ALIMENTATION & BIEN-ÊTRE

À table en famille

FAIRLEY LE MOAL

GROUPE APICIL — PAUL INSTITUT BOCUSE — RECHERCHE

En collaboration avec l'Université Lyon 2, Flinders University et Mars Food.

ALIMENTATION & BIEN-ÊTRE

À table en famille

FAIRLEY LE MOAL

MAI 2023

En collaboration avec l'Université Lyon 2, Flinders University et Mars Food.

PARTIE I

CHAPITRE 01 De quoi parle-t-on ? p.11

CHAPITRE 02 Dans les coulisses des repas quotidiens p.19

CHAPITRE 03 Et la santé dans tout ça ? p.33

PARTIE II

CHAPITRE 04 « Faire famille » p.45

CHAPITRE 05 La convivialité p.55

Conclusion p.65

Comité éditorial : Alexandra Caringi, Directrice Action sociale & Services de suivi médical Métier santé-prévoyance Groupe APICIL ; Agnès Giboreau, Directrice du Centre de Recherche, Institut Paul Bocuse ; Fairley Le Moal, docteur de l'Université Lyon 2, thèse réalisée dans le cadre d'une collaboration entre l'Institut Paul Bocuse, Flinders University, Mars Food et l'Université Lyon 2.
Pilotage éditorial et rédaction : Catherine Foulsham pour Atelier les Éclaireurs avec Maud Ruget, Emmanuelle N'Diaye
Conception graphique : Joanna Perraudin pour hellohello-designeditorial.com
Couverture : © Freepik Illustrations : ©AdobeStock et ©Istock

Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (art. L122-4 et L122-5 du Code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de l'éditeur APICIL Gestion, 38 rue François-Peissel 69300 Caluire-et-Cuire

SOMMAIRE

Édito

Prendre un repas en famille, un art de vivre à la française, une promesse de partage et de convivialité… Voilà un sujet qui fait plaisir ! Oui, sauf qu'au-delà de ces intentions et espoirs quotidiens, à bien y réfléchir et en tant que maman-épouse-professionnelle, j'avoue que les repas en famille s'apparentent parfois à la gestion de projet.

Eh oui, manger n'est pas qu'un besoin physiologique, c'est aussi l'occasion de remplir des objectifs, le premier étant que le repas se passe bien mais pas que. À la volée : une opportunité de partager un moment de plaisir et de connivence, de raconter ses expériences du jour, d'avaler son repas assis, de prendre le temps de macher pour bien digérer ; mais aussi de manger équilibré ou d'être reconnu(e) pour ses qualités en cuisine, décoration, invention. Sauf que le repas en famille ne se résume pas qu'au moment du repas.

Il y a bien sûr la phase préparatoire. Pour que tout se passe au mieux, chacun devrait avoir un rôle, il y a des missions voire des chantiers à anticiper et gérer, des contraintes budgétaires (médicales, logistiques…), une planification indispensable, des obligations à respecter et parfois un accompagnement au changement est nécessaire.

Comme dans un projet, il y a des aléas que j'appellerais les « invités surprises » comme la télé, les jouets, les soucis, une viande brûlée ou une assiette cassée. Observer et improviser pour tenir l'objectif : la charge mentale du chef de projet est souvent mise à rude épreuve.

Un repas, c'est parfois le seul moment où toute la famille est réunie, avec de fortes attentes, des enjeux, des émotions, des fous rires ou des déceptions… Alors finalement, pourquoi ne pas l'aborder comme un événement plutôt qu'un projet, une chance d'apprendre et d'avoir envie de partager l'organisation familiale MAIS sans se mettre trop la pression. Au pire, on aura plein d'autres opportunités de faire mieux !

Alexandra CARINGI
Directrice Action Sociale & Services de Suivi Médical
Métier Santé-Prévoyance

Préambule

En 2010, l'Unesco inscrit le « *repas gastronomique des Français* » sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Il s'agit d'une « *pratique sociale coutumière destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie des individus et des groupes, tels que naissances, mariages, anniversaires, succès et retrouvailles. Il s'agit d'un repas festif dont les convives pratiquent, pour cette occasion, l'art du "bien manger" et du "bien boire". Le repas gastronomique met l'accent sur le fait d'être bien ensemble, le plaisir du goût, l'harmonie entre l'être humain et les productions de la nature. (…) Le repas gastronomique resserre le cercle familial et amical et, plus généralement, renforce les liens sociaux* » (Unesco, 2010).

Quant au repas quotidien des Français, il est souvent décrit comme un prolongement de ce patrimoine immatériel, et notamment sa composante sociale. Celle-ci s'observe au travers de la structure très développée de la restauration collective (à l'école, au travail), et de l'organisation des déjeuners professionnels entre collègues ou avec des relations professionnelles (clients, fournisseurs…). Qu'en est-il à domicile ? Comment se passent les repas en famille ? C'est l'objet de la thèse de Fairley Le Moal, construite sur des entretiens et des observations au sein de foyers en France et en Australie.

La thèse a été soutenue par l'entreprise Mars Food, réalisée avec l'Université Lyon2 (Centre Max-Weber), l'Université Flinders et le Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse.

Les travaux montrent la complexité de la question du lien social lors des repas compte tenu de la diversité des attentes des acteurs en présence (enfants, parents), des contraintes temporelles et logistiques, de la diversité des contextes et influences culturelles et socio-économiques…

Chacun trouvera dans ce nouveau livret de la collection Alimentation et Bien-être des témoignages[1] et analyses en écho à ses propres pratiques.

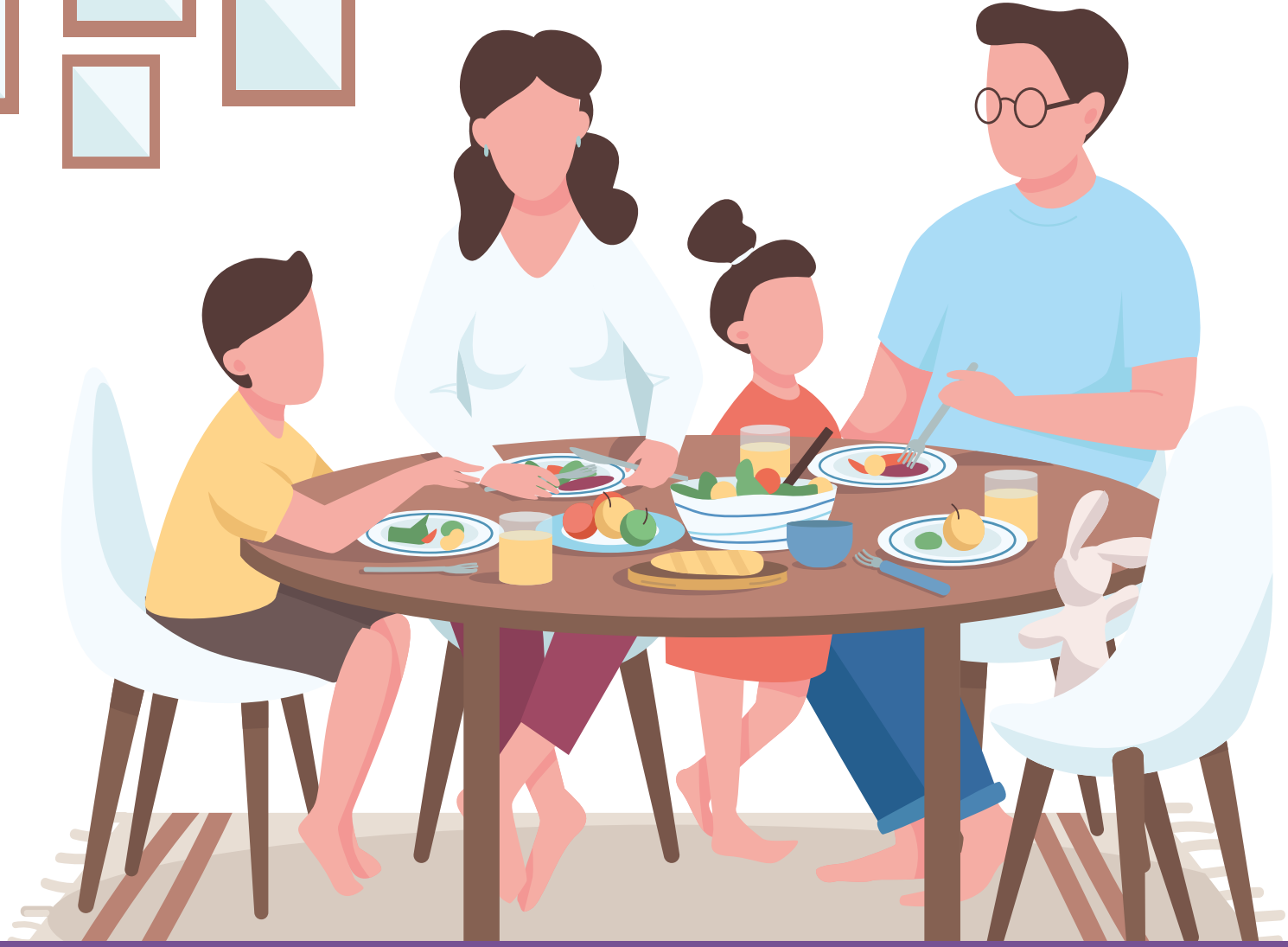
Très bonne lecture !

Agnès Giboreau
Directrice, Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse

1. *Tous les noms et prénoms ont été changés*

PARTIE I

L'art de manger ensemble



CHAPITRE 01

De quoi parle-t-on ?

La « commensalité », voilà un terme bien mystérieux. Pourtant, derrière chacun·e d'entre nous se cache un·e « commensal·e ». Tel Monsieur Jourdain faisant de la prose sans le savoir, nous pratiquons tous et toutes la commensalité lorsque nous partageons notre table avec famille, ami·es, collègues ou autres convives. Le fait de prendre ensemble un repas est un acte banal du quotidien, néanmoins codifié par des normes sociales et des préoccupations sanitaires méritant l'attention de la sociologie. Ce premier chapitre a pour objectifs de circonscrire le sujet de la commensalité familiale quotidienne, d'interroger les présupposés entourant cette pratique et de présenter l'apport de la démarche ethnographique afin de compléter nos connaissances autour d'un concept aussi commun que méconnu.

Comprendre la commensalité

Le concept de commensalité désigne **l'usage de manger ensemble**. La commensalité illustre ainsi l'intrication courante chez l'humain des deux pratiques essentielles que sont l'acte de manger et la sociabilité. La façon dont cette commensalité est mise en pratique dépend de facteurs culturels et sociaux, de la composition familiale ainsi que des différentes contraintes temporelles auxquelles sont soumis·e·s les commensales·aux (horaires de sommeil, de travail ou d'école, loisirs).

En France, la commensalité est souvent au cœur du quotidien des familles. C'est à cette dimension familiale et quotidienne de la commensalité que notre travail s'est intéressé. Les repas rythment la vie de tous les jours, tout autant que la vie quotidienne les façonne en retour, et ils constituent un temps de partage important lors duquel **peut se faire l'apprentissage des règles sociales**. Le repas est d'ailleurs souvent le seul moment régulier où tous les membres de la famille se trouvent réuni·e·s. Cela peut être l'occasion d'échanger sur les expériences faites en dehors de la maison et d'exprimer ses émotions positives comme négatives.

La convivialité – qui désigne le plaisir partagé de manger ensemble – est souvent une dimension importante de la commensalité mais, en pratique, les repas de famille ne sont pas systématiquement des moments de convivialité, loin de là. On peut manger ensemble dans une atmosphère non conviviale, de même que l'on peut passer un moment convivial en dehors des repas. Nous verrons que la convivialité à table, si elle est effectivement valorisée par de nombreuses familles, demande beaucoup d'efforts pour être créée et maintenue.

La commensalité quotidienne est aussi à envisager d'un point de vue sanitaire. Les repas de famille sont souvent perçus comme **un moment d'éducation au goût et à une alimentation saine et variée**. Ces repas quotidiens peuvent être un moment de transmission intergénérationnelle d'une certaine conception de la cuisine. Ils sont aussi un moment important dans l'émergence de la sensibilité culinaire des enfants.

Passé à la loupe de la recherche sociologique, le repas de famille est à la fois :

- **un cadre spatio-temporel** : petit-déjeuner, déjeuner (bien qu'essentiellement le week-end pour ces deux occasions), et surtout dîner, souvent pris ensemble autour d'une table de salle-à-manger ou d'une table de cuisine. On notera que le temps du repas est encadré par un temps de préparation (cuisine, installation de la table, règles d'hygiène comme se laver les mains avant et après) et un temps de dissolution de la commensalité (rangement, vaisselle) ;
- **un menu** : le contenu, la quantité et la diversité des mets ;
- **une institution** régie par des normes et qui permet de « faire famille ».

