

Les besoins fondamentaux des enfants (1)

Besoins satisfaits = comportement agréable

Dans une approche de parentalité bienveillante et respectueuse, plutôt que de chercher à tout prix à détruire les «**mauvais penchants**» des enfants, à supprimer leurs «**mauvais comportements**», l'idée est de découvrir les **causes profondes** qui entraînent ces comportements. Car bien souvent, faire disparaître la cause d'un comportement inapproprié, c'est faire disparaître ce comportement !

En règle générale, la **cause d'un comportement négatif** (colère, pleurs, cris, dispute entre frère et sœur etc...), est simplement **un besoin non satisfait**. Les enfants, comme nous, sont mécontents lorsqu'un de leurs besoins essentiels n'est pas satisfait; mais eux ont encore beaucoup de mal à **gérer les émotions que génère cette frustration**.

Etre à l'**écoute** de l'enfant, et **connaître ses besoins fondamentaux**, permet de déceler ceux qui ont besoin d'être comblés, et de lui éviter d'avoir recours à des comportements inappropriés.

L'équation est simple : Un enfant dont les besoins ne sont pas satisfaits va chercher à les satisfaire par un autre moyen... souvent négatif (pleurs, colères, cris etc.), alors qu'à l'inverse, un enfant dont les besoins sont comblés se sent bien intérieurement, adopte des comportements plus adaptés et coopère bien plus facilement.

Ne pas confondre «besoins» et «désirs» !

Chercher à répondre aux besoins de l'enfant ne veut pas dire «**céder à tous ses désirs**». Les désirs sont des moyens de répondre aux besoins... et nos enfants sont très imaginatifs, ils ont des **désirs aussi multiples que fantaisistes** ! Souvent ces désirs ne sont simplement pas réalisables ou ne nous conviennent pas ; Il est alors important de chercher le « **besoin non satisfait** » qui se cache derrière le désir, afin de proposer à l'enfant des **alternatives raisonnables** pour satisfaire son besoin.

Exemple : Souvent, avant de dîner, Lou réclame des gâteaux. Elle «désire» des gâteaux, mais son besoin non satisfait, c'est tout simplement «la faim» (à 3 ans, il est parfois difficile d'attendre jusqu'à l'heure du dîner). Plutôt que de lui donner des sucreries avant de passer à table, il est préférable de lui proposer un morceau de pomme ou de carotte. Elle l'acceptera certainement sans problème, oubliant son «désir» de gâteaux.



Le mot d'Isabelle Filiozat

L'élément déclencheur d'un comportement négatif n'est pas toujours la cause. Et nombre de difficultés de compréhension entre parents et enfants viennent de cette confusion. Quand un enfant se met à hurler et à se rouler par terre parce qu'on lui refuse un biscuit... ce biscuit n'est que le déclencheur. La cause est à chercher bien plus loin, dans une autre frustration, plus en proportion avec l'intensité de la réaction émotionnelle (problème à l'école, humiliation par un copain, panique parce que vu un truc qui fait peur à la télé...).

La cause est effectivement en général un besoin non satisfait ou des émotions réprimées, le déclencheur est le plus souvent une frustration minime, que le parent ne doit surtout pas prendre pour la vraie cause (sinon, il conclut vite à un caprice).

Répondre à ses besoins ne veut pas dire : «être à son entière disposition»

Répondre aux besoins de l'enfant n'impose pas de ne plus respecter vos propres besoins ! Il est d'ailleurs important que l'enfant sache que **ses parents ont aussi des besoins**. Il est tout à fait capable de le comprendre et apprendra petit à petit à les respecter.

Lorsque vous rentrez du travail et que vous avez besoin de calme, vous pouvez parfaitement lui expliquer que vous aimeriez vous reposer 15 minutes dans le calme avant de le rejoindre pour jouer avec lui.