez déjà prévu des choses et vous avez prévu de ?

P6 : se mettre à la diète et éviter le sucré. On aimerait bien, 'fin diminuer on va dire ! diminuer le sucré, et le gras. Parce qu'on aime bien ce qui est, euh, gras. Les chips, biscuits, ... on aime bien un petit paquet de chips devant la télé ou quoi, mais que les adultes ! pas les enfants, nan ! (Rire)

I : toute la famille ensemble...

P6 : bah c'est mieux, comme ça, ils mangent tous la même chose !

I : vous vous êtes impliquée. Est-ce que d'autres se sont impliqués ?

P6 : non... y'a que nous, 'fin, on va dire nous trois : mon conjoint, mon fils et moi. Le deuxième, il mange pas, les légumes c'est catastrophique, déjà les féculents... il mange limite que de la viande, de la viande et du pain... voilà...

I : est-ce que vous aviez d'autres choses à dire ? sur l'expérimentation, sur ?

P6 : non, juste que c'est bien pour les enfants, comme ça, ils écoutent ce qu'on leur dit, ce qu'on leur conseille... même si au final c'est les parents qui... qui font tout



derrière quoi ! les enfants écoutent mais c'est les parents qui font, évidemment ! ils donnent des avis : comment faire attention à l'alimentation, faire du sport, marcher, pour éviter de grignoter ce qu'on peut faire d'autre comme jouer à un jeu de société ou se promener, ouais... sinon rien d'autre !

I : comment vous avez perçu les conseils ? quand on vous donnait des conseils ?

P6 : bah moi, je... moi j'écoute, j'ai l'habitude des diététiciennes, je sais ce que c'est... (on entend des pleurs de F6'). Manger des fruits et des légumes, j'en bave depuis au moins dix ans... Je sais ce que c'est... Donc moi, c'est plus pour E6, moi je m'en fiche ! c'est plus pour E6.

I : comment vous avez fait pour changer maintenant ?

P6 : parce que je dois continuer à maigrir ! (Rire) Donc tout simplement quoi ! on fait attention, on continue de faire attention... mais c'est sûr que c'est pas tous les jours équilibré...

I : vous faites ce que vous pouvez.

P6 : c'est ça. Surtout avec le petit, depuis qu'il est né, c'est dur de faire à manger ! il suffit qu'il réclame à manger au moment où je prépare à manger, et mon conjoint, il travaille la journée de 6h, 'fin il s'en va à 7h, il rentre à 18h alors... c'est un peu dur de gérer... il suffit qu'ils soient à l'école... là je peux faire à manger, ça va. Mais alors pendant les vacances, c'est galère. Gérer, gérer... donc sinon voilà.

(...)

I : E6, initialement disait n'avoir rien changé, et à la fin, il a réussi à me dire qu'il mange moins de bonbons et moins de chocolats.

P6 : oui, ça oui, parce que c'est en hauteur et c'est dans les placards donc euh... Il sait très bien qu'il peut pas aller chercher sans nous demander ! il est mytho parce qu'il mange un peu de légumes ! il mange plus de légumes et il boit moins de sucré. Il sait très bien que maintenant c'est que le Week end. Et quand on va chez mes parents, évidemment, une petite cannette... ma mère elle achète des petites canettes comme ça, de temps en temps elle leur donne... mais la mauvaise habitude qu'elle fait c'est qu'elle leur donne un paquet de bonbon avant de partir. Des petits, comme ça aussi ! j'dis, le troisième, vaut mieux pas que tu l'habitues comme ça après !

(...)

P6 : le truc, c'est qu'il faut s'entendre tous et manger tous la même chose. Ça c'est pas toujours facile, de manger tous pareil. Il suffit que ça plaise ou non. Une fois j'ai fait du chou fleur... ça a plu à personne ! (Rire)

I : et à vous ?

P6 : oui, y'a que moi, c'est ça !

(...)

I : quand est-ce que vous vous êtes rendu compte que son poids devenait plus haut ?

P6 : bah c'est plus... c'était en... vers quatre ans. Parce que y'a une photo, ça m'a marqué, vers deux ans et demi il était comme ça (montre son doigt) ... et après, quand on est revenu dans le nord, ben, il a grossi. C'est le fait de manger à gauche à droite. D'aller à Mac do, dans des friteries... manger des conneries quoi ! (Silence) ça n'a pas toujours été facile.

I : vous aviez un suivi diététique, vous avez essayé de faire attention...

P6 : oui, oui, même aux autres mais... à ce moment-là, ils mangeaient pas de fruits et légumes. Et puis bah, j'imposais pas, j'disais... bon bah c'pas grave... non, c'est vrai, depuis qu'il y a un suivi pour lui, il s'est plus intéressé à manger des légumes quoi.

I : il s'est plus intéressé...

P6 : c'est ça, faire convaincre de manger tout ça. 'Fin des fruits. En légumes il mange que des pom-... euh, en ... En fruit, il mange que des compotes. Sinon des fraises l'été. Mais avec des fraises, on met du sucre ! même moi j'aime pas comme ça. Ou si c'est des vraies fraises, des fois on n'a pas de besoin de sucre... mais si c'est des fraises, des fraises pas assez bonnes (rire) !

(...)

I : ça changeait quelque chose pour vous que ce soit gratuit ?

P6 : non, 'fin, c'est sur... sinon c'est souvent la mutuelle, donc tant mieux que ça soit gratuit, les consultations c'est pas toujours donné... et il suffit que... ça dépend des mutuelles, tout ça... donc ouais, c'est bien que ça soit gratuit. (toux F6'')

g) Entretien n° 7 :

Réalisé le 10/02/2020

E7 : fille âgée de 8 ans ; P7 : mère ; I : interviewer

Présence intermittente de S7 et F7 : sœur et frère de E7

I : pour commencer, tu as quel âge ?

E7 : 8 ans.

I : y'a qui dans ta famille ? à la maison ?

E7 : euh, y'a ma sœur, mon frère, mon père et ma mère.

I : d'accord. Comment ça se passe à l'école ?

E7 : bien ! j'ai des bons résultats. Là on fait des évaluations, j'ai que des bons résultats.

I : d'accord. Est-ce que tu fais des activités en dehors de l'école ?

E7 : euh, oui.

I : tu fais quoi ?

E7 : de la guitare ! avant je faisais de la natation mais j'ai arrêté parce que c'était fini. Maintenant je fais de la guitare. Depuis quasiment un an.

I : d'accord, euh... est ce que tu peux me raconter une journée comme d'habitude ? tu te lèves le matin, qu'est ce qui se passe après ?

E7 : je prends mon déjeuner, euh, 'fin je m'habille avant et je prends mon déjeuner... après, si j'ai des évaluations à préparer, je relis, euh... bah après, on se prépare, on va à l'école. Parfois je vais à la cantine sauf le lundi. Et après on joue, on est toujours à l'école. Après, vers quatre heure et demie, on rentre il est quasiment cinq heures. Mais on rentre à la maison : parfois je joue, parfois je regarde la télé. Après on va se laver et après, on mange. On dort !

I : d'accord, ça marche. Je vais te poser des questions en rapport avec « mission : retrouve ton cap », ce que je t'ai expliqué juste avant. Qu'est-ce que tu penses, toi, de ton corps ?

E7 : j'sais pas ! (Gênée, court silence) Je sais pas !

I : qu'est-ce que tu penses de... de ton poids ?

E7 : bah je trouve que ça va ! bah, je prends pas trop de kilos. Mais... à chaque fois... quand j'en prends, c'est en même temps que je grandis.

I : d'accord.

E7 : si... ça va !

I : d'accord. Quels sont les problèmes Que tu pourrais rencontrer avec un problème de poids ?

E7 : bah des maladies, euh, un surpoids, ... bah, euh... après je sais pas.

I : pas grave, tu as le droit de ne pas savoir. Qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E7 : bah je trouve que je mange bien, ça va ! parfois, euh, parfois je mange euh... je mange en quantité raisonnable, quasiment tout le temps.

I : qu'est ce qui te fait dire que tu manges bien ?

E7 : bah euh, ben... quand... quand y'a des légumes, quand je mange des fruits, quand je mange pas trop gras, de sucré, de salé...

I : d'où tu sais tout ça ?

E7 : (rit) bah en apprenant à l'école et un peu avec la diététicienne, PRENOM.

I : d'accord. Qu'est-ce que tu penses de tes activités physiques dans ta journée ?

E7 : bah elles sont bien, je les aime bien, ça va.

I : qu'est-ce que tu fais ?

E7 : à l'école ?

I : dans tes journées, à l'école, peu importe ?

E7 : bah parfois en matière à l'école, on en fait quand même pas mal. On fait par exemple dix minutes en maths, euh par exemple 30 minutes en orthographe, euh... ben on fait un peu de tout ! on fait surtout un peu de maths et d'orthographe.

I : de quoi ?

E7 : à l'école ! mais à la maison...

I : est-ce que tu bouges beaucoup dans ta journée ?

E7 : bah à l'école, à la récré, on court, on marche, parfois on reste. Mais par contre, pendant une heure ou une heure et demie à l'école, bah quand on est en classe on bouge pas pendant une heure ou une heure et demie ! et à la maison, après, bah on va... on reste à la maison, mais parfois on court, on saute et on joue. Mais ça va !

I : qu'est ce qui te fait aimer bouger comme ça ?

E7 : bah c'est quand, euh, par exemple quand on court pour faire un jeu, bah... oui, quand on fait des jeux, quand on fait par exemple un sport, qu'on doit bouger et faire des petits exercices et tout, ça j'aime bien !

I : d'accord. Qu'est-ce que tu penses des consultations que tu as eues ? (Silence) quand tu as vu la diététicienne, qu'est-ce que t'en as pensé ?

E7 : bah, euh... j'ai trouvé que c'était bien et... parce qu'avant, j'étais un peu au-dessus de la borne et maintenant je suis au milieu, je la suis. Depuis que je suis avec PRENOM DIETETICIENNE, bah ça va ! même avec maman, elle lui a expliqué des té, techniques pour faire et tout ! et puis maintenant ça va !

I : qu'est-ce que tu as retenu des consultations ?

E7 : bah euh, que je devais pas euh... parce que, avant je mangeais euh de la brioche, du pain un peu gras.... Mais maintenant j'en mange plus trop. Avant, euh, par exemple sur mes brioches, je mettais beaucoup trop de nutella, maintenant j'en mets un peu moins. Et je mange plus de brioche, je prends des craquottes, ou du pain. Mais ça va !

I : ça t'a fait quoi de changer ça ?

E7 : bah, je me sens... un peu mieux. Pis, au moins... je grossis pas, euh, 'fin je prends pas tout le temps de la grossess-... 'fin tous les jours... je mange plus de légumes ! parce que avant, j'en mangeais, mais j'en mangeais moins. Maintenant j'en mange plus.

I : comme t'as fait pour en manger plus ?

E7 : bah, j'ai goûté des légumes. Avant j'en aimais pas, j'en ai regoûté, maintenant j'aime mieux, j'aime bien. Ça va.

I : y'a d'autres choses qui ont pu faire que tu as mangé plus de légumes ? manger moins de nutella ? (E7 rit) comment tu as fait pour manger moins de nutella ?

E7 : je sais pas ! bah... parfois maman me disait : « t'en mets trop », donc parfois elle rangeait le pot... et après euh, parfois je m'arrêtais, j'essayais de plus trop en mettre... mais ça va.

I : d'accord. Tu disais que maintenant c'est mieux, comment c'était avant ?

E7 : bah euh...

I : comment tu te sentais avant ?

E7 : euh, bien aussi, mais, je trouvais que je pesais un peu trop. Je mangeais un peu trop de bonbons et tout. Et maintenant, j'en mange jamais, j'en mange plus, quasiment

jamais. Si, vraiment quand on fait des fêtes ou un truc comme ça. Ou même par exemple, mon père parfois il prend du sirop avec du sucre, bah j'en prends quasiment jamais. Par exemple du coca, bah ça fait longtemps que j'en ai pas pris. Et hier, comme on a invité mes copines, j'en ai pris mais je vais pas prendre... 'fin, si je prends, si je bois du coca, je vais pas prendre... par exemple trois verres, j'en prends un. Et encore, parfois j'en prends même pas, même quand c'est des fêtes ou un truc comme ça.

I : comment tu t'es rendu compte que ton poids... que tu mangeais trop comme tu me dis ?

E7 : là, avant, maman elle m'en mettait un peu trop. Pis maintenant elle m'en met moins, pis bah... euh... je sais pas.

I : d'accord. Et, est ce que t'avais... qu'est ce qui te faisait peur quand au début t'allais en consultation ?

E7 : bah, euh, j'avais pas trop peur, non je... moi parfois, quand je vais chez le dentiste ou un truc comme ça, moi j'ai pas trop peur. 'Fin j'ai pas peur. Parfois je suis même contente d'y aller ! parfois ! c'est la diététicienne, un truc comme ça, je suis contente d'y aller.

I : et pourquoi ?

E7 : je sais pas ! par contre je sais pas !

I : qu'est-ce que tu voulais faire avec la diététicienne, qu'est-ce que tu attendais en consultation ?

E7 : bah, je sais pas. Hum. J'attendais, euh, de bonnes techniques pour que je mange un peu moins de gras, salé, sucré... mais tout, ça va, je sais pas.



I : donc j'ai bien vu à ton sourire que tu es contente, tu t'es rendu compte que tu as changé ?

E7 : oui.

I : est-ce que tu as changé la façon dont tu bouges dans ta journée ? du sport ou des choses comme ça ?

E7 : bah, j'trouve que, avant, je faisais un peu plus de sport. Mais maintenant... ben... avant j'faisais plusieurs, 'fin j'en faisais... j'arrivais pas à trouver mon sport. Mais ... Je trouve qu'avant j'en faisais un peu plus que maintenant. Parce que maintenant, à part l'école ou on fait un sport. Quand on en arrête un, on en fait un autre. Mais sinon je trouve qu'avant j'en faisais un peu plus. Et maintenant j'en fais moins. 'Fin, je ... Sauf à la récré par exemple à l'école, où on bouge aussi. Je trouve que je fais un peu moins de sport qu'avant.

I : et pourquoi ?

E7 : avant, par exemple, quand j'étais toute petite, je faisais du tennis, j'en ai fait pendant deux ans. Après j'ai arrêté. J'ai fait... de la majorette. Après j'ai arrêté et j'ai fait du volley, y'a un an. Après j'ai fait de la natation pendant quasiment deux ans. Et pis après, là, j'ai arrêté. Pis à un moment, on m'a proposé d'aller dans le club mais j'avais pas trop envie. Donc là j'ai arrêté, je fais que de la guitare. A part l'école, bah...

I : qu'est-ce que tu penses du sport toi ?

E7 : Ben, j'aime bien. L'année dernière, on avait fait du basket, on allait dans des salles de sport, des petits jeux... 'fin j'aime bien ! avec l'école on fait du tennis, là on fait de la natation. Là on va bientôt faire du basket. On va faire du tennis. Après c'est tout je pense. Ça va, j'aime bien.

I : d'accord. Et... qu'est-ce que tu penses de tout ce que tu as réussi à changer niveau alimentation ?

E7 : bah je suis plutôt contente de tout ce que j'ai changé, mais je sais pas. Je suis contente d'avoir changé mon alimentation. Là je travaille beaucoup mieux à l'école et tout. Je suis plutôt contente.

I : ça a joué sur l'école ?

E7 : bah là je travaille... l'année dernière, y'en avait une qui avait eu des félicitations, c'était la seule. Pis maintenant, euh, moi j'ai des félicitations, on me dit de travailler, de continuer de travailler comme ça. Pis on a un fichier de maths avec que des maths dedans, j'ai quasiment tout bon. Mais à l'école, j'adore les maths. Même quand on part en vacances, je prends un cahier et je fais des maths. Je fais du français en vacances, ou un truc comme ça...

I : qu'est-ce que la diététicienne a changé à ça ?

E7 : bah, mon alimentation !

I : d'accord. Ça a changé quelque chose sur l'école ?

E7 : non.

I : au final, qu'est-ce que tu as réussi à changer durablement ?

E7 : j'ai surtout amélioré mon alimentation, mais je sais pas.

I : pourquoi tu dis améliorer ?

E7 : bah euh, parce qu'avant je, je mangeais quand même pas mal de fruits. Mais maintenant j'en mange un peu plus et tout. Comme les légumes... comme j'ai dit, je

mange quasiment plus de bonbons. J'en mange jamais. Je mange moins de salé, moins de gras, moins de sucré...

I : qu'est ce qui t'a motivé ?

E7 : l'encouragement de la diététicienne et puis y'avait maman, papa, qui étaient là pour m'encourager aussi !

I : d'accord, d'où c'est venu l'idée d'aller voir la diététicienne ?

E7 : bah, au début je mangeais trop vite, c'est pour ça qu'on est parti euh aller voir la diététicienne. Parce que je mangeais trop vite... tout le temps j'avais fini avant les autres... mais maintenant je mange un peu moins vite, et c'est souvent c'est ... peut être ma sœur ou mon frère... mais c'est moins souvent moi.

I : t'as changé ce que tu manges et ta façon de manger...

E7 : hum.

I : comment t'as fait pour aller plus lentement ?

E7 : bah euh, bah par exemple, elle me disait par exemple... quand je mangeais, je prenais, je mangeais, et je posais ma fourchette. Par exemple. 'Fin y'a eu des choses et tout. Et à force de manger moins de choses grasses et tout, bah je mange moins vite.

I : tu as retenu pleins de conseils !

E7 rit.

I : qu'est-ce que ça te faisait quand on te proposait de faire des choses comme ça à la maison ? qu'est-ce que tu en pensais ?

E7 : bah euh, bah j'étais plutôt d'accord, mais ... ouais, j'étais d'accord. C'était pas par exemple « non, j'aime pas ça, je vais pas le faire » ... mais je le fais.

I : et pourquoi ? qu'est ce qui faisait que t'étais, euh, d'accord ?

E7 : (rire) bah je sais pas, mais j'étais d'accord.

I : est-ce que... 'fin... là on fait le tour sur beaucoup de questions sur comment ça s'est passé, comment ça se passe et ce que tu as changé. Est-ce que tu penses à d'autres choses ?

E7 : hum...

I : qu'est-ce que tu pourrais me dire d'autre là-dessus ?

E7 : ...

I : ah oui, la première question tu avais eu du mal à répondre, alors est ce que tu saurais un peu plus me dire ce que tu penses de ton corps ?

E7 : bah euh... je sais toujours pas.

I : qu'est-ce que tu penses de toi ?

E7 : bah je me sens bien, ça va. Hum. Sans plus.

I : y'a pas de soucis ! on a vu ce que tu mangeais, le sport, les consultations... est ce que tu avais vu d'autres personnes que la diététicienne en consultation ?

E7 : euh, j'ai un po, je vais chez le podologue, mais...

I : c'est pas en rapport (rires). Félicitations pour tout ce que tu as changé. Si on a plus d'autres choses à dire, on va pouvoir aller demander à maman.

E7 : je vais l'appeler ?

I : ouais !

P7 arrive.

I : on va ajouter une chaise !

P7 : oui, je vais chercher.

I : si tu veux, je te propose de faire un dessin en attendant, tu restes à côté de nous.

Tu réagis si tu...

E7 : j'aime bien dessiner.

I : et tu peux dessiner toi ta famille. Si tu as envie, tu nous arrêtes, faut juste pas qu'on parle tous en même temps ! ok ?

E7 : je dessine ce que je veux ?

P7 : ta famille

I : ta famille, mais si tu veux faire autre chose c'est pas grave. Merci, déjà, d'avoir accepté !

P7 : de rien !

I : je vais commencer directement par des questions dans le vif du sujet !

P7 : ouais.

I : donc, qu'est-ce que ça veut dire pour vous le surpoids ?

P7 : bah, qu'elle est, euh, au-dessus de la courbe et que c'est pas bon pour la santé.

Oui...

I : donc euh... Les conséquences du surpoids, pour vous, c'est les conséquences sur la santé, et à quoi vous pensez d'autre ?

P7 : et puis bah, au regard des autres. Pour l'instant, elle est pas... ça la gêne pas. Mais je me dis, quand elle ira au collège et tout ça, les enfants entre eux sont méchants et j'ai pas envie qu'elle soit... maltraitée par les autres parce qu'elle a un peu de surpoids quoi.

I : et comment vous avez pris conscience de ça ?

P7 : bah depuis toute petite, elle a toujours été, euh, (rire) elle a toujours été... après elle suit la courbe ! elle a toujours été au-dessus. Une fois j'ai vu le médecin, on a fait un bilan, et elle a dit que ça serait bien d'aller voir STRUCTURE, c'est comme ça que je suis allée.

I : d'accord. Comment vous l'avez pris quand elle vous l'a proposé ?

P7 : bah bien, bien parce que je ne suis pas aveugle donc je suis consciente de... du surpoids en fait.

I : vous vous en étiez rendue compte...

P7 : oui, alors tout le monde me disait « oui, en grandissant, elle va s'affiner ! ». J'me dis oui, mais on me dit ça depuis qu'elle est bébé ! (Rire) donc à un moment, voilà, il faut se rendre à l'évidence quoi. Contrairement à son frère et sa sœur, bah elle, si elle mange ça lui profite ! bien que S7 la deuxième que vous avez vue, avec elle aussi je suis allée voir la diététicienne. Parce qu'à un moment, elle devait avoir quatre ans à peu près, elle était aussi au-dessus de la courbe. Et maintenant elle est revenue mais sans rien faire de particulier en fait. Donc voilà.

I : vous vous en étiez rendue compte par vous-même.

P7 : oui.

I : qu'est-ce qui vous a motivé ensuite ?

P7 : à suivre le programme ? c'est surtout pour elle, et de me dire que... on va voir déjà pour mieux manger. Parce que bon, je pense que je faisais aussi des erreurs dans les repas... parce que c'est pas toujours facile... c'est vrai que des fois c'est un peu.... On va toujours à la rapidité, à la simplicité et c'est pas toujours, pas toujours l'idéal ! et ensuite, elle était à la cantine, 'fin, ça fait deux ans, peut-être un an et demi qu'elle va à la cantine, avant elle n'y allait pas. Et je m'étais dit, le fait qu'elle aille à la cantine, ça ira mieux, parce que c'est équilibré et tout. Mais finalement elle se ressert à la cantine. Des fois elle me dit « ben nan, pas tout le temps », mais bon. Ils peuvent se resservir donc quand vraiment c'est bon elle le fait. (Rire) elle me le dit pas peut être pas tout le temps. Des fois elle me dit : « si j'en ai repris » ! alors quand c'est de la salade ou des légumes, bon, c'est pas trop méchant... mais... euh, si c'est des frites ou voilà... c'est moins bien !

I : d'accord. Et à quoi vous vous attendiez quand vous avez commencé l'expérimentation, 'fin, STRUCTURE ?

P7 : rééquilibrer ! à ce qu'elle arrête de prendre du poids, qu'elle grandisse sans... à ce que ça se stabilise quoi.

I : est-ce qu'il y avait des choses qui vous faisaient peur ? qu'est ce qui ?

P7 : peur, non. Non parce qu'elle est pas dans un cas, comme dit la diététicienne, pas catastrophique. On peut encore... y remédier. Non, ce qui est plus embêtant pour moi, c'est d'être tout le temps en train de lui dire « ah, attention, mange pas ça... » 'fin... « prends en pas de trop » ... des fois j'ai l'impression d'être tout le temps ... sur elle, à lui dire « attention, attention ! » ... je voudrais pas non plus que ça devienne obsessionnel et peut être qu'on ait l'effet inverse.

I : je comprends. Qu'est-ce que vous pensez de STRUCTURE ?

P7 : je trouve que c'est bien. PRENOM DIETETICIENNE, elle est gentille, elle donne des conseils. On a un bon suivi. Je pense que c'est bien.

I : vous avez vu la diététicienne, qui a fait le bilan au début, puis vous avez eu toutes les consultations avec la diététicienne ?

P7 : c'est ça.

I : d'accord. Comment on pourrait améliorer ce qu'on propose ?

P7 : euh je sais pas ! (Rires) euh, je sais pas, je trouve que les entretiens sont bien. Après, peut être... Je sais pas si ça existe, j'en sais rien, mais, apprendre aux enfants à... à prendre les bonnes quantités, mais par eux-mêmes ! parce que ça, je ne pense pas qu'il y ait... des cours pour apprendre à se gérer en fait ! en général elle donnait une feuille en disant... avec des petits bonhommes ou y'en a un qui a pas du tout faim et de plus en plus faim... donc à un moment je lui disais E7, « t'es où là ? » bah là ça va, elle commence à se dire « bah oui, en fait j'ai pas vraiment faim ». C'est des fois de la gourmandise, donc euh voilà. Des fois à la maison, elle dit « ah bah si j'en reveux », je lui dis « non, tu ne prends qu'une assiette ». Si elle sort ça, des fois je lui dis « t'auras pas de dessert », si je la ressers un peu. PRENOM DIETETICIENNE, elle dit bah non, vaut mieux qu'elle mange qu'une fois et qu'elle prenne un dessert, plutôt que de manger le plat et se resservir un petit peu. Et puis finalement ça va, quand elle prend qu'une assiette et son dessert. Ça va !

I : comment on a réussi à l'impliquer, elle ?

P7 : elle s'est impliquée toute seule je pense. Après elle aime bien, oui, elle aime bien écouter... elle aimait bien la diététicienne, je crois qu'elle aimait bien la personne en fait. Comme elle la trouve sympa, elle ça la dérange pas d'y aller. Et je pense qu'elle a compris qu'il faut mieux manger pour la santé. Elle n'a pas cette notion de surpoids,



de... 'fin moi je lui ai pas expliqué comme ça non plus, en disant, t'as un surpoids, machin... j'ai plus dit qu'il faut faire attention, réguler... après je dis aussi que quand on mange trop de bonbons on devient gros. (Rires) bah même avec les petits, des fois je leur dis aussi parce que pour l'instant ils sont pas gros mais il est pas dit que demain... ça change ! (Rire) donc, elle sait, parce que des fois elle dit, plus à son père : papa tu dois manger doucement ! des petites bouchées ! donc ...

E7 : il fait quasiment pas ! (Rit)

P7 : (rire) il écoute pas.

E7 : non ! (Rit) même mamie elle le dit...

I : qu'est-ce que vous avez changé ?

P7 : bah je cuisine mieux, 'fin mieux... je sais pas si c'est meilleur (rire) ! je mets plus tout ce qui est gras, je ne mets plus de beurre ou très peu. Euh, les quantités, je respecte... c'est-à-dire que... elles ont toujours des petites assiettes, de vingt centimètres comme les assiettes desserts. Et puis j'essaie de faire un quart de féculent... je la coupe en trois, un féculent, légume et viande. Et si y'a pas de légume, je ne remplis pas avec des féculents ou de la viande. Si elle les veut pas, parce que des fois, elle est difficile aussi ! en légumes à part les haricots... et la salade... c'est vrai que les légumes c'est un peu... un peu compliqué. Et pour les autres c'est pareil ! (Rire) j'ai même acheté une fois des frites en, c'était en betterave, en forme de frites mais c'étaient des légumes, je leur ait pas dit ! mais bon...

E7 : y'avait carotte, y'avait...

P7 : moi je trouvais que c'était bon !

E7 : ah, je peux pas ! Beurk !

P7 : je me suis dit, bon ça a l'allure d'une frite... ça va peut-être passer ! « Ah mais c'est coloré ! », je dis c'est comme ça, c'est rien ! (Rires)

I : comment vous avez fait pour changer au quotidien ?

P7 : naturellement, c'est-à-dire que... 'fin au début non, je regardais les menus que j'allais faire et je faisais les courses en fonction de ce que j'avais envisagé de faire. Parce que bon des fois, c'est vrai que dans la facilité, si on n'a pas fait les courses comme il faut, bah... on mange pas comme il faut non plus quoi ! donc là, j'essaie de prévoir les courses pour les repas. Donc, dans quatre-vingts pourcents des cas, je fais ça ! (Rires) y'a encore vingt pourcents où on pourrait améliorer !

I : qu'est-ce que vous pensez de tous les changements que vous avez faits ?

P7 : bah je pense que c'est bien, c'est bien pour tout le monde. Le gras, tout ça, on sait que c'est pas bon. C'est bon pour son frère et sa sœur aussi, et puis pour nous aussi !

I : vous avez changé pour toute la famille ?

P7 : ah oui, y'a pas de... toi c'est ça, toi non ! (Rires)

I : quelles ont été les difficultés que vous avez rencontrées ?

P7 : c'est plus lui faire manger des légumes... après plus le fait... pour moi c'était vraiment d'être derrière elle et de dire tout le temps... j'avais l'impression de la harceler en fait ! j'me dit, peut être quand elle va grandir elle va se dire... « oh ben maman, tu disais que j'étais en surpoids ! ». Et j'ai pas envie de ça.

E7 : bah, maintenant, même avant je mangeais quand même pas mal de légumes et de fruits ! maintenant j'en mange un peu plus.

P7 : les fruits, c'est vrai que t'aimes bien. L'été c'est vrai que tu en manges plus aussi. Les fruits d'été sont... tu préfères. Mais, les fruits, ça elle en mange. Le matin, avant par exemple, elle mangeait du pain blanc, ben maintenant je remplace par du pain complet quand elle en veut. Après j'ai acheté aussi des craquottes, je me suis dit c'est bien c'est léger, mais en fait j'ai téléchargé Yuka, l'application Yuka ! et j'lis, ah c'est pas bon ! (Rires) bon on finit la boîte et on achète plus celle-là !

I : elle regarde l'application ?

P7 : elle regarde, ouais, ouais ! des fois on va scanner ! j'avais dit... après ça prend du temps ! des fois j'achète comme ça et on le fait à la maison. Je disais, faudrait qu'on le fasse un jour dans le magasin, qu'on prenne le temps qu'on regarde vraiment les produits... et une fois qu'on sait on achète ce qu'il faut ! mais au départ c'est quand même contraignant à regarder quoi ! et même les produits bio, parce qu'à un moment j'achetais même des gâteaux bio. Je me suis dit ça va être mieux ! alors oui c'est mieux parce que y'a pas d'additifs comme dans les autres, mais au final c'est gras pareil ! donc je me suis dit, ils sont pas moins gras ! (Rires) c'est quand même mieux, parce que c'est mieux pour la santé, mais c'est quand même... c'est pas le truc miraculeux quoi !

I : et comment l'a pris toute la famille ? le fait de changer tous ensemble ?

P7 : non ça a été ! ça a été transparent pour les petits. Ils mangent pas trop de légumes non plus, donc ça a pas trop changé... ! seulement ils mangent moins gras aussi puisque je mets plus d'huile ou beurre, ou vraiment très peu !

