

FICHE PRATIQUE EPISODE 4 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

LE DÉGOÛT

[Dans cet épisode, Tom va découvrir l'attraction « Dégueuland ». Une drôle d'attraction où Tom, Sacha et Inès ont pour but de trouver une clé en 3 minutes pour pouvoir y sortir. Mais ce n'est sans compter l'odeur atroce présente à l'intérieur, les mélanges improbables, les cafards gluants, et bien d'autres choses écœurantes à fouiller pour pouvoir s'en sortir !]



Vous avez écouté l'épisode 4 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur **LE DÉGOÛT** traité dans cet épisode.

QU'EST-CE QUE LE DÉGOÛT ?

Le dégoût fait partie des émotions primaires, comme la colère ou la joie. C'est une émotion que l'enfant appréhende très tôt car dès qu'il apprend à manger, il découvre le goût et le dégoût.

Le dégoût est une émotion spécifique à chacun basée sur les expériences et souvenirs associés. Il peut se modifier avec l'âge et les nouvelles expériences.

On ressent du dégoût lorsque l'on est confronté à quelque chose que l'on va rejeter instinctivement comme pour **s'en protéger**. Il peut être provoqué par une odeur, le goût d'un aliment/produit ou une personne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Poussé par la curiosité, le dégoût peut être une étape de la découverte de l'inconnu.

QUELLES SONT LES EXPRESSIONS ET SENSATIONS LIÉES À CETTE ÉMOTION ?

Les expressions et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : grimaces, froncement de nez, yeux (semi) fermés, sourcils froncés, lèvre supérieure retroussée, se boucher le nez, fermer la bouche
- **Sensations corporelles** : pâleur, nausées et haut-le-cœur, écœurements, frissons, envie de vomir, sentiments de répulsion (mise à distance)

COMMENT RÉAGIR LORSQU'UN ENFANT EST DÉGOÛTÉ ?

La manière dont le dégoût traverse un enfant lui est unique car elle est associée à son histoire et à ses propres expériences ; c'est pourquoi la manière de réagir est différente d'un enfant à un autre, et d'un âge à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

1. ÉCOUTER ET COMPRENDRE L'ÉMOTION DE L'ENFANT

- Quel que soit l'objet du dégoût de votre enfant, c'est important de **le comprendre, de s'y arrêter et de le prendre en compte**. Il exprime en soi une connaissance que l'enfant a de lui-même et parfois une limite.
- La première étape est de **l'aider à mettre des mots** sur l'objet du dégoût : « *Qu'est-ce que tu aimes et/ou qu'est-ce que tu n'aimes pas ? Pourquoi ? A quoi cela te fait-il penser ?* »

2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON ÉMOTION ET IDENTIFIEZ LES RESSOURCES POUR GÉRER L'ÉMOTION

- Le dégoût est quelque chose d'incontrôlable. Mais avec **le temps et la patience**, il peut aussi être surmonté.
- Il arrive que le dégoût ait un sens qu'il faut pouvoir repérer dans son histoire de vie.
- De façon générale, **essayez de faire preuve de créativité** dans la présentation du plat, de la situation, de la personne...
- Le développement du goût peut être aussi lié à la dimension multiculturelle de la cuisine ou de la façon de la vivre qui différencie les enfants entre eux.

ACTIVITÉ EN FAMILLE :

1. Vous pouvez en famille échanger sur les raisons de vos goûts et dégoûts. Ecrivez ou dessinez chacun sur une feuille ce qui est de votre goût ou qui ne l'est pas. Exprimez-le à tour de rôle.
2. Comme dans l'épisode d'Abacadabra Parc, mettez-le en scène en créant votre propre attraction « Dégueuland ».

Dans l'épisode de Bienvenue à Abacadabra Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et parviennent à gérer leurs émotions assez facilement. Il arrive que les situations soient plus complexes lorsqu'elles se transforment en aversions sensorielles et troubles alimentaires, il convient alors de consulter un spécialiste.

VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISÉ ?

Lorsqu'un enfant est malade et/ou hospitalisé, son goût peut être altéré temporairement par sa maladie ou le traitement qu'il est en train de suivre. Ces changements sont pris en compte dans son régime.

S'il le souhaite, il est important qu'il puisse rester actif dans l'ambiance, le choix et la préparation des repas en général.

Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion du dégoût et de son accompagnement.