Que sait-on des repas en famille ? A priori et état de la recherche

Les bienfaits des repas en famille sont régulièrement promus par les autorités de santé publique pour leurs **supposés bienfaits en matière de santé physique, mentale, de bien-être et de sociabilité**. Ce n'est ainsi pas seulement le contenu des assiettes qui est visé, mais bien le déroulement des repas eux-mêmes (à quelle fréquence ? avec qui ? comment ?) qui affecterait la santé. Manger ensemble régulièrement en famille améliorerait notamment la composition des repas, mènerait à un meilleur taux de réussite scolaire des enfants et réduirait les risques d'obésité.

Les familles elles-mêmes valorisent souvent la commensalité et ses rituels qu'elles jugent bénéfiques au développement des enfants et à la cohésion familiale. Or, si l'on adhère à cette perception positive de la commensalité, il y a lieu de s'inquiéter d'un éventuel délitement de cette pratique provoqué par l'évolution des modes de vie (multiplication des écrans, journées de travail longues et éclatées) et des conséquences qui en découleraient, en particulier pour la santé des plus jeunes.

Cependant, encore faudrait-il s'assurer que la relation de causalité entre les repas de famille et une meilleure santé soit réelle, et que ce ne soient pas d'autres facteurs tels que le milieu social qui entrent en jeu. La recherche a certes observé des corrélations entre les repas quotidiens réguliers et une meilleure santé (Dallacker *et al.*, 2018 ; Utter *et al.*, 2018 ; Harrison *et al.*, 2015). Néanmoins aucun lien de cause à effet n'a été décrit (Middleton *et al.*, 2020). Il se peut tout autant que les familles qui mangent « bien » mangent plus souvent ensemble, ou que les familles qui ont déjà une forte cohésion mangent plus souvent ensemble. Nous ne savons par ailleurs ni quelle régularité de la commensalité, ni quelle(s) dimension(s) du repas partagé apporteraient des bénéfices aux membres de la famille. Principalement centrés sur la préparation des repas, les travaux existants réalisés en France ou dans des pays anglo-saxons n'ont guère abordé la façon dont se déroule concrètement le repas, ni comment il s'insère plus largement dans la vie familiale.

Les sciences sociales ont donc encore fort à faire pour **déconstruire les *a priori* autour de la commensalité**, une pratique commune mais peu étudiée (Le Moal *et al.*, 2021).

Présupposés, postulats et limites de la promotion normative des repas de famille

Prémisse	Les familles ne mangent plus assez ensemble et pas correctement	Les repas de famille sont bons pour la santé des convives	Les repas de famille sont forcément conviviaux
Associations	Critique de l'individualisation des pratiques alimentaires. Critique de la présence d'écrans à table.	Critique du fait de manger seul (qui serait mauvais pour la santé et un marqueur d'isolement).	Confusion entre la convivialité et la commensalité.
Origines des prémisses et associations	Cette lamentation n'est pas nouvelle : elle existait déjà à la fin du XIX^{e} siècle en France et au début du XX^{e} siècle au Royaume-Uni. Peur du démantèlement de la famille « traditionnelle ».	Sanitarisation des pratiques alimentaires (approche préventive de la santé). Les parents sont les seuls responsables de leur santé et de celle de leurs enfants.	Image de la famille comme unité pacifique et non hiérarchique.
Problèmes identifiés	Les familles mangent encore beaucoup ensemble. Il se peut qu'il n'y ait pas eu plus de repas de famille avant que maintenant.	Il y a peu de preuves indiquant que les repas de famille sont bons pour la santé. L'approche préventive de la santé en lien avec l'alimentation est socialement située. Ces paradigmes ignorent les inégalités structurelles.	Les conflits sont inhérents à la vie familiale. La famille ne préexiste pas en soi, elle est construite à travers les pratiques et notamment à travers les repas partagés.

À table avec les familles

S'inscrivant dans la sociologie de l'alimentation et de la famille, notre recherche avait pour objectif d'accroître la connaissance autour des repas en famille au quotidien. Le repas a été envisagé d'un point de vue **cognitif** (responsabilité, planification), **pratique** (répartition des tâches, déroulement), **interactionnel** (échanges et communication entre les convives) et **émotionnel** (gestion des émotions et de l'ambiance). Il s'agissait notamment de décrire la place de la commensalité dans le cadre plus large de la vie familiale, l'impact des conditions sociales du foyer, de différencier les rôles et les expériences de chacun·e des membres de la famille, notamment la manière dont les pères prennent part aux repas quotidiens.

Notre recherche se base sur une démarche ethnographique. L'ethnographie est une méthodologie d'enquête qualitative visant à comprendre les pratiques et représentations sociales et culturelles du point de vue des acteurs·trices concerné·e·s (Lareau, 2021). Cette approche nécessite une immersion dans le milieu étudié, en interaction rapprochée et durable avec les participant·e·s de l'enquête, tout en prenant en compte l'impact de la présence de l'observatrice sur les pratiques observées et les discours tenus. Les observations ont été documentées par des enregistrements audio et vidéo ainsi que par des photographies et des notes prises après les visites. L'échantillon réduit de notre étude ne vise pas à tirer des conclusions généralisantes mais permet de donner sur un objet (la commensalité domestique) un éclairage nouveau informé par un regard rapproché sur l'expérience quotidienne.

Il a donc fallu passer à table avec les membres des familles observées ! L'étude de terrain a été menée auprès de **quatorze familles, dont dix à Lyon et quatre à Adélaïde en Australie**. L'influence de la classe sociale sur les pratiques alimentaires et sur les choix éducatifs a déjà été démontrée par des travaux existants et on sait également que les classes inférieures tendent à s'écarter des normes commensales, tandis que les classes moyennes à supérieures y adhèrent plus volontiers (Bowen *et al.*, 2019 ; Fielding-Singh, 2017 ; Gojard, 2010 ; Le Pape & Plessz, 2017 ; Régnier & Masullo, 2009 ; Wills *et al.*, 2011 ; Wright *et al.*, 2015, Bourdieu, 1979). Les familles choisies pour cette étude ont été recrutées parmi les classes moyennes (basses, intermédiaires, supérieures) et les classes supérieures basses (avec de légères variations de catégories socio-professionnelles et de revenus) de manière à pouvoir comparer les effets de la position sociale sur les pratiques quotidiennes. Parmi les quatorze familles retenues, deux étaient recomposées et une était monoparentale (père). Les repas des familles lyonnaises ont pu être observés en personne, tandis que les familles d'Adélaïde ont participé à l'enquête de manière digitale (entretiens par visioconférence, participation à un journal alimentaire en ligne et envoi de vidéos des repas). **Quarante-deux repas ont été étudiés** dont 33 en personne. Par ailleurs, 50 entretiens ont été réalisés avec 15 pères, 14 mères et 21 enfants de 4 à 21 ans. Peu d'études ethnographiques d'une telle ampleur ont été menées sur les repas de famille quotidiens.

Les villes de Lyon et d'Adélaïde, en plus d'être des métropoles de taille similaire et dont les caractéristiques sociodémographiques sont semblables, sont toutes les deux réputées pour leur culture gastronomique. La mise en perspective des pratiques observées à Lyon avec les résultats d'Australie a permis de prendre de la distance par rapport à la familiarité d'un tel objet d'étude. Les études précédentes ont déjà mis en regard les habitudes des familles françaises et celles des familles anglo-saxonnes, mais ces recherches ont surtout porté sur l'Amérique du Nord. La comparaison cette fois avec l'Australie vient donc compléter de manière pertinente la littérature sur la commensalité.

CHAPITRE

02

Dans les coulisses des repas quotidiens

Les repas quotidiens s'enchaînent suivant des habitudes si intégrées qu'on n'y prête plus vraiment attention. Ces habitudes encadrent l'organisation et le déroulement des repas. Elles suivent des normes ou y dérogent, et c'est justement ce jonglage permanent entre l'adhésion aux normes (ce qu'il faudrait faire) et les pratiques (ce qu'il se passe réellement) que notre étude a cherché à cerner.

L'organisation des repas, un casse-tête

La préparation des repas observés incombait aux parents – et bien souvent de manière inégale entre les pères et les mères, ces dernières étant principalement en charge de l'organisation et assumant la charge mentale associée. La préparation relève souvent du casse-tête tant sont nombreux les paramètres à prendre en compte.

Les contraintes temporelles

Le premier paramètre essentiel est celui du temps. Le repas s'insère en effet dans la vie familiale, elle-même rythmée par les différents besoins physiologiques (sommeil, bain, temps de repos), les engagements sociaux des parents comme des enfants (école, travail, loisirs divers) et les besoins conjugaux et personnels (temps pour soi, temps pour le couple).

L'étude a montré des différences dans l'organisation de la séquence du repas du soir entre les familles lyonnaises et celles d'Adélaïde. L'école se termine en effet vers 15 heures à Adélaïde contre 16 h 30 en moyenne pour Lyon. De plus, l'organisation spatiale des deux villes diffère avec un impact concret sur le quotidien des familles : quand la quasi-totalité des familles lyonnaises étudiées (sauf une) habitent en ville, les familles d'Adélaïde vivent toutes dans des banlieues résidentielles. Cela signifie que les familles australiennes étudiées sont principalement dépendantes de leur voiture pour faire les courses, aller travailler, emmener les enfants à l'école et à leurs activités de loisir.

L'importance accordée aux repas de famille s'inscrit dans une considération plus large pour la bonne santé des enfants, dont l'un des facteurs essentiels est le sommeil. **L'impératif de coucher les enfants à une heure régulière et pas trop tard**, à Lyon comme à Adélaïde, détermine la durée et la fin des repas de famille. Parmi les facteurs pris en compte pour la santé des enfants et influant sur les horaires de repas et de coucher figurent également d'autres occupations domestiques, telles que les activités éducatives (les devoirs des enfants), récréatives (les moments de jeu, l'histoire du soir) et les routines d'hygiène (le bain). Les temps dévolus aux devoirs et au bain sont inversés entre Lyon et Adélaïde. Les enfants des familles lyonnaises participantes prennent leur bain et font leurs devoirs avant l'heure du dîner, alors que c'est rarement le cas à Adélaïde. Les enfants lyonnais vont se coucher entre 20 h et 21 h 30, tandis que ceux d'Adélaïde y vont plus tôt, entre 19 h 30 et 20 h 30, même si dans un cas comme dans l'autre les heures de repas et de coucher sont susceptibles de varier selon le jour de la semaine ou la période de l'année. L'étude a identifié un lien entre la position sociale du foyer et l'heure du coucher : ainsi les enfants de la classe moyenne supérieure et des classes supérieures tendent à aller dormir plus tôt que ceux de la classe intermédiaire ou inférieure des classes moyennes mais, surtout, moins d'écarts à la règle fixée ont été observés dans les familles des classes supérieures. Les parents s'efforcent de coucher les enfants suffisamment tôt aussi pour bénéficier le soir d'un temps conjugal ou d'un temps de détente seuls.

Les heures des repas de famille sont également planifiées en fonction des engagements des membres de la famille dans la vie sociale en dehors de la maison. L'étude a identifié que les activités sociales des membres des familles participantes d'Adélaïde interfèrent fortement avec l'heure, la durée et l'expérience des repas de famille (principalement les activités extra-scolaires). Cela se traduit par des occasions où les membres de la famille mangent séparément, où le temps du repas est précipité et/ou se déroule plus tôt ou plus tard que d'habitude. Il était d'ailleurs plus courant pour les familles d'Adélaïde que les enfants mangent seul·e·s avant leurs parents. À Lyon, les activités extrascolaires des enfants ne repoussent pas tant l'heure de manger et les repas pris en commun restent la règle.

L'impératif diététique

L'autre enjeu de santé primordial aux yeux des parents tient au **contenu des repas**, c'est-à-dire ce qui est mangé. La préparation des repas implique ainsi de répondre à de multiples impératifs : créer des menus équilibrés, avec suffisamment de légumes (en particulier de légumes « verts »), sans trop de glucides ni trop de viande rouge, mais le tout en quantité suffisante quand même pour être nourrissant.

Les parents doivent concevoir leur menu en prenant également en considération un contexte beaucoup plus large que celui d'un seul dîner. Les menus doivent différer et éventuellement **équilibrer les repas servis à la cantine scolaire** le midi. Ils doivent par ailleurs varier avec les dîners des autres soirs de la semaine, mais aussi d'une semaine à l'autre. Cette vision sur un temps moyen à long permet d'autoriser des écarts hebdomadaires aux règles (généralement le vendredi soir ou le week-end). Le choix des menus se soumet également à d'autres considérations économiques, écologiques ou morales (par exemple : manger de saison, ne pas consommer trop de viande ou éviter le gaspillage alimentaire).

Dîner 1 (soir de semaine)	Brocolis, quenelles de brochet, laitage, fromage, fruits
Dîner 2 (soir de semaine)	Crudités (carottes, concombres), fromage, pain
Dîner 3 (soir de semaine)	Rôti de porc (car pas de viande le midi), salade de riz avec les restes de crudités de la veille
Dîner 4 (week-end)	Pommes de terre sautées et cuisses de poulet
Dîner 5 (week-end)	Purée d'aubergines, tarte aux fanes de carottes, pain, fruits et yaourt
« Apéro dînatoire » 6 (soir de semaine)	Pain, concombres, saucisse, fromage, caviar d'aubergines, purée de poivrons, mayonnaise, graines de courge rôties maison, sucreries artisanales, fruits, laitage

Menus des repas de famille pris dans un foyer lyonnais

Certaines familles mobilisent **des stratégies d'anticipation** afin de simplifier le quotidien et vivre plus sereinement les repas de famille, soumis, comme nous l'avons vu, à de fortes contraintes. Ces stratégies allègent le travail alimentaire au jour le jour et facilitent la participation des pères.