E7 : rare ! parfois dans les pâtes j'en mets même pas.

P7 : bah oui, je me dis que c'est un petit peu par ci, un petit peu par là qui fait qu'au final ça fait beaucoup !

I : qu'est-ce que vous avez comme soutien autour de vous pour vous encourager là-dedans ?

P7 : bah franchement, à part moi... 'fin si, et son père, il fait quand même attention ! sinon quand ils vont chez les papys, mamy, euh, c'est... open bar quoi !

E7 : c'est bon hein !

P7 : ça fait peur !

E7 : c'est bon chez papy et mamy !

P7 : ouais, ouais, j'leur dis, des fois je dis à ma mère... ne lui donne pas... 'fin si un goûter et tout... mais pas deux, pas petit peu de ci et un petit peu de ça ! je le dis déjà depuis qu'ils sont petits ! depuis... mais... oh mais non c'est pas grave ! je dis : mais si ! c'est elle, après, quand elle aura quinze ans et qu'on va lui dire... c'est elle qui va être triste ! c'est pas toi... mais ça, ça a du mal à... à rentrer quoi ! papy mamy c'est compliqué.

I : par rapport à vous, finalement, vous avez changé votre manière de cuisiner, et si vous me parlez de ses grands-parents, donc de vos parents, eux, ont aussi des habitudes qui étaient... ?

P7 : oui, ils font une cuisine normale avec du beurre avec tout ça quoi ! (Rires)

I : ce qu'ils vous ont légué et que vous avez changé ?

P7 : ouais, voilà ! alors c'est sûr que c'est bon, c'est certainement meilleur ! mais c'est bon et c'est pas bon quoi !

E7 : c'est beaucoup mieux que les frites à la carotte hein !

P7 : ah ça !

I : gustativement et nutritionnellement c'est...

P7 : après, ils y vont pas non plus tous les jours donc c'est tout mais... des fois, souvent, je me dispute avec ma mère parce que je lui dis : faut pas que tu ... tu donnes trop. Des fois elle dit non quand même ! hein, des fois E7 ?

E7 : mais par exemple à la cantine quand y'a des frites, elles sont sèches et ... beuh, parfois j'aime pas !

P7 : si, j'ai acheté un COOKEO ! pour les quantités ! c'est pas pour cuisiner... parce qu'on nous dit que c'est pas bien et tout. Mais, je trouve qu'au moins, les quantités ils font deux ou quatre ou six, je me dis je fais juste ce qu'il faut et y'a pas de restes. Comme ça, y'a pas, il ne peut pas y avoir de deuxième fois. On peut pas se resservir !

I : comment vous faites pour tenir sur la durée, ce que vous avez changé ?

P7 : en fait, j'ai pas trouvé ça compliqué. Après je dis pas qu'on fait pas des écarts ! c'est vrai qu'on va au FASTFOOD, voilà quoi. Pas souvent ! mais, de temps en temps on va quand même au restau...

E7 : c'est rare qu'on va au restau ou par exemple AUTRE FASTFOOD ! ça, c'est rare ! on y va quasiment jamais !

P7 : pour leur faire plaisir des fois ! (Rires)

(Le téléphone sonne)

P7 : non après, ça m'a pas... ça m'a pas semblé contraignant ! maintenant, ce qui serait bien pour améliorer STRUCTURE, c'est peut-être qu'ils nous donnent des menus, des idées de menus ! parce que c'est vrai que des fois... des menus équilibrés j'entends ! parce que moi des fois je regarde un peu sur internet du coup... et c'est vrai que si on nous disait, bah tiens, demain il faut que tu fasses ça, ça, ça... excusez

moi je vais... (arrête la sonnerie du téléphone) donc ouais, s'il y avait des menus pré établis, bah peut être que ca nous aiderait à, à faire mieux encore ! parce que des fois je sais pas quoi faire... J'me dis, bah tiens, qu'est-ce qu'on va faire ce soir par exemple, qui soit bien ? euh... des fois je sais pas trop, alors des fois je regarde sur internet... des fois, ben, je fais comme, comme je pense que c'est bien... et je pense que c'est pas toujours... nickel quoi.

I : là on a parlé de l'alimentation. Est-ce que sur ce qui est activité physique y'a eu des changements ?

P7 : alors, elle faisait de la natation jusqu'au mois de décembre. C'était pour apprendre à nager donc elle y allait toutes les semaines. Là, maintenant qu'elle sait nager, le... c'était des cours particuliers donc c'est fini. Donc là elle a pas de repris d'activité depuis le mois de janvier. Mais elle fait à l'école deux heures de sport par semaine, ils font une fois de la piscine, une fois escrime. Et quand il fait beau dimanche, on va faire du vélo. On a remplacé la piscine par le vélo, sauf quand il fait du temps comme ça... c'est plus difficile ! mais sinon le dimanche on fait un petit tour d'une bonne heure.

I : que vous faisiez déjà avant ?

P7 : non, et même l'hiver on y va, c'est vrai que l'été c'est plus facile. Dès qu'il fait beau, on n'est pas à la maison, on va au parc, ils marchent, ils font du vélo, de la trottinette, donc c'est plus facile de bouger quand il y a du beau temps quoi. Du coup, l'hiver, on a dit quand il pleut pas...

E7 : on y va !

P7 : on essaye d'y tenir.

I : vous avez le critère pluie...

P7 : ah oui ! (Rires) parce que par ce temps... après faut quand même que ça soit un plaisir, qu'elle soit pas dégoûtée non plus de faire des activités, qui vont pas lui plaire.

I : pourquoi vous conseillerez à d'autres personnes de faire l'expérimentation, de faire STRUCTURE ?

P7 : pour avoir un suivi parce que c'est quand même bien de voir où on se situe, voir où l'enfant se situe, et voir ce qu'on fait bien et moins bien. Surtout moins bien ! surtout de ça, c'est vrai... et de les prendre assez tôt. Je vois y'a mon petit voisin à côté, il fait 86 kilos, il a onze ans... là, il est vraiment... elle m'a dit sa maman il y a pas longtemps qu'il est en obésité morbide je crois. 'Fin vraiment... il mangeait dix saucisses... il rentrait au goûter, il mangeait dix saucisses Knacki ! donc je me dis, s'ils sont pris petits, et qu'ils apprennent à mieux manger... et puis nous aussi, avoir les bons réflexes ! après ça devient naturel en fait. Quand c'est trop tard, 'fin trop tard entre guillemets ! quand y'a vraiment beaucoup à faire, c'est plus difficile de tout restreindre... c'est vraiment un régime drastique quoi...

I : là c'était pas un régime ?

P7 : non.

I : c'était quoi ?

P7 : un rééquilibrage !

I : d'accord (rires)

P7 : après, DIETETICIENNE, elle avait dit, non il faut pas faire un régime, parce qu'elle est quand même petite et tout ça... mais faire moins de quantités et manger quand on a faim et pas quand...

E7 : quand on n'a pas faim.

P7 : par gourmandise !

I : et qu'est-ce que ça vous a apporté à vous ?

P7 : de mieux manger aussi ! (Rires) bah mieux manger et du coup faire une activité physique aussi avec le vélo... j'en faisais pas, je prenais pas le temps de la faire non plus ! donc c'est bien !

I : quand on vous écoute on a l'impression que tout s'est passé comme sur des roulettes !

P7 : ouais, franchement j'ai pas... je vous dis, le plus dur ça a été de dire tout le temps « attention, euh, mange pas trop, mange pas ci, mange pas ça » ...

E7 : attention !

P7 : et d'être tout le temps comme ça ! parce que j'avais vraiment l'impression d'être tout le temps, tout le temps derrière elle en fait ! et je me disais, un jour elle va me dire... tu me dis que je suis grosse quoi en fait ? et que c'est pas ce que je veux dire... mais bon, je lui dis faut quand même faire attention parce que, toi, quand tu manges, ben ton corps il stocke. Et quand on le dit toujours à un et pas aux autres... du coup je leurs dis aussi de pas manger des gâteaux, il en mangent pas tant que ça non plus mais... disons que s'ils en mangent c'est moins... moins embêtant que pour elle. Ça leur profite pas de la même façon.

I : et ça... vous continuez à... à penser ça de la même façon et à devoir à chaque fois lui répéter ?

P7 : je pense qu'elle en a conscience maintenant. Mais bon, je temps en temps... je lui dis quand même.

E7 : j'ai conscience !



P7 : prendre de la mayo, elle me dit, là c'est trop ! mais le matin, des fois un peu de nutella... je dis ok tu peux, elle le fait toute seule. Et je dis non E7, doucement avec le nutella, t'en as trop. Elle me dit : oui, non, j'allais pas tout mettre ! si j'étais pas intervenue, bon, bah... (rires) voilà ! on essaye de faire, de faire attention. Et puis avant, elle prenait aussi un goûter pour l'école, je donnais un goûter pour l'école que je ne donne plus, l'après-midi. Pas le matin, parce qu'ils ont les récréés fruitées, donc ils ont un fruit le matin. Mais l'après-midi je leur donnais pour la récréation. Mais du coup ils prenaient un goûter à la récréation et un goûter ici en rentrant. Donc j'ai supprimé les goûters pour tous.

F7 entre et va vers P7.

P7 : attends, on parle. Donc du coup, ça fait quand même moins !

I : et toi, qu'est-ce que tu en penses, là, ta maman dit qu'elle devait te répéter souvent... et qu'est-ce que tu en penses de ça ?

E7 : bah...

P7 : est-ce que ça t'embêtait ?

E7 : nan... (rit)

I : qu'est-ce que ça te fait quand on te répète ?

E7 : bah... (silence)

I : ou quand on te dit d'en mettre moins par exemple pour le nutella ?

E7 : bah j'en mets moins, 'fin...

P7 : est-ce que ça t'embête, est ce que tu te dis « oh, mince, j'aimerais vraiment le manger » ?

E7 : parfois !

P7 : « maman elle m'embête » ? « Pourquoi elle me laisse pas tranquille » ? est ce que tu te dis ça ?

E7 : parfois. Oui, parfois.

I : et les autres fois, tu penses quoi ?

E7 : bah, euh, je me dis que, moi aussi je... que je dois pas en mettre trop.

P7 : tu te dis que maman a raison ?

E7 : ouais.

P7 (à F7) : va jouer dans ta chambre s'il te plait.

F7 : non, ma feuille, une feuille blanche !

P7 : tu fais un beau dessin ?

F7 : non, un Batman !

I : qu'est-ce que vous ressentiez à force de répéter, euh ?

P7 : en fait, c'est moi que ça stressait. Je me dis, faut que j'arrête, après... Elle commence à en prendre conscience et tout ça... donc c'est pas la peine d'être tout le temps derrière elle mais vraiment de, d'intervenir quand vraiment c'est trop quoi ! mais là, comme elle commence à vraiment avoir conscience, elle fait quand même plus attention d'elle-même.

I : et sur le plan psychologique, vous, ça a été difficile à chaque fois de devoir faire des remarques, est ce qu'il y a eu d'autres choses ?

P7 : de difficile ?

I : ouais, pour vous, pour elle ?

P7 : non, moi non... euh, ...

(Bruit de feuilles et crayons)

P7 : arrête... (à F7) madame elle enregistre ! viens... (sortent de la pièce)

P7 revient : la question, c'était ce qui était difficile ?

I : psychologiquement est ce que ça a changé quelque chose de participer ?

P7 : non, à part une prise de conscience de se dire faut faire attention, faut mieux manger... euh... mais comme j'étais consciente quand même quelque part de tout ça avant... mais le fait d'être suivi, bah du coup... des fois je dis « on a rendez-vous avec DIETETICIENNE à tel moment ! », donc je dis : « E7, je vais dire à DIETETICIENNE que t'as pas fait comme il faut », « que t'as pas posé ta fourchette »... parce que c'était des petites techniques qu'elle avait donné, de mâcher vingt fois ou, oui vingt fois avant d'avaler, de manger plus doucement... quand je la vois manger vite, je lui dis, quand on voit DIETETICIENNE, je lui dirais. Du coup euh...

I : c'est un argument de plus...

P7 : voilà c'est ça !

I : vous aviez essayé des choses par vous-même ?

P7 : avant ? avant de voir STRUCTURE ?

I : oui.

P7 : bah, non, sans plus en fait, non... maintenant, je donnais pas non plus de goûter tout le temps, en étant petite. 'Fin, elle avait ses repas normaux... après quand je cuisinais je faisais pas attention, si c'était gras ou pas gras... maintenant, je fais

attention. Si je mets de la crème fraiche, je regarde pour que ce soit du zéro pourcents ou... moins de trente, quarante.

E7 : tu veux une feuille blanche ? (À F7, qui est revenu)

F7 : non, je veux le JEU.

P7 : tu lui prêtes deux minutes. (À S7)

Fin de l'entretien

(...)

I : est-ce que vous aviez d'autres choses à ajouter ?

P7 : à part peut-être de nous donner des menus équilibrés ça serait pas mal, donner vraiment des idées de ce qui est bien de manger !

E7 : ce qui est pas bien...

P7 : ce qui est pas bien, on sait en général... pour que ça soit pas trop calorique, voilà. Pour que le repas soit vraiment adapté aux besoins caloriques des enfants. Parce que je ne sais pas combien de calories il faut pour un enfant... des fois j'ai envie de calculer, je calculerais bien... 'fin, c'est un peu compliqué peut être mais au moins sur une semaine pour voir un peu... là où ça pêche !

I : c'est possible mais faut pas que ça soit trop lourd pour vous...

P7 : oui, c'est ça. Après, c'est vraiment le faire occasionnellement pour voir un petit peu les aliments qui apportent trop de calories qu'il vaut mieux éviter et privilégier d'autres.

I : vous vous êtes bien débrouillés.

P7 : on essaye ! (Rires) après c'est vrai que c'est plus pour elle quoi ! après, y'a peut être un facteur génétique, 'fin je sais pas... je vois, ma sœur, elle était, en étant plus jeune elle était un peu costaud aussi. Et puis finalement, maintenant elle est mince, normale. Après en grandissant on prend aussi plus conscience et on fait peut-être plus attention. Et puis papa, papa il était mince quand il était jeune ? (S'adresse à E7)

E7 : ouais... bof... lui il a besoin de PRENOM DIETETICIENNE.

P7 : tu vas lui dire qu'il faut aller voir PRENOM, qu'il a besoin d'une diététicienne ?  
(Rires)

E7 : même quand on mange nos assiettes, quand on n'en veut plus, il finit toutes les assiettes. Surtout quand on est trois à ne pas finir, il mange les trois. En plus de la sienne.

P7 : il aime pas le gaspillage. J'luis dis... Oui mais bon, le gaspillage, tu vas le payer...  
(rire) donc lui aussi papa est mis au régime, 'fin au régime... on le pèse depuis la semaine dernière. (Rires) (...)

#### h) Entretien n°8 :

Réalisé le 26/02/2020

I : interviewer ; E8 : enfant, garçon, 6 ans ; P8 : père ; M8 : mère ; F8 : frère

I (à E8) : je vais d'abord poser des questions pour toi !

E8 : d'accord.

I : tu as quel âge ?

E8 : six ans.

I : d'accord, y'a qui dans ta famille, y'a qui à la maison ?

E8 : euh, y'a papa, maman, F8 et mon chat, il s'appelle Dédé.

I : d'accord. Tu vas à l'école...

E8 : oui, je suis en CP.

I : en CP, et comment ça se passe en CP ?

E8 : bien !

I : comment ça se passe avec tes camarades ?

E8 : bien, aussi !

I : bien...

E8 interrompt I : parfois non, parce que parfois quelqu'un me pousse et me fait tomber par terre. Et... je sais plus ce que j'allais dire ! je sais plus ce que j'allais dire.

I : on parlait de l'école, si tu as d'autre choses à dire sur l'école !

E8 : je fais les maths, je f... le fichier TAOKI. Taoki c'était un dragon mais... la... ses copains ce sont les hommes ! c'est un garçon et une fille.

I : d'accord. Est-ce que tu fais du sport ?

E8 : oui !

I : tu fais quoi ?

E8 : je fais du tennis mais pas le vrai. Je fais pas avec les raquettes. En fait y'a des raquettes mais c'est pas les mêmes. Hein, maman et papa, c'est vrai ?

M8 : on a jamais vu mon cœur.

P8 : on a jamais vu, c'est toi qui le fais et qui nous raconte.

E8 : oui, je sais mais vous devrez venir, hein !

I : qu'est-ce que tu aimes dans le tennis ?

E8 : euh, j'aime bien tout.

I : c'est quoi tout ?

E8 : ben... là ou... là ou... on prend une petite raquette et on lance les ballons. La balle reste par terre et on lance comme ça ! (Avec un mouvement du bras) mais... dimanche c'est la fête des mamies alors... (rires)

P8 : ça n'a rien à voir.

I : dis-moi, est ce que tu peux me raconter une journée comme d'habitude ? Le matin, tu te lèves et après, qu'est ce qui se passe ?

E8 : je prends mon petit déjeuner. Après, quand je vais prendre mon petit déjeuner, et quand, quand on a fini de digérer, eh ben, on mange. On se repose. Et après on va manger le goûter.

P8 : oula...

E8 : et quand on a fini de digérer le goûter, et bah on va remanger (rires), manger le dessert et quand y'aura la nuit, on va aller dormir !

P8 : ça, c'est quand t'es en vacances !

I : dis donc, c'est accéléré cette journée !

E8 : oui !

P8 : c'est basé uniquement sur le manger. (Rire)

I : tu fais des choses entre deux ?

E8 : oui.

I : qu'est-ce que tu fais ?

E8 : euh... déjà, euh, je sais pas. Je sais pas déjà. Le puzzle ! euh...

I : qu'est-ce que tu aimes bien faire dans la journée ?

E8 : les devoirs !

I : t'aimes bien les devoirs ?

E8 : oui ! (Rit)

I : bien !

M8, tout bas : t'aimes bien lire.

E8 : j'aime bien lire ! et j'aime bien... j'aime bien les chiens.

P8 : tu fais quoi ? ça c'est quand tu es en vacances.

E8 : ah.

P8 : donc tu te lèves...

E8 : je me lève, je mange (rires).

P8 : d'abord tu regardes un petit peu la télé, hein, faut avouer.

E8 : je regarde la télé ! je mange ! (P8 mime) je me débarbouille !

P8 : tu te laves, tu prends ta douche.



E8 : je me lave, je prends ma douche... (p8 mime, en touchant ses vêtements) je mets mon maillot ! euh... après...

I : c'est pas grave si tu ne te souviens pas de tout, j'ai dit : y'a pas une bonne réponse, faut pas que ça te stresse si tu ne sais pas répondre.

E8 : (pointe le dictaphone) comment ça peut dire des trucs ? comment ça répète ?

I : je te montrerai après si tu veux.

E8 : d'accord !

I : qu'est-ce que tu penses, toi, de ton poids ?

E8 : hum, j'sais plus mais je suis pas pesé. Alors... tout de suite on avait mangé des haricots blancs, des saucisses, de la saucisse, et du saucisson et des pommes de terre. Mais je, j'ai mangé, euh, deux cuillères de haricots blancs. J'en ai mangé une, j'ai goûté une, et Papa m'en a donné.

I : qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E8 : je pense... des carbonaras !

P8 : c'est pas ça.

I : ça c'est ce que tu aimes bien ?

E8 : oui.

I : qu'est-ce que tu, on peut commencer par ça, qu'est-ce que tu aimes manger ?

E8 : aussi, j'aime bien manger des spaghettis, la sauce tomate avec des boulettes.

I : pourquoi t'aimes tout ça ?

E8 : parce que, parce que j'aime ben ce qui est pâtes et ce qui, et ce qui se mélange !

I : ouais...

E8 : et j'aime bien le gruyère parce que ça râpe, et j'aime bien le fromage.

I : est-ce que tu sais ce qu'il faut manger ? ce qui est important d'avoir dans ton assiette ?

E8 : des légumes et des fruits.

I : qu'est-ce que tu fais, toi ?

E8 : ben, la dernière fois au petit déjeuner Papa il avait donné des pommes !

I : qu'est-ce que tu en penses ?

E8 : j'aime bien ! les pommes, les bananes, les poires, les fraises !

M8 : et ce matin ?

E8 : et ce matin... euh... et la dernière fois on a mangé du jus de clémentine mais j'aimais bien le jus de clémentine.

I : d'accord. Tu te souviens que t'avais eu des rendez-vous avec la dame ?

E8 : oui, tu sais comment elle s'appelle ?

I : non, moi je sais pas !

E8 : alors, elle s'appelle... euh... je sais plus, euh... PRENOM ! (Tout sourire)

I : comment ça se passe avec PRENOM DIETETICIENNE ?

E8 : bien !

I : de quoi tu te souviens ?

E8 : ben, y'a une autre dame qui travaille, et elle nous donne des dessins. Et j'y vais avec Papa ! et Maman elle veut pas y aller.

M8 : c'est pas que Maman elle veut pas, c'est que maman elle peut pas...

P8 : Maman elle peut pas, Papa il peut.

E8 : Maman, je veux y aller avec toi !

P8 : la prochaine fois alors.

E8 : la prochaine fois ! et c'est quand que je vais chez Mamie déjà ?

P8 : le 13 mai.

E8 : le 13 mai.

I : qu'est-ce que tu fais avec elle ?

E8 : eh ben, je me pèse, on va voir si j'ai grandi, tout ça, et on pose des questions. Voil, et voilà ! et... tu sais ce qu'il a fait la dernière fois mon petit frère ? il a détruit le puzzle !

P8 : oui, mais c'est, c'est pas ça...

I : c'est pas grave. Et qu'est-ce que, hum, qu'est-ce que tu as appris avec elle ?

E8 : euh, j'ai, j'ai appris... (tout bas :) quoi ?

I : qu'est-ce que tu as retenu ?

E8 : j'ai retenu... euh, elle a donné la feuille... pour mettre les légumes dessus.  
(Tousse) Je suis malade en fait.

I : elle a donné une feuille avec les légumes ? c'est quoi cette feuille ?

E8 : nan, elle a mis une feuille, en premier elle a mis une feuille avec pas content, elle a mis, elle a mis une feuille, elle a mis « pas content ». Là c'est toujours la même feuille. Après c'est j'aime bien. Et toujours sur la même feuille, c'est ce que j'aime moyen. Papa, je pourrais montrer la feuille à la dame ?

P8 : elle est dans ton carnet de santé.

E8 : je vais montrer le papier à la dame. Ah, il est dans mon carnet ! c'est ça... c'est ça ! (Montre une feuille de papier avec trois colonnes : j'aime, j'aime pas, moyen)

I : donc ça, c'est ce que tu fais avec elle, tu as noté ce que tu as fait ?

E8 : oui, c'est marqué poi-, poi- quoi ? Poivron !

I : ça c'est la liste de ce que tu ?

E8 : aime pas ! là, c'est dans la liste que j'aime bien et là, que j'aime moyen !

I : comment tu fais pour goûter des légumes ?

E8 : ben, Papa et Maman autorisent pour goûter. J'aime bien peu-... attends ! là c'est marqué... be-, te-, va-... (lit sur la feuille)

P8 : -ra !

E8 : ra ! U- !

P8 : non, V, c'est des betteraves, chéri.

E8 : Vé, des betteraves !

I : qu'est-ce que tu as fait d'autre avec PRENOM ?

E8 : eh ben, je suis un petit peu en bas, mais j'avais remonté. Et aussi, elle m'avait donné ça, c'est un jeu.

I : c'est un jeu ?

E8 : oui, elle m'a donné un jeu... du gargouillement.

I : du gargouillement ? explique-moi.

E8 : oui, un indice du gargouillement. En fait, quand y'a, quand Papa et Maman me mettent un grand à manger, on entoure une grosse assiette. Quand y'a moins de manger, on met une petite assiette. Et quand y'a un tout petit manger, on met une toute petite assiette. Et tout ça c'est pareil.

I : (en lisant la feuille) c'est ta faim, ton degré de faim.

E8 : oui, euh, l'autre feuille, elle est là. Là, c'est pour dire si là je, j'ai, j'ai moins faim... et si j'ai plus faim ou, ou, ou j'ai... trop mal au ventre. Ben je colorie dedans, pour voir si... bah la dernière fois j'ai mangé deux choses et j'ai eu très mal au ventre mais elle m'avait pas donné ça, parce qu'on était pas encore.

I : on fait au fur et à mesure.

E8 : alors là, là, tu as des trucs, mais je sais plus à quoi ça sert. (Montre des feuilles) mais quand tu as des trucs, quand tu as des bons là, ça veut dire... ça veut dire j'ai bien mangé ou j'ai moins mangé... ou que j'ai mal au ventre.

I : est-ce que tu as changé comment tu manges ?

E8 : bien... nan, pas bien, pas bien...

I : t'as changé quoi ? pourquoi pas bien ?

P8 : c'est pas ça la question.

E8 : ah.

I : qu'est-ce que tu as changé dans ton assiette ?

E8 : alors j'ai changé... les betteraves ! non, non, des spaghettis, boulettes et carbonara !

P8 : non, ça c'est ce que tu aimes, c'est pas ce qu'on te demande. Qu'est ce, quelle est la différence entre ton assiette avant d'aller voir PRENOM DIETETICIENNE et que maintenant Papa Maman te mettent obligatoirement même si tu veux pas ?

E8 : alors de la salade ! (Rit) et j'aime pas la salade sans... avec de la moutarde et de la vinaigrette, ça mélange et j'aime bien. Mais sans la moutarde, quand y'a que la vinaigrette, j'aime pas du tout la salade !

I : à ton avis, pourquoi est-ce qu'on te donne de la salade ?

E8 : euh, parce que faut goûter et pour voir si j'aime pas ! et là ils ont ajouté salade ! (Montre une colonne de la feuille) hein, vous avez rajouté salade ? (À ses parents)

I : oui, il y a la salade.

P8 : ça va dans quel côté salade ? tu nous as mis où salade ?

E8 : dans bien.

P8 : non...

E8 : dans moyen... moyen c'est marqué... Chau... Choux fleurs ! là, c'est marqué salade ! tomate cerise !

I : pourquoi est-ce qu'il faut manger des légumes ?

E8 : parce que c'est très bon pour la santé et ça protège la peau. Aussi, ça aide à grandir. Mais la dernière fois, quand j'ai même pas mangé les légumes, eh ben, j'ai quand même grandi. Et Papa et Maman, la dernière fois, ils m'ont dit quand on n'en mange pas, eh bah on peut quand même grandir ! Titi ! Titititi (chantonne) !

P8 : je pense pas.

E8 : si c'est vrai, vous me l'avez dit, je m'en souviens ! (Se lève de sa chaise)

P8 : assieds-toi.

E8 : et là, vous voyez, moi je suis un petit peu de... kilomètres ici ! (Rires, E8 montre la courbe d'imc et de poids taille)

I : c'est pas des kilomètres c'est des... ? kilogrammes !

E8 : kilogromme, kilogramme. Tu peux me montrer tout de suite comment ça répète ? (Montre le dictaphone)

I : faut qu'on le fasse à la fin, on peut pas le faire pendant.

E8 : ah, d'accord. Alors là, ça c'est... on doit le jeter à la poubelle, c'est un truc vert...

I : c'est pas grave... (silence) tu voulais m'expliquer quoi ?

E8 : je voulais t'expliquer que moi je dois y aller en haut (montre le haut de la courbe)

M8, tout bas : non...

E8 : non ? je suis où déjà, là ?

M8 : là où il y a une petite croix !

E8 : là ? j'ai dit que j'étais là...

M8 : tu dois descendre un petit peu.

E8 : je dois descendre un petit peu... et, si... si je vais tout en haut, là, ce sera mal.

I : pourquoi ça sera mal ?

E8 : parce que sinon je serais, sinon je serais... gros à ma joue.

P8 : pas qu'à la joue ! (Rire)

E8 : et au ventre, si je suis tout en haut !

I : et pourquoi est-ce qu'il faut pas être gros ?

E8 : parce que, parce que ça aide pas à grandir.

P8 : et à être en forme.

E8 : et à être en forme.

I : d'accord, et pourquoi est-ce qu'il faut faire du sport ?

E8 : parce que c'est, c'est pour que les muscles viennent et pour que on dégrossit.

I : toi, pourquoi t'aimes bien faire du sport ? t'aimes bien faire du sport ?

E8 : oui !

I : et pourquoi ?

E8 : parce que moi j'aime bien courir. J'aime bien prendre un ballon et faire du foot. Et j'aime bien faire du vrai tennis ! quand on prend la petite balle et qu'on fait : « pouf ! » ! voilà, c'est comme ça.

I : est-ce que tu as changé ton sport, les activités que tu faisais ?

E8 : euh, non... on revient toujours au sport et le sport c'est tous les jeudis. Et ensuite, bientôt, quand on sera dans les vacances dans un hôtel, on va y aller dans un sport, qui est à côté des vacances !

P8 : tu vas à la piscine quand on est en vacances, mais c'est tout.

E8 : d'accord, on va aller à la piscine. Et moi la dernière fois, quand j'étais dans une piscine, j'avais vomi parce que j'avais bu l'eau de la tasse ! (Rit)



I : ça c'est pas le plus rigolo !

E8 : oui et sans mes brassards, eh ben j'aime pas couler ! quand je coule, eh ben, ... ben je vais boire la tasse et je vais dire « au secours Papa, je vais me noyer ! » !

I : dans ta journée, tu bouges beaucoup ?

E8 : oui. Et aussi quand y'a du vent, je peux pas faire de foot dehors, et du vélo, parce que si je fais du vélo sur l'herbe, bah j'arrive pas à rouler.

I : d'accord...

E8 : je fais du vélo avec les roulettes mais bientôt je vais apprendre à faire sans roulettes !

I : bien ! dis-moi, est-ce qu'au début, quand tu allais voir PRENOM, y'a des choses qui te faisaient peur ?

E8 : non, jamais.

I : qu'est-ce que tu aimes bien ? quand tu y vas ?

E8 : j'aime bien... les jeux comme ça ! (Montre les feuilles)

I : pourquoi tu aimes les jeux ?

E8 : parce que j'aime bien jouer, mais elle me donne pas t... la dernière fois elle m'a rien donné... mais maintenant elle m'a donné ça (montre la feuille des gargouillements) et... tout à coup, la dernière fois elle m'a donné ça (montre la feuille avec les trois colonnes aime, moyen et n'aime pas) pour voir si j'aime bien ou j'aime pas ou j'aime moyen. Et là, euh, y'a, ben, en fait là c'est pour voir si je descends, y'a des petits carrés pour voir si je descends, et je descends (montre courbe imc).

