

## LA RELATION MÈRE-FILLE AU CŒUR DES CHOIX ALIMENTAIRES

### Meryem Sellami

**Meryem Sellami est sociologue et chercheur AlimAdos au sein du laboratoire Cultures et sociétés en Europe (CNRS – Université de Strasbourg).**

Les études sur les relations mères-filles et leurs répercussions sur le rapport à la nourriture chez l'adolescente ont privilégié l'analyse de cette relation dans le cadre de ce qu'on appelle « les troubles du comportement alimentaire », tels que l'anorexie ou la boulimie. Elles traitent donc de cas où la difficulté du lien mère-fille et le conflit interne qu'il génère pour la fille sont exacerbés et problématiques. Cependant, bien que ces conflits soient générateurs de métamorphoses du comportement alimentaire chez les filles à l'âge de la puberté, ils ne présagent pas dans tous les cas de l'émergence de « troubles du comportement alimentaire ». Et nous nous situons dans le cadre de la recherche AlimAdos hors cas pathologiques.

Nos données de terrains provenant de familles dont la mère est d'origine maghrébine montrent comment les conflits mères-filles, incontournables à l'adolescence, trouvent un écho dans les habitudes alimentaires des jeunes filles ainsi que dans leur perception du corps. Comment les adolescentes construisent-elles leurs préférences alimentaires, leurs « goûts » et « dégoûts », ainsi que leur propre conception du corps beau ou laid ? C'est ce à quoi nous tenterons de répondre. Nous allons privilégier une analyse de cas observés qui sont significatifs et où les tensions et le caractère conflictuel des relations mères-filles se traduisent par un rapport ambivalent à la nourriture maternelle.

L'adolescence est, pour beaucoup de filles et de garçons, une période clé de la construction de soi, et implique une prise de distance vis-à-vis de la sphère familiale. Que ce soit à travers la transgression des normes alimentaires familiales, des prises individuelles de repas ou leur partage avec les pairs, les adolescents expriment leur volonté de se distinguer en adoptant de nouvelles pratiques alimentaires. Ces dernières peuvent aller dans le sens d'une plus grande autonomie et d'une singularisation des goûts. Les mères interrogées expriment souvent une inquiétude quant aux nouvelles « manières de manger » de leurs enfants, soit « les grignotages incessants », « la bouffe de la rue »... Elles peuvent vivre ces changements d'habitudes alimentaires comme une forme de rejet de l'alimentation maternelle. Cette autonomisation progressive n'a pas les mêmes significations pour les mères selon l'appartenance sexuelle de leurs enfants. Le souci de procurer une alimentation équilibrée afin de préserver la santé de leurs enfants est omniprésent chez toutes les mères interrogées. Cependant, nous avons noté, chez plusieurs d'entre elles, une volonté de contrôle plus strict vis-à-vis de la nourriture de leurs filles.

Du fait de leur appartenance au même sexe, les mères interviewées semblent s'identifier plus aisément, sur le plan corporel, à leurs filles qu'à leurs garçons. Elles transposent sur leurs filles leur propre peur de « grossir » et surtout de « ne plus pouvoir maigrir ». Beaucoup d'entre elles appuient ce contrôle sur des connaissances scientifiques et nutritionnelles fines qu'elles s'approprient en les appliquant au quotidien. De plus, le contrôle exacerbé des mères sur le corps et l'alimentation de leurs filles s'explique aussi dans la population que j'ai étudiée par des trajectoires biographiques très particulières liées à une histoire migratoire et un renouveau des pratiques religieuses voire des conversions allant vers plus de rigueur.

Beaucoup de filles disent souffrir des jugements de valeur de leur mère : « *Comment peut-elle me traiter de grosse, elle n'a pas vu combien elle est grosse, elle* », déclare Amel, 16 ans, au bord des larmes, qui se dit exaspérée par les « régimes répétitifs » imposés par sa mère. Or les filles qui veulent maigrir veulent vivre l'expérience en leur nom propre pour se construire un corps à soi. Il

leur semble donc illogique de « maigrir avec leur mère ». Les transgressions qui se vivent dans la culpabilité (« J'ai craqué ») ne sont donc pas uniquement l'effet de la frustration mais le prix à payer pour ne pas partager la même expérience de privation que la mère. Plutôt que de « l'effet yoyo des régimes », il s'agit ici de « l'effet maman ».

Cela dit, ces conflits qui caractérisent la période de l'adolescence peuvent être constructeurs pour les filles, les incitant à se créer leur propre culture culinaire en jonglant entre la nourriture familiale et la nourriture de « l'extérieur » (amis, camarades de classe, publicités, restauration rapide...).

# Notes