L'une de ces stratégies consiste à **décider des menus de la semaine à l'avance**, ce qui a pour effet de restreindre les possibilités de négociation des enfants (« *Il fallait me le dire samedi dernier, lorsque j'ai fait les menus, si tu ne voulais pas manger des courgettes ce soir* »). Une autre stratégie consiste à **anticiper la préparation des aliments** se conservant bien, pour alléger le stress lié au manque de temps. Deux manières d'anticiper ont été observées : soit la préparation de plats pour tous ou une partie des dîners de la semaine, soit la préparation (laver, découper, cuire) de certains légumes ainsi que la cuisson de certaines viandes qui nécessitent trop de temps de préparation pour pouvoir le faire le soir-même.

Chez d'autres familles observées, le manque de temps donne lieu à des **stratégies d'improvisation**. La conception et la préparation des repas sont gérées sur une base quotidienne, ce qui conduit à deux résultats différents.

Dans un premier cas, **les parents simplifient les menus**, ce qui en réduit souvent la qualité diététique puisque cela se fait au prix de l'exclusion de certains légumes (car trop longs à préparer) et de la présence plus importante de glucides comme ingrédient principal. Cela a été observé dans les familles issues de classe moyenne inférieure et certaines familles de classe moyenne intermédiaire.

Dans d'autres cas, les parents réussissent à cuisiner quotidiennement des repas dont elles et ils sont satisfait·e·s en termes de bénéfices pour la santé, mais la relative improvisation de ces familles est facilitée par la présence d'enfants plus âgé·e·s, par une composition familiale avec un·e seul·e enfant, un approvisionnement alimentaire facilité et des compétences culinaires développées.

Les préférences individuelles

Outre les contraintes temporelles et l'impératif diététique, l'importance accordée aux préférences individuelles et le respect des restrictions alimentaires des différents membres de la famille dictent par ailleurs la production des repas. C'est un facteur qui peut très vite devenir source de stress.

Certains parents essaient d'établir en amont un menu qui plaira à tous et toutes. Le but est d'inclure les membres de la famille dans le processus de décision afin de trouver des menus qui satisferont tout le monde mais aussi de **réduire la possibilité de négociation** des enfants par la suite. Ainsi, dans l'une des familles lyonnaises, c'est aux enfants de proposer le week-end trois légumes qui seront intégrés au menu la semaine. Une autre famille lyonnaise a adopté une stratégie ludique pour accommoder le goût de leur fille de sept ans pour les sushis. Ils lui ont offert des « bons » faits maison que l'enfant peut utiliser pour décider des soirs où la famille mange des sushis (à la condition qu'elle informe ses parents au moins une heure avant le dîner).

Bon pour une soirée sushis

D'autres familles adaptent le menu de manière individuelle. Ainsi, dans l'une des familles d'Adélaïde, le père n'aimant pas le poisson prépare et mange son plat de viande séparément. Dans ce foyer, il arrive que les enfants mangent un plat de purée et saucisses tandis que les adultes mangent autre chose, une habitude observée dans certaines familles à Lyon. Cette famille propose également aux enfants de choisir entre plusieurs plats ; un choix restreint donnant une impression de liberté aux enfants tout en respectant les objectifs diététiques fixés par les parents.

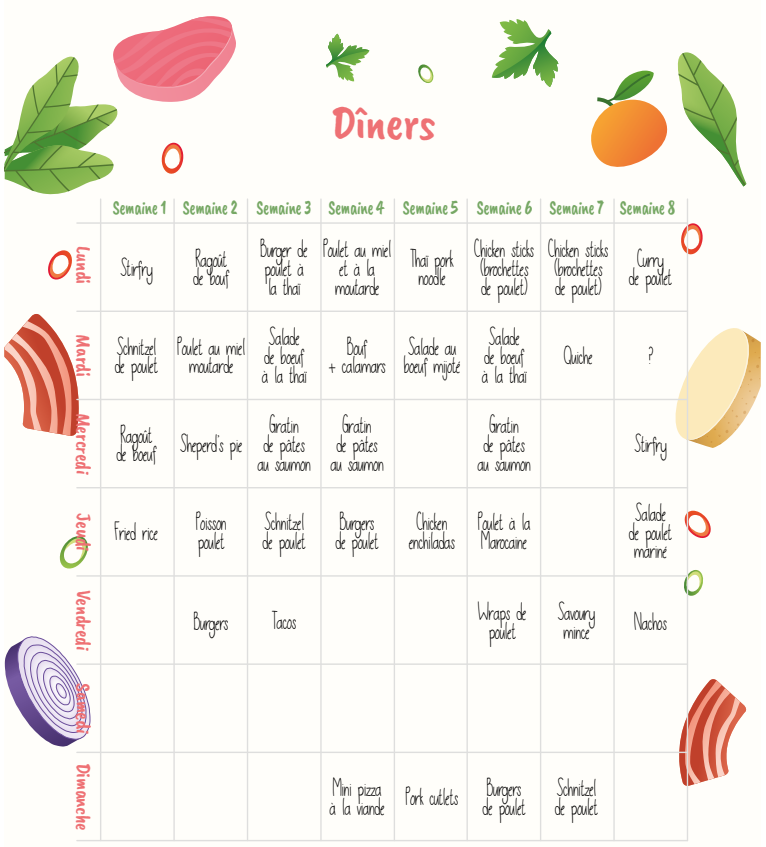
Dans certaines familles, les plats considérés comme pauvres sur le plan diététique (par exemple : pizzas, burgers) sont limités à une fois par semaine ou une fois par mois. Dans d'autres familles de la classe moyenne inférieure à Lyon comme à Adélaïde, les parents cèdent à la pression due au manque de temps et aux exigences de leurs enfants, mais cela a souvent pour conséquence une insatisfaction du paramètre diététique (les enfants privilégiant les glucides). Par ailleurs, l'étude a relevé que **la perception de la viande, en particulier la viande rouge, a évolué** : une grande partie des familles observées, à Lyon et à Adelaïde, essaient de limiter la consommation de viande rouge lors des dîners. Ainsi, lors d'un repas dans une famille lyonnaise, on a observé une inversion des responsabilités de sociabilisation alimentaires : l'enfant de dix ans, refusant de manger de la viande le soir alors qu'elle en avait déjà consommé à midi, a rappelé à son père les recommandations de diminution de la consommation de viande pour des raisons diététiques comme écologiques.

Enfin, certaines familles sont confrontées à des **problématiques d'ordre médical** (allergies, intolérances, maladies) qui affectent profondément les choix de menus. Ainsi, dans l'une des familles lyonnaises, un enfant souffrait de la maladie de Crohn, une grave inflammation chronique du système digestif. L'enfant devait suivre un régime alimentaire strict lors des poussées de la maladie pour ne pas encourager l'inflammation en limitant les légumineuses, certains légumes, les crudités, le lait et les œufs. Afin de ne pas le mettre à l'écart, la famille entière s'est soumise à son régime. Cette adaptation souligne leur perception de la commensalité : il s'agissait non seulement de manger ensemble, mais aussi de manger la même chose. Dans les périodes de crise intense, lorsque l'enfant en

question ne pouvait rien manger, un des parents faisait en sorte de sortir de la maison avec ce dernier pendant que les autres prenaient leur dîner. Autrement dit, il n'est pas concevable, si tous les membres de la famille sont la maison, qu'elles et ils ne mangent pas ensemble.

Préparer les repas : fardeau ou plaisir ?

Jusqu'ici, nous avons évoqué de manière indifférenciée les parents qui préparaient les repas. Or, dans ce domaine, les résultats de notre étude montrent **des rôles et des expériences contrastés entre les mères et les pères**. Toutes les mères interrogées ont exprimé des sentiments de contrainte, de lassitude, de stress ou de culpabilité en rapport avec leur expérience du travail alimentaire. **Les mères gèrent en grande majorité la charge mentale** (Haicault, 1984) du travail alimentaire, qui constitue indéniablement l'aspect le plus pesant de l'activité nourricière. Cette charge mentale consiste à trouver les menus pour la semaine, en prenant en compte les impératifs de santé et les préférences individuelles évoqués précédemment, mais aussi à trouver l'organisation nécessaire pour arriver à mettre la nourriture à table à temps (quel menu pour quel soir de la semaine, en fonction du temps disponible ? Quand et où faire les courses ? Qui cuisine tel soir ? À quelle heure faut-il manger ?). À cette charge mentale s'ajoutent des dimensions morales et émotionnelles, notamment la responsabilité de devoir bien nourrir la famille, afin d'être une « bonne » mère et de témoigner ainsi son amour maternel. Par ailleurs, cette charge s'est déplacée au week-end pour la plupart des mères (avec la planification des menus pour la semaine), ce qui renforce le fait qu'elles en soient les seules responsables. La manière dont certaines mères organisent le travail alimentaire, avec beaucoup d'anticipation et de planification, leur permet de dégager du temps supplémentaire mais celui-ci est généralement affecté à des activités professionnelles ou à d'autres charges parentales. Elles ne semblent pas tirer de plaisir du travail de préparation en lui-même.



Planification des repas sur la semaine par une mère de classe moyenne supérieure à Adélaïde

Certains des pères prennent en charge une grande partie du travail alimentaire et y trouvent un véritable plaisir. Ils vivent cette activité comme une manière de satisfaire leur **rapport plutôt épicurien à la nourriture et à la cuisine** (Parsons, 2016, Scholliers, 2001) et comme un temps de détente permettant de déconnecter du travail et de transitionner dans la vie domestique. Le temps qu'ils passent en cuisine est alors vécu comme un temps et un espace pour soi. Cependant, ce rapport de plaisir et de détente à la préparation des

repas repose encore une fois en grande partie sur la délégation à la mère de la charge mentale du travail alimentaire, d'autres tâches domestiques et responsabilités parentales (Hochschild et Machung, 1989), activités qui, contrairement à la cuisine, ne sont pas valorisées socialement au sein de la vie privée et de l'espace public.

Guillaume (père) cuisine ses raviolis faits maison

Les résultats révèlent aussi que, lorsqu'ils préparent à manger, les parents ont à l'esprit le moment du repas partagé à venir, et cette préoccupation peut être source d'appréhension. Les parents anticipent en effet les réactions et éventuellement le rejet de la part des enfants, qui sont constitué·e·s en jury de leur cuisine. Surtout **pour les mères, le repas est souvent appréhendé comme un moment de stress,** car elles redoutent que la nourriture (saine) qu'elles ont préparée soit rejetée. Pour certains parents au contraire, surtout les pères, le moment du repas est l'occasion d'obtenir une reconnaissance de leurs efforts et de leur savoir-faire culinaire. Certains parents arrivent à table en étant détendu·e·s, car leurs compétences culinaires mais aussi les circonstances dans lesquelles elles ou ils cuisinaient (le fait d'être seul·e dans la cuisine, par exemple) leur ont facilité la tâche. À l'inverse, d'autres parents – souvent les mères – arrivent à table déjà mentalement épuisé·e·s par le fait d'avoir dû trouver un menu « sain », d'avoir cuisiné, tout en appréhendant parfois l'insatisfaction des membres de la famille à table.

Où et quand se déroule le repas de famille

Le lieu du repas

L'étude visait notamment à établir les frontières des repas en famille d'un point de vue spatial et temporel. Étymologiquement, la commensalité renvoie à la table (*mensa* en latin). Dans la culture occidentale, les repas de famille sont typiquement représentés à table. C'est sans surprise que la grande majorité des familles observées considéraient **la table à manger comme le lieu le plus adapté aux repas**. Sur les 39 repas observés à Lyon, seuls trois ont eu lieu ailleurs qu'à la table à manger : un sur le canapé, un sur la table basse et un à l'extérieur, dans un parc. À Adélaïde, la propension à quitter la table était plus grande avec, sur 18 repas, cinq au comptoir de la cuisine et deux sur le canapé. Les observations ont montré, qu'alors qu'elles dérogeaient en fait régulièrement à cette règle spatiale, les familles lyonnaises ne l'avouaient pas volontiers, tandis que les familles australiennes avaient un rapport plus décomplexé à la question. **Les parents lyonnais percevaient la table à manger comme un espace presque sacralisé**, quand cette dimension n'était pas aussi présente chez les familles australiennes.