I : qu'est-ce qu'on fait pour que tu descendes ?

E8 : eh ben il faut manger des légumes ! et des fruits ! et moi au gouter, je vais manger une pomme !

I : est-ce qu'il faut faire d'autres choses que manger des légumes et des fruits ?

E8 : non il faut manger que les légumes et les fruits parce que si on mange pas de légume et de fruit et qu'on mange que du gras et du sel, on devient trop gros.

I : qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E8 : bien ! je me sens bien et... en plus ça fait du bien que je mange des légumes, et... parfois je mange pas de légumes. Aujourd'hui, eh ben, il voulait me faire goûter Papa, et moi je voulais pas, mais il m'a donné une bouchée. Après il a jeté à la poubelle parce que j'ai pas tout mangé. Hein Papa ? c'est vrai...

P8 : c'était du cassoulet ce midi.

E8 : c'était du cassoulet et y'avait aussi du saucisson à manger. C'est du cassoulet que Papa a fait cuire mais y'avait du saucisson, tu as dit ! le saucisson, c'est du cassou-let !

P8 : c'est un ingrédient !

I : pourquoi t'as pas fini ton assiette ?

E8 : parce que j'en voulais plus et je voulais mon dessert. Des filotubes, c'est des trucs, avec des fruits dedans mais qu'on écrase, et c'est tout blanc et on boit.

I : ah, ça c'était le dessert ?

E8 : oui, j'ai pris ça en dessert. Et... ce soir en dessert je vais prendre quelque chose aux fruits comme le fruit du yaourt qui vient du MacDo, je vais te le montrer ! (Se lève)

P8 : y'en a pas.

E8 : si, y'en a.

P8 : y'en a plus à la maison. Tu t'assois, pour l'instant c'est à toi.

E8 : non mais je vais le chercher...

I : t'embêtes pas. Comment tu fais pour manger plus de légumes et de fruits ?

E8 : ben, il en faut plein dans l'assiette et tout manger !

I : comment tu fais pour faire ça toi ?

E8 : ben je sais pas...

I : est-ce que tu fais ça ?

E8 : oui, parfois, mais pas tous les jours. Et en fait ben moi... attends, ce que j'aime bien c'est... Papa, le truc vert que j'aime bien, c'était quoi ? qui est avec les frites, le jambon, le truc, le fromage ?

P8 : on a fait des endives au gratin.

E8 : moi j'aime bien les endives au gratin.

P8 : c'est des endives que tu as goûté, des endives cuites.

E8 : et j'aimais bien, j'ai tout mangé. Euh, Papa, ce soir, on pourrait re en faire ?

P8 : on verra.

E8 : et j'aime bien la tartiflette !

P8, tout bas : ça, c'est pas bien du tout... (rires)

E8 : et j'aime bien aussi les tomates cerises, mais j'aimais bien les tomates cerises et pourquoi vous l'avez même pas mis là ? (Montre la feuille avec les trois colonnes)  
fallait pas le mettre là, fallait le mettre là !

P8 : on va corriger.

I : c'est pas grave. Euh... du coup, tu as appris à goûter !

E8 : oui !

I : ça te fait quoi de goûter ?

E8 : ben, goûter ça veut dire que si j'aime pas faut quand même goûter, pour savoir si on aime bien ou on n'aime pas.

I : ça te fait quoi de goûter des choses que tu connais pas ?

E8 : euh, je sais pas. Je sais pas ce que c'est. Mais... euh, je sais... est ce que c'est la fin déjà ?

I : pour toi c'est bientôt fini.

E8 : et on va... (montre le dictaphone)

I : ça, c'est après avoir parlé avec tes parents. D'accord ?

E8 : et...

I : est-ce que tu as d'autres choses à me dire sur PRENOM ?

E8 : euh, non, c'est tout. C'est tout Papa ?

P8 : c'est toi qui parles, c'est toi, je te laisse parler, je te laisse dire ce que tu penses, ce que tu as envie de dire.

I : si tu veux, tu peux rajouter quelque chose après, t'auras le droit de le dire.

E8 : oui, et c'est tout, on a fini de parler. Alors tu peux parler avec Papa et Maman.

I : on va s'arrêter là, avec toi. Je vais te donner une feuille parce que tu vas pouvoir rester à côté de nous... je te donne une feuille et mes crayons... et tu vas pouvoir me

dessiner toi et ta famille pendant que je vais discuter avec Maman et Papa, quand elle sera revenue. Si tu veux rajouter quelque chose, tu nous fais signe et tu as le droit.

D'accord ?

E8 : d'accord. (P8 part chercher M8) Je peux faire le bleu ?

I : oui, fais les couleurs que tu veux.

E8 : Là, c'est moi, avec des cheveux... (dessine) comme ça... F8, il est en maternelle... alors... moi je donne la main de... d'abord je donne la main de Maman... voilà sa jupe ! et après, ... ses beaux cheveux... Maman a des cheveux comme ça... voilà...

P8, à M8 : t'as changé !

E8 : j'ai changé de cheveux. Après, c'est des bras... joli... après, ça fait comme ça, elle est comme ça ma Maman. Moi je lui donne un gros ballon qu'elle aime bien. Tiens Maman, un petit ballon ! et moi de l'autre main, je donne la main à Papa ! voilà !

P8 : on est tous bleu ?

E8 : oui ! mais non, madame m'a dit que je peux faire la couleur que je veux ! (Silence) vous êtes jolis comme ça ! et là, c'est moi en train de te donner un ballon, ici. Et je vais donner un autre ballon à Papa.

P8 : pas de jaloux.

I : donc je vais discuter avec Papa et Maman, si tu veux parler, tu fais signe pour pas qu'on parle tous en même temps. D'accord ?

E8 : d'accord. Voilà, deux ballons pour vous deux !

P8 : continue à nous faire un beau dessin s'il te plaît. Tu nous laisses parler sauf si tu veux dire quelque chose. Ou tu demandes. D'accord ?

E8 : d'accord.

I : qu'est-ce que ça veut dire le surpoids pour vous ?

M8 : qu'il est pas dans les normes on va dire, par rapport à son âge en fait, sa taille et son âge.

P8 : c'est-à-dire qu'actuellement on s'en est aperçu. Il est un petit peu rondouillard. Et on est obligé actuellement, il a six ans, de lui mettre des vêtements de taille dix ans pour que ça lui aille. Le six ans ça fait longtemps que c'est révolu. Et même le huit ans, il est engrossé, c'est trop étroit, donc il ne ferme plus les pantalons. Donc là on a pris conscience qu'on avait peut-être un problème... de surpoids. C'est ça qui nous a poussé à aller, bon, voir des spécialistes... de diététique.

I : vous avez pris conscience de vous-même ?

P8 : oui, oui, tout à fait, exactement.

I : c'est vous qui avez décidé de consulter ?

P8 : c'est ça, tout à fait.

I : qu'est ce qui s'est passé ensuite ?

P8 : en fait, ce qu'on faisait du point de vue alimentaire... on fait comme on faisait, maintenant, pour nous. Mais au point de vue légume, s'il ne voulait pas, ça restait sur le côté. Tandis que maintenant on l'oblige un petit peu à consommer des légumes et surtout à goûter. On essayait avant, mais notre parole avait peu de poids, tandis que

là, en voyant une personne extérieure, c'est beaucoup plus facile, et il écoute ! il apprend. Voilà.

I : comment ça a changé votre autorité du coup ?

P8 : disons que sur l'autorité, elle est toujours la même. Mais de l'entendre d'une autre personne, ça veut dire : « mince, Papa et Maman me disent pas n'importe quoi... » et je vais peut-être accepter ce qu'ils demandent au point de vue alimentaire. Et pourtant il va tous les jours, 'fin en semaine, lundi, mardi, jeudi, vendredi, à la cantine. Où il y a obligatoirement des repas qui sont, on va dire équilibrés. Il nous dit à chaque fois qu'il mange de tout. J'ai peine à croire quand même. Parce que ça nous semble parfois sur certains repas un peu... faux, on pense qu'il ne mange pas tout. Et donc, à la maison, on essaie de lui faire la même chose, des repas équilibrés avec beaucoup de légumes, au moins un légume par repas quand c'est possible et que ça s'associe avec ce qu'on mange. Euh, avec plus ou moins de succès. Et par contre, chez les grands parents, quand il y va d'un côté ou de l'autre, ils font à chaque fois aussi des légumes et bizarrement, là il goûte et il aime ! donc c'est uniquement dans le... dans la maison ici où il nous fait des difficultés pour manger. Il va même parfois chez la nourrice du petit, qui lui est encore en nourrice les après-midi...

E8 : et je dors chez elle !

P8 : c'est arrivé deux fois ou trois fois depuis trois ans.

E8 : deux fois !

P8 : donc là, bizarrement, là c'est comme son frère, il mange les légumes qu'on lui donne. Donc sinon c'est dans la sphère maison, où il n'accepte pas *a priori*. Cantine, on met quand même caution, 'fin, on cautionne pas trop ce qu'il nous dit, parce que ça

nous semble vraiment très bizarre... euh, où il ne veut pas manger, goûter, légumes, fruits et avoir un cadre... alimentaire.

I : vous aviez, au niveau équilibre alimentaire, vous n'avez pas changé votre façon de cuisiner.

P8 : non, du tout.

M8 : y'a des choses qu'on fait moins quand même. Tout ce qui est à base de sauce, crème fraîche, vraiment... ça on a vraiment diminué. Parce qu'avant c'est vrai que...

P8 : c'est vrai. Son plat préféré c'est, bon, les pâtes carbonara. Désormais... il en avait toutes les semaines. Maintenant, c'est peut-être une fois tous les quinze jours.

E8 : madame ? madame je veux dire un truc !

I : oui ?

E8 : en fait, eh ben, la dernière fois, j'avais un poisson et... mais c'était le poisson de F8 et là il était mort. On en a acheté un nouveau pour F8 et il s'appelait Vipère... et le mien il s'appelle Oscar. Là il est mort donc on en a acheté un noir. Et le blanc, il est à nouveau mort. Maintenant vous pouvez reparler. Et j'ai fini mon dessin !

P8 : non, il y a encore pleins de choses à faire, il y a encore plein de blanc !

E8 : ah oui. Alors je dois faire du bleu... (colorie le ciel)

I : euh, vous avez quand même changé l'alimentation, autant que de faire goûter...

P8 : disons qu'on est pas tombé dans la facilité du fait de lui faire ce qu'il aimait bien. C'est-à-dire que maintenant on fait des repas par rapport à nous. Et il mange comme nous.

I : d'accord, vous avez changé pour toute la famille.



P8 : pour toute la famille.

E8 : Maman, tu peux m'aider ?

I : comment vous avez perçu les conseils qu'on vous a donné ?

M8 : après, moi... c'est plus (se dirige avec P8) ...

P8 : oui, très positivement ! parce que comme ça il est à l'écoute, et il entend. Avec, justement, ces formes ludiques que PRENOM nous donne. Hein, j'aime, j'aime pas, mais je goute ! ça lui permet de prendre conscience et sur certains légumes où je suis sur... et même avant ! on essayait de lui donner, il ne prétendait pas goûter... bon, bah la, même si c'est pas gagné à chaque repas, il goute et il nous donne son appréciation. Bon, c'est loin d'être gagné tous les jours pour qu'il mange des légumes ! et la dernière fois, avec les endives, il nous a surpris ! maintenant y'a des légumes qu'il nous mange sans aucun problème. C'est peut-être les plus simples : les haricots verts, ça il mange sans aucun problème et il n'en reste plus dans l'assiette. Il y a une vraie amélioration de sa part au point de vue, de ce point de vue-là, de manger plus équilibré.

I : il fait aussi partie de changement...

P8 : oui, et pour nous aussi, une chose essentielle qu'elle nous a dit, c'est-à-dire... et là, c'était notre tort à nous, exclusif. C'est sur les quantités. Quand on lui servait une assiette, c'était quasiment une assiette comme nous, en termes de quantité. Et voilà. Donc maintenant en quantité on fait attention de lui donner une quantité qui corresponde plus à sa taille et notamment au point de vue poids des protéines. Euh, il a six ans, donc c'est soixante grammes, admettons. Voilà, c'est à peu près ce qu'on nous a conseillé, et c'est ce qu'on fait. Voilà !

E8 : fini !

I : comment vous avez fait pour l'impliquer au quotidien ?

M8 : ça, c'est pas...

P8 : ça s'est fait naturellement avec les conseils auprès de, chez STRUCTURE. Ça s'est fait naturellement. E8, maintenant on va mettre en pratique ce qu'on a entendu, ce que tu as perçu. Et donc ça se fait naturellement.

M8 : et tout de suite, c'est vrai qu'il s'y est tout de suite mis à vouloir faire des efforts.

I : d'accord, c'est venu de lui en écoutant...

M8 : là c'était quand... avant-hier pour la salade ?

P8 : oui.

M8 : j'ai fait la salade avec des tomates cerises, tout de suite il a dit « ah c'est quoi ? ah bah je vais goûter ! ».

P8 : et il a aimé.

M8 : le lendemain il s'est servi franco de la salade et l'a mis dans son assiette. Donc du coup, petit à petit ça fonctionne.

I : qu'est-ce que vous avez changé sur sa façon de bouger ? ses activités ?

P8 : pour l'instant à ce niveau-là pas grand-chose puisqu'on a commencé en période hivernale. Avec le temps et surtout les week-ends qu'on a en ce moment c'est pas possible de bouger. Euh... donc rien, mais on a prévu dès qu'il ferait beau de sortir un peu plus. Alors déjà, en septembre, de l'impliquer dans un sport si c'est possible au point de vue contraintes horaires pour nous. On travaille tous les deux, donc voilà la difficulté. Et le mercredi, il va chez les grands parents à l'extérieur de la commune,

donc on va essayer de trouver une solution. Pour nous, c'est pas facile, c'est une contrainte. On verra le week-end s'il y a des possibilités et de sortir un peu plus, à côté il y a un superbe lac avec une piste pour faire de la course à pieds ou du sport. Et il parlait de vélo, donc c'est là où on va faire du vélo l'été, il fait le tour du lac en vélo. Il a une patinette pour changer un petit peu aussi, donc... on va tenter ces choses-là : soit du sport à la rentrée, ou alors nous les Week ends dès qu'il fera beau, on tentera de sortir pour un petit peu le faire bouger également. Et qu'il soit moins contrarié quand il rentre du sport quand même, ce qu'il n'a pas dit... parce qu'il n'a pas fait que du tennis, auparavant c'était de la course avec pieds et des jeux un petit peu. Il rentrait un petit peu penaud, peiné, parce qu'il dit « je suis le dernier ou l'avant dernier à arriver » et voilà... il était un petit peu contrarié par rapport à cela. Et je pense que, un, le fait par rapport à d'autres enfants... parce qu'il est né avec un handicap qui a disparu mais qui joue quand même, puisqu'il est né avec les pieds bots donc ses pieds ne sont pas vraiment... aptes à faire un sport, on nous a dit « il sera jamais footballeur professionnel » quoi ! par exemple. Parce qu'il a l'élasticité de ses pieds qui n'est pas là, ça joue aussi ! mais après, son poids n'aide pas non plus. Pour être performeur sportif, il faut pas trop de poids. Le but c'est aussi, pour lui, de se sentir bien à l'école et pas de se sentir... à la traine ou moins que les autres. C'est important pour lui, son psychique.

I : là vous me parlez de conséquences du surpoids, pour vous, qu'est-ce qu'il y a d'autre comme conséquences ?

M8 : après c'est... par rapport à ça, il a tendance à rester un peu à rien faire, des fois il va s'installer tout de suite dans le canapé. On va dire « on va faire ça ou ça », non, il va s'installer dans le canapé. Il voudra pas. Comme là, tout à l'heure j'avais tout préparé pour qu'il fasse le puzzle... sauf que son petit frère a tout démonté... donc je

voulais faire les bords avec lui et quand je suis sortie de la pièce, il a disparu ! parce que finalement, j'ai pas envie donc... c'est ça son problème, c'est que quand il a pas envie, il va pas... il va pas se bouger donc du coup... c'est vrai que ça accentue le fait de pas...

P8 : il serait très facilement malheureusement addict, non pas à ne rien faire, c'est-à-dire à faire des choses plus simples. C'est-à-dire la télé, ou alors... on avait une console de jeux vidéo. On l'a supprimée. Parce que sinon c'était que ça.

E8 : et on l'a mis au grenier.

P8 : on l'a mis, pourtant on faisait attention ! mais c'était sans arrêt, matin, midi et soir, à réclamer ! donc nous, on la donnait pas. Mais quand on l'allumait, c'était maximum une demi-heure et pour lui ça ne suffisait pas, il fallait plus, plus... on a décidé de la supprimer.

M8 : son caractère changeait...

P8 : et le caractère changeait. Voilà... il devient très facilement... et il était la semaine passée avec une de tes sœurs qui a un téléphone et elle lui a mis quelques jeux pour jouer... on s'apercevait que dès le lendemain alors qu'on avait autre chose de prévu : « bah non je vais retourner avec Tata pour être sur sa tablette ou son téléphone » ...

E8 : sur son téléphone...

I : comment ça s'est passé quand vous avez décidé d'arrêter ?

P8 : y'a eu un petit peu de grincements de dents, « pourquoi tu mets pas ? », pourquoi ceci ? mais bon, il le vit très bien. Il est très malléable, il est très... un caractère très facile. De de point de vue-là, il est... pas rancunier. Il va pas se mettre en colère, il va

pas bouder... un petit peu, mais comme chaque enfant, c'est normal. Voilà. Donc de ce côté-là, y'a pas de soucis, il est très malléable.

I : qu'est-ce qui vous a motivé du coup à rentrer dans ce programme ?

M8 : c'était par rapport à son poids. On s'est dit il faut vraiment faire ce qu'il y a à faire et voilà. Mais c'était par hasard, c'était en parlant comme ça avec le médecin, on a demandé vraiment pour faire quelque chose et par rapport à son poids en fait. Il nous a conseillé du coup de suivre tout le programme avec STRUCTURE. C'est de là, qu'on a commencé à prendre rendez-vous et se dire « faut qu'on le fasse ».

P8 : à la fois pour... surtout pour lui ! parce que, ben, à un moment donné même, en début d'année scolaire, euh... il nous l'a jamais dit, mais on a su qu'il était souvent dans la cour de récréation seul... et parfois en pleurs. Donc un peu rejeté par les autres. On a jamais su le pourquoi du comment. Est-ce qu'il a un... un petit manque de maturité par rapport à d'autres, un peu trop bébé encore pour son âge... ou est dû... je pense pas à son poids parce qu'il est pas le seul *et cætera*... mais c'est un tout qui nous a fait prendre conscience que... il fallait agir maintenant plutôt que d'attendre qu'il ait des freins psychologiques, que ça devienne beaucoup plus contraignant pour lui.

I : vous aviez une inquiétude sur le retentissement psychologique...

P8 : voilà. C'est ça, c'est ça.

M8 : surtout qu'à nous, il ne nous disait rien.

P8 : on apprenait par la nourrice du petit, qui garde d'autres enfants, et qui a d'autres enfants qui le connaisse et qui vont chez elle. Ah ben, on a vu E8 pleurer à la récréation...

M8 : tout seul...

P8 : voilà, et on savait pas ! et après, il est venu... du fait du sport, il se sont moqués de moi je suis arrivé dernier, *et cætera*... je suis toujours le dernier... donc là, on a dit, faut vraiment prendre les choses en main, pour lui.

I : d'accord. Y'avait... vous aviez des craintes, au début, de vous lancer à dedans ?

P8 : du tout, non, non, du tout. Y'a aucune crainte de notre part, c'est des conseils qui sont donnés. Donc voilà. Et puis après le premier rendez-vous, c'est très simple aussi pour nous à mettre en place donc y'a pas de...

I : à quoi vous vous attendiez au départ ?

M8 : non c'est vraiment...

P8 : pas d'*a priori* ! pas de préjugés, euh... y aller pour entendre les conseils surtout au point de vue diététique pour lui, et qu'il entende surtout ! parce qu'on savait un peu comment ça fonctionne, pour qu'il entende ce qui est bon de manger et que ça ne s'arrête pas aux pâtes, à la crème fraîche, au carbonara, voilà, ou des frites... que les desserts, c'était pas uniquement que des yaourts, c'était pas uniquement que des bonbons que des gâteaux au gouter, ça pouvait être aussi être des compotes, ça peut être aussi des choses beaucoup plus sains, et...

M8 : que ça vienne de quelqu'un d'autre...

P8 : ça porte plus ses fruits !

M8 : parce que venant de nous, il s'en fout. Si c'est quelqu'un d'autre, extérieur à la famille qui le dit, c'est vrai que ça passe mieux.

I : d'accord. Comment vous pensez qu'on peut améliorer là, ce qu'on propose ?

P8 : peut-être en plus... enfin, on trouve aussi par nous-même... de façon à peut-être avoir des repas plus équilibrés, comment on confectionne un repas plus équilibré, est ce qu'on est dans le bon ou le moins bon en associant tel euh... tel produit avec un autre... avoir des plannings de repas équilibrés peut être.

I : des menus...

P8 : des conseils, ça peut être sympathique ! alors, on trouve facilement maintenant sur internet, dans des magazines, *et cætera*... comment faire des repas équilibrés. Mais ça peut être éventuellement un plus.

I : et comment vous avez fait pour changer vos habitudes ?

P8 : nous ça a été très naturel, parce qu'on faisait des repas où on pouvait très facilement associer des légumes. On ne le forçait pas à en manger, il en voulait pas, ça restait là sur le côté. On finissait par ne même plus le servir parce qu'on savait pas ce qu'il allait manger. Tandis que maintenant on lui en sert, et puis maintenant : tu goutes. Et puis parfois, ben...

M8 : ça vient de lui, maintenant je vais goûter ça.

P8 : on essaie. Parfois on réussit, parfois, ben... c'est un échec total. (Rires)

I : et sur la durée, comment vous faites ? (Silence) là, vous faites depuis...

M8 : depuis le début des rendez-vous en fait...

I : pour vous y tenir, comment vous faites ?

P8 : ah bah c'est nous ! après on essaye quand on imagine les repas, on dit : quel légume est-ce qu'on lui associe ? est-ce qu'on prend un légume ? après y'a des repas où on prend pas de légumes parce que c'est pas ça, mais justement, on essaye de lui

associer, parce que c'est parfois plus facile, on y associe une salade. Une salade verte ou une salade de tomates. Pour que toujours, à côté, il puisse y avoir quelque chose qu'il puisse goûter.

I : du coup vous anticipez les moments des repas...

M8 : oui.

P8 : on essaye de trouver, tiens, quel légume on peut faire avec ça ? parfois, on en fait pas, parce que y'a des plats qu'on fait de moins en moins ou qu'on ne fait plus. Et puis épisodiquement, si c'est une tartiflette ou un truc comme ça, c'est vrai que c'est difficile mis à part une petite salade ! et on en fait plus, donc là le problème est réglé. Parce qu'autrement, il ne mangerait que ça. Maintenant, on essaye d'imaginer des repas avec des légumes. Donc là, c'est un peu calorique le cassoulet mais y'a des haricots blancs qu'on a essayé de faire goûter, deux fourchettes, ça a été compliqué. Même goûter. Comme PRENOM disait, tu goutes une première fois et tu goûteras une deuxième fois et peut être au bout de la trentième fois tu vas aimer et tu vas en manger tout le temps ! c'est comme ça, on va essayer comme ça. Et puis beaucoup plus de fruits.

M8 : tous les matins, maintenant on lui donne un fruit. Avant, c'est vrai que quand c'est l'école, le matin, ça va vite, on a pas le temps, c'est vraiment à toute vitesse... et là on profite justement des vacances...

P8 : ou du Week end...

M8 : pour dire : allez hop ! une pomme, une banane...

P8 : on épluche une pomme, en quartier ou en lamelle, ça devient presque ludique de manger comme ça et c'est facile. On l'épluche et il mange.



M8 : ou alors une banane le matin ! on alterne...

I : vous avez trouvé vos astuces pour mettre en pratique.

P8 : tout à fait. Parfois on essaye des fruits, on a déjà essayé puisqu'on a en saison quelques fraises, et puis elles étaient bonnes, pour essayer de lui faire goûter. Ça, je ne sais plus s'il en a mangé beaucoup...

M8 : si, un petit peu.

P8 : voilà, on essaye. Là, à PRENOM, il disait qu'il aimait bien les cerises sans noyau. Alors on ne sait pas où il a été chercher ça ! (Rires) je vous avoue, je ne sais pas où il a été chercher ça ! on a essayé d'en... des cerises en ce moment y'en a pas, mais dans des boîtes de fruits. Bon, on n'a pas eu de succès du tout. (Rires) Voilà, ça n'a pas marché. Bon, c'est un peu sucré ça, mais pour essayer... de raviver ce qu'il dit, de le prendre au mot et lui faire goûter.

I : ça vous fait quoi à vous quand finalement ça ne marche pas ?

M8 : on se dit qu'on réessayera une prochaine fois. On ne se dit pas que c'est un échec.

P8 : non, on ne se dit pas ça à nous, mais à lui, on lui montre qu'on est pas content. C'est pas bien, tu promets à tout le monde et ici tu le fais pas. Donc on essaye quand même de... et on lui dit, écoutes, on avait prévu ça cette après-midi en goûter, et bah écoutes, on va faire autre chose quoi. Pour tenter aussi un petit peu d'avoir euh... la carotte et le bâton quoi. Pour dire... voilà.

I : quand vous dites la carotte et le bâton, qu'est-ce que vous mettez dans... ?

P8 : non, c'est-à-dire, parfois on peut dire, tiens, on va manger une glace cette après-midi, on va sortir une glace du congélateur, ils adorent ça tous les deux ! et on va leur dire, finalement, c'est pas une glace, ça sera ça, ...

M8 : t'as pas fait d'effort, bah on fera pas d'efforts non plus.

P8 : t'auras pas la glace, t'auras quelque chose de plus... diététique, 'fin diététique...

M8 : t'auras un fruit, ou de la compote. (Rire)

P8 : la compote ou autre chose. Moins... qui lui fasse moins plaisir ! quelque chose qui lui fasse moins plaisir. De moins nourrissant ou peut-être pas. Mais quelque chose qui lui fasse moins plaisir.

I : y'a la notion de plaisir...

P8 : la notion de plaisir, voilà. Parce que pour eux, manger une glace c'est un véritable plaisir. C'est bien. Si on leur dit, écoute, t'as pas fait d'effort, nous n'en fera pas non plus, ça sera non aujourd'hui. Et il a pas son plaisir qu'il attendait.

I : du coup, vous dites que si vous proposez les glaces, vous laissez du plaisir... vous laissez son plaisir dans l'alimentation...

P8 : oui, exactement, tout à fait. Et puis bon... on serait méchant de dire que... l'alimentation ça doit être aussi du plaisir hein ! on est les premiers, déjà, à vouloir se faire plaisir dans l'alimentation. Même si nous aussi, ça nous oblige aussi parfois de dire, de pas aller vers la facilité et de lui montrer, de l'obliger aussi à manger plus de légumes. Parce que parfois on peut nous aussi sauter un repas avec des légumes ! comme ça, ça nous permet aussi, et ça profite à toute la famille ! à son petit frère également.

E8 demande à ranger le dictaphone lui-même dans la pochette (une fois terminé), puis repart dans une autre pièce.

I : pourquoi est-ce que vous conseilleriez STRUCTURE ?

M8 : parce que y'a un bon suivi. Je pense que y'a des bons conseils. Après, c'est plus toi (à P8).

P8 : oui, on pourrait le conseiller parce que y'a aucune contrainte, c'est sur du volontariat, et puis... même pour lui, pour les enfants, on écoute, il n'y a aucune obligation pour nous, et pour eux c'est vraiment une écoute. C'est une oreille attentive et une explication attentive qui est donnée. Lui, au moins, il y a une perception qui se fait, et c'est que du positif. Il en tirera, même si c'est pas dans l'immédiat, le temps que ça germe un petit peu dans son esprit... peut être que dans six mois ou dans un an il va se souvenir et se dire « si, on m'avait dit ça, à partir de maintenant je vais le faire ». C'est un pari sur l'avenir.

I : comment ça se passe avec les professionnels de santé ? vous avez toutes les consultations avec la diététicienne ?

P8 : oui. C'est ça, il n'y a qu'elle que l'on voit. Autrement avec les autres professionnels de santé, il en voit peu. Il voit le médecin traitant quand y'a besoin ou pour faire le bilan, à trois ans, en sixième année, le prochain c'est huitième année. Ou quand il a besoin de voir le médecin pour une raison, une maladie. Il a fait deux bilans en cours de la maternelle, euh, obligatoires, où à chaque fois, bon, c'était pour voir comment il était psychologiquement et puis les autres bilans. Ça se passait plutôt bien. (E8 s'approche du dictaphone) Non tu ne touches pas, s'il te plait. Viens. (E8 fait un câlin à I) Viens. Il faut que je vienne te chercher ? Alors ça c'est son truc, c'est monsieur câlin. Il a absolument besoin de faire des câlins à tout le monde.

M8 : des câlins et des bisous à tout le monde. A sa maitresse à l'école, on lui a dit de diminuer parce que c'est pour ça aussi que les enfants, du coup, se moquent un peu de lui.

I : ah oui ! (Bref silence) Quelles difficultés vous avez rencontré ?

P8 : honnêtement, depuis qu'on a commencé, aucune. J'ai pas senti de contrainte du tout. Je peux pas donner de difficultés, j'ai pas senti, euh, de contrainte. Donc pour moi, pas de contrainte, pas de difficulté.

I : d'accord. Vous aviez fait des choses par vous-même avant de rentrer à STRUCTURE ?

P8 : on a toujours tenté de lui donner des choses, de lui faire goûter des légumes ou des choses comme ça. On a toujours tenté, mais sans succès. Mais vraiment aucun succès. Si ! alors que pourtant dès son plus jeune âge quand il a commencé l'alimentation bébé, c'était que des produits frais, il a jamais eu de petits pots, euh...

I : industriels...

P8 : industriels. Il n'a eu que du frais. Et en tant que bébé, il mangeait de tout, tous les légumes on pouvait. Mis à part... même le fenouil, des patates douces, des haricots verts, tout, tout, tout ! avec le Cookeo...

M8 : le baby Cook.

P8 : on lui faisait ses repas là-dedans et on n'avait aucun souci.

I : qu'est ce qui s'est passé après ?

P8 : après, petit à petit on a arrêté ce type de repas, parce qu'en grandissant, il se met à table *et cætera*. Et là, le légume petit à petit il est devenu pour lui... sur le côté, je le mange pas. Bizarrement.

