

## L'histoire de la sauterelle

L'histoire de la sauterelle, par Marsha Dunn Klein, ergothérapeute pédiatrique

J'aimerais vous raconter une histoire de famille qui m'a aidé à comprendre ce que peuvent ressentir les mangeurs inquiets face à un nouvel aliment.

Lorsque mes fils avaient dix et treize ans, nous sommes allés à Oaxaca, au Mexique, pour apprendre l'espagnol dans le cadre d'un programme d'immersion d'un mois.

Nous avons vécu et mangé avec une famille locale. On nous a servi des plats absolument délicieux pendant quatre semaines. Le dernier jour de notre séjour, notre hôtesse est allée au *mercado* pour nous rapporter une surprise.

Nous lui avons demandé « Qu'est-ce que c'est ? » avec notre espagnol débutant. Elle a répondu : « *chapulinas* ». Nous avons dû chercher le mot dans notre dictionnaire, car elle ne pouvait pas le traduire en anglais. Ça voulait dire *sauterelles*.

Oui, des vraies sauterelles.

Nous voulions agir avec politesse. Nous voulions apprécier notre surprise, mais des sauterelles ?!? Vraiment? Alors, comme mes enfants me regardaient en voulant dire « **Maman, tu vas goûter la première** », j'ai commencé à les examiner.

Tout d'abord, elles étaient mortes. C'était un bon début, car j'avais lu que dans certaines régions du globe, les gens mangent des insectes vivants.

Ensuite, j'ai remarqué qu'elles sentaient l'ail, et j'aime l'ail. Cependant, le très grand bol de sauterelles n'était composé que de parties de sauterelles: des têtes, des parties de corps, des jambes, des antennes! Je commençais sérieusement à m'inquiéter.

J'ai demandé à notre hôtesse, « comment ça se mange ? ». Elle m'a montré comment elle empilait du guacamole sur une tortilla de farine, puis en mettait une

poignée – oui, *une bonne poignée* –, puis elle pliait la tortilla et mangeait ce délice ! Tous les regards étaient tournés vers moi.

*C'était à mon tour de manger des sauterelles.*

J'ai pris une tortilla, que j'aime bien, et j'y ai mis BEAUCOUP de guacamole. Puis j'ai courageusement palpé un petit morceau du bout des doigts, je l'ai posé sur le tas de guacamole, j'ai plié la tortilla et je l'ai mangée. Ma bouche a senti un tout petit craquement, mais je m'attendais à un craquement parce que la sauterelle avait craqué entre mes doigts. Tout le monde a gloussé, mais j'étais fière de ne pas m'être ridiculisée en m'étouffant.

L'épreuve n'était toutefois pas terminée.

Ce n'était pas une simple collation pour la *familia gringa*, c'était tout un lunch. Ainsi, à ma quatrième tortilla, j'avais encore beaucoup de guacamole, mais j'avais aussi tout un tas de parties de sauterelles.

Elles n'avaient pas un goût particulièrement mauvais ou bon, car mes généreux monticules de guacamole dominaient la saveur, mais elles étaient visiblement croquantes au centre.

Nous avons vécu cette expérience en riant et en prenant des photos.

Ce n'est que plus tard que j'ai réalisé que je venais de ressentir la même chose qu'une personne sélective à table et j'ai naturellement fait ce que nous faisons pour les aider.

- D'abord, j'ai regardé le nouvel aliment et j'ai posé des questions à son sujet.
- Je l'ai senti et j'ai fait le rapprochement avec une odeur que j'aimais (l'ail).
- J'ai regardé quelqu'un d'autre le manger.
- Je l'ai analysé au toucher.
- J'ai pu le goûter à mon rythme, avec beaucoup de guacamole et de tortilla au départ pour camoufler le goût et la texture bizarres.
- J'ai ajouté un peu plus de l'aliment inquiétant à mon rythme et je me suis forcée.

Il était clair pour moi que si quelqu'un avait mis un tas de sauterelles dans une cuillère et avait essayé de me la faire avaler, j'aurais eu des haut-le-cœur ou même vomi et cela aurait été une très mauvaise expérience.

Comme j'ai pu aller à mon propre rythme, j'ai fini par passer un bon moment (même si les sauterelles ne figureront jamais sur la liste de mes aliments préférés!)

Nous devons respecter l'inquiétude des enfants qui sont anxieux à l'idée d'essayer de nouveaux aliments. Nous devons les aider à apprendre en amont quelque chose sur le nouvel aliment en leur permettant de nous observer et de faire appel à tous leurs sens, puis les laisser aller à leur rythme.

Nous rappelons aujourd'hui aux parents d'enfants sélectifs à table qu'ils et elles peuvent considérer chaque nouvel aliment qu'ils et elles proposent à leur enfant comme une sauterelle. Ce sera alors plus facile de proposer de nouveaux aliments !

Pour un enfant sélectif, *tout est une sauterelle*.

Nous utiliserons l'histoire de la sauterelle comme référence dans nos stratégies de soutien aux enfants inquiets à l'idée d'essayer de nouveaux aliments.