Dans les familles lyonnaises, manger ailleurs qu'à table, bien que caractérisant une rupture avec la norme, s'inscrit en réalité dans des pratiques commensales ritualisées. Le changement d'espace de la commensalité est le plus souvent prévu à l'avance et se produit régulièrement. Ainsi, dans le cas d'une famille recomposée à Lyon, lorsque ses belles-filles sont chez l'autre parent tous les mercredis soir, la mère en profite pour dîner sur le canapé avec ses deux garçons, rituel réservé à eux trois, lors duquel ils regardent une série télévisée. Une autre famille lyonnaise avait institué le vendredi comme **la soirée « plateau-télé »**. Notre étude a permis de montrer que ces moments de **transgression des normes commensales** introduisent une dimension davantage conviviale, presque festive, et contribuent en réalité à renforcer les normes qui doivent être respectées le reste du temps pour que ces repas plus décomplexés aient lieu.

Le cadre temporel

Outre le lieu, il s'agissait de **déterminer comment la commensalité se forme et se dissout** et les défis que ces passages posent dans le contexte de la vie familiale contemporaine. La construction d'un espace-temps favorable au déroulement du repas de famille repose sur des normes qui varient selon les foyers. Ces normes concernent notamment le dressage et le débarrassage, la synchronisation entre les convives lors du début du repas et du passage aux différents plats (entrée, plat principal, fromage, dessert) et la sortie de table. Toutefois ces normes ne sont pas respectées systématiquement dans toutes les familles, avec là encore des variations en fonction du milieu social. Dans les foyers de classes moyennes supérieures et des classes supérieures, la synchronisation se maintient jusqu'à la fin du dessert. Dans les foyers des classes moyennes inférieures, l'important semble être davantage que les normes soient connues et partagées par les membres de la famille (pour le cas où les enfants se trouveraient dans un contexte de commensalité avec des invités qui ne seraient pas la famille ou des amis proches), plutôt qu'elles soient respectées de façon absolue, tous les jours.

Le repas en famille commence bien souvent par le dressage de la table, auquel les enfants des familles étudiées sont censé·e·s participer, sous la supervision des adultes. Cependant, la plupart du temps, cette première étape est source de conflits car elle implique la rupture avec des moments de jeu des enfants. Les parents finissent souvent par installer les couverts eux-mêmes. Certaines familles ont élaboré des stratégies pour contourner cette difficulté : dans l'une des familles lyonnaises, chacun·e apporte ses couverts, dans une autre les enfants mettent la table chacun·e leur tour. Dans un cas, en Australie, les enfants perçoivent de l'argent de poche pour mettre la table.

Le repas s'achève différemment selon les familles. Dans les familles de classes moyennes supérieures et des classes supérieures, on valorise la synchronisation de la sortie de table, c'est-à-dire que tous les membres de la famille quittent la table en même temps. Ce n'est pas nécessairement le cas pour les familles des classes moyennes inférieures chez qui la commensalité se dissout parfois pendant le dessert (chacun quitte la table quand il ou elle a terminé). À l'inverse du dressage de table, les parents attendent moins des enfants qu'ils ou elles participent aux tâches de la fin du repas (débarrassage et nettoyage), ou leur demandent juste de ramener leur assiette.

CHAPITRE

03

Et la santé dans tout ça ?

Nous l'avons vu, la commensalité est souvent corrélée à la santé sans que les mécanismes de causalité soient proprement identifiés. Nos observations ont toutefois permis de mettre en évidence comment certaines dimensions des repas se déploient en fonction d'enjeux liés à la santé physique, mentale et sociale des enfants.

Le repas, une nécessité physiologique et un enjeu de santé

Si notre étude s'est principalement intéressée à la dimension sociale du repas, il ne faut pas perdre de vue le point de départ : la satisfaction du besoin physiologique fondamental et universel que constitue la consommation alimentaire. La faim, la soif et la satiété sont des expériences purement individuelles dans leur intensité et le moment de leur manifestation. Une personne n'aura pas forcément faim en même temps qu'une autre ! **Manger ensemble implique cependant de synchroniser les rythmes alimentaires des différents membres de la famille**, ce qui contrarie parfois les besoins individuels. Les familles doivent résoudre cette équation à plusieurs facteurs. Ainsi, lorsque les parents font le choix de faire manger les enfants plus tôt qu'eux, c'est parce qu'elles et ils donnent la priorité au respect des besoins physiologiques des enfants, plutôt qu'à une commensalité incluant tous les membres de la famille.

Découvertes gustatives et alimentation équilibrée

Laëtitia (mère, classe moyenne intermédiaire) : S'ils n'ont jamais goûté, ils doivent essayer *[...]*. On leur demande de goûter plusieurs fois et ensuite, quand on voit qu'ils n'aiment pas, eh ben voilà ! *[sous-entendu : on accepte qu'ils ne finissent pas]*

Pierre (père) : Mais quelqu'un qui n'aime pas quelque chose, à quoi ça sert de le forcer ? Peut-être qu'il aimera plus tard. Au contraire, plus tu le forces... *[sous-entendu : plus il risque d'être dégoûté]*.

La commensalité est habituellement associée au partage de la nourriture, ce qui suppose de manger la même chose. Notre étude a montré qu'il existe des pratiques très variées entre les familles et changeantes au sein d'un même foyer, allant d'un menu commun à l'adaptation ponctuelle en servant une portion séparée, jusqu'à des plats différents pour les adultes et les enfants. Lorsque les parents optent pour ces deux derniers choix, il s'agit de faciliter une ambiance conviviale pendant le repas, c'est-à-dire d'éviter de devoir négocier avec les enfants qui refusent souvent de manger certains aliments.

Pour les enfants, le temps du repas peut être synonyme de découvertes gustatives. Mais les familles étudiées avaient des conceptions bien différentes concernant le processus d'acquisition du goût. **Dans les familles de la classe moyenne inférieure, à Lyon et à Adelaïde, on considérait que les enfants apprendraient à aimer des goûts diversifiés lorsqu'ils seraient plus âgé·e·s voire adultes** et qu'elles et ils ne devaient pas être forcé·e·s à manger des aliments qui ne leur plaisaient pas a priori. Ce n'est pas que ces parents n'associaient pas alimentation et santé, elles et ils faisaient d'ailleurs en sorte de manger eux-mêmes de manière variée et équilibrée. Mais leur conception différente de la nature des enfants (elles et ils ap-

prendront à manger comme des adultes plus tard), associée à la volonté de passer un bon moment en famille à table les poussait à ne pas forcer ou négocier outre mesure avec les enfants pour leur faire manger de manière variée et saine. Toutefois, dans ces familles, certains parents considéraient qu'il était tout de même important que les enfants voient leurs parents manger les aliments considérés comme sains (notamment des légumes). Il s'agit là d'une vision de la **socialisation gustative fondée sur l'observation des pratiques parentales** plus que sur l'expérience gustative personnelle. Certaines de ces familles pratiquaient occasionnellement une stratégie de contournement du conflit : la dissimulation. Les aliments peu appréciés étaient cachés à l'intérieur ou bien mélangés à d'autres plats. Le subterfuge ne trompait toutefois personne.

Dans les familles de classe moyenne haute et les familles de classe supérieure, on considérait en revanche que les enfants étaient susceptibles d'être socialisé·e·s tôt à des goûts d'adultes considérés comme sains. Ces parents indiquaient qu'ils imposaient à leurs enfants de goûter les aliments sans toutefois les forcer à manger une portion entière s'ils n'en avaient pas envie, cette idée de forcer les enfants étant perçue de manière très négative. De cette façon, les parents initiaient les enfants à différents aliments tout en respectant leurs préférences individuelles. Toutefois, les observations dans ces familles ont montré qu'en réalité, la plupart des parents négociaient longuement avec les enfants non seulement pour leur faire goûter mais aussi pour leur faire manger en quantité suffisante ces aliments considérés comme sains.

Les observations ont montré par ailleurs **que le développement du goût chez les enfants ne s'exprime pas de manière linéaire**, et ce dans **tous les milieux**. Il arrive qu'un·e enfant apprécie un aliment pendant une période avant de refuser de le manger puis de s'en accommoder de nouveau. Ces variations de goût étaient difficilement vécues par tous les parents et perçues par elles et eux comme une volonté des enfants de s'opposer à l'autorité parentale ou bien de se démarquer des préférences des frères et sœurs.

Apprendre à gérer les quantités

Outre la nature des aliments consommés, la gestion des quantités est aussi source de frictions et fait l'objet d'un apprentissage. Dans les familles observées, la difficulté ne tient pas tant à limiter l'appétit des enfants, mais plutôt à réussir à leur **faire manger des portions suffisantes**, surtout de légumes. Il s'agit aussi de faire en sorte que les enfants mangent suffisamment de l'entrée et du plat principal, considérés comme plus sains que le dessert.

Les parents des familles des classes moyennes supérieures et des classes supérieures **incitaient les enfants à s'autocontraindre à manger, c'est-à-dire les « socialisaient » à consommer des quantités adaptées d'aliments sains et ce même sans appétence particulière pour ces derniers**. L'autocontrainte est valorisée chez les jeunes enfants dans les familles des classes sociales plus élevées, où les repas font l'objet d'une surveillance plus rigoureuse de la part des parents. Lors de cet apprentissage, les parents adoptent des stratégies de « micromanagement », en contrôlant précisément les quantités et le nombre de morceaux d'aliments ingérés.

Benoît (père, classe supérieure, à sa fille de six ans) : Allez ma puce, tu penses que tu vas arriver à manger tes trois haricots verts ?

Marie-Cécile répète la même chose. Lucie leur fait remarquer qu'il en reste sept.

Benoît : Ben manges-en quatre.

Marie-Cécile (mère) : Je crois que tu peux manger les sept, non ?

Benoît : Manges-en quatre et puis après on va voir.

Une autre dimension importante lors des repas en famille est l'équité dans le service des portions. Celles-ci doivent être adaptées à l'âge et aux besoins physiologiques de chacun·e des membres de la famille. Le partage peut être source de tensions lorsque l'un·e des convives se sent lésé·e. **Le respect de la norme d'équité est institué comme valeur essentielle du repas commun.** Les parents des familles étudiées mobilisaient cette dimension morale de l'équité des portions pour en faire un outil de contrôle des quantités ingérées. Cela implique que l'appétit se trouve normalisé socialement en fonction des quantités jugées satisfaisantes pour la santé par les parents.

Enfin, les quantités ingérées sont également tributaires de l'ennui éventuel que peut susciter la commensalité, notamment chez les enfants très jeunes pour qui rester assis à table longtemps est difficile. L'une des familles d'Adélaïde (qui pratiquait la séparation entre le dîner des enfants et celui des adultes) avait opté pour la solution des écrans. Les enfants de cinq et sept ans mangeaient en autonomie devant des dessins animés. Leur mère attendait d'elles et eux qu'elles et ils gèrent le rythme de leur repas en fonction du nombre de dessins animés autorisés. Cependant, cette stratégie ne fonctionnait qu'à moitié, les enfants sollicitant régulièrement l'attention ou la présence de leur mère pour les aider à manger.

Se synchroniser, pas si simple

L'un des enjeux des repas de famille est de synchroniser les rythmes de consommation alimentaires. **La synchronisation désigne la coordination entre différentes personnes des rythmes individuels.** Des études récentes ont analysé la synchronisation des rythmes alimentaires entre différentes familles (de Saint Pol, 2006 ; Brannen, O'Connell, Mooney, 2013 ; Lhuissier *et al.*, 2020). Cependant on manque encore de données concernant la synchronisation à l'intérieur d'un repas à l'échelle des membres d'une même famille. On ignore notamment comment la synchronisation des rythmes alimentaires a lieu, qui la contrôle et qui, éventuellement, y résiste.

Une étude ethnographique conduite auprès de familles parisiennes de classe moyenne supérieure a montré que les repas se déroulaient de manière synchronisée grâce à l'instauration d'une règle incitant les membres de la famille à attendre que chacun·e ait fini avant de passer au plat suivant (Morgenstern *et al.*, 2015). Néanmoins, nos propres observations nuancent cette conclusion dans la mesure où cette norme, comme les autres normes commensales, était volontiers transgressée.

La synchronisation des rythmes implique de **gérer des attentes quelque peu contradictoires du repas en famille : manger et parler**. Cette gestion est plus difficile chez les jeunes enfants. On remarque que l'action de manger tend à prendre le pas sur la conversation au début du repas lorsque le besoin physiologique (la faim) est le plus présent. Certains enfants ont du mal à suivre le rythme de la famille et mangent trop lentement, en particulier lorsqu'elles et ils participent à la conversation. À l'inverse, chez d'autres enfants la problématique tourne plutôt autour de la rapidité avec laquelle elles et ils se nourrissent, une habitude considérée comme mauvaise pour la santé, mais aussi une menace pour le contrôle parental de la consommation alimentaire. En effet, lorsqu'un·e des enfants de la fratrie termine avant les autres et demande à passer au plat suivant (en général, le dessert), les autres enfants voient leur attention détournée et tendent à diminuer la quantité ingérée d'aliments sains. Dans les familles des classes moyennes intermédiaires et inférieures, **les efforts de synchronisation des rythmes tendent à se concentrer sur la fratrie** et non sur une synchronisation entre les enfants et les parents. Dans les familles des classes supérieures, la synchronisation des rythmes alimentaires implique à la fois les parents et les enfants, ce qui conduit en général les parents à ralentir les enfants ou à les attendre, avant de passer au plat suivant ou de quitter la table.