M8 : c'est vrai que du coup, nous, on forçait pas non plus à l'époque. « bah tant pis ! ». Il veut pas, il veut pas.

P8 : il était peut-être aussi un peu surprotégé avec ce qu'il a vécu à la naissance. Et bon, parce que nous, on a vécu le traumatisme de la grossesse, ça c'est autre chose qui était totalement faux... ils voulaient arrêter la grossesse en fait, alors qu'il avait rien. Donc voilà, y'a eu un traumatisme. Ça joue aussi... on l'a surprotégé un peu quoi.

M8 : on l'a trop couvé. Et puis, d'où son comportement maintenant fort câlin. C'est de notre faute. (Rire)

I : euh... donc vous disiez, pas de restriction du tout...et... le fait de devoir répéter, réessayer à chaque fois... ?

P8 : non, c'est pas contraignant je puis dire, parce que c'est même pas de la routine. On sait que c'est pour lui. Donc c'est la répétition, on se dit qu'on va y arriver et qu'il va entendre raison. Et puis c'est l'art de la répétition. On le fait mais c'est même pas une contrainte. Voilà, on y va.

I : les inquiétudes que vous aviez sur le retentissement psychologique, ça a changé avec la prise en charge ?

M8 : non...

P8 : non, non, pour l'instant, il ne nous fait pas part... on aperçoit pas, quand il est à l'extérieur s'il y a une amélioration ou pas. C'est par ce qu'on peut savoir. Bon. *A priori*,

il a l'air de... est ce que quand tu es en cour de récréation, E8, tu joues mieux avec les autres maintenant ou pas ?

E8 : euh... non... parce que la dernière fois j'ai joué tout seul.

M8 : et tu ne joues pas avec les autres ? ils ne demandent pas pour jouer avec toi ?

E8 : oui.

M8 : même en périscolaire le soir, quand on va le chercher, il est toujours avec la personne...

P8 : adulte.

M8 : aux récréations, quand il était en maternelle, il était toujours avec la maitresse.

I : ça a changé sur son comportement, le fait qu'il ait des consultations diététiques ?

P8 : il est même pas perturbé du tout ! on lui dit aujourd'hui, ou demain, quand on prépare. On va voir PRENOM la diététicienne. Ok, c'est bien, et puis on y va. Il y va de bonne humeur, sans contrainte, sans rien. Il écoute, il revient et il nous en parle dans la journée. On peut en reparler. Ça, par contre... Il adore mettre là-dessus (montre les feuilles). « Eh, t'as pas rendu ma feuille, faut que je mette ! ». La feuille pour les légumes, tout ça. Il en parle, ça revient. Y'a aucun souci, ça le perturbe pas plus. Non. C'est une bonne pâte comme on dit. On peut tout dire, tout faire et ça passe.  
(E8 repart) On a pas fini avec vous monsieur E8 ! (E8 revient tout doucement)

I : je pense qu'on a déjà dit pas mal de choses ! euh...

E8 : c'est bientôt fini ?

I : bientôt, bientôt ! euh... et puis là, vous êtes convaincus de la prise à charge...

P8 : oui, tout à fait, oui ! exactement. Même si... on n'était pas sûr de l'effet immédiat mais c'est ... même une prise de conscience pour lui plus tard ! qu'il ait une écoute. Et je sais très bien que pour un enfant, c'est pas parce qu'on va aller voir quelqu'un, qu'on va parler avec cette personne trois quart d'heure une heure que ça y est que ça sera gagné ! même après les six rendez-vous successivement, je sais que ça ne sera pas gagné. Mais il aura entendu et un jour, comme tout un chacun, y'a un petit déclic qui se fait... et puis on se dit que ça fonctionnera ! et nous aussi ça nous permet de recadrer certaines choses. Puis, là en plus il y a les premiers effets positifs depuis qu'on y a été. Même s'il est en pleine croissance... il était sur une pente quand même assez inquiétante. Et depuis on est quand même... (montre la courbe)

I : avec une nette amélioration.

P8 : on était presque, on était déjà en obésité. Maintenant on est passé dans le surpoids. C'est que ça commence à porter ses fruits ! même si niveau poids, il ne bouge pas, il n'a pas perdu un gramme, il n'a pas bougé en poids, mais comme il grandit, bon ben la masse, euh, l'IMC descend quoi ! donc c'est déjà une première étape et puis c'est le principal.

I : c'est exactement ça. C'est ce qu'on lui demande à son âge, est ce que tu as des choses à ajouter E8 ?

E8 : oui, dedans ! (Montre le dictaphone)

P8 : mais par rapport à manger des légumes ? ou des fruits, ce que ça représente pour toi ? ou explique aussi, parce que je trouve que c'est important... la cantine, ce que tu manges à la cantine. Ce que tu manges réellement, parce qu'il faut dire la vérité. Est-ce que tu goutes ou est-ce que tu nous mens tu dis que tu manges alors que c'est pas vrai, tu fais pas d'efforts ? c'est important de le dire peut-être ! à la cantine tu as

toujours des repas avec beaucoup de légumes, beaucoup de fruits. Comment tu pourrais expliquer ça ?

E8 : euh...

P8 : vas-y, on écoute pas, tu peux y aller, Papa et Maman, on se bouche les oreilles !  
(Se bouche les oreilles)

E8 : euh... je sais pas... j'aime bien les betteraves rouges, j'aime bien que ça les betteraves rouges.

P8 : oui mais...

I : qu'est-ce que tu manges à la cantine ?

E8 : à la cantine, je mange des betteraves rouges, du céleri et je sais plus ce que c'est.

I : quand tu vas à la cantine, si tu racontes, comment ça se passe ?

E8 : ben parfois y'a des légumes que j'aime pas. J'avais goûté, j'aimais pas. Et la soupe à la cantine j'ai goûté, j'aimais pas du tout.

I : qu'est-ce que tu fais quand t'aimes pas ?

E8 : ben, eh ben il faut goûter et après il faut lever le doigt et pour passer à son plat.

I : ça veut dire que tu manges ou tu manges pas, j'ai pas compris moi !

E8 : ben, je sais pas !

P8 : si tu dois savoir... tu manges ton entrée ? parfois tu ne manges pas peut être...

E8 : je mange mon entrée... parfois je la mange pas.

P8 : il répète tout ce que je dis. Parce que bon. Si je te donne un peu des repas que tu as eu... là je vais tomber tout de suite sur quelque chose tu vas me dire que tu as



mangé ! (Cherche le menu de la cantine) un jour, t'as eu des betteraves rouges en entrée.

E8 : j'aime bien !

P8 : après sauté de bœuf avec des pâtes *et cætera*, puis un choix de fromage, puis une mousse au chocolat. Donc forcément, ça, t'as mangé. Le lendemain tu as eu des carottes râpées, est ce que tu as mangé tes carottes râpées ?

E8 : j'ai goûté mais j'aime pas.

P8 : ensuite t'as eu des haricots verts aux oignons, pommes de terre et cordons bleus, et un fruit.

E8 : j'aime pas les haricots verts en entrée.

P8 : là, c'était en plat, comme tu manges à la maison. Ça, tu manges.

E8 : beurk, c'est pas les mêmes qu'à la maison ces haricots verts à la cantine ! Je préfère à la maison !

P8 : quand on fait des betteraves rouges à la maison, c'est niet ! parce que c'est pas les mêmes ! parce que nous ce sont des fraîches, forcément c'est coupé plus ou moins bien. Apparemment à la cantine c'est rang d'oignon, c'est bien carré, c'est la même dimension, donc c'est meilleur.

I : ah, le visuel l'impacte !

P8 : exactement. Et en fruit, qu'est-ce qu'ils te donnent actuellement ? l'hiver c'est compliqué.

E8 : en fruit j'ai des kiwis, j'ai goûté et j'aimais pas trop.

P8 : faudra re goûter. Parfois tu as des clémentines, tu avais dit que tu aimais bien les clémentines.

E8 : oui, quand j'étais petit j'aimais bien mais maintenant j'aime plus.

I : tu goûtes combien de fois ?

E8 : les kiwis ?

I : tout !

E8 : tout-tout ? une cuillère, une seule.

P8 : est-ce que quand tu es à la cantine, et que tu es obligé de tout prendre parce que y'a quelqu'un qui vous surveille, est ce que tu goûtes vraiment ?

E8 : oui.

P8 : là je ne te crois pas. Tes yeux disent que tu mens.

E8 rit puis dit : non, je mens pas...

P8 : donc tu goûtes ?

E8 : oui je goûte.

P8 : et parfois est ce que te dit, finalement c'est bon quand même ?

E8 : oui !

P8 : j'y crois pas quand même. 'Fin bon. Ils ont des repas très équilibrés et ils ont maintenant, c'est obligatoire désormais, un repas végétarien par semaine. Même s'il le perçoit pas, parce que c'est des nuggets de légumes *et cætera*. Ça passe, il mange. Donc c'est pas mal. Et je me demande si un jour... il l'a une fois par semaine, c'est déjà pas mal mais... quand on est en vacances pourquoi pas nous astreindre nous

aussi... ça, ça va être plus dur ! mais pourquoi pas un repas comme il l'a à l'école une fois par semaine. Pourquoi pas nous aussi un jour tester ! pourquoi pas essayer, comme ça il l'aura aussi et ça sera un repas entièrement légumes quoi. Ou alors, parfois il nous dit je veux manger ça en légume, je sais plus quoi donc je ne vais pas te dire ce que c'est. On lui fait. Et sur la table, il veut pas il mange plus. E8, c'est toi qui me l'as demandé ? ah oui mais non ! ça, c'est arrivé quelques fois quand même... chouette, il veut manger ça, on va vite le faire et finalement... (rires)

I : les endives ce soir ? (Rires)

M8 : hier, il a goûté et finalement il a mangé... c'était de la palette à la diable ! c'est quand même particulier, il a goûté et finalement il a dit : ah j'adore !

P8 : c'était pas non plus très diététique, enfin bon ! C'est le principe de lui apprendre à goûter et qu'il ait toutes les saveurs.

I : est-ce que vous avez d'autres choses à ajouter ?

P8 : pas vraiment...

M8 : pas vraiment, pareil...

P8 : diversifier, bon bah, nous on diversifiait pas. Le but pour nous c'était qu'il se sente bien dans sa peau et dans sa tête. Le but premier pour nous, c'est ça. Après, la forme qu'il veut, pour nous c'est notre fils donc forcément ça n'a aucune importance. Mais c'est pour lui, son ressenti plus tard. On veut travailler pour lui, pour l'avenir. C'est tout.

M8 : qu'il soit bien, qu'il arrive à se faire des copains... à cet âge c'est surtout...

P8 : on a peur qu'il...

M8 : qu'il soit malheureux...

P8 : et l'isolement pour lui...

(...)

P8 : STRUCTURE, c'est six rendez-vous sur l'année, on va faire le quatrième, y'en aura deux autres... c'est un point départ pour avancer et puis mettre en place différentes thématiques par la suite et pas que alimentaire, aussi physique ! la perte de poids c'est pas que faire attention à ce qu'on mange, c'est aussi bouger, et nous aussi ça va nous apprendre à bouger !

M8 : aussi !

P8 : on est très sédentaire professionnellement et dans la vie de tous les jours. Donc ça va nous apprendre et nous obliger à bouger aussi. Ça peut pas faire de mal à toute la famille ! passer du temps ensemble aussi ! parce que bon, la semaine on les lâche le matin et on les récupère à 18h. c'est des longues journées pour eux. Ils sont jeunes.

(...)

I : et ça a changé quelque chose pour vous le fait que ça soit gratuit ? enfin, pris en charge !

P8 : non, pas du tout, même s'il avait fallu mettre la main au portemonnaie, dès que c'est pour l'intérêt de l'enfant, y'a aucun souci, on peut se sacrifier financièrement pour eux. Faut pas non plus que ce soit... on dirait 300 à 500 euros... y'a des limites à tout bien entendu. Faut pas être déraisonnable. Même s'il avait fallu mettre la main au portefeuille ça n'aurait pas été un problème. Y'a aucun souci là-dessus.

M8 : il en avait besoin.

i) Entretien n° 9 :

Réalisé le 13/05/2020 :

E9 : enfant, âgée de 5 ans ; P9 : mère ; I : interviewer ; F9 : frère ; S9.1 et S9.2 : soeurs

Durée : 49 minutes

P9 : bonjour !

I : je m'appelle Céline Devulder. Je vous remercie de participer à ma thèse en acceptant de répondre à mes questions. Ma thèse est sur STRUCTURE et pas uniquement car il y a d'autres structures qui font la même chose.

P9 : tu écoutes E9 ?

E9 hoche la tête.

I : je vais d'abord poser des questions pour toi, et ensuite pour maman. D'accord ?

E9 hoche la tête.

I : personne ne saura que c'est toi qui réponds, y'a pas de mauvaises réponses, tu dis ce que tu penses. D'accord ?

E9 hoche la tête.

I : est-ce que tu es prête ?

E9 : oui.

I : parfait. Tu as quel âge ?

E9 : 5 ans.

I : y'a qui à la maison ?

E9 : S9.1, S9.2, F9, Maman, Papa !

I : c'est qui ?

E9 : c'est mes sœurs et frère.

P9 : sœurs et frère, c'est bien.

I : d'accord. A ton âge tu vas à l'école. Comment ça se passait, avant le confinement, quand tu allais à l'école ?

E9 : bien ! (Avec un grand sourire)

I : t'y vas comment ?

E9 : en voiture ! (Articule peu)

P9 : en voiture, allez E9.

I : qu'est-ce que tu aimais à l'école quand tu pouvais y aller ?

E9 : euh... (hausse les épaules en regardant P9)

P9 : t'aimais quoi à l'école ? T'aimais pas jouer avec Prénom ?

E9 : si (tout bas, en hochant la tête vivement).

P9 : dis-le, c'est à toi de le dire ma chérie.

E9 sourit sans rien dire, en se balançant de droite à gauche.

I : faut pas que t'aies peur ! tout ce que tu vas dire ça sera bon. Ce qui est important c'est que ça soit toi qui me parles. D'accord ?

P9 : tu vois ça serait bien que ça soit toi qui lui parles. Allez ! (Et ajoute en chuchotant) je te donnerai un bonbon !

E9 : je joue avec Prénom !

P9 : dis que c'est ton copain...

I : est-ce que tu fais des choses en dehors de l'école ?

E9 : oui.

I : oui ? tu fais quoi ?

E9 : de la danse !

P9 : et dans le jardin ?

E9 : et je fais du vélo dans le jardin !

I : ça c'est du sport. Qu'est-ce que tu aimes dans ces sports-là ?

E9 : pédaler !

I : j'ai pas bien compris, tu peux répéter ?

E9 : pédaler... aller vite !

I : ah ! et qu'est-ce que tu aimes quand tu vas aller à la danse ?

P9 : tu fais quoi quand tu vas à la danse ? Tu fais la fofolle hein ! (E9 sourit et hoche la tête) c'est le défouloir !

I : d'accord. Est-ce que tu peux me raconter une journée comme d'habitude ? au début tu es dans ton lit et tu te réveilles... après, qu'est-ce qu'il se passe ?

E9 : on prend le petit déjeuner.

P9 : et ensuite, qu'est-ce qu'on fait ?

E9 : et ensuite, on joue ! et je dessine... et je sais plus...

P9 : on fait pas l'école ?

E9 : si ! avant de jouer, on fait l'école !

I : ah ! et après ?

E9 : hum... après on mange ! et après on rejoue pour aller jouer dans le jardin ! et dans le jardin je joue au vélo et au balançoire et toboggan !

P9, tout bas : c'est bien ma chérie.

I : d'accord. C'est très très bien. Donc, là tu joues et après qu'est-ce qu'il se passe d'autre ?

E9 : c'est, c'est le soir. Avant de manger on met un petit film et après on mange. Et après on se lave les dents et on dort après.

I : oui, tu as raconté toute ta journée, c'est super. C'est très bien.

P9 : c'est bien ma chérie.

I : alors, tu m'as parlé de plusieurs fois où on mange, alors qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E9 : c'est bon ! (Sourit et rit)

I : pourquoi c'est bon ?

E9 : parce que... maman elle cuisine des choses bonnes... (rire P9)

I : qu'est-ce que t'aimes bien manger ?

E9 : du cordon bleu, des nuggets de poulet ! (E9 a un grand sourire, rire P9)

P9 : t'aimes pas manger la tarte au saumon ?

E9 : euh, si !



I : et qu'est-ce que t'aimes pas ?

E9 : que j'aime pas ? Je sais très bien, j'en ai, y'a tomate, les oranges, les fraises, les pommes, les poires, et après pleins d'autres choses !

I : et pourquoi t'aimes pas ces choses-là ?

E9 : parce que j'aime pas !

I : est-ce que tu te souviens des consultations ? de quoi tu te souviens des consultations ?

E9 : (silence)

P9 : avec Prénom ! tu t'en souviens ? (E9 fait non de la tête) Mentreuse ! (E9 rit) tu te souviens pas des consultations avec Prénom ? Quand elle prenait le pot et qu'elle mettait tout ce qu'il fallait manger, tu te souviens ?

E9 : si ! y'avait un gros monsieur patate et vu qu'avant j'avais pas mangé, on ajoutait pleins de choses à manger. Vu qu'avant j'avais grossi...

I : ouais... de quoi tu te souviens d'autre ?

E9 : euh...

P9 : tu te souviens pas ? elle nous expliquait ce qu'il fallait manger, pas manger...

E9 : oui...

P9 : qu'il fallait essayer de faire l'effort de voir quand son ventre il avait plus faim... tu te souviens ? Et de pas se resservir ?

E9 : oui.

P9 : oui ?

E9 : oui. (hoche la tête)

I : d'accord. Qu'est ce qui te faisait peur ? (Silence) est ce qu'il y a des choses qui te faisaient peur quand tu y es allé ?

E9 : hum... (fait non de la tête)

I : qu'est ce qui a été difficile ?

E9 : euh... de pas se resservir...

I : ah, et pourquoi c'était difficile ?

E9 : parce que c'était bon !

I : ha, parce que t'avais envie... (E9 acquiesce) et comment tu faisais pour pas te resservir alors ?

E9 : ben je resservais encore. Bah je sais pas. (Hausse les épaules)

P9 : elle faisait attention mais avec le confinement ça a été plus difficile. C'est comme pour tout le monde... en dents de scie ! bonne période, mauvaise période, euh... mais bon. C'est une gourmande, elle aime bien manger. Elle y trouve du plaisir donc euh...

I : qu'est ce qui a changé à la maison, avec les consultations avec Prénom ?

E9 : euh... euh... bah elle est plus là...

P9 : non, elle est plus là. Qu'est ce qui a changé, on fait quand même attention ?

E9 : oui. (Bouge sur sa chaise)

P9 : arrêtes de bouger ! excusez la...

I : pas de soucis. Tu as dit que tu te ressers moins ? c'est une chose que tu as changé alors !

P9 : mais pas toujours...

I : qu'est-ce que tu penses toi de... (E9 joue avec sa bouche) Tu m'écoutes ? qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E9 : qu'il est pas bien.

I : pourquoi il est pas bien ?

E9 : parce que je grossis.

I : Qu'est-ce que ça fait de grossir ?

E9 : j'ai mal au bidon.

I : ça fait mal au bidon. D'accord. Et qu'est-ce que on peut avoir comme problème avec le poids ?

E9 : euh... (hausse les épaules)

P9 : qu'est-ce que tu fais des fois... tu transpires pas ?

E9 : si !

P9 : comme quand tu fais des efforts, t'as chaud et tu transpires...

E9 : si !

I : d'accord. Tu m'as dit que tu as grossi... comment ton poids il a changé ?

E9 : euh...

I : qu'est-ce que tu as remarqué ?

P9 : quand on allait voir Prénom Diététicienne, ton poids il avait ? qu'est-ce qu'elle te disait Prénom à chaque fois ? c'est bien... E9... tu as... perdu... du ? du poids.

E9 : du poids ! j'ai perdu du poids. Elle me disait Prénom diététicienne.

P9 : et t'étais contente !

E9 hoche vivement la tête.

I : ça te rendait fière d'avoir fait ça. A ton avis, comment tu as réussi à perdre du poids ?

E9 : je... je me resserrais moins. Hum...

P9 : tu faisais... tu te resserrais moins, oui... puis après, elle écoutait un peu plus son estomac. Y'a des fois, elle va nous dire « je prends pas de dessert » parce qu'elle sent qu'elle a assez mangé. Ça, c'est resté ! se resserrer, c'est plus compliqué en ce moment. Elle sait dire d'elle-même j'ai plus faim, je prends pas de dessert. Ça c'est quelque chose qui est resté par contre, c'est bien.

I : tu as retenu pleins de choses alors !

P9 : oui.

I : t'oses pas me le dire, mais tu as retenu pleins de choses !

E9 : oui.

P9 : oui, mais là, je sais pas, là elle se regarde, ça l'amuse. Après comme elle a cinq ans, c'est compliqué.

I : c'est tout, on fait comme on peut. Et... qu'est ce qui t'as aidé à faire tout ça ?

E9 (regarde P9) : Maman ! (Sourit) Maman...

P9 : j'allais dire !

I : ah ! et comment elle a fait pour t'aider ?

E9 : elle a dit que je devais pas me resserrer.

P9 : qu'est-ce que je te disais aussi au gouter ? qu'il fallait choisir...

E9 : une seule chose !

P9 : on m'a demandé de moins cuisiner...

I : tu écoutais maman !

P9 : oui. Mais moins maintenant...

I : ah... et est-ce que tu as compris pourquoi il faut faire tout ça, est ce que tu peux m'expliquer ?

E9 : hum...

P9 : concentre-toi ma chérie... pourquoi est-ce qu'il fallait perdre un peu de poids ?

E9 : parce que c'est pour pas grossir !

P9 : ça on sait, mais pourquoi ?

E9 : je sais, je sais pas.

P9 : moi je sais.

E9 : c'est quoi ?

P9 : c'est parce que si tu es en surpoids quand tu es petite, après tu risques d'être en surpoids quand tu seras adolescente, et après tu seras peut-être en surpoids quand tu seras adulte et tu peux avoir des problèmes de santé. D'accord ? mais c'est pas le cas, là, d'accord ?

E9 : oui.

P9 : parce que ça la tracasse si on lui dit qu'elle est trop...

I : oui... ça l'a tracassé de faire les consultations ?

P9 : elle appréhendait un peu, euh... d'avoir grossi à chaque fois, parce que c'était pas la même balance qu'à la maison, donc y'avait toujours une différence de poids. Et... heureusement, elle était favorable à E9 donc... elle avait une appréhension quand même... aussi voilà, que ça soit pas bien. (E9 joue sur sa chaise) Non, c'est pas encore fini.

E9 : oui, oui, oui ! (Joue avec sa langue)

P9 : tu es d'accord ? tu te concentres...

E9 : d'accord.

I : j'ai vu que t'as fait pleins de choses. Qu'est ce qui te motive à faire pleins de choses ?

E9 : je sais pas ! (regarde P9)

I : j'ai compris qu'il y avait Maman...

P9 : pourquoi tu le fais ?

E9 : pour...

P9 : faire plaisir ?

E9 : oui !

P9 : pourquoi tu le fais ?

E9 : pour faire plaisir à Maman !

P9 : moi je... moi je t'aime comme t'es ! elle est petite mais bon, elle est petite mais elle avait compris que souvent on lui disait : ah t'as des bonnes joues (touche les joues d'E9) ! elle mange bien ! les gens font des remarques euh... (fait une moue) voilà, c'est toujours dit gentiment mais à la fin elle remarquait qu'elle avait un peu de bidon, des

bonnes joues et ça la travaillait. Puis, comme elle avait des allergies, à l'hôpital, on m'a dit elle est un peu en surpoids, faudrait, faudrait voir à ... voir ce qu'on peut faire pour l'aider à perdre un peu de poids. On nous a conseillé, après, la Structure.

E9 joue avec son reflet.

P9 : je te préviens, je te donne pas les lego. Maintenant c'est soit tu te concentres, soit je te les donnerais pas. D'accord ?

E9 : d'accord.

P9 : ça dure pas longtemps donc tu fais un effort.

I : les questions après c'est pour maman, les questions pour toi, on a fait...Quasiment le tour. Euh...

P9 : elle doit vous faire un dessin ou pas ? j'ai vu qu'il fallait faire un dessin.

I : en théorie on doit faire un dessin de la famille, c'est intéressant pour les enfants les plus jeunes pour reparler de certaines choses quand on a eu du mal. Là je pense que... elle peut faire un dessin si elle a envie mais...

P9 : elle a envie d'aller jouer, c'est pour ça que je vous demande. Parce que j'avais préparé la feuille et les crayons mais je sens qu'elle va pas être très...

I : elle a le droit d'aller jouer. D'abord, je veux savoir...

E9 : au revoir !

I : est-ce que tu as d'autres choses à me dire ?

E9 : euh, non ! (Rit)

I : sur Prénom diététicienne ? Sur ce que tu as fait à la maison ?

P9 : t'aimais bien Prénom en plus, elle était gentille ? tu te souviens ?

E9 : euh, oui !

I : qu'est-ce que tu penses de Prénom ?

P9 : elle était gentille Prénom, elle expliquait bien, elle était calme, tu te souviens ? elle était fière de toi.

E9 joue sur sa chaise : oui ! (Rire d'E9)

I : on va te laisser aller jouer c'est pas grave.

E9 descend de la chaise.

P9 : tu dis au revoir !

E9 : au revoir !

I : au revoir, merci beaucoup.

P9 : oui, elle est un peu nerveuse, excusez là.

I : pas de soucis. Je vais vous poser des questions où vous avez déjà commencé à me répondre finalement, comme E9 discutait pas beaucoup. Qu'est-ce que ça veut dire pour vous le surpoids ?

P9 : pour moi ? bah j'avais bien remarqué, j'ai toutes mes filles qui sont comme ça, des bonnes joues, de bonnes cuisses, un peu de bidou, euh... elles vont avoir quatre ans, elles mettent du six ans, ou du huit ans... elles mettent pas les tailles, voilà... c'était ça et, euh... je trouvais ça... je sais que c'est... c'est pas bien parce que c'est pas bon pour leur santé plus tard. Mais bon, pour moi, ça me choquait pas, elle est petite, je me disais, comme me dit souvent mon mari, elle va grandir, elle va... (mime qu'elle va s'affiner avec ses mains) ça va s'étaler et... voilà quoi, elle va finir... mais



bon, c'est vrai que je voyais bien que E9 elle était énorme bébé euh... puis elles ont, toutes les filles, ont bon appétit donc ça me choquait pas. Mais voilà, j'ai bien compris qu'il fallait faire quelque chose. On m'a dit que je cuisinai trop, que je cuisinai trop gras, que je cuisinai trop bien, qu'il fallait réduire... voilà. (Fait un geste avec sa main, vers le haut)

I : qu'est-ce qui vous amené du coup à participer à Structure ?

P9 : c'est l'hôpital parce que E9 fait des allergies, elle faisait des allergies depuis qu'elle était bébé, euh, à l'amidon de maïs et au lactose. Donc en fait, comme on a changé de région, elle a été suivie sur Ville, ils l'ont hospitalisée pour faire de la réintroduction et on m'a dit on a fait l'IMC, elle est costaud, elle est un peu, voilà... au niveau des courbes c'est pas bon, il faudrait peut-être voir ce qu'on peut faire pour vous aider, pour la faire maigrir. Donc j'avais bien remarqué qu'elle était costaud. Mais bon, bon... elle s'en plaignait pas... bon, oui, c'est vrai que quand elle va aller courir, elle va vite avoir envie d'enlever son manteau parce qu'elle va transpirer... et puis par rapport à ses copains et ses copines, elle fait une tête de plus, elle est... (écarte les bras) voilà c'est un... je vais pas dire un bœuf, mais elle est costaud quoi. Oui je le vois mais bon, vaut mieux faire envie que pitié, on m'a toujours dit ! donc moi ça m'embêtait pas plus que ça. Mais voilà, c'est l'hôpital qui m'a dit d'aller voir STRUCTURE. Je me suis dit, oui... on n'arrêtait pas d'entendre à la télé l'opération je sais plus comment ça s'appelait, cap, euh...

I : retrouve ton cap ?

P9 : retrouve ton cap, voilà. J'ai pris conscience que si elle restait comme ça petite, elle allait être une ado en surpoids et plus tard une adulte en surpoids. Et je me suis dit que ça allait peut-être pas être facile pour elle, parce que les gens n'aiment pas les

gros malheureusement. Donc je me suis dit qu'il fallait l'aider. Et peut-être que ça venait de moi qui cuisine beaucoup et qui sait pas toujours dire non, qui ressort facilement, donc je me suis dit que ça ne pouvait pas me faire de mal.

I : donc finalement, cette prise de conscience, elle a fait suite à la discussion que vous avez eu à l'hôpital...

P9 : voilà. On le savait avec mon mari mais on se disait que c'était pas un soucis, mais après voilà... on s'est dit, euh, pourquoi pas.

I : pour se décider, pour décider d'essayer...

P9 : bon, parce que E9 bébé elle mangeait que des fruits et des légumes puisqu'elle ne pouvait manger que ça, et la viande blanche. Ça l'a jamais empêchée d'être énorme. Elle a jamais été dans les, dans les normes. Elle était toujours au-dessus. Et pourtant elle mangeait... vraiment je vous dis... et tout cuit à l'eau, y'avait vraiment pas de sel, y'avait rien... et elle a toujours été comme ça. Donc nous, ça a fini, on a fini par s'habituer au surpoids. Voilà.

I : qu'est-ce qui vous a motivé à accepter la prise en charge qui était proposée ?

P9 : parce que ce qu'on m'a dit me parlait et que je... voilà, je sais que je cuisine beaucoup, que je cuisine quand même gras, et que je vais les ressortir... parce que je sais pas, inconsciemment, enfant j'avais pas tout ça... donc peut être qu'inconsciemment je voulais pas que mes enfants manquent. Voilà, c'est peut-être inconsciemment, je voulais pas qu'elles manquent alors que moi des fois j'avais pas à manger à chacun de mes repas. J'me dis, faut faire quelque chose.

I : et y'avait... qu'est ce qui pouvait vous faire peur au départ dans le fait de rentrer dans Structure ?

P9 : qu'on me juge ou qu'on me... qu'on m'oblige... à faire des choses que j'aurai pas voulu faire... oui, le jugement, se dire oui c'est de sa faute, elle cuisine beaucoup, euh, elle cuisine gras, elle aurait pu faire attention. J'avais un peu peur, voilà, que ça soit moi la coupable. Oui se dire, c'est ma faute à moi. C'était plus ça en fait, le jugement.

