

- **Le besoin d'être aimé, inconditionnellement**, pour ce qu'il est (et non pour ce que nous voudrions qu'il soit).
- **Le besoin d'attention** : l'enfant sait que ses parents sont à son écoute et qu'il est important pour eux qu'il aille bien et se sente bien.
- **Le besoin d'être apprécié** pour ses qualités.
- **Le besoin de respect** : de sa nature, de sa personnalité, de ses goûts, de son désir de faire ou de ne pas faire, de ses capacités etc.
- **Le besoin d'agir de son propre chef** : de se sentir autonome, de faire ses propres choix, d'être un individu.
- **Le besoin d'accompagnement** : de soutien, d'encouragements, de félicitations descriptives, de rituels qui l'aident à franchir certaines étapes (la séparation, le coucher, la naissance d'un petit frère/sœur etc.).
- **Le besoin de sécurité** : (lire «le mot d'Isabelle Filliozat» ci-dessous)
- **Le besoin de stabilité** : des horaires fixes, des routines régulières, une ambiance sereine à la maison et des réponses cohérentes.
- **Le besoin de boire et de se nourrir** : L'alimentation joue un rôle essentiel dans l'établissement de la relation affective notamment les premiers mois pendant l'allaitement au sein ou au biberon. Ensuite, boire (de l'eau !) et manger sont des besoins très importants. Il arrive qu'un enfant résiste à nos demandes, se montre non coopérant voire agressif et ronchon juste parce qu'il a soif ! **Donner un verre d'eau à un enfant devrait être un geste automatique** dans toutes sortes de situations de stress.
- **Le besoin de dormir** et surtout de voir son rythme de sommeil respecté. Lorsque ce rythme est perturbé, il engendre non seulement un déséquilibre nerveux avec des inévitables troubles du comportement, mais aussi des troubles de la croissance. Bien dormir permet à l'enfant de bien grandir ! Comme les adultes cependant, les enfants peuvent être de «petits» ou de «gros» dormeurs, des «lève tôt» ou des «coucher tard».



Le mot d'Isabelle Filliozat

Contrairement aux idées reçues, les interdits, les frustrations et les limites que nous donnons à l'enfant ne lui donnent pas un sentiment de sécurité.

Ce qui donne le sentiment de sécurité à l'enfant, c'est le contact physique, l'acceptation inconditionnelle, l'interaction, l'attention du parent à ses besoins. Ainsi que la liberté de choix, les règles claires, les informations, les permissions et les consignes qui le guident comment faire ceci ou cela en toute sécurité et permettent à l'enfant de sentir son pouvoir personnel.

- **Le besoin de propreté** : Les pratiques d'hygiène corporelle (le change, le bain, le brossage de dents etc...) assurent à l'enfant une bonne santé, le confort et la détente du corps. Elles lui donnent aussi les premiers points de repères temporels (quand elles s'insèrent dans une « routine » quotidienne) et lui offrent des moments forts de découvertes (l'eau, le savon, les bulles, le chaud, le froid etc.).
- **Le besoin de communiquer** Et ce, dès le début de la grossesse.
- **Le besoin d'être respecté dans son rythme de développement** : Nos attentes se doivent d'être réalistes, en fonction de son stade de développement psychomoteur, affectif et social (lire les fiches du développement de l'enfant de 0 à 6 ans).
- **Le besoin d'apprendre et de jouer (d'apprendre en jouant)** : Il est important de prendre appui sur le désir d'apprendre de l'enfant, en lui offrant un environnement favorable : un espace, un mobilier, un matériel (jeux, jouets etc.) adapté à ses besoins du moment et à ses compétences, plutôt que de chercher à le diriger dans son apprentissage en lui imposant telle ou telle activité.
- **Le besoin de liberté pour explorer, découvrir, expérimenter, observer** : L'enfant a besoin de s'appropriier l'environnement dans lequel il vit, pour maîtriser progressivement ses actions et développer son intelligence. Il a aussi besoin de liberté dans ses mouvements : ne pas être contraint ni trop aidé par les parents... aller à son rythme.
- **Le besoin de plaisir** : pour passer à l'action, pour apprendre et s'éveiller, l'enfant doit « avoir envie de faire ».
- **Le besoin de sorties** : Les sorties, les promenades (en poussette, à pied, en vélo etc.), sont bénéfiques à l'enfant. Elles lui procurent l'air et le soleil dont il a besoin pour être en bonne santé (l'oxygénation stimule les défenses de l'organisme et favorise l'appétit et le sommeil), et lui donnent l'occasion de connaître des univers différents : d'autres lieux, d'autres personnes, d'autres enfants etc.
- **Le besoin de mouvement** : Courir active le développement du cerveau ! Le mouvement physique libre permet de construire le réseau de neurones, le cerveau, ainsi que sa confiance corporelle (d'où l'importance d'aller courir et jouer «avant» de faire les devoirs).