Les repas observés se divisaient en **séquences de plusieurs plats** avec des différences culturelles notables entre Lyon et Adélaïde. À Lyon, le repas consistait le plus souvent en une entrée, un plat principal et un dessert (avec parfois du fromage avant le dessert). À Adélaïde, le repas était généralement composé de deux plats seulement : le plat principal et le dessert. La **structuration chrono-**

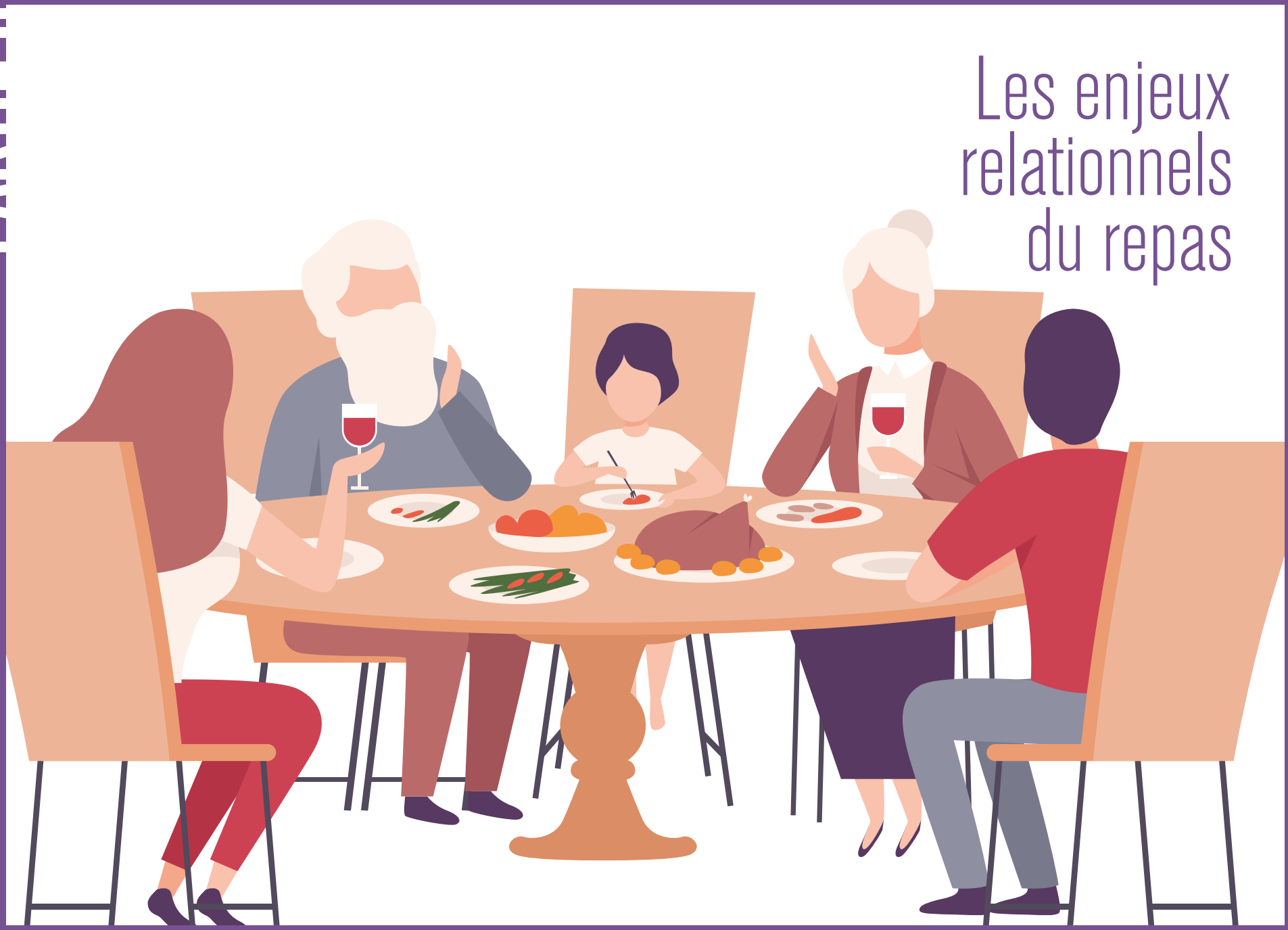
logique du repas en plats permettait aux parents d'avoir un pouvoir de négociation accru vis-à-vis de leurs enfants sur le mode *« si tu finis ton assiette, tu auras du dessert »*. Cela permettait aussi aux plus jeunes enfants de se concentrer sur les plats considérés par les parents comme les plus importants, oubliant temporairement le dessert (car non visible). Cependant, organiser le repas en différents plats servis chronologiquement implique en général pour les parents – et souvent les mères – du travail alimentaire supplémentaire pendant le repas (se lever pour vérifier la cuisson, chercher la nourriture, *etc.*).

La séquence du dessert peut signifier le délitement de la commensalité, avec l'unité de temps et de menu qui pouvait cesser à ce moment du repas. Tout d'abord, le dessert n'est pas nécessairement pris en même temps par tous les membres de la famille, surtout dans les classes moyennes inférieures et dans les familles australiennes. Dans ces familles, nous avons ainsi relevé que les parents gardaient la consommation d'un dessert moins diététique pour après le coucher des enfants. De plus, dans toutes les familles, le choix de son dessert revient à chacun·e, souvent parmi des fruits ou des produits laitiers. Le contrôle des parents s'allège considérablement à ce moment du repas, sans doute parce qu'ils et elles valorisent moins le dessert sur le plan nutritionnel.

Cette individualisation du dessert a été notée dans toutes les familles. La seule exception concernait des moments de commensalité exceptionnelle tels qu'un anniversaire, où un gâteau pouvait alors être partagé entre tous les membres de la famille et où la commensalité durait alors plus longtemps.

PARTIE II

Les enjeux relationnels du repas



CHAPITRE 04

« Faire famille »

SOMMAIRE

À table on ne fait pas que manger, loin de là ! On aime aussi échanger, et c'est même l'un des piliers de la commensalité en France (c'était moins le cas en Australie). Les modes de vie contemporains impliquent que les membres de la famille passent leur journée séparé·e·s hors de la maison, chacun·e vaquant à des occupations professionnelles et scolaires. **Le temps du repas est alors souvent considéré comme un temps de retrouvailles primordial pour « faire famille ».**

La conversation à table, pilier de la cohésion familiale

Magali : On échange avec *[les filles]*, c'est un moment d'échange tous les quatre *[...]*. Après, ça c'est un peu la culture française mais on est à fond dedans. C'est vraiment un moment de partage, c'est pas juste pour s'alimenter quoi : on est ensemble autour d'une table, c'est un moment familial important.

La place accordée à la communication à table est loin d'être une constante. Elle varie beaucoup selon le contexte culturel et social, voire d'une époque à l'autre. Dans son ouvrage sur les manières de table en France du XVII^e^ au XX^e^ siècle, Claudine Marenco relève que, jusque dans les années 1950, il était attendu que les enfants gardent le silence pendant les repas (Marenco, 1992). Dans une étude portant sur les familles israéliennes des classes moyennes, on a observé que l'espace conversationnel pendant les repas était monopolisé par les adultes (Blum-Kulka, 1997). En Suède, ce sont les mères qui tendent à dominer les conversations à table (Geer, 2004). Des chercheurs en psychologie, en linguistique et en anthropologie se sont beaucoup intéressés aux repas en tant que contexte permettant d'observer la socialisation par le langage. Cependant, ces travaux n'ont pas exploré la manière dont la conversation commensale se déploie, ni dans quelle mesure les repas de familles sont façonnés par les conversations. Notre étude visait en particulier à comprendre comment les conversations à table participent de l'acquisition des normes commensales chez les enfants, ainsi qu'à identifier les dynamiques relationnelles à l'œuvre.

En France et dans les familles de classe moyenne supérieure d'Adélaïde, la quasi-totalité des familles participant à l'étude ont déclaré spontanément que le repas **était un moment d'échange privilégié**, et ce d'autant plus que le temps passé ensemble était rare. Les parents considéraient d'ailleurs que le cadre du repas de famille facilitait les échanges conversationnels. On pourrait conclure un peu vite que des conversations développées et soutenues lors des repas sont essentielles à la cohésion familiale.

Cependant, on notera à nouveau qu'il s'agit d'une pratique culturellement et socialement variable. La perception n'était pas la même dans les familles d'Adélaïde, où les enfants mangeaient plus souvent séparément, mais aussi où les repas pris en commun duraient moins longtemps et étaient moins axés autour des conversations. Des études menées dans des pays anglo-saxons ont analysé d'autres moments susceptibles de remplir l'objectif conversationnel comme par exemple les trajets en voiture (Goodwin et Goodwinn 2012 ; Laurier *et al.*, 2008), analyse corroborée par nos observations auprès des familles d'Adélaïde. **La conversation n'est donc pas un corollaire automatique de la commensalité**, mais les deux pratiques sont fortement intriquées dans les familles françaises.

L'épidémie de Covid-19, qui s'est produite pendant la phase d'enquête de terrain, a permis de mettre en perspective les observations que nous avions faites jusque-là. En confinant tout le monde à la maison, le besoin de discussion associé aux repas a fortement diminué. Cela tient à plusieurs facteurs. D'une part, des échanges avaient lieu tout au long de la journée. D'autre part, les journées répétitives du confinement avec peu de distractions ont réduit les sujets de discussion. Malgré la difficulté à maintenir la conversation durant les repas, certains parents voyaient dans ce moment une opportunité pour les enfants d'exprimer leurs émotions et d'être rassuré·e·s :

Benoît (père, classe supérieure, Lyon) : On sent que le soir, quand on passe du temps ensemble, à manger, à raconter des histoires, etc., quand ils vont se coucher, ils sont moins inquiets. Vraiment *[.. Ils sont]* moins inquiets du confinement *[...]*. Marius pose des questions. Lucie pose pas de questions mais, souvent le soir elle se met à pleurer, vers 18 h, 19 h, elle est fatiguée et la moindre contrariété, c'est la crise de larmes. Et du coup on s'aperçoit que oui, en mangeant ensemble tous les quatre en échangeant tranquillement, c'est vachement plus zen quoi.

Dans les familles françaises, le repas est un temps important pour la cohésion de la famille dans la mesure où les conversations permettent de **produire un sentiment d'appartenance, de s'impliquer dans la vie des un·e·s et des autres, et de créer une représentation commune du monde**. Une pratique conversationnelle couramment observée allant dans ce sens a été la mobilisation de souvenirs communs. Souvent (re) racontés par les enfants à la demande des parents ou spontanément par association d'idées, ces souvenirs contribuent à former l'identité spécifique d'une famille. La projection vers des projets futurs communs relève d'un mécanisme similaire. Il peut s'agir de discussions autour du programme du lendemain, d'arrangements logistiques ou de projets plus lointains comme l'organisation des vacances.

Les enfants au centre des conversations

Si l'on se penche sur la teneur des conversations lors des repas auxquels nous avons assisté, une préoccupation majeure émerge : la **vérification par les parents que la vie menée par les enfants hors de la maison est conforme à leurs principes de santé et d'éducation**. Les conversations tournaient principalement autour des enfants, leurs expériences et leur état émotionnel, et la plupart des parents accordaient volontiers plus de place aux enfants qu'à eux-mêmes dans la distribution du temps de parole, sauf quand cela signifiait que l'enfant, distrait, oubliait de manger, auquel cas l'impératif de santé reprenait le dessus.

Interroger l'enfant sur sa journée permet aux parents de s'enquérir de sa santé et de son bien-être. L'un de ces sujets concernait le repas que les enfants avaient mangé à la cantine. Le but était de **s'assurer que le repas du midi était équilibré**, mais aussi que le menu du soir était bien complémentaire de celui du midi. Ensuite, les parents demandaient à leurs enfants comment s'était passée la journée à l'école. Derrière cette interrogation, les parents cherchaient notamment à **déceler d'éventuels signes de harcèlement scolaire, ou plus généralement à vérifier que la vie sociale de leur enfant se passait bien**. Lors de nos observations, deux enfants dans deux familles différentes ont profité du repas pour parler à leurs parents de faits de harcèlement les touchant eux ou des camarades. Ces conversations étaient prises très au sérieux par les parents qui cherchaient à avoir le plus de détails possible afin de décider de la conduite à tenir. Enfin, **les parents étaient attentifs à l'apprentissage des enfants** de manière générale (à l'école ou en dehors). Les résultats scolaires étaient commentés et les enfants se voyaient félicité·e·s ou enjoint·e·s à travailler davantage.