I : d'accord. Et après comment ça s'est passé une fois dans l'expérimentation ?

P9 : bien, j'ai pris sur moi ! non je rigole ! parce que, bon, ce qu'on me disait c'était vrai donc j'allais pas commencer à faire la personne de mauvaise foi et voilà. Ce qui pouvait s'appliquer à E9 ça pouvait s'appliquer à toute la famille, parce qu'on n'a tous bon appétit et euh... on va facilement se resservir quand c'est bon... et voilà, c'était bon pour tout le monde. Donc voilà, c'est pour ça que j'y suis allé et que j'étais contente quand E9 avait fait des efforts et que ça payait derrière.

I : d'accord. Qu'est-ce que vous avez eu comme difficultés ?

P9 : à resservir ?

I : ou plus global ?

P9 : oui, c'est parce que moi quand je fais un goûter, voilà je vais pas dire à mes enfants voilà c'est du pain et du chocolat. Je vais faire... voilà en ce moment y'a des meringues, y'a du chocolat, y'a une tarte aux fraises, y'avait beaucoup trop de choix... donc bon... là c'est le confinement donc là forcément c'est pas pareil. Mais sinon je lui proposais plus qu'une chose. C'était... ou alors y'avait plusieurs choses mais je leur disais ça sera qu'une seule chose sur le lot. Donc voilà. Puis après... je cuisine toujours autant parce que moi je veux pas manger trop de conserves ou de plats préparés donc euh, je vais pas changer ma façon de faire. Puis après elle m'a donné des recettes, un peu allégées... mais bon, comme nous on est avec des produits de la ferme et tout ça, c'est un peu difficile de trouver une crème fraîche, admettons, de

la ferme allégée, ... euh... il fait pas le fermier ! donc on essaie de moins se resservir...voilà, moins se resservir.

I : d'accord. Donc vous avez changé surtout de ne pas se resservir et ça a un impact sur toute votre famille, c'est ce que vous racontez...

P9 : voilà, bon, après... Bon, elles sont pas... elles grandissent donc je vais pas vous dire qu'elles ont perdu cinq kilos, c'est pas vrai. Mais bon, c'est vrai que là... vous m'auriez parlé avant le confinement, elles avaient, elles avaient moins de bonnes joues... mais voilà, oui, mon mari aussi il a perdu du poids, on essaie quand même... oui, de pas se resservir... quand on se fait deux grosses assiettes et que là on s'en fait plus qu'une, forcément, ça va finir par se voir sur la balance...

I : d'accord...

P9 : voilà.

I : et comment vous avez impliqué les enfants dans cette démarche ?

P9 : bah disons que... je leur ai juste donné les nouvelles consignes ! je leur ai dit que voilà, pour aider E9, mais aussi pour elles même, fallait essayer de ne pas se resservir ou de choisir un aliment sur la table ou alors si elles en prennent deux, qu'elles en prennent moins sur le premier... comme ça, ça fait moins. Parce que, bon, oui c'est vrai, mes filles à l'école, elles sont... leurs petites camarades elles sont toutes maigrichonnes, euh, limites moi je les trouve... pas anorexique, le terme il est gros, il est trop fort, mais elles sont vraiment très maigres...ce sont vraiment des enfants maigres... quand elles prennent leur goûter, je vois les gamines qui regardent parce qu'elles ont pas de goûter... ou elles ont des choses qu'on mange quand on est au régime... donc voilà, je pense que... mais je leur ai pas trop expliqué parce que dès qu'elles vont prendre un peu de poids, là maintenant, elles me disent... oui j'ai grossi...

faut que je fasse attention, donne-moi pas ça, fais pas ci... donc j'ai pas envie qu'elles tombent dans des démarches où... moi j'ai fait des régimes aussi quand j'étais plus jeune... je suis allé dans l'anorexie... et je trouve que c'est pas... elles sont trop jeunes. Je leur demande de faire attention mais je vais pas aller leur dire « oh t'as grossi, c'est pas bien ! » ! je trouve que c'est contreproductif.

I : vous faites attention à l'impact psychologique...

P9 : voilà, c'est pas la peine de pointer le doigt dessus. Bon, elles sont bien en chair, moi je trouve qu'elles sont jolies. Elles remplissent leurs vêtements. Pas trop... donc je préfère qu'elles soient comme ça plutôt que de flotter et d'être toute maigre, qu'on ait envie de leur donner un bout de pain parce qu'on se demande si elles ont à manger suffisamment à la maison. Voilà.

I : d'accord. Et euh... qu'est-ce que vous avez changé sur le plan activité physique ?

P9 : ben disons que, euh... E9, elle fait de la danse, elle voulait pas faire avant, donc elle fait de la danse. Maintenant avec le confinement, bon, pas là en ce moment parce qu'il fait pas beau, mais sinon elles sont beaucoup dehors. On les met dehors. Y'a le vélo, la balançoire, le toboggan... on leur a acheté des jeux... de ping Pong, de badminton, des jeux... c'est un turn Ball, c'est un jeu avec une balle et un élastique, elles tapent avec des raquettes... on essaie de... voilà, elles font beaucoup plus d'activité. Bon, elle perd pas de poids mais, euh, elle se dépense. Voilà. Oui, ben, c'est parce qu'elles prennent du muscle ! (Rire) voilà, c'est ce que je dis !

I : dans tous les cas, ça lui fait du bien.

P9 : voilà, oui, elles sont bien dehors.

I : qu'est-ce que vous pensez de Structure ?

P9 : moi je trouve que c'est... je pense que pour les enfants en surpoids et les parents qui... qui ont du mal à... comme moi... pas à prendre leur responsabilité mais à se rendre compte que c'est un peu le fait de pas savoir dire non... en fait, ça m'a un peu ouvert les yeux pour leur dire non... t'as déjà pris une part, deux parts... tu peux pas prendre la troisième... j'avais du mal à... dire non ! c'est... je sais pas pourquoi, faudrait que je fasse une psychanalyse... mais j'ai pas le temps et c'est fermé en ce moment (rires). C'est une bonne opportunité pour avoir des conseils diététiques. Là ça a pointé le doigt sur le fait qu'on les sortait pas assez. Voilà, nous on était dans une démarche, on a arrêté la télé pour les enfants en septembre donc euh... parce qu'on s'était rendu compte que ça les empêchait d'aller jouer dehors, de faire, de dessiner, de jouer comme elle joue maintenant pendant des heures, donc était déjà dans cette démarche, on se rendait compte que d'être sédentaire c'était pas bien. C'était juste pointer le doigt sur tout ça et nous rappeler qu'il fallait qu'on continue à faire des efforts. Et puis on est soutenu ! on attend le rendez-vous, en se disant, allez E9, faut y aller, sinon Prénom diététicienne va dire « attention » ! et voilà, c'était un challenge quand même ! et puis ça faisait plaisir de s'entendre dire qu'on avait fait des efforts et que c'était payant. Voilà.

I : et comment vous pensez qu'on pourrait améliorer ce qu'on propose ?

P9 : mince ! j'ai pas pu travailler la question avant ! (Rires) non, mais je trouve que déjà c'est bien ! ça permet de cibler les enfants qui ont des problèmes de poids. Et puis bon, moi j'en avais aussi, ça m'a aidé à perdre du poids. Quand j'ai commencé avec E9 je crois que j'avais pas encore perdu les kilos de mes grossesses donc j'étais avec plus... j'avais dix kilos en plus donc... je crois qu'on se complait dans tout ça et qu'on se rend pas compte et... mon mari aussi, on a perdu plus de poids que les enfants... au final ça nous a allégé nous ! donc vous cernez, vous aidez les parents,

vous cernez déjà les enfants qui risquent d'être à... à risque... et puis voilà, nous expliquer. Parce que mon mari était dubitatif quand je lui disais que si on est en surpoids enfant, on va être en surpoids ado et adulte... il était dubitatif donc ça lui a ouvert les yeux aussi. Parce qu'il y a toujours cette croyance qui dit, voilà, on va grandir, on va prendre de la hauteur donc la largeur va se réduire... bah non y'a des enfants qui vont grandir et qui vont rester en surpoids donc euh... donc voilà, le fait de... ça l'a aussi, euh, aidé à comprendre tout ça... donc, euh... Parce que si moi j'étais pour faire attention et que derrière il disait mais non faut pas... s'il y a deux discours différents, ça aurait été compliqué même pour E9. Tandis que là, elle le sait, je vois, le soir elle va pas prendre de dessert... elle se régale comme ce midi, elle va difficilement... elle va prendre un dessert mais là elle va prendre de l'Actimel parce qu'elle sait que c'est bon pour ses intestins. Elle est réfléchie E9 pour ses cinq ans donc... voilà. Mais ça nous a aidé. Je suis contente de l'avoir fait. Puis bon on avait des rendez-vous encore au mois d'avril. Ça a été annulé parce que voilà... je préfère faire un suivi encore, parce qu'on peut vite retomber dans ses travers

I : sur la durée, du coup, vous préférez continuer un suivi...

P9 : je préfère être suivie, oui. Parce que je sais qu'il y a... voilà, c'est... je sais qu'on va m'attendre au retour alors euh ! (Rit)

I : le regard extérieur vous fait du bien !

P9 : oui ! bon, là, après y'a eu le confinement donc c'est pas pareil... même si on est dans le jardin... on mange... on mange plus ou je sais pas... ou ça nous profite plus, je sais pas ! mais... oui, je préfère avoir un œil extérieur et qu'on me dise « attention, là, ce mois-ci ça n'a pas été, le mois prochain... » (secoue son index) ... Voilà, c'est un challenge !

I : qu'est-ce que ça vous a fait de dire non quand vous le faisiez pas avant ?

P9 : ça me fait mal au cœur. J'ai l'impression de la priver. Elle me regarde, comme si elle ne comprend pas... oui, ça me fait mal au cœur. Je... j'trouve que c'est... oui, je me sens... je me sens pas bien. Je vais pas dire mauvaise mère parce que je sais que je le fais pour la bonne cause... mais c'est difficile de lui interdire alors que je sais qu'elle a faim, qu'elle est gourmande, qu'elle apprécie... elle sait dire ce qui est bon et ce qui est pas bon, c'est pas de la gourmandise je me goinfre pour me dire de me goinfrer... c'est pas de la boulimie... c'est juste qu'elle a du plaisir ! et quand c'est bon... mais bon, elle mange pas que des choses grasses, elle va manger du concombre, ce midi du radis, euh... elle a mangé de la mozzarella... Elle aime pas trop les fruits mais les légumes ça y va : épinards, brocolis, chou rouge... elle va goûter ! et elle aime les légumes... c'est juste que je pense que j'en ai donné trop des fruits bébé, elle avait beaucoup de compotes et elle a fait un rejet une fois qu'on est passé aux morceaux... parce que c'était du mixé et dès que c'est passé en morceaux, c'est pas passé. Et là, j'ai réussi pendant le confinement, je suis fière de moi (souriante), elle mange des Pom'potes, des compotes, ce qu'elle refusait de manger. Et là elle mange des compotes, donc même si c'est de l'industriel ça reste quand même du fruit. Je suis fière d'elle parce que ça, avant... je faisais aussi des compotes pommes poires que je faisais moi-même mais bon... (Fait un grand sourire) c'est caramélisé dans du sucre roux avec du beurre, c'est pas diététique, mais au moins je lui fais manger des fruits... c'est...Après... elle se contentait pas du sucre du fruit, il fallait un petit plus. Mais c'est pour vous dire qu'elle fait l'effort de manger. C'est... voilà. Mais tout ne... Elle n'apprécie pas encore tout. Voilà. (Rire) ce que je vous dis, je me dis... avec plein de beurre, du sucre roux, limite on sent plus qu'il y a un fruit mais bon, elle l'a mangé quand même !



I : c'est important et comme ça elle goute !

P9 : voilà, elle goute des choses qu'elle ne voulait pas. La pomme, à l'école, ça fait deux ans qu'ils essayent de lui en faire manger, elle refuse. Alors là, la poire, c'était encore pire... Donc là j'ai grugé, je lui ai dit qu'il y avait que de la pomme. Elle a mangé tout. Elle a fait « hum, c'est bon » ! je lui dis : oh, y'avait de la poire aussi ! elle me dit « ah bah c'est bon finalement ! donc euh... oui, faut gruger... voilà, elle fait l'effort

I : parce que du coup, pour faire goûter vous proposez et puis vous essayez d'autres... d'autres façons de faire...

P9 : voilà, oui, bah oui, je vais pas forcer, j'ai pas envie de la braquer, je sais que de braquer des fois ça peut faire un rejet de la nourriture. Et je veux pas parce que... elle mange quand même du légume et ça par contre elle va tout goûter donc je peux pas dire que c'est un enfant qui aime ni fruits ni légumes. Elle va prendre de la banane, elle va prendre un peu de fraises, elle va goûter. Mais elle trouve pas ça à son goût. Peut-être pas assez sucré ! (Rires) malheureusement !

I : et vous avez changé la composition des repas même si vous avez changé vos recettes, votre façon de faire, mais là vous essayez de mettre plus de fruits, *et cætera...*

P9 : voilà, y'a toujours un légume, y'a de la viande... bon, on essaie de manger... on mange très peu, quasiment plus de viande rouge. Là y'a eu du cordon bleu, elle a dit des nuggets parce que, bon, ça a été compliqué de trouver des choses pendant le confinement... Moi comme j'ai une maladie chronique je voulais pas sortir trop donc je faisais des drives. Donc on prend ce qu'on trouve ! ou sinon on a mangé... voilà, on mange quasiment plus de viande rouge, ça va être du poisson, ça va être de la viande blanche, ça va être du jambon que je mets dans des tartes avec des épinards, des

courgettes, du saumon...Voilà, je...C'est...Je ne sais plus ce que c'était la question !  
(Rire)

I : c'était ce que vous avez changé au niveau de l'alimentation.

P9 : désolé ! oui, on va manger moins de viande. On essaie de manger moins de viande, de mettre plus de fruits et de légumes. Et toujours de continuer à faire moi-même les repas. J'veux... là y'a des conserves parce qu'il fallait faire des conserves, parce que j'avais pas les légumes que je voulais... moi je prends que des fruits au marché et des légumes au marché, et du bio. Ça a été compliqué de trouver tout ce qu'on voulait. Mais voilà, y'a toujours un féculent, une viande blanche ou un poisson, du fruit et un... j'essaie de faire un yaourt le midi et du fruit le soir, mais bon c'est compliqué. Ce sera des fruits du fermier que j'ai découvert, donc voilà... et des yaourts du fermier donc je leur dis que c'est quand même... c'est bon ! on essaie de faire, voilà, avec les producteurs locaux. Je dis pas que c'est diététique non plus (sourire), le beurre, le beurre du coin et les yaourts aussi...Mais voilà, y'a du fruit au fond, c'est bon, et moi c'est leur apprendre le gout ! je veux qu'elles découvrent les bonnes choses même si quelque fois c'est un peu gras.

I : on en revient au plaisir dans l'alimentation.

P9 : beh oui, mais il faut prendre du plaisir ! si c'est pour manger, pour dire que de manger et d'engloutir une quantité...En plus si c'est pas bon ! au moins, là, c'est bon ! mais c'est en moindre quantité. Voilà.

I : comment vous avez perçus les conseils quand elle vous proposait... des choses... ?

P9 : euh, peut être que la première fois j'ai été un peu vexée quand elle a remis en question ma façon de cuisiner... que je cuisinais trop gras, que je cuisinais trop... que je cuisinais... j'avais l'impression que je pouvais plus cuisiner... elle me l'a pas dit

méchamment mais je me suis dit : bah mince ! je fais tout moi-même, les pâtes, tout, tout, tout ! et on me dit vous cuisinez trop, faut arrêter... je me suis dit, bon, ça veut dire que je dois retourner à avant... les conserves, les plats préparés... donc sur le coup j'étais... peut être que la première fois j'étais un petit peu vexée... mais après c'est passé, je les ai bien pris les conseils. Ça a été. Une fois que... parce que je suis un peu sanguine et je me vexe vite... mais une fois que c'est passé, ça a été, j'ai pris les conseils avec plaisir. (Sourire) Voilà. Oui, j'aime pas trop qu'on me dire ce que je dois faire, alors franchement, au début je me suis dit mince euh, j'aime pas trop. C'est comme ça, c'est ma nature mais après je l'ai bien pris parce que c'était dit gentiment, on m'obligeait pas, on me laissait le choix quand même. On me proposait.

I : vous pouviez en discuter...

P9 : voilà, c'est le fait de proposer. Si on m'avait imposé, je me serai braquée. Mais comme là on me proposait... c'est le fait de choisir...

I : très bien. Est-ce que vous pensez à d'autres choses à me dire ? je pense qu'on a fait le tour...

P9 : non, non, non... je pense qu'on a fait le tour de tout ce qu'on pouvait dire... c'est une équipe, voilà. Ils sont très gentils.

I : vous avez vu la diététicienne, et vous avez eu le bilan initial... vous n'avez vu ensuite que la diététicienne, c'est ça ?

P9 : pourquoi ? y'a d'autres choses à faire ? ah non ! j'avais vu un monsieur, ou une dame, qui avait fait faire un peu d'exercice... pas à moi, à E9 ! mais bon, comme on m'a dit qu'elle avait réussi à faire les exercices, qu'elle faisait de la danse, qu'elle fait quand même une demi-heure par jour de sport à l'école plus les récréations. Plus, on a un jardin, qu'elle faisait de l'activité, qu'elle venait d'arrêter la télé... on m'a dit que

c'était pas nécessaire d'être suivi pour d'autres choses, parce qu'elle faisait suffisamment de choses. J'avais oublié qu'on avait fait tout ça la première fois, c'est parce que c'était y'a quelques mois... donc, oui, je me souviens. Mais bon, c'est vrai qu'elle se dépense, elle aime bien, elle court, elle est dynamique... elle est costaud ! je sais pas ! c'est une enfant qui se dépense... de plus en plus... Mais je pense que ça viendra... ça viendra. Faut du temps...

I : faut laisser du temps... comme vous dites sur la durée... vous allez avoir un suivi...

P9 : ça va être payant. Ça va être payant sur la durée... je veux pas qu'elle se tracasse, elle est trop... elle est trop sensible, elle parle comme une grande... j'ai pas envie que le poids soit déjà un problème alors que normalement ça arrive quand on est ado... on regarde ses copines, on se dit : mince... voilà. Je trouve qu'à cinq ans elle a autre chose à penser et que quand elle y pense elle se tracasse trop. J'ai pas du tout envie.

I : qu'est ce qui fait que vous vous inquiétez là-dessus ?

P9 : nan, parce que des fois elle va dire qu'elle est plus grosse que ses sœurs, ou qu'elle est pas belle... et non, je lui dis que, non, elle est très jolie, que vaut mieux être comme elle est que d'être toute maigre, que... voilà, quoi. Que, elle va grandir, qu'elle se dépense et que c'est juste une période à un moment, voilà, que l'hiver on mange plus parce qu'on a besoin de plus de... de gras, voilà, pour tenir avec le froid du coin ! c'est pas vrai, mais bon... et que l'été, voilà, on va manger plus de fruits, plus de choses moins grasses et que, voilà, que ça va finir par payer... c'est pas, euh... de toute façon, si on maigrit trop vite, on reprend le double donc ça sert à rien. Je préfère qu'elle perde cinq cents grammes ou un kilo sur l'année mais qu'au moins elle l'ait perdu et qu'elle le reprenne pas. Voilà.

I : euh, le fait d'avoir des consultations, ça a joué cette vision, ce qu'elle pouvait dire sur son poids ?

P9 : oui, bah la... oui... oui. Parce que quand elle sortait, elle était trop fière ! elle disait : appelle Papa, dis-lui, j'ai maigri, je suis maigre maintenant ! (Grimace) ça m'énerve parce que je dis maigre comme si être maigre c'était le standard qu'on voulait nous faire atteindre. Aujourd'hui faut rentrer dans le moule, elle déborde un peu, donc ça va pas. Oui, j'ai maigri, je suis maigre (grimace)... donc oui, elle est... oui... après, voilà, en ce moment je sais pas pourquoi elle nous demande de la peser une fois de temps en temps... (fronce les sourcils) alors que d'habitude elle demandait pas alors je pense qu'elle s'est rendue compte que y'a le petit bidou qui est un peu revenu donc... on lui dit que c'est pas grave, qu'elle a bien grandi. Elle a pris trois centimètres donc euh, voilà, c'est, on lui dit que c'est pas grave, qu'elle a grandi. Voilà. Donc ça change un peu son image. Je vois, de temps en temps, elle va nous demander de la peser et de la mesurer... ça va la travailler à un moment donné... pas tous les jours... C'est une fois tous les trente-six du mois mais... là elle nous a demandé, elle s'est pesée ce matin. Elle a demandé à sa sœur de lui lire les chiffres sur la balance. (Rires) elle fait : maman, je fais vingt virgule cinq ! je fais, oui, bon, c'est un kilo de plus mais c'est rien ! t'étais habillée, t'étais pas... voilà ! c'est pas grave quoi ! et elle a grandi, donc les trois centimètres, le kilo... il s'est réparti ! mais on fait attention. C'est juste qu'on veut pas... Voilà. Je préfère qu'elle se dise que c'est pas grave. Je vais pas lui acheter du dix ans pour qu'elle soit à l'aise dans ses vêtements parce qu'elle le voit elle-même quand elle est un peu serrée. « Oh, j'suis serrée ! » Elle en a conscience. Je veux juste pas que ça devienne dramatique pour elle et qu'elle focalise que sur ça : son poids. Alors que c'est une petite fille qui a pleins de qualités, qui sait faire pleins de choses, donc le poids c'est pas... ça ne doit pas être que « ah, E9, elle est en

surpoids ». C'est E9 elle sait dessiner, elle est joyeuse. J'ai pas envie qu'elle change pour une question d'un kilo ou deux. Voilà.

I : je comprends.

P9 : merci ! (Rires)

I : ensuite... et sur le lien que vous pouviez avoir avec elle, du fait de changer les règles à la maison, est-ce que ça a changé quelque chose ?

P9 : hum, non. C'est toujours pareil. Elle était contente de son petit rendez-vous. On partait ensemble, à deux. On passait d'abord par, y'a un magasin à côté, une grande surface, on allait lui acheter un livre, un jouet... non, elle était contente. Elle est bien. Ça n'a rien changé. Elle ne m'en veut pas quand je vais lui dire « oh, oh, oh, attention, ça fait beaucoup », quand je lui explique qu'elle peut pas voir les mêmes quantités que ses frères et sœurs parce que c'est la plus petite et que c'est pas normal d'avoir autant que ses frères et sœurs sinon ça fait trop... on mange pas pareil à cinq ans qu'à... j'en ai une de six ans, une de huit ans et un de quinze ans. On peut pas, tu peux pas manger la même chose que ton frère de quinze ans ou ta sœur de huit ans, sinon euh... voilà, donc elle le prend bien. Je lui dis gentiment...

I : vous lui expliquez, elle comprend...

P9 : oui, qu'elle peut pas manger pareil parce que...Elle voudrait avoir la même assiette que ses frères et sœurs ! je fais : non, t'es la plus petite, c'est normal que tu aies la plus petite assiette. Sinon, oui, je peux lui mettre une grosse assiette de légumes ! ça y'a pas de soucis, elle peut avoir la même quantité que ses frères et sœurs, mais elle sera pas d'accord ! donc je lui explique, oui je lui explique qu'elle est petite et elle aura pas pareil que les autres. Et ça, elle accepte. Elle accepte. Faut juste

lui rappeler en fait, parce que sinon, si ça peut passer... Si Maman elle se rend pas compte... ça passe. Mais si on lui explique, elle l'accepte.

I : d'accord. Donc finalement, vous tenez, vous répétez...

P9 : oui, on répète.

I : s'il le faut, au repas...

P9 : des fois, quand, voilà, elle veut que je lui resserve un plat, parce qu'elle a aimé... je lui dis, t'auras pas de dessert. Voilà, elle aura pas les deux. Deux fois le plat plus le dessert. Et elle est d'accord. De toute façon elle préfère les plats que les desserts donc ! (Rires)

I : du moment qu'elle garde du plaisir...

P9 : voilà ! si vraiment c'est bon, que moi-même je trouve que c'est bon, je préfère la resservir plutôt qu'elle reste sur : oh, j'avais faim, c'était trop bon et t'as pas voulu ! j'veux dire... voilà. C'est pas tout le temps. Je vous rassure ! (Rires)

I : euh... je sais pas si vous aviez pensé à d'autres choses, à dire, vis-à-vis de Structure ? bon, on n'a pas fait le dessin...

P9 : je peux le faire si vous voulez ! (Rires)

I : non ! (Rires)

P9 : je vous rassure, si c'est pour voir, elle se dessine pas grosse sur les dessins ! on s'est demandé, avec mon mari ! j'ai lu le texte tout à l'heure, je l'avais pas lu encore parce que j'arrête pas cinq minutes avec tout ce qu'il y a à faire pendant le confinement... les cours, les repas, les courses... conc je l'ai lu, je dis, tiens faudra faire un dessin, alors mon mari me dit que c'est peut-être pour voir comment elle se

dessine dans la fratrie. Mais elle dessine tout le monde pareil. Elle va pas se dessiner énorme et les autres... peut être différemment son frère parce qu'il est très très mince. (Regarde son fils) Ça serait peut-être le seul qui fait exception dans la famille. Mais non, elle nous dessine tous pareil. Y'a pas de gros sur les dessins.

I : en tout cas, je vous remercie beaucoup.

P9 : il me dit si, Papa ! parce que mon mari il est bien... (écarte les bras) il est pas gros mais il est légèrement en surpoids donc E9 dit toujours : mais le plus gros dans la famille, c'est toi. Ça la rassure de se dire que le gros, c'est Papa. Y'a Papa, après c'est toi, et après elle fait par ordre d'âge ! en se disant c'est moi la moins grosse puisque c'est moi la plus petite. Elle fait pas... elle regarde au volume ou... voilà, je vous rassure, c'est Papa le plus gros ! (Sourire) vous cherchez pourquoi elle mange bien, c'est Papa ! Ceci explique cela. Voilà.

I : ça marche. Je vous remercie beaucoup d'avoir accepté de faire l'entretien

Fin enregistrement à 57 minutes

P9 : E9 elle est petite, elle a pas un gros surpoids, donc peut être que y'a d'autres enfants qui auront plus à dire. C'est pris tôt.

j) Entretien n°10 :

Réalisé le 22/05/2020 :

I : interviewer ; E10 : enfant ; P10 : mère ; S10 : sœur ; B10 : beau père

I : je vais d'abord poser des questions sur toi. Est-ce que tu peux me décrire ta famille ?



E10 : là c'est maman (pointe du doigt), là-bas c'est B10 et là-bas c'est S10.

I : d'accord. Tu as quel âge ?

E10 : sept ans !

I : d'accord. Donc tu peux, tu peux pas aller à l'école...

P10 : si, elle y va.

I : ah, tu vas à l'école, très bien ! comment ça se passe à l'école ?

E10 : le matin ! euh... on fait... du français, des multiplac, des multiplications... compliquées... du f... des maths... des opérations...

P10 : t'as pas de récréation du coup...

E10 : si...

P10 : si t'en as ? au début y'en avait pas, y'avait pas de récré.

I : comment ça se passe avec tes camarades ?

E10 : bah on est que six...

I : et comment ça se passait avant, avant le confinement ?

E10 : bah j'ai fait pleins de choses ! des fois du français encore, les maths, les multiplac...

P10 : mais est-ce que c'était bien ? c'est ça qu'elle demande ?

E10 : nan ! trop compliqué !

I : est-ce que tu fais des choses en dehors de l'école ?

E10 : euh... oui ! la récréation !

P10 : non, quand tu ne vas pas à l'école, qu'est-ce que tu fais ? du sport, des choses comme ça ?

E10 : euh, non...

P10 : ah bon ?

E10 : ah si ! du vélo, de la trottinette, euh... je joue dans le jardin, je fais du coloriage !

P10 : et quand y'a pas le confinement, tu fais quoi comme sport ? du ?

E10 : du patin !

P10 : à ? dis le patin complet.

E10 : patin à glace !

I : waouh ! pourquoi t'aimes bien ça le patin à glace ?

E10 : parce que... je veux devenir pa-, patineuse artistique !

I : ah ouais ! et ça te fait quoi quand tu vas patiner ?

E10 : des fois je tombe et je me fais mal au dos et à la tête.

I : est qu'est-ce que ça te fait de faire du vélo ?

E10 : du vélo ? bah c'est bien !

I : pourquoi c'est bien ?

E10 : bah parce que c'est bien.

I : qu'est ce qui se passe quand tu fais du vélo ?

E10 : bah, y'a une descente ! et y'a une montée !

I : d'accord. Qu'est-ce que tu penses de toutes ces activités où tu bouges ?

E10 : c'est bien !

I : oui...

E10 : après, je fais du roller aussi ! mais je me fais mal tout le temps.

P10 : non, pas tout le temps...

E10 : ouais, mais je tombe toujours et toujours et toujours...

I : tu aimes quand même ?

E10 : oui !

I : pourquoi tu aimes quand même ?

E10 : (rire) bah parce que c'est bien, parce que c'est amusant.

I : ah c'est parce que tu t'amuses, avec le vélo, avec le patin à glace...

E10 : oui, avec tous les trucs ! (Rires)

I : y'a des trucs que t'aimes pas faire ?

E10 : hein ? oui...L'école...

I : ah ! ... je vais changer de sujet. Qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E10 : mon poids ? je sais pas !

P10 : tu peux dire à madame ce que tu me dis.

E10 : nan ! nan, j'ai pas envie de le dire.

I : ça t'embête de parler ?

E10 : nan, mais j'ai pas envie de le dire.

I : qu'est-ce tu penses de ton corps ?

E10 : je mange beaucoup ! et je bois beaucoup sauf quand j'ai pas envie de boire.

I : pourquoi tu me dis que tu manges beaucoup ?

E10 : parce que je mange tout le temps, même quand c'est pas l'heure.

P10 : ah bon.

E10 : bah oui ! je mange quand j'ai faim.

I : tu manges quand t'as faim.

E10 : ouais !

P10 : ça, c'est ce qui est important.

E10 : et je bois quand j'ai envie de boire.

I : et qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?

E10 : je mange pleins de cochonneries !

P10 : ah bon ?

E10 : bah oui je mange tout le temps des crêpes, des biscuits, des chocolats et des bonbons !

P10 : DIETETICIENNE elle a dit que tu pouvais manger ça.

E10 : oui.

P10 : tu manges pas tout le temps, tu manges quand t'as faim.

