

Emotions et pratiques alimentaires.

par
Matty Chiva

Manger, acte universel, quotidien et indispensable, s'inscrit chez l'homme, d'emblée, dans une relation à autrui. En effet, l'immaturation du nouveau-né le rend dépendant des soins des adultes qui l'entourent. Ceux-ci lui fournissent en général les soins et la nourriture dont il a besoin, mais lui prodiguent aussi des caresses, des sourires, des paroles et des gestes qui entraînent un état de bien-être. Ainsi, dès le début de la vie manger va de pair, la plupart du temps, avec des expériences émotionnelles agréables.

La faim est désagréable, douloureuse. Ressentir la faim, entraîne chez le bébé pleurs et agitation, seuls moyens à sa disposition pour attirer l'attention d'autrui avec l'espoir, dont il n'est pas conscient au départ, que l'adulte fera cesser cet état. A l'opposé, le rassasiement est détente, bien-être, sensation d'apaisement, et se traduit souvent par des sourires précédant un sommeil repu et tranquille. Cette situation persiste en fait tout au long de notre vie, avec plus ou moins d'acuité selon les individus. Bien entendu, les manifestations apparentes ne sont pas les mêmes, et souvent le langage permet à l'adulte d'explicitier le ressenti qu'il éprouve en mangeant.

La construction de l'acte de consommation alimentaire, l'apprentissage de ce qui est « aliment pour moi », sont ainsi indissolublement liés à l'expérience émotionnelle qu'apporte l'aliment. En fin de compte, l'aliment, pour être aliment et remplir sa fonction, doit non seulement nourrir mais aussi apporter du plaisir au mangeur. Les aliments neutres sont peu recherchés ; ceux qui sont déplaisants ne sont pas considérés comme des aliments par le mangeur.

L'adage biblique énonce que l'homme « ne vit pas seulement de pain ». Autrement dit, les pratiques alimentaires ne sont pas seulement affaire de physiologie et de nutrition, mais s'inscrivent aussi dans des contextes culturels, sociaux et relationnels. De ce fait, elles sont également tributaires des valeurs, règles et morales, et participent largement à la création d'identité et d'insertion dans le groupe d'appartenance.

Les expériences émotionnelles liées à la réponse émotionnelle se manifestent aussi bien sur un mode verbal que postural, gestuel ou mimique, et elles participent et influencent fortement ce processus de communication. Cette influence est telle que la tonalité émotionnelle du contexte de la consommation, lors des apprentissages alimentaires, joue un rôle majeur dans la construction même de ce qui est désigné comme le « goût de l'aliment ». En effet, le goût de l'aliment n'est pas seulement l'ensemble des sensations qui caractérisent le produit (c'est-à-dire la gustation, l'olfaction, la vue, l'audition, la perception thermique, etc.), il s'y ajoutent les souvenirs des expériences émotionnelles vécues auparavant, lors des premières rencontres avec le produit. Bien plus, des aliments nouveaux ne seront acceptés que si le produit est ou devient plaisant, et comporte une connotation positive d'hédonisme.

L'ensemble de ces aspects, actuellement de mieux en mieux connus, permettent de mieux comprendre les processus sous-jacents aux pratiques alimentaires, et comportent des retombées pratiques sur le plan de l'éducation, du conseil thérapeutique ou de la meilleure connaissance des motivations des mangeurs.

L'association entre prise alimentaire et l'inscription émotionnelle dans le contexte est un moteur social, de convivialité et de partage. Elle peut être aussi à l'origine d'actes créateurs et artistiques. La création culinaire en est le meilleur exemple. Enfin, la place du plaisir et de l'émotion à table est un des aspects majeurs qui définit actuellement des modèles de société, et guident de ce fait nos conduites.