Nous avons vu que les conversations concernaient principalement les enfants et que les parents cherchaient à les faire s'exprimer au maximum. Toutefois, cette liberté atteignait sa limite lorsque les enfants abordaient certains sujets. Quelques parents proscrivaient par exemple les conversations à table autour des jeux vidéo. Une des mères interrogées nous a confié qu'elle appréhendait de passer des

repas séparés aux repas pris en commun parce que les conversations de ses enfants tournaient principalement autour des jeux vidéo. Finalement, les parents de cette famille ont instauré la règle selon laquelle les enfants ne pouvaient pas parler de leurs jeux à table. Un père considérait quant à lui que les jeux vidéo ne relevaient pas de la réalité et ne représentaient donc pas un sujet de conversation pertinent. Et ce, parce que ce sujet ne l'intéressait pas en soi, mais aussi parce que l'usage des jeux vidéo autorisés par les parents était assez éloigné de leurs préoccupations liées à la santé de leurs enfants.

Un dernier aspect important des échanges à table est la limite éventuellement mise par les enfants eux-mêmes dans les conversations. Cette résistance provient à la fois de la volonté de préserver du collectif certaines informations sur leur vie mais aussi du refus tout court d'être entraîné·e·s dans l'espace conversationnel. Nous avons observé cependant que l'attitude de réserve des enfants était moins acceptée par les parents des familles des classes supérieures. À l'inverse, dans l'une des familles recomposées lyonnaises de classe moyenne inférieure, les deux enfants étaient relativement discrètes et s'impliquaient peu dans la conversation mais cela ne posait pas de problème aux parents. Il aurait été intéressant de voir si ce comportement adopté en présence de leur belle-mère était équivalent à celui qu'elles avaient avec leur mère.

La dimension genrée des conversations à table

Notre étude révèle que les pères et les mères n'accordaient pas la même importance à la conversation à table et intervenaient différemment dans la modération des discussions. Les mères se préoccupaient davantage d'entamer et de maintenir la conversation avec leurs enfants. C'était d'ailleurs principalement elles qui s'enquéraient de leur bien-être et du déroulement de leur journée. Elles développaient toutes sortes de techniques pour encourager les enfants à parler. Les pères lyonnais, s'ils mentionnaient également l'importance de la conversation à table, avaient toutefois tendance à se montrer moins engagés et plus prompts à vouloir privilégier d'autres activités, comme regarder la télévision. Parfois, la mère devait donc également veiller à l'implication du père dans la conversation en plus de faire parler les enfants. Concernant les familles d'Adélaïde, nous avons relevé un écart significatif dans la valorisation de la conversation entre les pères et les mères (lors des entretiens). Alors que les mères déclaraient chercher, souvent avec difficulté, à entretenir la conversation, les pères ne mentionnaient pas la conversation comme une caractéristique du repas, ni n'étaient conscients des efforts déployés par les mères.

Les parents assurent un rôle de modération dans la gestion des conversations elles-mêmes, dont nous avons là aussi pu constater qu'il variait selon le genre. Les mères que nous avons observées tendaient à veiller à une distribution équilibrée du temps de parole. Elles se montraient disponibles pour leurs enfants et se laissaient interrompre dans les échanges, reprenant ensuite facilement le cours de leur parole. Les pères quant à eux démontraient à table leur autorité paternelle en officiant à la distribution de la parole, expression dans certains cas d'une hiérarchie dans les relations familiales. Ils toléraient rarement les interruptions et réprimandaient souvent les enfants, notamment lorsque qu'ils ou elles interrompaient leur mère. Les interactions à table participent ainsi du renforcement de l'autorité paternelle, ce qui peut par ailleurs entrer en tension avec l'impératif de convivialité. Ainsi, notre étude relève que les conversations commensales ont tendance à reproduire les rapports sociaux de genre et d'âge inégalitaires, qui structurent par ailleurs plus généralement les familles.

Lorsque la télévision s'invite à table

Nous avons vu que les parents laissaient volontiers l'espace de parole à leurs enfants, tout en agissant en tant que modérateurs des conversations. Or, nous avons observé que lorsque le parent avait passé une journée difficile ou fatigante au travail, sa disponibilité pour jouer ce rôle de modérateur s'en trouvait impactée. Les conversations étaient alors réduites. Plusieurs parents interviewés ont fait état de leur fatigue et de **leur manque de disponibilité mentale le soir**. Les parents se retrouvaient pris entre l'impératif de veiller au bien-être de leurs enfants par l'échange et la difficulté à maintenir leur propre bien-être dans un contexte de stress au travail.

Nous avons évoqué les répercussions qu'a eues la crise du Covid-19 sur les conversations lors des repas. Il serait intéressant d'évaluer si ces changements persisteront à long terme. Par exemple, l'une des familles lyonnaises dans laquelle la conversation à table était devenue difficile pendant le confinement a commencé à manger devant le journal télévisé. Le but était d'alimenter la discussion devenue difficile faute de matière et d'intérêt, les parents cherchant surtout, lors des repas, à ce que les enfants leur parlent de leur journée en dehors de la maison. Cette **stratégie de « prothèse télévisuelle »** avait déjà été observée par le sociologue Jean-Claude Kaufmann (2011, p. 130). Manger devant la télévision n'est pas une pratique nouvelle en France. Kaufmann note à propos de la place de choix de la télévision lors des repas des Français·e·s : *« La télévision est un tiers, invitée à la table familiale, et instrumentalisée comme régulateur de la conversation »* (2011, p. 130). Avoir la télévision allumée pendant les repas de famille n'est donc pas nécessairement synonyme d'un affaiblissement de la commensalité, mais en constitue plutôt une **modalité alternative**, permettant aux individus de « faire famille » différemment à table. Cela n'est cependant le cas que si les convives regardent la même chose et à mesure que les écrans se multiplient (ordinateurs, tablettes, smartphones) et que les choix de contenus à regarder s'individualisent, la possibilité de créer et d'entretenir la cohésion familiale par le biais des repas s'affaiblit. Par exemple, dans une des familles d'Adélaïde, les enfants pouvaient parfois manger sans leurs parents en regardant un programme sur leur tablette.

Glen : La télé est toujours allumée et les enfants ont souvent un iPad en plus [...]. Il y a un truc, ABC enfants, c'est une application avec toutes les émissions pour enfants et les trucs comme ça, donc ils regardent leurs émissions là-dessus. On arrive à leur tirer un peu les vers du nez, *« Qu'est-ce que vous avez fait aujourd'hui à l'école ? »*, *« Comment s'est passée votre journée ? »*. Ils nous parlent pendant trente secondes ou une minute donc on arrive à avoir quelques informations, puis ils recommencent à manger en regardant leur émission.

Soirée plateau-télé à Lyon

À l'inverse, une des familles lyonnaises interdisait les téléphones à table, mais cette interdiction causait de légères frictions entre les deux parents qui n'avaient pas le même rapport aux écrans, la mère considérant que cela servait de support aux échanges tandis que le père ne voyait pas la possibilité de prothèse conversationnelle qu'offrait l'usage régulé des écrans à table. Souvent, pourtant, la commensalité traditionnelle constituait la norme, et les repas de famille pris devant un écran constituaient la transgression de cette norme, c'est-à-dire un événement exceptionnel.

CHAPITRE

05

La convivialité

Passer un bon moment

La grande majorité des parents que nous avons rencontré·e·s considéraient le repas comme un moment essentiel à la cohésion familiale, qui se crée notamment à travers des échanges importants, comme nous venons de l'illustrer. Mais les repas en famille sont un art de funambule. Ils doivent respecter l'aspiration à la cohésion familiale tout en offrant un espace pour la reconnaissance et l'expression des singularités individuelles. Ils doivent de plus encourager la manifestation des sentiments et de l'affection des membres de la famille, et ce dans une ambiance agréable pour toutes et tous. Des accrocs à ces attendus ont cependant été observés à tous les repas et dans toutes les familles participant à notre étude.

La commensalité n'équivaut pas à la convivialité. Autrement dit, manger ensemble en famille n'est pas forcément agréable pour toutes et tous, tout le temps. Loin de l'image d'Épinal, les repas de famille que nous avons observés avaient leur lot de moments pesants, même quand les conditions étaient apparemment réunies pour créer une atmosphère conviviale. De manière générale, **beaucoup d'émotions positives comme négatives s'exprimaient lors des repas**, dont l'intensité pouvait varier rapidement. **La convivialité repose en réalité sur un équilibre fragile** qu'il s'agit de réguler en permanence.

Le respect d'un certain nombre de conventions émotionnelles est à la base de la convivialité. La sociologue américaine Arlie Russell Hochschild qualifie ces conventions de **« règles de sentiment »**, c'est-à-dire des normes dictant non seulement ce qu'il faudrait ressentir (type de sentiment) mais également la manière d'exprimer ces sentiments (intensité des sentiments) dans une situation donnée (Hochschild, 1983). À table, il fallait éviter tout comportement de mise à l'écart, s'abstenir d'exprimer des émotions produisant de l'antagonisme entre les convives, s'éloigner de sentiments tels que l'ingratitude, le mécontentement et plus généralement favoriser le plaisir, l'affection et l'humour. Il faut non seulement essayer d'exprimer les émotions attendues et éviter les émotions proscrites, mais il s'agit aussi de faire en sorte que les émotions se manifestent de manière contrôlée, c'est-à-dire pas trop intensément : on peut être content·e à table, mais non surexcité·e !

Lors des repas observés, les frictions ou conflits étaient pourtant très courants, menant à la transgression de ces règles de sentiment. Les impressions de déséquilibre entre l'individu et le collectif donnaient lieu à l'expression de mécontentement de la part des enfants et des adultes, comme ne pas laisser les autres s'exprimer ou à l'inverse avoir l'impression de ne pas avoir un espace pour parler, ne pas se sentir écouté·e, se voir servir des portions inéquitables. L'impression d'être lésé·e revient à se sentir exclu·e de l'unité familiale. Par exemple, une distribution inéquitable de la nourriture est assimilée par les enfants à une distribution inégale de l'affection parentale (Singly, 2005). Cela se traduit par l'expression d'émotions contraires aux règles de sentiment, prenant la forme par exemple de plaintes ou de bouderies, un comportement revenant à s'isoler affectivement du collectif. Nous avons par ailleurs observé des comportements de provocation au sein des fratries (critiques, moqueries, disputes, voire chamailleries physiques) donnant lieu à des remontrances des parents. **Manger ensemble impliquerait donc, idéalement, de manger sans se disputer.**

Gérer les conflits

Maintenir la convivialité exige un « travail émotionnel » significatif de la part de chacun·e des convives, mais surtout de la part des mères – et dans une moindre mesure des filles. Le travail émotionnel tel que l'entend Hochschild consiste à travailler sur ses propres émotions pour correspondre aux règles des sentiments mais revient aussi à gérer ses propres émotions pour provoquer chez les autres les émotions attendues. Par exemple, à table, une mère peut essayer d'être enjouée, aimante et calme pour provoquer chez les enfants le contentement ou le plaisir. Le **travail émotionnel**, c'est donc **travailler sur ses propres émotions, mais aussi, par ce biais, sur les émotions des autres**. Hochschild a développé sa théorie du travail émotionnel dans les années 1980 à partir des observations faites

dans le secteur des services, où la composante interpersonnelle et émotionnelle joue un rôle fondamental. Elle donne l'exemple des hôtesses de l'air et des stewards dont le travail consiste notamment à sourire, être agréable et rassurant·e afin de nous détendre, de nous faire sentir bien, dans un avion. La sociologue considère que son analyse peut être étendue à l'espace domestique, sans toutefois donner plus de précisions sur les mécanismes qui sous-tendent l'application des règles de sentiment et la prise en charge du travail émotionnel au sein des familles. Nous avons donc souhaité nous saisir de ce cadre théorique pour éclairer la façon dont la convivialité est construite et maintenue lors des repas sur la base du respect des règles de sentiment et l'exécution d'un travail émotionnel.

Lors d'un dîner dans une famille de classe moyenne intermédiaire à Lyon, des crêpes étaient au menu. L'atmosphère était enjouée, détendue, de l'affection familiale circulait et tout le monde était content d'être ensemble à table. Pourtant, un conflit éclata, lié au partage inégal de la nourriture. La manière d'atténuer l'antagonisme et de reconstruire une ambiance conviviale a reposé principalement sur du travail émotionnel fourni par la mère :

Laëtitia (mère) : Nolan, tu voulais goûter le cidre rosé, non ?

Nolan (11) : Ah non, pas le cidre rosé, le cidre normal

Laëtitia : D'accord. Tu peux en avoir un fond de verre.

Nolan : Le cidre rosé, je l'ai déjà goûté.

Laëtitia : D'accord.

Nathan (12) : Moi aussi.

Laëtitia : Pierre (père), tu peux servir un fond de verre de cidre à Nolan et Nathan ? Je lui ai promis un fond de verre. *[ferme mais douce]* Nathan, c'est de l'alcool ! Je dois te le rappeler combien de fois ? C'est de l'alcool. Normalement, tu ne dois pas en avoir, ok ?

[...]

Chloë (9) : Papa, je pourrais ravoir de l'alcool ?

Pierre : *[ferme]* Non ! Oh, eh, c'est bon là !

[...]

Lena (11) : Maman, à chaque fois que je lui en demande, elle me met un petit peu d'alcool.

[...]

Nathan : Oh, du Champomy, j'en n'ai pas eu, vous, vous en avez tous eu deux verres !