E10 : oui bah quand j'ai faim, c'est un petit peu tout le temps ! tous les jours !

P10 : ah ! tout le temps tous les jours... on n'a pas la même définition de tout le temps... parce que je comprenais pas...

I : qu'est-ce que tu aimes manger ?

E10 : euh, des crêpes au chocolat, des biscuits à maman, euh, des kit-kat, euh, du chocolat, des bonbons...

P10 : et aux repas, t'aimes aussi manger des choses ?

E10 : aux repas ? du poulet, des frites, des pâtes, de la semoule, de la purée, du jambon, des saucisses, euh...

I : ça fait déjà un paquet de choses

E10 : des pommes ! des cerises ! des fraises !

I : pourquoi tu aimes tout ça ?

E10 : bah, parce que, parce que... parce que on en achète et puis ça pousse donc j'en mange tout le temps !

I : ça veut dire quoi ça pousse ?

E10 : bah ça pousse ! là, les fraises, ils poussent ! euh... la salade pousse ! la ciboulette pousse ! des cerises poussent dans le jardin... et après... On a plus rien. Ah si des rhododendrons !

P10 : mais ça, ça se mange pas ! (Rires)

I : et qu'est-ce que t'aimes pas, manger ?

E10 : beurk ! des choux de Bruxelles ! des épinards !

I : pourquoi t'aimes pas ça ?

E10 : parce que ça a mauvais gout ! ça a le gout de chaussettes ! pas lavées ! mais maman je comprends pas pourquoi elle aime ça... et les courgettes aussi, beurk !

I : euh... tu as eu des consultations avec, euh, DIETETICIENNE ?

P10 : DIETETICIENNE.

I : de quoi tu te souviens ?

E10 : euh... de rien...

P10 : mais si, quand tu vas voir DIETETICIENNE, de quoi tu te souviens, qu'est-ce que tu fais quand tu vas voir DIETETICIENNE ? qu'est-ce que tu fais avec elle ?

E10 : elle me pèse, elle regarde le truc sur ma tête, euh... elle demande ce que je mange... euh, après c'est tout.

P10 : elle discute avec toi aussi.

E10 : ah oui, c'est vrai. Et après c'est tout.

I : vous discutez de quoi ?

E10 : euh, de... sur il faut pas manger tout le temps, il faut pas manger tout le temps des bonbons, des chocolats et... des biscuits...

P10 : elle a dit tu peux manger quand tu as... ?

E10 : quand j'ai envie.

P10 : quand tu as quoi ?

E10 : quand j'ai faim !

I : d'accord, et qu'est-ce que ça a changé pour toi ?

E10 : euh... je mange !

P10 : quand tu as faim.

E10 : oui, quand j'ai envie de manger. Et quand j'ai faim.

I : d'accord, est ce que... qu'est ce qui pouvait de faire peur au début ? avant d'aller voir DIETETICIENNE ?

E10 : bah, ça m'a pas fait peur.

I : ça te faisait quoi ?

E10 : bah rien...

I : très bien. Et qu'est ce qui était difficile ? à part l'école !

P10 : est-ce que tu as eu des choses difficiles à partir du moment où tu as connu DIETETICIENNE ?

E10 : bah non. Non.

I : donc t'as changé en mangeant quand t'avais faim, ça te faisait quoi ?

E10 : oh, bah rien.

I : rien ? ça allait tout seul comme sur des patins ?

E10 : hum, oui !

P10 : oui, c'est vrai.

I : très bien ! qu'est ce qui t'a motivé à faire tout ça ?

E10 : euh... je sais pas... je sais pas du tout...

P10 : motivé, ça veut dire qu'est ce qui t'a donné envie de le faire ?

E10 : donner envie de faire quoi ?

P10 : de manger quand tu avais faim et pas manger... par exemple quand tu t'ennuies.

E10 : bah si, des fois je mange quand je m'ennuie !

P10 : c'est très rare maintenant...

I : pourquoi ça t'arrive moins souvent ? qu'est ce qui fait que maintenant t'arrives à manger quand t'as faim ?

E10 : bah...

I : qu'est ce qui t'aide à le faire ?

E10 : bah, mon petit ventre !

I : ton petit ventre ?

E10 : oui !

I : il fait quoi ?

E10 : il dit « mange pas tout le temps » !

I : ah ! il a retenu des choses le petit ventre !

E10 : oui.

I : qu'est-ce que tu as retenu toi ?

E10 : euh... presque rien, je me souviens même plus de ce qu'elle m'a dit.

I : qu'est-ce que tu as appris ?

E10 : euh, je sais plus, du tout.

P10 : qu'est-ce que ça veut dire E10 ? tu dis que tu te souviens plus de ce que tu as appris mais tu viens de le dire. Que t'écoutes ton petit ventre.



E10 : ah ! bah oui ! peut-être que c'est ça ! j'écoute mon petit ventre ! mon petit ventre il dit, euh, « mange pas tout le temps », « mange seulement quand t'as faim » et après c'est tout.

I : d'accord ! et comment tu fais pour écouter ton petit ventre ?

E10 : bah, je sais pas. Bah, des fois il ga-. Quand il gargouille, ça veut dire qu'il a faim. Quand il gargouille pas, ça veut dire que j'ai pas faim ! donc je sais pas.

I : tu dis que tu sais pas, mais tu te souviens de pleins de choses !

E10 : oui !

I : est-ce que tu te souviens d'autres choses sur DIETETICIENNE ?

E10 : euh, non, plus du tout. Je me suis souvenue que de ça.

I : sur ce qu'il faut manger ?

P10 : qu'est-ce qu'il faut manger ?

E10 : c'est ce qui est sur le frigo !

P10 : va le chercher...

E10 part dans la cuisine et revient avec une feuille.

P10 : t'as pas l'autre feuille ? (E10 fait non de la tête) tu l'as mis où l'autre ? (E10 repart)

La feuille détaille le contenu des repas pour le petit déjeuner, déjeuner et souper par catégorie d'aliments (produit céréalier, laitier, fruit...).

P10 : ah bah voilà ! (E10 revient avec une deuxième feuille)

I : tu peux me dire ce que c'est ?

E10 : c'est...

I : tu peux m'expliquer ? (La 2eme feuille détaille les catégories d'aliments avec des images)

P10 : fais avec tes mots, E10.

E10 : ça c'est le produit laitier... (pointe le produit céréalier) non, moi en fait je mange du pain, des pâtes, du riz...

P10 : Ça, c'est le... ce que t'aimes pas trop...

E10 : ça c'est la viande et j'aime pas le poisson, beurk ! j'aime bien les œufs ! j'aime bien aussi la viande rouge... de l'eau, oh, j'aime bien... un petit peu. Les légumes, j'aime bien les champignons, pas les tomates parce que je suis allergique. Et les carottes aussi j'aime bien ! ça, c'est ... là c'est les matières grasses, par exemple du beurre, il faut pas en manger beaucoup parce que c'est salé... et puis le vinaigre, c'est salé aussi. Là, c'est les produits laitiers, ça veut dire qu'on doit manger soit un yaourt, soit un fromage ! et là, c'est les fruits. Par exemple en dessert, tu peux manger, euh, un yaourt avec un fruit. Et après c'est tout.

I : d'accord ! comment tu fais pour faire tout ça ?

E10 : bah, je sais pas ! je sais pas du tout !

P10 : le plat du milieu, c'est plutôt nous. Elle, elle gère le goûter et le petit déjeuner.

I : d'accord. Et qu'est ce qui se passe si y'a quelque chose que t'aimes pas dans ton assiette ?

E10 : je mange pas.

P10 : ça, c'est à la cantine. Ici, on fait les choses qu'ils aiment.

I : donc ici, ça n'arrive pas ! (Rires)

P10 : c'est rare ! mais à la cantine, oui. Certains jours, c'est pas équilibré hein. Y'a qu'un féculent, y'a pas de légume, y'a pas de viande... c'est la cantine...

I : c'est la cantine... et... Alors... Qu'est-ce que tu penses de toi ?

E10 : bah... que je mange bien et que je bois bien ! après c'est tout.

I : et qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E10 : je veux pas le dire (tout bas).

I : alors je vais poser une autre question.

E10 : oui.

I : qu'est-ce qu'on peut avoir comme problème à cause du poids ?

E10 : pff, je sais pas !

P10 : quand on est trop lourd, qu'est-ce qu'on arrive pas à faire ? tu me le dis... qu'est-ce que t'arrives pas à faire avec Prénom ?

I : je sais pas.

P10 : quand tu fais la course, avec les autres ?

E10 : à courir ?

P10 : oui. Tu arrives du coup la...

E10 : la dernière !

P10 : parce que tu vas moins...

E10 : vite ! (Silence)

P10 : le pire, c'est qu'elle me le dit, à moi.

I : oui... tout ce que tu dis là, c'est un secret.

P10 : tu peux raconter à madame ce que tu racontes à moi. Elle étudie les enfants.

I : oui, je m'intéresse aux enfants, c'est pour ça que je viens te voir. C'est pour aider les enfants qui sont dans la même situation que toi.

E10 : ah.

I : pour ça on cherche à savoir ce que pensent les enfants, comme toi ! pour pouvoir mieux les aider. (Silence) alors comment on pourrait mieux t'aider ?

E10 : je... sais pas. (Silence) à manger !

P10 : ça, on t'a déjà aidé !

E10 : ah oui.

P10 : après y'a certains trucs, on peut pas vraiment t'aider... parce que la cause c'est les médicaments donc du coup c'est un petit peu compliqué... quand elle n'a pas de médicament, elle grandit, donc l'IMC réduit... (silence)

I : est-ce que tu veux me dire finalement ce que tu penses de ton poids ?

E10 : j'ai pas envie de le dire.

I : c'est parce que le poids t'embête ?

E10 : non, c'est parce que eux deux ils sont là ! (S10 et B10)

P10 : tu peux te mettre dans la chambre si il faut... (À B10)

B10 et S10 sortent de la pièce. S10 râle et se cogne contre la porte.

I : qu'est-ce que tu penses de ton poids ?

E10 : je sais pas.

P10 : est-ce qu'il est bien ? est ce qu'il est pas bien ?

E10 : il est bien ! euh, mais ce que j'arrive pas à faire du trampoline autant que je veux parce que je suis tout le temps essoufflée...

P10 : y'a d'autres choses qui te dérangent...

E10 : c'est quoi ?

P10 : tu m'en parles tout le temps... (montre son vêtement)

E10 : parce que j'ai beaucoup de gras...

P10 : tu voudrais le retirer, moi aussi je voudrais le retirer... mais c'est pas comme si on pouvait prendre une gomme et l'effacer, c'est pas si simple !

I : on n'a pas encore cette solution... qu'est-ce que tu penses de ton corps ?

E10 : euh... que je sais pas...

P10 : ton corps, ton...

I : toi, comment tu te sens ?

E10 : bah... bien ! sauf que j'aimerais enlever toute la peau quand il va faire des canicules. Et maman elle a dit qu'en été il va faire encore plus chaud que hier et avant-hier.

I : pourquoi tu voudrais enlever toute ta peau ?

E10 : parce que j'ai trop chaud !

I : d'accord.

E10 : et après c'est tout.

I : après c'est tout. D'accord. Donc, finalement, tu as appris des choses avec DIETETICIENNE...

E10 : hum ! oui !

I : surtout avec tes petites fiches...

E10 : oui !

I : qu'est-ce que ça a changé du coup à la maison les petites fiches ?

E10 : euh... que je mange plus beaucoup de beurre, plus beaucoup de vinaigre sauf quand je mange de la salade, mais c'est très rare, mais c'est pas tous les jours qu'on fait la salade, c'est une, c'est une fois par semaine.

P10 : des fois c'est plus.

E10 : oui, mais des fois c'est trois, des fois c'est deux, et des fois c'est une par semaine... et puis, mais c'est pas beaucoup le vinaigre et l'huile !

P10 : oui, parce que du coup elle fait la vinaigrette aussi.

E10 : oui ! avec de l'eau !

I : c'est toi qui fais la vinaigrette ?

E10 hoche la tête.

I : ah ouais !

P10 : elle aide à le faire. Si je suis pas là, je suis partie travailler, comme B10 sait pas le faire c'est elle qui le fait.

I : eh ben dis donc !

E10 : je fais tous les assaisonnements !

I : félicitations ! c'est pour ça que tu me parles de vinaigre...

P10 : oui, 'fin, huile, vinaigre, c'est pareil. C'est ce qu'on met dans la salade.

E10 : bah oui, et dans les asperges aussi !

P10 : dans toutes les crudités, un petit peu. Les carottes râpées...

E10 : ah non, ça c'est avec de la sauce !

P10 : la sauce est faite avec la vinaigrette.

E10 : non, vu que moi je mets que du Boursin avec de la crème fraiche !

P10 : ah, mais là tu me parles des bâtons de carottes, tu me parles pas de carottes râpées ! tu sais, les carottes qu'on mets dans le robot, là, qui fait bchhhbchhh !

E10 : rhwaaarwah ! et que j'ai horreur de ça !

P10 : du bruit du robot !

I : ah !

P10 : c'est vrai qu'il fait un peu de raffut !

I : qu'est-ce que tu penses de DIETETICIENNE ?

E10 : elle est bien.

I : pourquoi elle est bien ?

E10 : parce que... euh... bah je sais pas. En tout ça elle est bien !

P10 : elle l'aime bien, voilà.

I : donc ça se passait bien. C'est important. Est-ce que tu as d'autres choses à me dire sur tout ça ?

E10 : non, j'ai plus rien après.

I : c'est pas grave, tu as déjà dit pleins de choses. Je suis contente, j'espère que toi aussi. Et si tu veux rajouter quelque chose après, tu auras le droit, d'accord ?

E10 hoche la tête.

E10 : bah j'ai plus rien à dire.

I : dans ce cas-là, moi non plus j'ai plus rien à dire, on a parlé de ce que tu mangeais, de ton sport, des consultations...

E10 : et de l'école que j'aime pas du tout.

I : et un petit peu d'école ! et normalement y'a un dessin à faire...

E10 : bah on peut le faire !

I : tu veux bien faire un dessin ?

E10 : oui !

P10 : va chercher une feuille.

E10 : mais pourquoi c'est pas toi ?

P10 : tu peux te lever E10.

E10 : je suis handicapée.

P10 : ah bon ? (Rires)

E10 se lève pour aller chercher une feuille blanche, puis revient.

I : est-ce que tu peux me faire un dessin de toi et ta famille ?

E10 : oui.



I : je vais discuter avec maman, poser d'autres questions et après je regarderais ton dessin, d'accord ?

E10 : maman, donne-moi les feutres ! (Commence à dessiner) quoi ?

I : rien, tu peux dessiner !

E10 : bah quoi ?

I : maintenant je vais poser des questions à maman.

P10 : maintenant c'est mon tour.

I : qu'est-ce que ça veut dire pour vous le surpoids ?

P10 : c'est avant tout physique, ça se voit. C'est... un gros ventre, les gros bras, 'fin... là, c'est plus un surpoids, c'est de l'obésité carrément... parce que surpoids, c'est léger, ça se voit presque pas, mais l'obésité ça se voit vraiment. Et après ça peut être invalidant. Comme elle dit, pour courir, *et cætera*, du coup, euh... ça peut causer des problèmes...

I : c'est des conséquences du surpoids... vous pensez à d'autres conséquences du surpoids ?

P10 : oui, psychologique aussi, elle veut pas vous parler mais...Y'a. Forcément... parce que les enfants sont pas toujours gentils entre eux...

I : et ... vous aviez vu que la diététicienne ou est-ce que vous aviez rencontré une psychologue ?

P10 : alors, j'avais vu, euh, comment il s'appelle... le psychologue... mais du coup, comme elle était suivie au CMP, on n'a pas fait le suivi psychologique.

I : d'accord, pas avec Mission : Retrouve ton cap vu qu'elle était déjà suivie autrement.  
Qu'est-ce qui vous amené à participer à Mission : Retrouve ton cap ?

P10 : ben en fait, notre médecin traitant, c'était l'ancien président de PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE LOCAL, et du coup, comme on s'en sortait pas par rapport à la cortisone et à la prise de poids... il m'a dit : bah écoutez, j'ai une solution, on peut essayer d'aller là-bas et... la sécurité sociale elle fait un truc sur deux ans, et vous pouvez essayer, vous verrez bien, ça mange pas de pain ! et c'est vrai, on a eu quand même des résultats, après, malheureusement, y'a les traitements qui freinent tout ! c'est ça qui est dommage, parce qu'on aurait beaucoup plus de résultat s'il n'y avait pas ses traitements. Parce que l'été dernier, on les a baissés, elle a pris 5 cm ! donc du coup, son IMC, il a vachement baissé ! parce que le poids est resté pareil mais elle a pris 5 cm.

I : donc son IMC a été dans le bon sens... et, euh... finalement, qu'est-ce qui vous a motivé à rentrer... ?

P10 : c'est pour elle surtout !

I : vous étiez demandeurs...

P10 : bah ouais, après, c'est... pff... quand on est différent c'est pas toujours facile... donc du coup... elle est déjà différente par l'attention, *et cætera*, qu'elle gesticule tout le temps alors en plus avec le poids en plus... c'est, c'est pas évident je pense.

I : comment vous avez... qu'est-ce que vous avez pensé quand on vous a proposé de rentrer dans Mission : Retrouve ton cap ?

P10 : bah, rien de spécial. Je voulais essayer, voir si ça allait marcher, voir si vraiment on faisait des erreurs au niveau de l'alimentation... euh... pour finir on faisait pas plus

d'erreurs que ça. Y'a juste des... les produits laitiers, ça l'a marqué parce que nous en fait on faisait pas attention. On pouvait manger du fromage plus un yaourt. Pour nous, c'était pas gênant quoi. On voyait pas... et après ouais... Quand on nous explique, tout ça, on comprend mieux pourquoi il faut pas manger et le fromage et le yaourt. Du coup, après, ça s'est intégré. Ils avaient leurs feuilles, ils savaient ce qu'ils doivent manger. S'ils prennent un peu de fromage, ben, c'est tout, on prend pas de yaourt. Ou alors, on prend un petit bout de fromage et un petit suisse, mais pas un gros yaourt... 'fin, on... on adapte les quantités. On peut une compote, on peut manger un fruit en plus si on a 'core faim. Ils savent. Eux, ils gèrent leur truc maintenant.

I : elle a appris et du coup...

P10 : ah ouais, même sa petite sœur qui a quatre ans, euh...Elle sait aussi ! elle, en fait, elle s'est imprégnée dans le truc, ouais ouais ouais...

I : ça, ça a changé pour toute la famille finalement...

P10 : oh, la case verte, euh, pour le monsieur d'à côté, pas vraiment... (la case légume sur la feuille) (rire)

I : avec une exception.

P10 : mais bon, c'est pas grave. Après du moment que les enfants adhèrent au truc... l'adulte il fait ce qu'il veut après ! on peut pas changer des comportements qui sont ancrés depuis des années et des années, comme ça du jour au lendemain...

I : on peut pas tout faire.

P10 : non.

I : et euh, qu'est ce qui a été difficile ?

P10 : bah rien. Rien. Sincèrement... non, je vous le dis, fallait juste adapter un petit peu certaines choses parce que oui, on n'avait pas vraiment de notion, euh... après, E10, niveau quantité elle mange pas grand-chose, du coup, on était dans les clous.

I : et euh au tout début dans les premières consultations, qu'est-ce qu'il aurait pu avoir qui pouvait vous faire peur où ?

P10 : non, non, non, non... j'allais comme ça, pour voir... si on avait des choses à modifier, si on aurait pu faire d'une façon meilleure... non c'était dans l'objectif de me remettre en question, savoir si je... y'a des choses que je faisais pas bien ou... par rapport à l'alimentation. Après on a aussi, j'avais pas aussi notion de combien d'activité physique y'avait besoin par jour. Et en fait, chaque enfant est différent. Y'en a qui ont pas besoin de grand-chose. E10, elle a besoin de faire beaucoup, beaucoup d'activité physique pour garder un poids stable. Si elle a pas cette activité physique, elle va reprendre du poids, malgré qu'elle mange rien ! elle a un métabolisme apparemment en dessous de la moyenne, donc du coup, tout profite. Donc du coup, bon... on sait... on fait de l'exercice en fonction. Ça c'est vrai que sans ça, on aurait pas su jusqu'où fallait qu'on aille.

I : ça vous a poussé à changer... niveau activité physique ce que vous proposiez...

P10 : bah, ouais, elle on essaie qu'elle en ait le plus possible, plus que ce qu'un enfant standard aurait quoi. Après, l'hiver c'est pas toujours évident mais on fait ce qu'on peut.

I : et...Comment vous aviez pris conscience du surpoids ? qu'est-ce qui vous avait fait... ?

P10 : bah les courbes de poids, y'a longtemps, y'a très longtemps qu'elle en est sortie de la courbe de poids, E10. Elle a commencé à sortir de la courbe de poids, elle avait

deux, trois ans. Et elle a toujours été en haut, depuis sa naissance, elle a toujours été en haut des courbes de poids, donc, euh... c'est déjà un bébé 75eme percentile, à la naissance, donc du coup, c'était déjà pas bien parti ! (Rire)

I : comment vous pensez qu'on peut améliorer ce qu'on propose ?

P10 : ben, sincèrement, moi, je, c'était parfait pour moi. On a des supports, 'fin ... c'est super ludique, c'est pas... je trouve que pour les enfants, c'est... La preuve, c'est qu'ils adhèrent ! c'est que... c'est bien ! ça, surtout, faut pas changer, faut garder toutes ces formes de papiers, parce que pour eux je pense que ça... c'est vraiment parlant, ça. Tout ce qui est imagé, c'est important parce qu'au moins ils peuvent se... Parce que s'il y a que le parent qui fait la démarche, ça sert à rien ! il faut que l'enfant adhère au truc ! sinon, si c'est le parent qui fait tout, euh... l'enfant c'est pas constructif pour lui. Faut que ça lui serve maintenant, mais pour tout le reste de sa vie. Sinon ça sert à rien de faire cette démarche-là.

I : qu'est ce qui a réussi à impliquer E10 ?

P10 : alors ça ! je peux pas répondre à sa place ! j'en sais rien. Je sais qu'en fait dès le départ, la première consultation... on avait fait... celui à ou celui-là ? (Montre les feuilles) je sais plus... on en a eu un des deux. Et tout de suite, elle est rentrée, et elle l'a mis sur le frigo. Du coup, à chaque repas, elle regardait si on avait mis à chaque repas ce qu'il fallait. Petit déjeuner, c'est pareil : elle réfléchissait si elle avait ce qu'il fallait... elle me disait, est-ce que si je mange ça, ça correspond ? est-ce que si je mange ça, ça correspond ? tout de suite, dès qu'on est rentré de la consultation. Après, E10 elle est comme ça, on va lui proposer un truc, tout de suite, elle... ce qui a c'est qu'il faut maintenir, que ça s'essouffle pas...

I : c'est ça, comment vous faites sur la durée ?

P10 : ben j'essaie que ça reste ludique, j'essaie de la réimpliquer quand je vois que ça baisse un petit peu. Je la réimplique un petit peu, j'dis, alors là, qu'est-ce que t'en penses ? on prend quoi ? on prend quoi ? on prend quoi ? et puis hop ! sans forcément... maintenant on prend plus le tableau ! il est sur le frigo mais on l'utilise plus, on le sait par cœur ! je lui dis, alors qu'est-ce qu'on prend comme féculent ? qu'est-ce qu'on prend ? alors, semoule, du riz, des pâtes ? on compose le menu. Qu'est-ce qu'on prend comme légume, qu'est-ce qu'on prend comme viande ? après, ça, la matière grasse, je les inclus pas là-dedans parce que c'est moi, en fonction de ce qu'ils choisissent à manger, la matière grasse je vais la mettre différemment. Soit cru, soit sous forme d'huile, 'fin, ça dépend.

E10 : j'ai fini le dessin

I : il est très beau ton dessin. Tu peux me le décrire ? et après je continue avec maman.

E10 : là, c'est maman, là c'est B10, là c'est moi, là c'est S10, là c'est le soleil, là c'est le ciel et là c'est l'herbe.

I : très bien. Tu as fait tous ceux que j'ai vu en entrant. Merci beaucoup pour ton dessin.

P10 : je vais rentrer le chien. (Sort quelques instants)

I : au niveau de votre façon de cuisiner, qu'est-ce que vous avez changé ?

P10 : (rires) un petit peu moins de beurre ! j'aime beaucoup le beurre ! (Rire) rien que pour moi, je suis aussi PROGRAMME EDUCATION THERAPEUTIQUE pour moi, je mets moins de beurre !

I : pourquoi ça vous fait rire ? (P10 continue à rire)

P10 : parce que je suis du nord, donc je mets du beurre (rires) ! mais ouais, du coup, si, on change les matières grasses, on apprend à cuisiner un peu autrement ! c'est

vrai que les légumes, j'ai tendance à faire les légumes à la vapeur, sans matière grasse du tout puisque la matière grasse en général je vais la mettre avec la viande. Si elle est pas avec la viande, ça sera un petit morceau de beurre dans du riz ou dans des pâtes et la viande ça sera pas une viande cuite dans de la matière grasse. Je vais me débrouiller comme ça. Sinon, oui, avant...Beaucoup de beurre ! du beurre pour faire cuire la viande, y'avait du beurre dans le riz et les pâtes, y'avait du beurre dans les légumes, y'avait du beurre ! (Rires)

I : vous avez pu changer pleins de choses alors !

P10 : surtout mon beurre ! et je vous dis, c'est aussi euh, on est fort fromage, tout ça et du coup, maintenant on fait des choix. Après on fait tourner les fromages, on prend pas spécialement un fromage parce qu'il est pas gras ou... on fait tourner ! ils mangent du maroilles, ils mangent de tout comme fromage, c'est... même des trucs très forts, du reblochon, euh, du beaufort...

E10 : du chad'ours !

P10 : du chaource.

E10 : non, là, le truc qu'on fait fondre !

P10 : oui, le chaource ! alors...La raclette ?

E10 : non, le truc qu'on fait fondre, là, qu'on met sur les pommes de terre !

P10 : c'est la raclette ça.

E10 ! non !

P10 : bah si c'est la raclette...

E10 : non ! qu'on mange, qu'on mange à la montagne !

P10 : bah oui, c'est la raclette...

E10 : là, dans le truc en bois !

P10 : ah ! le mont d'or !

E10 : oui ! (Rires)

P10 : faut que je suive, parce que ! (Rire) oui, je vous dis, elle mange vraiment tout.

Ça les gêne pas !

I : comment ça se passe pour choisir du coup ?

P10 : c'est nous qui choisissons et on leur propose voilà. Toutes les semaines y'a deux ou trois sortes de fromages à la maison, et donc sur la semaine, forcément ça se conserve pas longtemps les portions de fromages... donc cette semaine y'a ça, et faut choisir pour le repas ce qu'elle veut manger. S'ils veulent en manger de deux sortes, ben la portion est plus petite, ils ont une petite portion de chaque. Pour faire le huitième auquel ils ont droit. Et comme ça on peut manger plusieurs fromages si on veut.

I : pour que ça reste souple...

P10 : pour que ça reste agréable. Le repas ça doit rester un plaisir, c'est pas non plus... si ça devient contraignant, du coup euh ... après y'a plus de plaisir et du coup ils vont plus adhérer et ça va être restrictif et du coup ça n'ira pas. En fait, en fait, je pense que c'est la solution aussi, ce parcours, y'a pas de restriction. On leur dit pas... si, elle leur dit que normalement on doit pas manger beaucoup... Mais on doit pas manger beaucoup mais on a le droit d'en manger. Des bonbons on a le droit d'en manger, des biscuits, on a le droit d'en manger. On a le droit de faire son goûter avec un biscuit sauf qu'on doit pas manger toute la boîte de biscuits mais un certain nombre



de biscuit, 'fin... ça leur apprend tout ça, c'est bien. C'est pas : non, tu fais comme ça, non, tu fais comme ça. C'est, tu vois, faudrait faire comme ça, faudrait faire comme ça.

I : plus dans la discussion...

P10 : bah oui, voilà. Ça, je pense que c'est parce qu'il y a un échange qu'ils adhèrent, sinon... si on est trop claclaclac ! en tout cas, E10, si on est comme ça, elle adhèrera pas du tout ! si, c'est vrai qu'avec DIETETICIENNE ça s'est bien passé. Elle était toujours contente d'aller la voir. Et ces derniers temps on l'a eue par téléphone.

I : au moins, en l'ayant rencontré en vrai avant, la relation...

P10 : ah oui ! là, on arrive dans la deuxième année nous. Ça a fait un an en septembre, donc là on a coupé déjà une bonne partie de la deuxième année, forcément.

I : après c'est un nombre de consultation que, qu'elle, elle va peut-être pouvoir décaler...

P10 : bah ouais, parce que j'ai pas eu. Normalement, on en avait une tous les deux mois. Et là, du coup, non, plus du tout.

I : et euh... Sur l'application des conseils à la maison, est ce que... Comment vous faisiez ? quand E10 ne fait pas ? (Silence) est ce que vous deviez répéter ?

P10 : ben en fait non, parce qu'elle faisait. Non, E10, j'ai jamais... non, elle réfléchit à ce qu'elle fait, donc non j'ai pas spécialement besoin. Là, pendant le confinement, ça aurait pu déraiper à un moment donné, parce qu'il y a des jours où il faisait pas beau et c'était du coup beaucoup plus long parce qu'on pouvait pas sortir *et cætera*. Là, elle aurait tendance à retourner au placard. Mais du coup, je lui disais : est-ce que tu as faim ou est-ce que tu t'ennuies ? et si tu t'ennuies, est ce que tu veux qu'on fasse

quelque chose ? et du coup, ça va mieux. Si on s'occupe à autre chose, bah on va pas au placard.

E10 : j'ai faim.

P10 : t'as pas goûté aussi. Il est pas trop tard, t'as le droit de goûter.

E10 : non, j'ai déjà goûté.

P10 : t'as mangé qu'une crêpe, t'as pas mangé grand-chose.

E10 : si, j'ai mangé un chocolat.

P10 : t'as mangé un chocolat ?

E10 : oui.

P10 : t'aurais pu manger une compote, des fois tu manges des compotes.

E10 : j'ai pas envie de compote.

P10 : ah. Là, je peux pas t'aider.

I : et comment vous avez perçu les conseils qu'on vous a proposé ?

P10 : bah c'est plus moi qui ai demandé en fait, parce que, à certains moments, me venaient des questions donc du coup, je notais. Et quand j'y allais, je disais voilà, là, là, là je me suis posée telle question. Euh... comment je peux faire ? est-ce que vous avez des solutions ? du coup, elle avait toujours une solution à m'apporter, même plusieurs solutions des fois par question. Donc c'est encore mieux, du coup, ça élargit le panel, c'est encore plus... intéressant. Si, c'est... vraiment je regrette pas du tout. Et c'est pour ça d'ailleurs que je suis rentrée dans le programme (PROGRAMME EDUCATION THERAPEUTIQUE DIABETE ADULTE LOCAL) pour moi aussi. J'ai trouvé ça tellement bien pour E10 que du coup je le fais pour moi aussi. Mais pour

moi, c'est plus par obligation, parce que je me sens pas mal dans mon corps, je me sens même très bien, mais je sais que pour ma santé, il ne faut pas. Du coup, c'est plus par obligation. C'est pas... parce que je me sens pas bien.

I : ça reste votre décision...

P10 : oui, voilà.

I : du coup, vous avez la version adulte et la version enfant en ce moment.

P10 : c'est ça.

I : c'est vous qui allez au rendez-vous avec E10?

P10 : oui, mon conjoint c'est son beau-père donc du coup. Son père, ces rendez-vous là, il va pas.

E10 : je vais le voir demain papa.

P10 : hum, hum. (Acquiesce) mais par contre, quand il la prend, il fait attention à ce qu'il lui donne à manger. Il fait bien à manger. Il a une compagne qui fait à manger équilibré. Ils font attention à ce qu'ils mangent. Ils lui donnent pas n'importe quoi. Bon, elle a des petits plaisirs, parce que forcément, elle y va pas tout le temps donc... elle a droit à des petits bonbons, des choses comme ça, mais ça...

E10 : tout le temps !

P10 : ça dure pas cinquante jours donc... et après, elle se régule en fait. Elle dit qu'elle mange tout le temps mais pour finir, vous lui donnez un gros paquet de bonbon, elle va pas vous le manger. Elle va en manger un ou deux et puis après elle s'en va. Chez papy mamy, l'autre jour il y avait des bonbons, elle a vu la boîte ouverte, elle a pas mangé la boîte. En fait, ouais, avant on lui disait : non, n'en mange pas, n'en mange

pas et du coup elle avait tendance à vouloir manger beaucoup, mais maintenant on lui dit, c'est là, tu vois, tu gères. Et pour finir, en lui laissant la main, c'est mieux, parce que y'a pas de restriction et du coup y'a pas de pétage de plomb et après, pas de dérapage ! je pense que c'est... de toute façon, c'est ça qu'ils nous apprennent ! pas de restriction, pas de dérapage ! et c'est la vérité, c'est la clef du problème. Plus on se restreint et plus... on va partir dans le mauvais côté.

I : avec les difficultés à tenir...

P10 : bah oui, c'est ça. C'est ça en fait. Il faut s'écouter. Si on a envie, bah on a envie, c'est tout. C'est pas pour ça que c'est dramatique. Et voilà. Et c'est vrai, ils ont vraiment raison.

I : comment vous avez fait pour que ça devienne une habitude ?

P10 : ça s'est fait naturellement. Je fais ça, je me dis que oui, c'est vrai, j'oublie peut-être un petit peu ça. C'est vrai que y'a des moments où on faisait pas gaffe à mettre un légume à tous les repas. Et là on essaie de tendre à en mettre quasiment à tous les repas. Y'en a ou ça se prête pas à mettre un légume mais... après on essaie de faire une crudité, ou après, bon... par exemple le jour où on va faire pizza maison, bah on va faire un petit peu de salade avec. On arrive toujours à goupiller. Après, quand on est invité, y'a pas, y'a pas. C'est tout, c'est pas grave. Ça s'équilibre sur la semaine.

I : euh... bah finalement vous avez changé pleins de choses. Et euh... ça a changé pour E10, pour vous aussi parce que ça vous a amené, poussé à aller plus loin...

P10 : hum.

I : sa petite sœur qui se rend compte et qui écoute...

P10 : bah en fait, sa petite sœur, tout le monde pense qu'elle est mince mais en fait elle est pas mince du tout. Elle est en surpoids. Quand on la voit comme ça, on ne voit pas. Mais elle est en surpoids. Donc du coup je me sers de l'expérience de E10 pour justement... là elle a quatre ans, elle est dans la période du rebond. Faut pas que ça reparte mal. Du coup, on s'en sert. Et elle, par contre, elle a tendance à aller beaucoup au placard. Mais bon... du coup on essaie d'appliquer ça. Quatre ans, c'est un petit peu plus compliqué. Quoique, E10 avait quoi... non, elle avait cinq ans. Et un an de plus ça change tout je pense. Parce que là, quatre ans, c'est encore un petit peu... elle comprend mais y'a des moments où c'est un peu frustrant pour elle.

I : finalement, c'est plus difficile.

P10 : oui, un peu plus par moment. Donc on essaie de... bon, bah si elle veut un bonbon, c'est un. C'est pas tout le paquet.

I : vous posez des limites.

P10 : on est obligé malheureusement. Normalement, y'a pas de restriction, mais là on est obligé. Elle a tendance à vouloir manger du chocolat tout le temps. Donc euh le chocolat, c'est pas tout le temps. C'est comme ça. (Rire gêné) Après, bon, bah, y'a les cloches, y'a le père Noël, y'a tout ça, et du coup, ils l'aident pas avec le chocolat ! c'est ça le problème, on lui offre beaucoup de chocolat.

E10 : du chocolat ! des bonbons !

I : ça, c'est culturel...

P10 : on essaie... on aimerait justement changer ça mais on est pas trop écouté.

I : pas trop écouté ?

P10 : par la famille, donc c'est compliqué. Nous on essaie qu'il y en ait pas, comme ça, ben... on n'a pas envie d'en manger si y'en a pas !

I : ça évite la tentation.

P10 : ou très peu comme ça, on n'a pas envie d'en manger. Ça reste ponctuel, ça reste festif. Tandis que quand y'en a cinquante kilos... après, on jette... 'fin je trouve ça malheureux, mais... on fait de la cuisine avec. C'est pas toujours bon, y'en a, il se prêtent pas à la cuisine. Certains chocolats, vous faites fondre : c'est pas bon. Y'en a d'autres, oui. Tout ce qui est père noël, tout ça, les faire fondre ça fait un peu gout Kinder, ça va. On peut faire du gâteau au chocolat avec. Mais y'en a c'est pas bon. On recycle !

I : vous avez raison, je n'ai jamais essayé mais...

P10 : 'fin c'est la seule sinon on jetterait tout ! 'Fin, vous imaginez pas la quantité qu'on peut recevoir, c'est... c'est complètement déraisonnable d'ailleurs !

E10 : j'ai entendu !

P10 : on en a pas de trop, de chocolat ? on n'arrive même pas à le manger.

E10 : ouais. Ouais mais moi je pourrais tout déguster. En un jour, vous allez voir, le frigo va être...Vide !

P10 : bah tu sais bien que non, t'arrives pas ! t'en manges un ou deux et après ça y est, c'est fini. T'as plus faim après.

E10 : ouais.

P10 : ton ventre, il... il sait maintenant, donc du coup il fait pas n'importe quoi. Après, il sait qu'il va avoir mal s'il en mange trop. (E10 baille) Oh, ça te fatigue tout ça ! tu vas me faire bailler ! (Baille) un bon bailleur en fait bailler douze !

I : est-ce que vous aviez pensé à dire d'autres choses ?

P10 : franchement, j'ai rien pensé, je vous ai laissé venir comme ça.

I : sans *a priori* !

P10 : on, pas du tout non ! (Rires) si ça peut aider d'autres enfants après ce travail, pourquoi pas quoi ! parce que nous, ça a été bien pour nous quoi. J'espère que ça sera bien pour tous les autres enfants qui expérimenteront ça. Après je ne sais pas comment les autres enfants l'ont ressenti. Y'en a qui ont ressenti ça comme...Une contrainte ou ... mais je pense pas car DIETETICIENNE elle amène vraiment pas ça comme une contrainte.

Fin entretien à 52 minutes

(Explications retranscription)

P10 : y'a des enfants, je pense que c'est beaucoup plus compliqué que E10. Après ça dépend du milieu social aussi je pense aussi. Ça doit rentrer en compte quand même.

I : j'en sais rien...

P10 : parce que, un légume ça reste quand même assez cher, sinon vous achetez toujours que des conserves. Et je pense que pour les gens qui sont défavorisés... faire bien à manger...La viande ça coute cher ! même de la viande toute ordinaire, ça coute très cher. Du coup je pense que pour manger bien, c'est pas forcément évident pour tout le monde. Et y'a peut-être des gens qui font comme ils peuvent.

I : ça, même s'il y a l'expérimentation...

P10 : bah ouais...

I : là les consultations sont gratuites.

P10 : ça c'est déjà bien, franchement ! c'est accessible à tout le monde. (Silence) c'est pareil, le fromage, si vous voulez du bon fromage, c'est cher. C'est ce que je vous dis, y'a quand même un problème au niveau social parce que celui qui a de l'argent il pourra se nourrir correctement. Après, s'il veut pas se nourrir correctement, c'est son choix. Mais euh... y'a peut-être des gens qui aimeraient se nourrir mieux mais qui ne peuvent pas.

I : après, ce qui marche c'est d'être motivé, là ça a motivé E10...

P10 : oui, E10, oui, du moment que vous expérimentez quelque chose, elle est toujours partante elle ! elle est pas drôle. Du moment que y'a de l'action ! après, je vous dis, faut les intéresser et ils ont le don de les intéresser quand même. Ils sont adaptés au public des enfants. Et c'est pas pareil quand vous allez aux consultations adultes qu'à la consultation enfant. Ils s'adaptent vraiment aux personnes, franchement. Mais c'est aussi agréable l'une que l'autre ! (Rires) oui, moi franchement, j'ai adoré quoi. Ça reste une bonne expérience et je pense que ça restera longtemps.

I : et au niveau du suivi, vous aimeriez être suivi ... jusque quand ?

P10 : bah après, je pense qu'au bout des deux ans ça s'arrête, je crois. Après, voilà, nous on aurait pas forcément besoin d'être suivi parce que ben, on a notre truc, on sait ce qu'il faut faire. Et après, rien ne nous empêche si on a une question ou quoi y'a un numéro. On peut appeler, on a le droit. Et on peut dire, voilà, là, je rencontre ça comme problème... est ce que vous avez une solution ? et... DIETETICIENNE a dit que la



porte serait toujours ouverte donc voilà. Moi j'ai pas de soucis, même si après le programme est fini, je me sens pas... j'ai pas forcément peur de l'avenir parce que y'aura plus de programme. Parce que les bases on les a, on a nos trucs. Il suffit de continuer la route et puis... ça va aller ! je vois pas pourquoi ça irait pas ! peut-être à l'adolescence après... on verra bien. Chaque chose en son temps. On va attendre encore un petit peu. Ça va arriver déjà assez vite ! (Rires)

P10 : tu as bien aimé, toi, aller voir DIETETICIENNE ?

E10 : oui.

P10 : c'est le principal.

## 12) Exemple de triangulation (E10)

<p>Entretien 10 du 22/05/2020 :</p> <p>I : interviewer</p> <p>E10 : enfant</p> <p>P10 : mère</p> <p>S10 : sœur</p> <p>B10 : beau père</p> <p>I : je vais d'abord poser des questions sur toi. Est-ce que tu peux me décrire ta famille ?</p> <p>E10 : là c'est maman (pointe du doigt), là-bas c'est B10 et là-bas c'est S10.</p> <p>I : d'accord. Tu as quel âge ?</p> <p>E10 : sept ans !</p> <p>I : d'accord. Donc tu peux, tu peux pas aller à l'école...</p>	<p>CODAGE chercheur principal</p> <p>(reporté partiellement de N'vivo)</p>	<p>CODAGE AD (triangulation)</p>
--	--	----------------------------------

<p>P10 : si, elle y va.</p> <p>I : ah, tu vas à l'école, très bien ! comment ça se passe à l'école ?</p> <p>E10 : le matin ! euh... on fait... du français, des multiplac, des multiplications... compliquées... du f... des maths... des opérations...</p> <p>P10 : t'as pas de récréation du coup...</p> <p>E10 : si...</p> <p>P10 : si t'en as ? au début y'en avait pas, y'avait pas de récré.</p> <p>I : comment ça se passe avec tes camarades ?</p> <p>E10 : bah on est que six...</p> <p>I : et comment ça se passait avant, avant le confinement ?</p>		
---	--	--









<p>E10 : nan, mais j'ai pas envie de le dire.</p> <p>I : qu'est-ce tu penses de ton corps ?</p> <p>E10 : je mange beaucoup ! et je bois beaucoup sauf quand j'ai pas envie de boire.</p> <p>I : pourquoi tu me dis que tu manges beaucoup ?</p> <p>E10 : parce que je mange tout le temps, même quand c'est pas l'heure.</p> <p>P10 : ah bon.</p> <p>E10 : bah oui ! je mange quand j'ai faim.</p> <p>I : tu manges quand t'as faim.</p> <p>E10 : ouais !</p> <p>P10 : ça, c'est ce qui est important.</p> <p>E10 : et je bois quand j'ai envie de boire.</p> <p>I : et qu'est-ce que tu penses de ce que tu manges ?</p>	<p>Être gêné par son poids</p> <p>Manger trop</p> <p>Manger par ennui</p> <p>Comprendre mes erreurs</p> <p>Manger par faim</p> <p>Encourager mon enfant</p>	<p>E10 : reconnaître ses erreurs (« je mange beaucoup », « même quand c'est pas l'heure »)</p> <p>P10 : Méconnaître // alimentation de son enfant (« ah bon »)</p> <p>E10 : être à l'écoute de son corps (mange quand faim, boit quand soif)</p> <p>P10 : encourager</p>
---	---	---



<p>E10 : je mange pleins de cochonneries !</p> <p>P10 : ah bon ?</p> <p>E10 : bah oui je mange tout le temps des crêpes, des biscuits, des chocolats et des bonbons !</p> <p>P10 : DIETETICIENNE elle a dit que tu pouvais manger ça.</p> <p>E10 : oui.</p> <p>P10 : tu manges pas tout le temps, tu manges quand t'as faim.</p> <p>E10 : oui bah quand j'ai faim, c'est un petit peu tout le temps ! tous les jours !</p> <p>P10 : ah ! tout le temps tous les jours... on n'a pas la même définition de tout le temps... parce que je comprenais pas...</p> <p>I : qu'est-ce que tu aimes manger ?</p>	<p>Comprendre mes erreurs diététiques</p> <p>Banaliser les entorses</p> <p>Rassurer et encourager</p> <p>Apprendre à manger selon ma faim</p>	<p>Reconnaître ses erreurs</p> <p>P10 : Méconnaître // alimentation de son enfant (« ah bon »)</p> <p>Reconnaître ses erreurs</p> <p>P10 : relativiser / déculpabiliser</p> <p>Relativiser / déculpabiliser</p> <p>E10 : être à l'écoute de son corps (la faim, c'est tout le temps, tous les jours : idée qu'E10 en souffre aussi ?)</p> <p>P10 : Méconnaître, ne pas comprendre, problème de communication</p>
--	---	--

<p>E10 : euh, des crêpes au chocolat, des biscuits à maman, euh, des kit-kat, euh, du chocolat, des bonbons...</p>		Je suis gourmand
<p>P10 : et aux repas, t'aimes aussi manger des choses ?</p>	Affirmer ses goûts, gourmand	Je suis gourmand
<p>E10 : aux repas ? du poulet, des frites, des pâtes, de la semoule, de la purée, du jambon, des saucisses, euh...</p>		
<p>I : ça fait déjà un paquet de choses</p>	Affirmer ses goûts	Je suis gourmand
<p>E10 : des pommes ! des cerises ! des fraises !</p>		
<p>I : pourquoi tu aimes tout ça ?</p>		
<p>E10 : bah, parce que, parce que... parce que on en achète et puis ça pousse donc j'en mange tout le temps !</p>	Gourmand	
<p>I : ça veut dire quoi ça pousse ?</p>		Manger localement : Idée qu'E10 comprend comment ça arrive dans son assiette (« ça pousse »), et qu'il faut



<p>I : de quoi tu te souviens ?</p> <p>E10 : euh... de rien...</p> <p>P10 : mais si, quand tu vas voir DIETETICIENNE, de quoi tu te souviens, qu'est-ce que tu fais quand tu vas voir DIETETICIENNE ? qu'est-ce que tu fais avec elle ?</p> <p>E10 : elle me pèse, elle regarde le truc sur ma tête, euh... elle demande ce que je mange... euh, après c'est tout.</p> <p>P10 : elle discute avec toi aussi.</p> <p>E10 : ah oui, c'est vrai. Et après c'est tout.</p> <p>I : vous discutez de quoi ?</p> <p>E10 : euh, de... sur il faut pas manger tout le temps, il faut pas manger tout le temps des bonbons, des chocolats et... des biscuits...</p>	<p>Ne plus se souvenir, peu impliqué en consultation</p> <p>Ne plus se souvenir, peu impliqué en consultation</p> <p>Ne plus se souvenir</p> <p>S'approprier les règles alimentaires</p>	<p>(Comme souvent, l'enfant interviewé ne se souvient de rien dans un premier temps...)</p> <p>Avoir de vagues souvenirs =&gt; je n'ai pas fait grand-chose (diététique)</p> <p>Je n'ai pas fait grand-chose (diét) (« et après c'est tout »)</p> <p>Interdire avant tout (« il faut pas », « il faut pas »)</p>
---	--	--

<p>P10 : elle a dit tu peux manger quand tu as... ?</p> <p>E10 : quand j'ai envie.</p> <p>P10 : quand tu as quoi ?</p> <p>E10 : quand j'ai faim !</p> <p>I : d'accord, et qu'est-ce que ça a changé pour toi ?</p> <p>E10 : euh... je mange !</p> <p>P10 : quand tu as faim.</p> <p>E10 : oui, quand j'ai envie de manger. Et quand j'ai faim.</p> <p>I : d'accord, est ce que... qu'est ce qui pouvait de faire peu au début ? avant d'aller voir DIETETICIENNE ?</p> <p>E10 : bah, ça m'a pas fait peur.</p> <p>I : ça te faisait quoi ?</p> <p>E10 : bah rien...</p>	<p>Répéter les conseils encore et encore</p> <p>Corriger ses erreurs</p> <p>Apprendre en écoutant ses parents</p> <p>Être à l'aise en consultation</p>	<p>De « P10 : elle a dit tu peux manger... » à « E10 : oui, quand j'ai envie de manger. Et quand j'ai faim » :</p> <p>P10 : être pédagogue / corriger (corrige ce que dit E10 aussi)</p> <p>E10 : Apprendre (P10 remet sur la voie)</p> <p>J'ai du tempérament</p>
---	--	--

<p>I : très bien. Et qu'est ce qui était difficile ? à part l'école !</p> <p>P10 : est-ce que tu as eu des choses difficiles à partir du moment où tu as connu DIETETICIENNE ?</p> <p>E10 : bah non. Non.</p> <p>I : donc t'as changé en mangeant quand t'avais faim, ça te faisait quoi ?</p> <p>E10 : oh, bah rien.</p> <p>I : rien ? ça allait tout seul comme sur des patins ?</p> <p>E10 : hum, oui !</p> <p>P10 : oui, c'est vrai.</p> <p>I : très bien ! qu'est ce qui t'a motivé à faire tout ça ?</p> <p>E10 : euh... je sais pas... je sais pas du tout...</p>	<p>Être à l'aise en consultation</p> <p>Changer sans s'en rendre compte</p> <p>Changer sans s'en rendre compte</p>	<p>(MRTC) C'était facile</p> <p>C'était facile</p> <p>C'était facile (E10 comme P10)</p> <p>(Je crois qu'E10 n'a pas compris la question)</p>
--	--	---

<p>P10 : motivé, ça veut dire qu'est ce qui t'a donné envie de le faire ?</p> <p>E10 : donner envie de faire quoi ?</p> <p>P10 : de manger quand tu avais faim et pas manger... par exemple quand tu t'ennuies.</p> <p>E10 : bah si, des fois je mange quand je m'ennuie !</p> <p>P10 : c'est très rare maintenant...</p> <p>I : pourquoi ça t'arrive moins souvent ? qu'est ce qui fait que maintenant t'arrives à manger quand t'as faim ?</p> <p>E10 : bah...</p> <p>I : qu'est ce qui t'aide à le faire ?</p> <p>E10 : bah, mon petit ventre !</p> <p>I : ton petit ventre ?</p>	<p>Manger par ennui</p> <p>Se rendre compte que mon enfant a changé ses habitudes alimentaires</p>	<p>E10 : Ce n'est pas parfait / avouer (continuer à manger par ennui)</p> <p>P10 : positiver les résultats (certes ce n'est pas parfait, mais les erreurs sont très rares)</p> <p>Être à l'écoute de son corps</p>
--	--	--









<p>I : tu peux m'expliquer ? (La 2eme feuille détaille les catégories d'aliments avec des images)</p> <p>P10 : fais avec tes mots, E10.</p> <p>E10 : ça c'est le produit laitier... (pointe le produit céréalié)</p> <p>P10 : non, moi en fait je mange du pain, des pâtes, du riz. Ça, c'est le...</p> <p>P10 : ce que t'aimes pas trop...</p> <p>E10 : ça c'est la viande et j'aime pas le poisson, beurk ! j'aime bien les œufs ! j'aime bien aussi la viande rouge... de l'eau, oh, j'aime bien... un petit peu.</p> <p>Les légumes, j'aime bien les champignons, pas les tomates parce que je suis allergique. Et les carottes aussi j'aime bien ! ça, c'est ... là c'est les matières grasses, par exemple du beurre, il faut pas en manger beaucoup parce que c'est salé... et puis le</p>	<p>Rassurer</p> <p>Apprendre le concept de manger équilibré</p> <p>Affirmer ses goûts</p> <p>Comprendre pourquoi</p>	<p>P10 : être pédagogue ++ (« fais avec tes mots »)</p> <p>E10 : Apprendre (de par ses erreurs ! confond produit céréalié et laitier)</p> <p>Paragraphe E10 :</p> <p>S'affirmer (ce que j'aime et ce que je n'aime pas)</p> <p>Réciter la leçon (aliment par aliment, ce qu'il faut faire et ne pas faire)</p>
---	--	--









<p>I : est-ce que tu veux me dire finalement ce que tu penses de ton poids ?</p> <p>E10 : j'ai pas envie de le dire.</p> <p>I : c'est parce que le poids t'embête ?</p> <p>E10 : non, c'est parce qu'eux deux ils sont là ! (S10 et B10)</p> <p>P10 : tu peux te mettre dans la chambre si il faut... (À B10)</p> <p>B10 et S10 sortent de la pièce. S10 râle et se cogne contre la porte.</p> <p>I : qu'est-ce que tu penses de ton poids ?</p> <p>E10 : je sais pas.</p> <p>P10 : est-ce qu'il est bien ? est ce qu'il est pas bien ?</p>	<p>Être gêné par son poids</p> <p>Peur d'être jugé</p> <p>Être gêné par son poids</p>	<p>Préserver l'intime</p> <p>Craindre le jugement des autres ++</p> <p>Préserver l'intime</p>
---	---	---







<p>I : qu'est-ce que ça a changé du coup à la maison les petites fiches ?</p> <p>E10 : euh... que je mange plus beaucoup de beurre, plus beaucoup de vinaigre sauf quand je mange de la salade, mais c'est très rare, mais c'est pas tous les jours qu'on fait la salade, c'est une, c'est une fois par semaine.</p> <p>P10 : des fois c'est plus.</p> <p>E10 : oui, mais des fois c'est trois, des fois c'est deux, et des fois c'est une par semaine... et puis, mais c'est pas beaucoup le vinaigre et l'huile !</p> <p>P10 : oui, parce que du coup elle fait la vinaigrette aussi.</p> <p>E10 : oui ! avec de l'eau !</p> <p>I : c'est toi qui fais la vinaigrette ?</p>	<p>Changer une chose à la fois</p> <p>S'approprier les règles</p> <p>Être fier de ses efforts</p> <p>Impliquer l'enfant à son niveau</p>	<p>E10 : Se restreindre</p> <p>P10 : rétablir la vérité (elle corrige souvent)</p> <p>Se restreindre</p> <p>E10 : je cuisine</p>
---	--	--





<p>I : pourquoi elle est bien ?</p> <p>E10 : parce que... euh... bah je sais pas. En tout ça elle est bien !</p> <p>P10 : elle l'aime bien, voilà.</p> <p>I : donc ça se passait bien. C'est important. Est-ce que tu as d'autres choses à me dire sur tout ça ?</p> <p>E10 : non, j'ai plus rien après</p> <p>I : c'est pas grave, tu as déjà dit pleins de choses. Je suis contente, j'espère que toi aussi. Et si tu veux rajouter quelque chose après, tu auras le droit, d'accord ?</p> <p>E10 hoche la tête.</p> <p>E10 : bah j'ai plus rien à dire.</p>		<p>E10 : c'est naturel (la diét est bien, c'est tout)</p>
--	--	---

<p>I : dans ce cas-là, moi non plus j'ai plus rien à dire, on a parlé de ce que tu mangeais, de ton sport, des consultations...</p> <p>E10 : et de l'école que j'aime pas du tout.</p> <p>I : et un petit peu d'école ! et normalement y'a un dessin à faire...</p> <p>E10 : bah on peut le faire !</p> <p>I : tu veux bien faire un dessin ?</p> <p>E10 : oui !</p> <p>P10 : va chercher une feuille.</p> <p>E10 : mais pourquoi c'est pas toi ?</p> <p>P10 : tu peux te lever E10.</p> <p>E10 : je suis handicapée.</p> <p>P10 : ah bon ? (Rires)</p>		
---	--	--

<p>E10 se lève pour aller chercher une feuille blanche, puis revient.</p> <p>I : est-ce que tu peux me faire un dessin de toi et ta famille ?</p> <p>E10 : oui.</p> <p>I : je vais discuter avec maman, poser d'autres questions et après je regarderais ton dessin, d'accord ?</p> <p>E10 : maman, donne-moi les feutres ! (Commence à dessiner) quoi ?</p> <p>I : rien, tu peux dessiner !</p> <p>E10 : bah quoi ?</p> <p>I : maintenant je vais poser des questions à maman.</p> <p>P10 : maintenant c'est mon tour.</p>		
---	--	--



<p>I : qu'est-ce que ça veut dire pour vous le surpoids ?</p> <p>P10 : c'est avant tout physique, ça se voit. C'est... un gros ventre, les gros bras, 'fin... là, c'est plus un surpoids, c'est de l'obésité carrément... parce que surpoids, c'est léger, ça se voit presque pas, mais l'obésité ça se voit vraiment. Et après ça peut être invalidant. Comme elle dit, pour courir, <i>et cætera</i>, du coup, euh... ça peut causer des problèmes...</p> <p>I : c'est des conséquences du surpoids... vous pensez à d'autres conséquences du surpoids ?</p> <p>P10 : oui, psychologique aussi, elle veut pas vous parler mais...Y'a. Forcément... parce que les enfants sont pas toujours gentils entre eux...</p> <p>I : et ... vous aviez vu que la diététicienne ou est-ce que vous aviez rencontré une psychologue ?</p>	<p>Voir pour prendre conscience</p> <p>Surpoids et obésité comme maladie, entraine des problèmes de santé</p> <p>Minimiser</p> <p>S'inquiéter du retentissement psychologique et de l'école</p>	<p>Ça se voit (mêmes mots que P10, pour bien souligner le fait que c'est surtout au regard)</p> <p>Minimiser le surpoids (c'est léger)</p> <p>Dichotomiser surpoids et obésité (l'un pas grave, l'autre grave « qui cause des problèmes »)</p> <p>Souffrir, forcément (« forcément », souffrance psychologique)</p>
---	---	---





<p>I : comment vous avez... qu'est-ce que vous avez pensé quand on vous a proposé de rentrer dans Mission : Retrouve ton cap ?</p> <p>P10 : bah, rien de spécial. Je voulais essayer, voir si ça allait marcher, voir si vraiment on faisait des erreurs au niveau de l'alimentation... euh... pour finir on faisait pas plus d'erreurs que ça. Y'a juste des... les produits laitiers, ça l'a marqué parce que nous en fait on faisait pas attention. On pouvait manger du fromage plus un yaourt. Pour nous, c'était pas gênant quoi. On voyait pas... et après ouais... Quand on nous explique, tout ça, on comprend mieux pourquoi il faut pas manger et le fromage et le yaourt. Du coup, après, ça s'est intégré. Ils avaient leurs feuilles, ils savaient ce qu'ils doivent manger. S'ils prennent un peu de fromage, ben, c'est tout, on prend pas de yaourt. Ou alors, on prend un petit bout de fromage et un petit suisse, mais</p>	<p>Être confronté à mes erreurs</p> <p>Être rassuré car guidé</p> <p>Reconnaitre les erreurs</p> <p>Apprendre de mes erreurs</p> <p>Comprendre pourquoi pour accepter les conseils</p> <p>Impliquer l'enfant à son niveau</p> <p>Poser des règles</p>	<p>Se tester (« voir si on faisait des erreurs »)</p> <p>Se débrouiller (avant MRTC) (« pour finir on faisait pas plus d'erreurs que ça »)</p> <p>Manquer de connaissances (sur les produits laitiers par exemple)</p> <p>C'est simple (une explication et c'est intégré)</p> <p>Suivre le guide (avec les feuilles, ils savent)</p> <p>S'adapter // alimentation</p>
--	---	---

<p>pas un gros yaourt... 'fin, on... on adapte les quantités. On peut une compote, on peut manger un fruit en plus si on a 'core faim. Ils savent. Eux, ils gèrent leur truc maintenant.</p> <p>I : elle a appris et du coup...</p> <p>P10 : ah ouais, même sa petite sœur qui a quatre ans, euh...Elle sait aussi ! elle, en fait, elle s'est imprégnée dans le truc, ouais ouais ouais...</p> <p>I : ça, ça a changé pour toute la famille finalement...</p> <p>P10 : oh, la case verte, euh, pour le monsieur d'à côté, pas vraiment... (la case légume sur la feuille) (rire)</p> <p>I : avec une exception.</p> <p>P10 : mais bon, c'est pas grave. Après du moment que les enfants adhèrent au truc... l'adulte il fait ce qu'il veut après ! on peut pas change des comportements</p>	<p>Changer les habitudes de toute la famille</p> <p>Laisser des exceptions aux adultes</p> <p>En rire</p> <p>Impliquer l'enfant, le motiver</p> <p>Agir avant qu'il ne soit trop tard</p>	<p>Devenir autonome (ils gèrent leur truc maintenant)</p> <p>S'impliquer (toute la famille)</p> <p>Relativiser les progrès (par l'humour !)</p> <p>Prioriser les enfants</p>
--	---	--