Pierre :... *[reproche]* oh, ça va, t'as vu ce que t'as eu, déjà ?

Nathan : J'ai eu un verre.

Pierre : Ouais.

Laëtitia : Et alors ?

Pierre : Les autres ils ont eu du Champomy, toi, t'as eu autre chose.

Laëtitia : Ben ouais, t'as eu du cidre. Si tu préférais un grand verre de Champomy, t'aurais eu un grand verre de Champomy.

Chloë : J'en ai eu un de Champomy, euh, de cidre.

Laëtitia : Et moi j'ai eu un verre de cidre, et je me plains pas, hein ! Pour l'instant, je bois mon verre de cidre.

[...]

Lena : Papa ? Papa ? J'en reveux de ça.

Pierre : *[énervé !]* Lena, arrête, oh ! Mais vous me saoulez là ! Tiens, tu vas poser ça à côté et vous arrêtez ! J'en ai marre !

Léo (5) : *[reproche]* Tu l'as fini.

Lena : *[défense]* Ben, y'en avait plus.

Nolan : *[reproche]* Ben, t'en as pris trois verres au final.

Léo : Quatre verres.

Nolan : *[mécontent]* Maman, Léo, il en a pris quatre verres !

Pierre : *[il souffle fort, encore plus énervé]* C'est la dernière fois !

Silence de la part des enfants

Pierre : *[énervé]* Vous voulez compter quoi, là ? Les gouttes qu'y avait dans le verre ?

Silence

Laëtitia : *[calme]* La prochaîne fois, on fera une soirée crêpes sans cidre, Champomy.

Pierre : Voilà.

Laëtitia : On vous fait plaisir, c'est quand même cool.

Léo : Hmm.

Lucien (35, cousin de Pierre) : En plus, c'était pour les adultes.

Pierre : *[toujours énervé]* Et vous comparez quoi ? Tout !

Laëtitia :... oui, c'est vrai, que c'était pour les adultes, à la base...

Pierre : *[encore énervé]*... *« qui », « quoi », « moi, j'ai eu », « plus que toi », « plus que l'autre »*. C'est bon ! Y'en a marre !

Laëtitia : *[calme]* L'idée, c'est qu'on partage un truc, et peu importe si y en a un qui en a eu une goutte de plus, ou une crêpe de plus...

Pierre :... *[encore énervé]* par contre, on veut partager un truc, et vous gâchez tout !

Laëtitia :... *[toujours même ton calme]* ce qui est sympa, c'est que tout le monde ait ce qui lui fasse plaisir.

Silence

Laëtitia : Donc regardez, si quelqu'un veut une crêpe, c'est le moment ou jamais ! *[rire, car les seules crêpes qui restent sont les crêpes mal formées]*

Elle détend l'atmosphère avec cette phrase. La discussion continue sur les crêpes. Pierre n'a plus le même ton, il est devenu sérieux.

Le travail émotionnel est le plus souvent effectué par les mères, dont nous avons vu qu'elles tiennent un rôle de modération des conversations à table. Notons toutefois que certain·e·s enfants peuvent effectuer une partie de ce travail émotionnel, comme par exemple lorsqu'un·e enfant prend sur elle ou lui pour ne pas envenimer un conflit avec un frère ou une sœur.

Les mères et les pères observés veillaient à créer et à maintenir des atmosphères conviviales. Ils et elles avaient cependant recours à des modalités différenciées pour y parvenir, ce qui produit des effets inégaux en termes de commensalité. Notre étude met en évidence une **responsabilité genrée du travail émotionnel lié à la commensalité**. Les mères observées répondaient aux écarts de conduite des enfants en effectuant un **travail émotionnel de réparation** étroitement lié à la démonstration de l'affection maternelle. Les mères appréhendaient les crises avec patience et affection. Leur ton était bienveillant, parfois amusé ou joyeux. Les mères, de manière générale, prenaient sur elles pour restreindre leurs émotions négatives, même quand la situation pouvait les agacer, afin de garantir que la famille passe un bon moment. Ces observations sont cohérentes avec l'importance qu'elles accordaient dans les entretiens à la convivialité.

À l'inverse, **les pères observés dans cette enquête se positionnaient comme les gardiens des règles de sentiment, mais de manière autoritaire**. Contrairement aux mères conciliantes, ils avaient tendance à réprimander ou à exclure les enfants lorsqu'elles ou ils ne manifestaient pas l'humeur appropriée. Leur ton était plus dur et parfois moqueur. En d'autres termes, les pères avaient tendance à se fâcher et donc à exprimer à leur tour des émotions négatives. On notera que cette gestion des écarts de conduite entraîne un paradoxe : les pères renoncent eux-mêmes à la convivialité en négligeant certaines règles de sentiment (notamment ne pas se mettre en colère, garder le contrôle de ses émotions). Ce type de réaction est susceptible d'affaiblir l'unité commensale et familiale. On a aussi pu noter que l'exclusion de la table, donc la privation de commensalité, était utilisée par certains père pour réprimander les enfants lorsqu'elles et ils ne se soumettaient pas aux règles de bonnes manières ou aux règles de sentiment, une punition qui signe l'échec ou le refus du travail émotionnel de la part des pères. Notre étude nous amène donc à considérer un nouvel aspect genré de la commensalité, qui va plus loin que la seule charge mentale de l'organisation des repas : **le travail émotionnel incombe majoritairement aux mères**.

Dans l'ensemble, il semble que les familles de Lyon mangent plus souvent ensemble que les familles d'Adélaïde. Nous avons évoqué les raisons pouvant expliquer la moindre importance accordée à la commensalité à Adélaïde (organisation différente, autres temps pour l'échange). Les familles australiennes de classes moyennes intermédiaires ou basses que nous avons interrogées ont indiqué que la gestion des repas en famille pouvait être trop épuisante émotionnellement, surtout après une journée de travail difficile. Ne pas manger tous ensemble était donc une forme d'évitement du travail émotionnel. Ces observations mériteraient d'être explorées plus en profondeur dans une étude incluant un plus grand nombre de familles australiennes.

Le rôle-clé de l'humour

Outre le travail émotionnel qui sous-tend la convivialité pendant tout le repas, une autre façon de créer une atmosphère conviviale repose sur l'humour. Dans la lignée du sociologue Erving Goffman qui appelait à *« traiter de l'humour avec sérieux »* (Goffman, 1961), notre étude s'est penchée sur les **interactions humoristiques lors des repas** afin d'identifier les logiques générationnelles, sociales et genrées qui les sous-tendent (Flandrin, 2021).

Nous avons observé des interactions humoristiques lors de la plupart des repas auxquels nous avons assisté dans les familles lyonnaises. Ces interactions se manifestaient sous la forme de taquineries, de moqueries, d'autodérision, d'ironie et de sarcasmes. Bien que ces interactions aient réussi à créer une atmosphère détendue, elles étaient en réalité liées à des dimensions plus sérieuses des repas de famille, participant ainsi au renforcement de certaines normes commensales telles que le travail alimentaire, l'impératif d'une alimentation saine, la socialisation des enfants aux bonnes manières à table. **La socialisation à l'humour s'avère faire également partie intégrante des repas en famille.** Le repas est ainsi le moment privilégié de la transmission de ce capital culturel qu'est la maîtrise de certaines formes d'humour.

Nous avons vu précédemment que les enfants prenaient la majorité du temps de parole lors des repas et que leur bien-être occupait le premier plan des sujets de discussion. Néanmoins, quand on analyse les interactions humoristiques, il apparaît que **les pères jouent un rôle majeur dans la création d'une ambiance d'amusement à table**. Le recours aux plaisanteries semble beaucoup plus prégnant dans les pratiques de parentalité des pères que dans celles des mères.

Parmi les types d'interactions humoristiques que nous avons relevées se trouvaient les taquineries conjugales entre le père et la mère. Ces plaisanteries visaient souvent à renforcer indirectement le rôle des femmes dans l'exécution du travail alimentaire et à légitimer le manque d'engagement des pères. Un autre type d'interaction, plus courant, consistait en des taquineries adressées par les adultes aux enfants à propos de la transgression des normes commensales, tel

un·e enfant n'aimant pas tel ou tel aliment ou bien le fait qu'elle ou il apprécie les sucreries. L'objectif pour les parents était de souligner l'écart à la norme sans toutefois réprimander directement l'enfant (surtout devant une observatrice !). Parfois, plus rarement, les rôles s'inversaient et les enfants taquinaient leurs parents à propos de leurs pratiques d'alimentation. Ainsi, l'échec dans la préparation d'un plat ou bien le service d'un menu jugé malsain sur le plan diététique étaient source d'amusement pour les enfants comme pour les adultes, surtout lorsqu'une observatrice était présente. Les enfants se plaisaient par ailleurs à détourner les bonnes manières, les caricaturant afin de signifier à leurs parents que, même si elles ou ils ne les appliquaient pas toujours, elles et ils les maîtrisaient bel et bien. Enfin, outre l'humour, le jeu sert également à l'acquisition des normes commensales. Par exemple, dans l'une des familles où il n'était pas permis de se lever pendant le repas, un jeu avait été mis en place : lorsque l'un·e des enfants se levait trop tôt de table, c'était à lui ou elle d'aller chercher les desserts pour tout le monde.

L'humour et le jeu sont donc des composantes importantes de la commensalité, que les pères prennent volontiers en charge. Ils permettent de réaffirmer les normes et participent ainsi de leur bonne acquisition. L'humour peut constituer un facilitateur de conversation et contribue à la gestion des tensions au sein de la famille. Il peut participer de la cohésion familiale, à condition que l'humour ne mette pas à l'écart un·e ou plusieurs des membres de la famille.

Conclusion

Contrairement aux repas exceptionnels avec la famille élargie, comme Noël ou les repas du dimanche que l'on chérit autant qu'on les déteste, les **repas de famille quotidiens** sont très convoités. Cette attraction est soutenue par une image faussement nostalgique circulant dans la société selon laquelle tous les membres d'un foyer devraient se retrouver quotidiennement autour d'une table, pour manger un repas sain et équilibré, fait maison, tout en échangeant dans la bonne humeur.

Mais derrière cette **icône** se cache une réalité beaucoup plus compliquée, façonnée par une diversité de pratiques et énormément de travail, faisant de cet idéal du repas partagé un objectif difficilement atteignable pour beaucoup de familles. Pourtant, la recherche a peu exploré cette **boîte noire** qu'est, en pratique, la réalité des repas de famille du quotidien, aussi appelée commensalité domestique ordinaire.

Les observations issues de notre étude ethnographique ont permis de révéler que le repas de famille quotidien est en réalité un **dispositif domestique** travaillé par des mécanismes sous-jacents complexes et parfois contradictoires. Manger ensemble en famille, c'est essayer de faire plusieurs choses en même temps pendant le repas. C'est aussi articuler les repas avec différents impératifs sociaux, sanitaires et moraux au sein de la vie familiale. Manger ensemble, c'est enfin l'occasion de contrôler des pratiques et des manières de « faire famille », et de transmettre des normes sociales, morales et culturelles au sein du foyer.

Comme tout dispositif, le mécanisme ou le déroulement de celui-ci dépend des objectifs fixés pour son usage. Les familles s'approprient et déclinent par ailleurs ce dispositif différemment en fonction de leurs origines sociales et culturelles, des rapports sociaux de genre au sein du foyer, de l'articulation des différents temps sociaux des membres de la famille et des compétences et ressources mobilisables par chacun·e au moment du repas.

Les objectifs peuvent être internes ou externes au dispositif. L'impératif le plus important peut être, par exemple, de privilégier une ambiance conviviale plutôt que de socialiser les enfants à des goûts variés et nouveaux (objectif interne au dispositif commensal), ou alors de prioriser un repas rapide pour que les enfants se couchent tôt (objectif externe au dispositif commensal).

Bien sûr, le dispositif peut répondre à plusieurs objectifs en même temps mais ceux-ci sont alors parfois contradictoires et cela nécessite de la part des convives des ressources cognitives, physiques, interactionnelles et émotionnelles considérables. Lors de certains repas, il peut s'agir de nourrir la famille mais aussi de se retrouver ensemble, de faire plaisir aux enfants à travers la nourriture, dans le cas de foyers où les parents n'ont peut-être pas beaucoup de ressources pour témoigner à leurs enfants, par d'autres activités, leur soin et leur affection. Dans ce cas, la manière de manger et le contenu sont peut-être moins importants que le fait de se retrouver avec plaisir à table.

Lors d'autres occasions commensales, il peut s'agir de nourrir la famille, de se retrouver mais aussi de transmettre aux enfants le capital culturel nécessaire à l'acquisition ou au maintien d'une certaine position sociale, à travers le type de nourriture servi, goûté et mangé, les manières de table, la forme et le contenu des conversations et la gestion des émotions. Manger ensemble en famille est alors un dispositif permettant aux membres de la famille – et surtout aux enfants – d'acquérir et de reproduire une position sociale dominante au sein de la société.

Depuis quelques décennies, les sciences de la nutrition et de la santé publique associent la régularité des repas de famille quotidiens à un certain nombre de bienfaits sur la santé et le bien-être des convives, notamment un meilleur régime alimentaire, un fonctionnement familial amélioré et une plus haute estime de soi des enfants. Les repas de famille seraient ainsi la panacée pour toute une série de maux de la société contemporaine. Mais ces études ne nous indiquent pas si manger ensemble régulièrement cause ces résultats. Il est tout aussi probable que les bienfaits observés soient liés à d'autres facteurs comme un capital culturel et économique élevé, ou une cohésion familiale par ailleurs importante. En outre, peut-être que les familles qui mangent « bien » mangent plus souvent ensemble.

En observant de près et de manière répétée les différentes dimensions des repas de famille, on voit comment certains aspects de la commensalité domestique pourraient être bénéfiques. Mais effectivement, l'origine sociale des parents et la position socioéconomique du foyer – qui sont le résultat de logiques structurelles dépassant la simple volonté individuelle – influencent fortement les pratiques alimentaires domestiques et *a fortiori* la commensalité. Les pratiques commensales normatives – celles promues par les autorités publiques et dans les médias – sont ainsi plus souvent suivies et mises en pratique dans les familles de milieux plus aisés. Par ailleurs, les inégalités dans les rapports sociaux de genre au sein du foyer peuvent se reproduire à travers certaines de ces pratiques commensales si valorisées.

Par exemple, les stratégies d'anticipation adoptées par beaucoup de parents pour la préparation des repas – comme planifier des menus ou des plats à l'avance – leur permettent de servir des repas plus variés, équilibrés et appréciés par les différent·e·s membres de la famille. Mais **ce travail alimentaire se fait de manière fortement genrée**, reproduisant plutôt que diminuant les inégalités de genre, bien que sous des formes plus dissimulées, ce qui les rend d'autant plus difficiles à reconnaître.

Diviser chronologiquement le repas en plusieurs plats facilite en outre le contrôle des types d'aliments et des quantités ingérées. Mais cela augmente par ailleurs le travail alimentaire avant et pendant le repas et en allonge la durée, ce qui peut dissuader certains parents qui courent déjà après le temps dans leur vie quotidienne.

Aussi, l'injonction à la convivialité à table n'a-t-elle pas les mêmes effets sur les convives et le repas en fonction des rapports sociaux de genre et de classe. En France, dans les milieux sociaux plus favorisés, ce sont principalement les mères qui façonnent et surtout préservent une ambiance conviviale, grâce à un travail émotionnel important. À travers les familles issues de différentes classes sociales en Australie et dans les milieux moins favorisés en France, l'injonction à ce que tous les enfants soient heureux à table incite les parents à leur servir un menu moins sain et équilibré qu'ils ne l'auraient souhaité, afin d'éviter le rejet de la part des enfants et des conflits à table.

De nombreux impératifs familiaux sont également en jeu lors des conversations, liés à la santé des enfants, leur bien-être et leur développement éducatif, la démonstration de l'amour parental et le maintien de la cohésion familiale. Mais les repas de famille sont également l'occasion de reproduire des relations de pouvoir dans les rapports sociaux de genre et d'âge.

Enfin, les repas de famille quotidiens sont fortement façonnés par d'autres facteurs comme les rythmes sociaux des membres de la famille, l'âge des enfants, le type d'occasion commensale (soirée avec ou sans école et travail le lendemain) et l'interdépendance de ces occasions (manger des pizzas le vendredi soir car on a « bien » mangé à table le reste de la semaine).

Les résultats de notre étude permettent **d'assouplir le modèle commensal**, incluant ainsi des **pratiques alternatives et plus réalistes**, mais qui n'en demeurent pas moins des repas de famille. En faisant cela, on se rend compte d'abord à quel point la **commensalité domestique ordinaire demeure remarquablement ancrée** dans la vie des familles observées. Par ailleurs, cela permet **d'alléger la pression et la culpabilité** ressenties par beaucoup de parents dans leur rôle nourricier au sein de la famille. Notre étude révèle enfin de nombreux bénéfices à étudier les normes par le biais de l'observation des pratiques quotidiennes.

Fairley Le Moal

Bibliographie

Bourdieu, P. (1979). *La distinction : critique sociale du jugement*. Les éditions de minuit.

Bowen, S., Brenton, J., & Elliott, S. (2019). Pressure Cooker : *Why Home Cooking Won't Solve Our Problems and What We Can Do About It*. OUP USA.

Brannen, J., O'Connell, R., & Mooney, A. (2013). « Families, meals and synchronicity: Eating together in British dual earner families. » *Community, Work & Family*, 16(4), 417–434.
https://doi.org/10.1080/13668803.2013.776514

de Saint Pol, T. (2006). « Le dîner des Français : un synchronisme alimentaire qui se maintient. » *Économie et statistique*, 400 (1), 45–69.
https://doi.org/10.3406/estat.2006.7111

Fielding-Singh, P. (2017). « A Taste of Inequality: Food's Symbolic Value across the Socioeconomic Spectrum. » *Sociological Science*, 4, 424–448.
https://doi.org/10.15195/v4.a17

Geer, B. (2004). "Don't say it's disgusting!" Comments on socio-moral behavior in Swedish families. *Journal of Pragmatics* - J PRAGMATICS, 36, 1705–1725.
https://doi.org/10.1016/j.pragma.2003.10.016

Goffman, E. (1961 b) 'Fun in Games', pp. 15-72 in E. Goffman, Encounters, Harmondsworth: Penguin.

Gojard, S. (2010). *Le métier de mère*. La Dispute.

Goodwin, M. H., & Goodwin, C. (2012). « Car talk: Integrating texts, bodies, and changing landscapes. » *Semiotica*, 2012(191).
https://doi.org/10.1515/sem-2012-0063

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling* (20th anniversary ed). University of California Press.

Hochschild, A. R., & Machung, A. (1989). *The second shift: Working parents and the revolution at home*. Viking.

Kaufmann, J.-C. (2011). *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*. Pluriel.

Lareau, A. (2021). *Listening to People: A Practical Guide to Interviewing, Participant Observation, Data Analysis, and Writing It All Up* (1st edition). *University of Chicago Press.

Laurier, E., Lorimer, H., Brown, B., Jones, O., Juhlin, O., Noble, A., Perry, M., Pica, D., Sormani, P., Strebel, I., Swan, L., Taylor, A. S., Watts, L., & Weilenmann, A. (2008). « Driving and 'Passengering': Notes on the Ordinary Organization of Car Travel. » *Mobilities*, 3(1), 1–23.
https://doi.org/10.1080/17450100701797273

Le Pape, M.-C., & Plessz, M. (2017). « C'est l'heure du petit-déjeuner ? Rythme des repas, incorporation et classe sociale. » *Année Sociologique*, 67 (1), 73–106.
https://doi.org/10.3917/anso.171.0073

Lhuissier, A., Giacoman, C., Ferrant, C., Devilat, D., Leal, D., Ayala, P., Torres, G., & Chauvin, P. (2020). « Meal times and synchronization: A cross-metropolitan comparison between Santiago (Chile) and Paris (France). » *The Social Science Journal*, 57(4), 470–484.
https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.02.007

Marenco, C. (1992). *Manières de table, modèles de mœurs : XVIIe -XXe siècle*. Éditions de l'ENS-Cachan.

Morgenstern, A., Debras, C., Beaupoil-Hourdel, P., Mené, M. L., Caët, S., & Kremer-Sadlik, T. (2015). « L'art de l'artichaut et autres rituels : transmission de pratiques sociales et alimentaires dans les dîners familiaux parisiens. » *Anthropology of food*, 9, Article 9.
https://doi.org/10.4000/aof.7836

Parsons, J. M. (2016). *Gender, Class and Food: Families, Bodies and Health*. Springer.

Régnier, F., & Masullo, A. (2009). « Obésité, goûts et consommation : intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale. » *Revue française de sociologie*, 50(4), 747.
https://doi.org/10.3917/rfs.504.0747

Scholliers, P. (2001). *Food, Drink and Identity: Cooking, Eating and Drinking in Europe Since the Middle Ages*. Berg Publishers.

Singly, F. de. (2005). *Le soi, le couple et la famille*. A. Colin, DL 2005.

Wills, W., Backett-Milburn, K., Roberts, M.-L., & Lawton, J. (2011). « The Framing of Social Class Distinctions through Family Food and Eating Practices. » *The Sociological Review*, 59(4), 725–740.
https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2011.02035.x

Wright, J., Maher, J., & Tanner, C. (2015). « Social class, anxieties and mothers' food-work. » *Sociology of Health & Illness*, 37(3), 422–436.
https://doi.org/10.1111/1467-9566.12202

Notes

Biographie

Dr. Fairley Le Moal est une chercheuse post-doctorante en sociologie, travaillant au College of Nursing and Health Sciences de Flinders University (Australie). Elle est membre non permanente du Centre Max Weber UMR 5283.

Fairley Le Moal a soutenu sa thèse en sociologie en octobre 2022, à l'université Lumière Lyon 2 et en cotutelle avec Flinders University. Sa thèse porte sur le travail nécessaire pour « nourrir la famille », en France et en Australie. Elle adopte une approche ethnographique, en visitant des familles à leur domicile pour faire des observations des pratiques quotidiennes.

Ses recherches portent plus généralement sur les pratiques et les expériences des repas de famille dans les foyers des classes moyennes et supérieures, en s'intéressant aux socialisations alimentaires, aux relations familiales, à la gestion des émotions et aux dynamiques de pouvoir. Ses résultats mettent en lumière le travail quotidien associé aux repas de famille et les impératifs contradictoires auxquels sont confronté·e·s les membres de la famille – en particulier les mères – lorsqu'il s'agit de manger ensemble et de préserver la santé au sein de la famille, ce qui finit par reproduire les inégalités de genre à la maison.

Publications de l'auteure

Le Moal, F., Michaud, M., Hartwick-Pflaum, C. A., Middleton, G., Mallon, I., & Coveney, J. (2021). "Beyond the Normative Family Meal Promotion: A Narrative Review of Qualitative Results about Ordinary Domestic Commensality." *International Journal of Environmental Research and Public Healt*h, 18(6), Article 6.
https://doi.org/10.3390/ijerph18063186

"Are we overthinking family meals? 5 realistic tips to ease the pressure", The Conversation Australia, 14 mars 2023
https://theconversation.com/are-we-overthinking-family-meals-5-realistic-tips-to-ease-the-pressure-200731

Middleton, G., Golley, R., Patterson, K., Le Moal, F., & Coveney, J. (2020). "What can families gain from the family meal? A mixed-papers systematic review." *Appetite*, 153, 104725.
https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104725

À propos du Groupe APICIL

Le Groupe APICIL, troisième groupe français de protection sociale avec 3,3 milliards d'euros de chiffre d'affaires, propose une gamme complète de solutions performantes et adaptées en santé-prévoyance, épargne et services financiers ainsi que retraite pour particuliers et professionnels. Chaque jour, les 2 189 collaborateurs du Groupe apportent leur expertise aux plus de 51 000 entreprises et près de 2 millions d'assurés protégés.

Avec ses membres, le Groupe accompagne ses clients au plus près de leurs attentes en répondant à leurs besoins des plus généraux aux plus spécifiques (handicap, santé/maladie…) et à toutes les étapes de leur vie.

Paritaire et mutualiste, le Groupe APICIL soutient des causes d'intérêt général et contribue ainsi à l'avancée de projets sociétaux majeurs.

www.groupe-apicil.com

À propos de l'Institut Paul Bocuse

L'Institut Paul Bocuse est un établissement d'enseignement supérieur associatif reconnu par l'État, formant les professionnels des arts culinaires, de la restauration et de l'hôtellerie.

Ouvert en 2008, le Centre de recherche a pour missions de produire, transmettre et valoriser des connaissances et savoir-faire originaux et de contribuer à l'amélioration du bien-être des populations, quels que soient l'âge et le contexte de repas ou d'accueil, en France et à l'international.

Dans une démarche pluridisciplinaire, les travaux sont dédiés à la formation doctorale, à la recherche scientifique et à l'innovation, et visent à mieux comprendre les mécanismes d'une alimentation goûteuse, saine et durable, avec un intérêt majeur pour les consommations hors domicile (école, travail, hôpital, restaurant…).

http://recherche.institutpaulbocuse.com

Remerciements

Alexandra Caringi, Directrice Action Sociale Apicil et Agnès Giboreau, Directrice du Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse, tiennent à remercier Fairley Le Moal pour son travail de thèse constituant la base de ce livret, l'entreprise Mars Food et Dr Carol Anne Hartwick-Pflaum pour leur soutien au projet ; Pr. Isabelle Mallon du Centre Max Weber Université Lyon 2, Pr. John Coveney de Flinders University et Dr Maxime Michaud du Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse pour l'encadrement scientifique ; Atelier les Éclaireurs pour la traduction des textes scientifiques en un livret accessible à tous ; les familles, enfants et parents, pour leur contribution au cœur des terrains de recherche.

ALIMENTATION & BIEN-ÊTRE

En collaboration avec l'Université Lyon 2, Flinders University et Mars Food.