<p>qui sont ancrés depuis des années et des années, comme ça du jour au lendemain...</p> <p>I : on peut pas tout faire.</p> <p>P10 : non.</p> <p>I : et euh, qu'est ce qui a été difficile ?</p> <p>P10 : bah rien. Rien. Sincèrement... non, je vous le dis, fallait juste adapter un petit peu certaines choses parce que oui, on n'avait pas vraiment de notion, euh... après, E10, niveau quantité elle mange pas grand-chose, du coup, on était dans les clous.</p> <p>I : et euh au tout début dans les premières consultations, qu'est-ce qu'il aurait pu avoir qui pouvait vous faire peur où ?</p> <p>P10 : non, non, non, non... j'allais comme ça, pour voir... si on avait des choses à modifier, si on aurait pu</p>	<p>Faire un petit peu d'effort, petit à petit</p> <p>Faire que les nouvelles habitudes deviennent naturelles</p> <p>Suivre, se laisser faire</p> <p>Se remettre en question</p>	<p>Changer lentement</p> <p>C'est simple</p> <p>Régler des détails (« fallait juste adapter », « on était dans les clous »)</p> <p>Tenter (« j'allais comme ça, pour voir »)</p>
---	---	--

<p>faire d'une façon meilleure... non c'était dans l'objectif de me remettre en question, savoir si je... y'a des choses que je faisais pas bien ou... par rapport à l'alimentation. Après on a aussi, j'avais pas aussi notion de combien d'activité physique y'avait besoin par jour. Et en fait, chaque enfant est différent. Y'en a qui ont pas besoin de grand-chose. E10, elle a besoin de faire beaucoup, beaucoup d'activité physique pour garder un poids stable. Si elle a pas cette activité physique, elle va reprendre du poids, malgré qu'elle mange rien ! elle a un métabolisme apparemment en dessous de la moyenne, donc du coup, tout profite. Donc du coup, bon... on sait... on fait de l'exercice en fonction. Ça c'est vrai que sans ça, on aurait pas su jusqu'où fallait qu'on aille.</p> <p>I : ça vous a poussé à changer... niveau activité physique ce que vous proposiez...</p>	<p>Associer le sport, se remettre en question</p> <p>S'adapter à mon enfant</p> <p>Voir une cause métabolique</p> <p>Pousser à bouger</p>	<p>Se tester (« me remettre en question »)</p> <p>(MRTC) Apprendre // AP (niveau activité physique, donne l'impression de vouloir en savoir plus en entrant dans MRTC, « combien d'AP »)</p> <p>Tenir compte des différences</p> <p>Théoriser (« elle a un métabolisme en dessous de la moyenne, tout profite »)</p> <p>S'adapter // AP (« on fait de l'exercice en fonction ») ET (MRTC) Apprendre // AP (« sans ça, on aurait pas su »)</p>
---	---	---

<p>P10 : bah, ouais, elle on essaie qu'elle en ait le plus possible, plus que ce qu'un enfant standard aurait quoi. Après, l'hiver c'est pas toujours évident mais on fait ce qu'on peut.</p> <p>I : et...Comment vous aviez pris conscience du surpoids ? qu'est-ce qui vous avait fait... ?</p> <p>P10 : bah les courbes de poids, y'a longtemps, y'a très longtemps qu'elle en est sortie de la courbe de poids, E10. Elle a commencé à sortir de la courbe de poids, elle avait deux, trois ans. Et elle a toujours été en haut, depuis sa naissance, elle a toujours été en haut des courbes de poids, donc, euh... c'est déjà un bébé 75eme percentile, à la naissance, donc du coup, c'était déjà pas bien parti ! (Rire)</p> <p>I : comment vous pensez qu'on peut améliorer ce qu'on propose ?</p>	<p>Plusieurs sports valent mieux qu'un</p> <p>Faire ce qu'on peut</p> <p>Avoir toujours su qu'il est en surpoids</p> <p>Voir le surpoids</p>	<p>Faire des efforts // AP (« on essaie qu'elle en ait le plus possible »)</p> <p>Tenir compte des différences (« plus que ce qu'un enfant standard ... »)</p> <p>S'adapter // AP (l'hiver, c'est pas évident)</p> <p>Interpréter les courbes (connaissances sur les courbes)</p> <p>Être fataliste (« c'est déjà un bébé 75<sup>e</sup> percentile », et mécanisme de défense : l'humour !)</p> <p>Raisonner par les chiffres</p>
---	--	--





<p>consultation... on avait fait... celui à ou celui-là ?</p> <p>(Montre les feuilles) je sais plus... on en a eu un des deux. Et tout de suite, elle est rentrée, et elle l'a mis sur le frigo. Du coup, à chaque repas, elle regardait si on avait mis à chaque repas ce qu'il fallait. Petit déjeuner, c'est pareil : elle réfléchissait si elle avait ce qu'il fallait... elle me disait, est-ce que si je mange ça, ça correspond ? est-ce que si je mange ça, ça correspond ? tout de suite, dès qu'on est rentré de la consultation. Après, E10 elle est comme ça, on va lui proposer un truc, tout de suite, elle... ce qui a c'est qu'il faut maintenir, que ça s'essouffle pas...</p> <p>I : c'est ça, comment vous faites sur la durée ?</p> <p>P10 : ben j'essaie que ça reste ludique, j'essaie de la réimpliquer quand je vois que ça baisse un petit peu. Je la réimplique un petit peu, j'dis, alors là, qu'est-ce que t'en penses ? on prend quoi ? on prend quoi ? on</p>	<p>Accompagner la prise de conscience</p> <p>Donner une dimension ludique</p> <p>Persévérer</p> <p>Impliquer l'enfant</p> <p>Répéter</p>	<p>Être fier de son enfant (de son implication dans MRTC en l'occurrence)</p> <p>Être le guide (finalement MRTC a donné la base -la fameuse feuille- mais une fois à la maison, c'est le parent qui a guidé puisque l'enfant lui posait plein de questions et avait besoin d'être validé)</p> <p>Craindre la démotivation (« ce qui a c'est qu'il faut maintenir, que ça s'essouffle pas »)</p> <p>Être le guide (« je la réimplique »)</p> <p>Être pédagogue</p>
---	--	---

<p>prend quoi ? et puis hop ! sans forcément... maintenant on prend plus le tableau ! il est sur le frigo mais on l'utilise plus, on le sait par cœur ! je lui dis, alors qu'est-ce qu'on prend comme féculent ? qu'est- ce qu'on prend ? alors, semoule, du riz, des pates ? on compose le menu. Qu'est-ce qu'on prend comme légume, qu'est-ce qu'on prend comme viande ? après, ça, la matière grasse, je les inclus pas là-dedans parce que c'est moi, en fonction de ce qu'ils choisissent à manger, la matière grasse je vais la mettre différemment. Soit cru, soit sous forme d'huile, 'fin, ça dépend.</p> <p>E10 : j'ai fini le dessin</p> <p>I : il est très beau ton dessin. Tu peux me le décrire ? et après je continue avec maman.</p>	<p>Essayer ensemble</p> <p>Prendre en compte l'avis de l'enfant</p>	<p>Être le guide (dans tout le paragraphe P10)</p>
--	---	--

<p>E10 : là, c'est maman, là c'est B10, là c'est moi, là c'est S10, là c'est le soleil, là c'est le ciel et là c'est l'herbe.</p> <p>I : très bien. Tu as fait tous ceux que j'ai vu en entrant. Merci beaucoup pour ton dessin.</p> <p>P10 : je vais rentrer le chien. (Sort quelques instants)</p> <p>I : au niveau de votre façon de cuisiner, qu'est-ce que vous avez changé ?</p> <p>P10 : (rires) un petit peu moins de beurre ! j'aime beaucoup le beurre ! (Rire) rien que pour moi, je suis aussi PROGRAMME EDUCATION THERAPEUTQUE pour moi, je mets moins de beurre !</p> <p>I : pourquoi ça vous fait rire ? (P10 continue à rire)</p> <p>P10 : parce que je suis du nord, donc je mets du beurre (rires) ! mais ouais, du coup, si, on change les</p>	<p>Aimer ce qui est gras</p> <p>Voir des résultats sur les parents</p> <p>Manger selon mon éducation et environnement</p>	<p>P10 : je veux changer (s'impliquer dans un autre programme, pour soi-même)</p> <p>Manger selon sa culture (je viens du nord)</p>
---	---	---

<p>matières grasses, on apprend à cuisiner un peu autrement ! c'est vrai que les légumes, j'ai tendance à faire les légumes à la vapeur, sans matière grasse du tout puisque la matière grasse en général je vais la mettre avec la viande. Si elle est pas avec la viande, ça sera un petit morceau de beurre dans du riz ou dans des pâtes et la viande ça sera pas une viande cuite dans de la matière grasse. Je vais me débrouiller comme ça. Sinon, oui, avant...Beaucoup de beurre ! du beurre pour faire cuire la viande, y'avait du beurre dans le riz et les pâtes, y'avait du beurre dans les légumes, y'avait du beurre ! (Rires)</p> <p>I : vous avez pu changer pleins de choses alors !</p> <p>P10 : surtout mon beurre ! et je vous dis, c'est aussi euh, on est fort fromage, tout ça et du coup, maintenant on fait des choix. Après on fait tourner les fromages, on prend pas spécialement un fromage</p>	<p>Avoir des habitudes alimentaires familiales héritées</p> <p>Changer mes habitudes</p> <p>Comparer</p> <p>Reconnaitre ses erreurs</p> <p>Faire un petit peu d'effort, petit à petit ça fait bcp</p> <p>Changer petit à petit, ça fait beaucoup</p>	<p>S'adapter (en cuisine)</p> <p>Reconnaître ses erreurs (du beurre)</p> <p>Humour comme mécanisme de défense</p> <p>Changer petit à petit (d'abord le beurre)</p>
---	--	--





<p>veulent en manger de deux sortes, ben la portion est plus petite, ils ont une petite portion de chaque. Pour faire le huitième auquel ils ont droit. Et comme ça on peut manger plusieurs fromages si on veut.</p> <p>I : pur que ça reste souple...</p> <p>P10 : pour que ça reste agréable. Le repas ça doit rester un plaisir, c'est pas non plus... si ça devient contraignant, du coup euh ... après y'a plus de plaisir et du coup ils vont plus adhérer et ça va être restrictif et du coup ça n'ira pas. En fait, en fait, je pense que c'est la solution aussi, ce parcours, y'a pas de restriction. On leur dit pas... si, elle leur dit que normalement on doit pas manger beaucoup...Mais on doit pas manger beaucoup mais on a le droit d'en manger. Des bonbons on a le droit d'en manger, des biscuits, on a le droit d'en manger. On a le droit d faire son gouter avec un biscuit sauf qu'on doit pas manger</p>	<p>Se faire plaisir en mangeant</p> <p>Craindre les conséquences d'une restriction</p> <p>Préférer un cadre souple</p> <p>Expliquer pour qu'ils comprennent</p>	<p>Manger doit rester un plaisir</p> <p>Assouplir les règles (tout le paragraphe P10)</p>
--	---	---



<p>toute la boîte de biscuits mais un certain nombre de biscuit, 'fin... ça leur apprend tout ça, c'est bien. C'est pas : non, tu fais comme ça, non, tu fais comme ça. C'est, tu vois, faudrait faire comme ça, faudrait faire comme ça.</p> <p>I : plus dans la discussion...</p> <p>P10 : bah oui, voilà. Ça, je pense que c'est parce qu'il y a un échange qu'ils adhèrent, sinon... si on est trop claclaclac ! en tout cas, E10, si on est comme ça, elle adhèrera pas du tout ! si, c'est vrai qu'avec DIETETICIENNE ça s'est bien passé. Elle était toujours contente d'aller la voir. Et ces derniers temps on l'a eue par téléphone.</p> <p>I : au moins, en l'ayant rencontré en vrai avant, la relation...</p>	<p>Prendre en compte l'avis de l'enfant</p> <p>Faire des efforts avec lui</p> <p>Créer une relation de confiance</p>	<p>Échanger pour réussir</p>
--	--	------------------------------





<p>P10 : t'as mangé un chocolat ?</p> <p>E10 : oui.</p> <p>P10 : t'aurais pu manger une compote, des fois tu manges des compotes.</p> <p>E10 : j'ai pas envie de compote.</p> <p>P10 : ah. Là, je peux pas t'aider.</p> <p>I : et comment vous avez perçu les conseils qu'on vous a proposé ?</p> <p>P10 : bah c'est plus moi qui ai demandé en fait, parce que, à certains moments, me venaient des questions donc du coup, je notais. Et quand j'y allais, je disais voilà, là, là, là je me suis posée telle question. Euh... comment je peux faire ? est-ce que vous avez des solutions ? du coup, elle avait toujours une solution à m'apporter, même plusieurs solutions des fois par</p>	<p>Proposer sans imposer</p> <p>Faire face à leurs goûts et au refus</p> <p>Chercher de l'aide</p> <p>Avoir eu des conseils personnalisés</p> <p>Trouver le professionnel compétent</p>	<p>Corriger (« t'aurais pu manger une compote »)</p> <p>Je veux apprendre (P10)</p> <p>Avoir affaire à un professionnel compétent (« même plusieurs solutions », « je regrette pas du tout »)</p>
---	---	---

<p>question. Donc c'est encore mieux, du coup, ça élargit le panel, c'est encore plus... intéressant. Si, c'est... vraiment je regrette pas du tout. Et c'est pour ça d'ailleurs que je suis rentrée dans le programme (PROGRAMME EDUCATION THERAPEUTIQUE DIABETE ADULTE LOCAL) pour moi aussi. J'ai trouvé ça tellement bien pour E10 que du coup je le fais pour moi aussi. Mais pour moi, c'est plus par obligation, parce que je me sens pas mal dans mon corps, je me sens même très bien, mais je sais que pour ma santé, il ne faut pas. Du coup, c'est plus par obligation. C'est pas... parce que je me sens pas bien.</p> <p>I : ça reste votre décision...</p> <p>P10 : oui, voilà.</p> <p>I : du coup, vous avez la version adulte et la version enfant en ce moment.</p>	<p>Changer pour ma santé et celle de ma famille</p> <p>Être convaincu que l'expérimentation aide les familles</p> <p>Vouloir changer pour soi même</p> <p>Entrainer des problèmes de santé</p>	<p>Reproduire l'expérience (pour soi-même) /suivre l'exemple</p> <p>S'imposer une hygiène de vie (« c'est plus par obligation », « pour ma santé »)</p>
---	--	---

<p>P10 : c'est ça.</p> <p>I : c'est vous qui allez au rendez-vous avec E10</p> <p>P10 : oui, mon conjoint c'est son beau-père donc du coup. Son père, ces rendez-vous là, il va pas.</p> <p>E10 : je vais le voir demain papa.</p> <p>P10 : hum, hum. (Acquiesce) mais par contre, quand il la prend, il fait attention à ce qu'il lui donne à manger. Il fait bien à manger. Il a une compagne qui fait à manger équilibré. Ils font attention à ce qu'ils mangent. Ils lui donnent pas n'importe quoi. Bon, elle a des petits plaisirs, parce que forcément, elle y va pas tout le temps donc... elle a droit à des petits bonbons, des choses comme ça, mais ça...</p> <p>E10 : tout le temps !</p>	<p>S'impliquer ensemble</p> <p>Faire des entorses</p> <p>Banaliser les entorses</p>	<p>Surveiller en dehors de chez soi // alimentation</p> <p>Concéder (quelques bonbons)</p> <p>E10 : avouer (tout le temps les bonbons !)</p>
--	---	--

<p>P10 : ça dure pas cinquante jours donc... et après, elle se régule en fait. Elle dit qu'elle mange tout le temps mais pour finir, vous lui donnez un gros paquet de bonbon, elle va pas vous le manger. Elle va en manger un ou deux et puis après elle s'en va. Chez papy mamy, l'autre jour il y avait des bonbons, elle a vu la boîte ouverte, elle a pas mangé la boîte. En fait, ouais, avant on lui disait : non, n'en mange pas, n'en mange pas et du coup elle avait tendance à vouloir manger beaucoup, mais maintenant on lui dit, c'est là, tu vois, tu gères. Et pour finir, en lui laissant la main, c'est mieux, parce que y'a pas de restriction et du coup y'a pas de pétage de plomb et après, pas de dérapage ! je pense que c'est... de toute façon, c'est ça qu'ils nous apprennent ! pas de restriction, pas de dérapage ! et c'est la vérité, c'est la clef du problème.</p>	<p>Eviter les situations à risque</p> <p>Faire confiance à son enfant</p> <p>Faire confiance à son enfant</p> <p>Faire confiance</p> <p>Craindre les conséquences d'une restriction</p> <p>Changer en appliquant les conseils</p>	<p>Concéder (ça dure pas 50 jours donc...)</p> <p>Assouplir les règles (« avant on lui disait n'en mange pas »)</p> <p>Favoriser l'autonomie (« tu vois, tu gères »)</p> <p>Assouplir les règles</p> <p>Rechercher l'apaisement/la tranquillité (pas de restriction, pas de dérapage)</p>
---	---	---

<p>Plus on se restreint et plus... on va partir dans le mauvais côté.</p> <p>I : avec les difficultés à tenir...</p> <p>P10 : bah oui, c'est ça. C'est ça en fait. Il faut s'écouter. Si on a envie, bah on a envie, c'est tout. C'est pas pour ça que c'est dramatique. Et voilà. Et c'est vrai, ils ont vraiment raison.</p> <p>I : comment vous avez fait pour que ça devienne une habitude ?</p> <p>P10 : ça s'est fait naturellement. Je fais ça, je me dis que oui, c'est vrai, j'oublie peut-être un petit peu ça. C'est vrai que y'a des moments où on faisait pas gaffe à mettre un légume à tous les repas. Et là on essaie de tendre à en mettre quasiment à tous les repas. Y'en a ou ça se prête pas à mettre un légume mais... après on essaie de faire une crudité, ou après, bon... par</p>	<p>Changer les habitudes</p> <p>M'autoriser une marge d'erreur, dédramatiser l'échec</p> <p>Ne pas penser à mal</p> <p>Essayer de changer mes habitudes</p> <p>Savoir ce qu'il faut faire</p> <p>Essayer simple</p>	<p>Écouter son corps</p> <p>C'est naturel/c'est simple</p> <p>S'adapter en cuisine</p>
---	---	--



<p>exemple le jour ou on va faire pizza maison, bah on va faire un petit peu de salade avec. On arrive toujours à goupiller. Après, quand on est invité, y'a pas, y'a pas. C'est tout, c'est pas grave. Ça s'équilibre sur la semaine.</p> <p>I : euh... bah finalement vous avez changé pleins de choses. Et euh... ça a changé pour E10, pour vous aussi parce que ça vous a amené, poussé à aller plus loin...</p> <p>P10 : hum.</p> <p>I : sa petite sœur qui se rend compte et qui écoute...</p> <p>P10 : bah en fait, sa petite sœur, tout le monde pense qu'elle est mince mais en fait elle est pas mince du tout. Elle est en surpoids. Quand on la voit comme ça, on ne voit pas. Mais elle est en surpoids. Donc du coup je me sers de l'expérience de E10 pour justement... là</p>	<p>Avoir conscience du surpoids de mon enfant, voir le surpoids</p> <p>Changer les habitudes de toute la famille</p>	<p>Relativiser les écarts (« c'est tout, c'est pas grave » quand il n'y a pas de légume)</p> <p>Minimiser le surpoids (encore une fois, le verbe voir)</p> <p>Reproduire l'expérience (sur la petite sœur) / anticiper</p>
--	--	--



<p>P10 : on est obligé malheureusement. Normalement, y'a pas de restriction, mais à on est obligé. Elle a tendance à vouloir manger du chocolat tout le temps. Donc euh le chocolat, c'est pas tout le temps. C'est comme ça. (Rire gêné) Après, bon, bah, y'a les cloches, y'a le père Noël, y'a tout ça, et du coup, ils l'aident pas avec le chocolat ! c'est ça le problème, on lui offre beaucoup de chocolat.</p> <p>E10 : du chocolat ! des bonbons !</p> <p>I : ça, c'est culturel...</p> <p>P10 : on essaie... on aimerait justement changer ça mais on est pas trop écouté.</p> <p>I : pas trop écouté ?</p>	<p>Culpabiliser de dire non</p> <p>Devoir faire face à leur goût et leur refus</p> <p>Poser des règles</p> <p>Manger par plaisir</p>	<p>Restreindre / durcir les règles</p> <p>E10 : je suis gourmand</p>
--	--	--

<p>P10 : par la famille, donc c'est compliqué. Nous on essaie qu'il y en ait pas, comme ça, ben... on n'a pas envie d'en manger si y'en a pas !</p> <p>I : ça évite la tentation.</p> <p>P10 : ou très peu comme ça, on n'a pas envie d'en manger. Ça reste ponctuel, ça reste festif. Tandis que quand y'en a cinquante kilos... après, on jette... 'fin je trouve ça malheureux, mais... on fait de la cuisine avec. C'est pas toujours bon, y'en a, il se prêtent pas à la cuisine. Certains chocolats, vous faites fondre : c'est pas bon. Y'en a d'autres, oui. Tout ce qui est père Noël, tout ça, les faire fondre ça fait un peu goût Kinder, ça va. On peut faire du gâteau au chocolat avec. Mais y'en a c'est pas bon. On recycle !</p> <p>I : vous avez raison, je n'ai jamais essayé mais...</p>	<p>Les grands parents donnent trop à manger</p> <p>En parler pour impliquer la garde, la famille</p> <p>Eviter les situations à risque</p> <p>Se retrouver autour de l'assiette (social, culturel)</p> <p>Chercher mes propres stratégies</p>	<p>Ce que P10 dit sur les derniers paragraphes :</p> <p>Accuser la famille // alimentation (ils l'aident pas avec le chocolat, on n'est pas écouté même si on essaie)</p> <p> limiter les plaisirs (« ça reste festif »)</p> <p>Ruser en cuisine (faire fondre le chocolat pour éviter d'en manger trop et de jeter)</p>
---	---	--

<p>P10 : 'fin c'est la seule sinon on jetterait tout ! 'Fin, vous imaginez pas la quantité qu'on peut recevoir, c'est... c'est complètement déraisonnable d'ailleurs !</p> <p>E10 : j'ai entendu !</p> <p>P10 : on en a pas de trop, de chocolat ? on n'arrive même pas à le manger.</p> <p>E10 : ouais. Ouais mais moi je pourrais tout déguster. En un jour, vous allez voir, le frigo va être...Vide !</p> <p>P10 : bah tu sais bien que non, t'arrives pas ! t'en manges un ou deux et après ça y est, c'est fini. T'as plus faim après.</p> <p>E10 : ouais.</p> <p>P10 : ton ventre, il... il sait maintenant, donc du coup il fait pas n'importe quoi. Après, il sait qu'il va avoir mal s'il en mange trop. (E10 baille) Oh, ça te fatigue tout</p>	<p>Les grands parents donnent trop à manger</p> <p>Être raisonnable</p> <p>Banaliser les entorses</p> <p>Accompagner la prise de conscience</p> <p>Expliquer</p>	<p>Rester raisonnable</p> <p>Rester raisonnable (on en a pas de trop, de chocolat ?)</p> <p>Je suis gourmand</p> <p>P10 : raisonner</p> <p>Enseigner (en expliquant que le ventre s'adapte aux quantités)</p>
--	--	---

<p>ça ! tu vas me faire bailler ! (Baille) un bon bailleur en fait bailler douze !</p> <p>I : est-ce que vous aviez pensé à dire d'autres choses ?</p> <p>P10 : franchement, j'ai rien pensé, je vous ai laissé venir comme ça.</p> <p>I : sans <i>a priori</i> !</p> <p>P10 : on, pas du tout non ! (Rires) si ça peut aider d'autres enfants après ce travail, pourquoi pas quoi ! parce que nous, ça a été bien pour nous quoi. J'espère que ça sera bien pour tous les autres enfants qui expérimenteront ça. Après je ne sais pas comment les autres enfants l'ont ressenti. Y'en a qui ont ressenti ça comme...Une contrainte ou ... mais je pense pas car DIETETICIENNE elle amène vraiment pas ça comme une contrainte.</p>	<p>Être convaincu que l'expérimentation aide réellement les familles</p>	<p>Féliciter MRTC</p>
---	--	-----------------------



<p>P10 : bah ouais...</p> <p>I : là les consultations sont gratuites.</p> <p>P10 : ça c'est déjà bien, franchement ! c'est accessible à tout le monde. (Silence) c'est pareil, le fromage, si vous voulez du bon fromage, c'est cher. C'est ce que je vous dis, y'a quand même un problème au niveau social parce que celui qui a de l'argent il pourra se nourrir correctement. Après, s'il veut pas se nourrir correctement, c'est son choix. Mais euh... y'a peut-être des gens qui aimeraient se nourrir mieux mais qui ne peuvent pas.</p> <p>I : après, ce qui marche c'est d'être motivé, là ça a motivé E10...</p> <p>P10 : oui, E10, oui, du moment que vous expérimentez quelque chose, elle est toujours partante elle ! elle est pas drôle. Du moment que y'a</p>	<p>Content de ne pas payer, facilite l'accès</p> <p>Manger selon son portefeuille</p> <p>Sentir une injustice</p> <p>Adapter le contenu en fonction de l'âge</p>	<p>(MRTC) être accessible à tous</p> <p>Manger selon son portefeuille</p> <p>Être fataliste (y en a qui ne peuvent pas manger bien)</p>
---	--	---



<p>de l'action ! après, je vous dis, faut les intéresser et ils ont le don de les intéresser quand même. Ils sont adaptés au public des enfants. Et c'est pas pareil quand vous allez aux consultations adultes qu'à la consultation enfant. Ils s'adaptent vraiment aux personnes, franchement. Mais c'est aussi agréable l'une que l'autre ! (Rires) oui, moi franchement, j'ai adoré quoi. Ça reste une bonne expérience et je pense que ça restera longtemps.</p> <p>I : et au niveau du suivi, vous aimeriez être suivi ... jusque quand ?</p> <p>P10 : bah après, je pense qu'au bout des deux ans ça s'arrête, je crois. Après, voilà, nous on aurait pas forcément besoin d'être suivi parce que ben, on a notre truc, on sait ce qu'il faut faire. Et après, rien ne nous empêche si on a une question ou quoi y'a un numéro. On peut appeler, on a le droit. Et o peut dire,</p>	<p>Adapté à l'enfant</p> <p>Être convaincu que MRTC aide</p> <p>Changer définitivement</p>	<p>P10 : féliciter MRTC</p> <p>(MRTC) s'adapter à l'enfant</p> <p>Devenir autonome</p> <p>Avoir affaire à un professionnel disponible (la porte toujours ouverte) (comme une sorte de filet de sécurité)</p>
--	--	--

<p>voilà, là, le rencontre ça comme problème... est ce que vous avez une solution ? et... DIETETICIENNE a dit que la porte serait toujours ouverte donc voilà. Moi j'ai pas de soucis, même si après le programme est fini, je me sens pas... j'ai pas forcément peur de l'avenir parce que y'aura plus de programme. Parce que les bases on les a, on a nos trucs. Il suffit de continuer la route et puis... ça va aller ! je vois pas pourquoi ça irait pas ! peut-être à l'adolescence après... on verra bien. Chaque chose en son temps. On va attendre encore un petit peu. Ça va arriver déjà assez vite ! (Rires)</p> <p>P10 : tu as bien aimé, toi, aller voir DIETETICIENNE ?</p> <p>E10 : oui.</p> <p>P10 : c'est le principal.</p>	<p>Apprendre pour devenir autonome</p> <p>Ancrer les habitudes grâce au suivi</p> <p>Rester optimiste</p> <p>Réapprendre à bien manger</p> <p>Rester optimiste</p>	<p>Avoir confiance (j'ai pas forcément peur de l'avenir), il suffit de continuer la route ça va aller)</p> <p>Avoir des acquis/des connaissances (les bases on les a)</p> <p>Anticiper l'avenir (peut-être que ça sera compliqué à l'adolescence)</p>
--	--	---

**AUTEUR : Nom : DEVULDER**

**Prénom : Céline**

**Date de soutenance : 3 décembre 2020**

**Titre de la thèse : Quel est le vécu des enfants à risque d'obésité et de leur entourage dans l'expérimentation « Mission : retrouve ton cap » dans le Nord Pas de Calais en 2019-2020 ?**

**Thèse - Médecine - Lille « 2020 »**

**Cadre de classement : Médecine Générale**

**DES + spécialité : Médecine Générale**

**Mots-clés : Obésité pédiatrique, éducation thérapeutique, vécu, recherche qualitative**

**Résumé :**

Contexte. L'obésité de l'enfant étant un enjeu de santé publique majeur, l'Assurance Maladie a organisé une expérimentation avec une prise en charge de consultations diététiques ou psychologiques sur un à deux ans pour les enfants de 3 à 8 ans en surpoids, obèses, ou à risque d'obésité. L'objectif de ce travail est d'évaluer le vécu des familles lors de la prise en charge.

Méthode. Cette étude qualitative par entretiens semi-dirigés a été menée avec les enfants et au moins un de leurs parents, 10 entretiens ont été analysés par théorisation ancrée à l'aide du logiciel N Vivo.

Résultats. L'enfant peut passer de passif à actif par un apprentissage et une compréhension. Une étape de découragement peut être limitée par la confiance, la motivation, la relation aux autres, l'espace laissé de liberté. Apprécier les nouvelles habitudes est essentiel pour continuer. Les parents se remettent en question et acceptent de ne pas être parfaits, pour se rééduquer, et adapter leur autorité dans le but d'aider leur enfant à être acteur. Ils ressentent des difficultés psychologiques (inquiétude, culpabilité, épuisement) et en voient chez leur enfant. Ils deviennent progressivement convaincus de l'intérêt de la prise en charge et pensent ensuite sur la durée.

Conclusion. L'expérimentation a un impact sur la famille entière. Une intervention sans préjugé, sans contrainte, personnalisée est attendue par les familles. Une attention doit être donnée aux conséquences psychologiques du surpoids et réévaluée lors de la prise en charge.

**Composition du Jury :**

**Président : Monsieur le Professeur Dominique TURCK**

**Assesseurs : Monsieur le Professeur François MEDJKANE**

**Monsieur le Docteur Luc DAUCHET**

**Directeur de thèse : Monsieur le Professeur Denis DELEPLANQUE**