

# Trois irréductibles besoins essentiels à l'épanouissement des enfants

[Agressivité](#) | [Anxiété](#) | [Attachement](#) | [Ennui](#) | [Sollicitude](#) | [Émotion](#) | [Frustration](#) | [Maturation](#) | [Parentalité](#) | [Play](#) | [Bas Age](#) | [École](#) | [Larmes](#)

[Raffi Cavoukian](#), auteur et interprète de chansons pour enfants et grand défenseur des petits, a écrit une chanson intitulée *All I really need* (Mes seuls besoins) qui capture magnifiquement les besoins essentiels selon la perspective enfantine. Ainsi, Raffi chante : « J'ai juste besoin d'une chanson dans mon cœur, de nourriture dans mon ventre, et d'amour dans ma famille ». Chaque fois que j'écoute cette chanson, j'entends un message qui s'adresse aux adultes pour leur préciser ce dont nos enfants ont réellement besoin pour s'épanouir.

La science du développement est parfaitement consciente des trois besoins irréductibles des enfants : jouer, pleurer et être en relation. Ces trois éléments sont essentiels à la croissance des enfants en des individus socialement et émotionnellement responsables, capables d'établir leurs propres buts, de s'adapter à leur environnement, d'être résilients face à l'adversité et de ressentir de l'empathie pour autrui. Voilà à quoi devrait ressembler la maturité. Cependant, en l'absence des bonnes conditions, cette croissance n'est pas garantie.

Nous connaissons tous des gens qui ont l'âge adulte, mais qui se comportent comme des enfants d'âge préscolaire. Il y a une différence entre être jeune de cœur et être immature : blâmer les autres pour ses problèmes, mal tolérer de ne pas obtenir ce qu'on veut, exiger des autres qu'ils s'occupent de soi selon nos désirs et se comporter de façon impulsive. Comment expliquer cette absence de maturité? Lorsque l'environnement d'un enfant ne parvient pas à combler les trois besoins irréductibles, le développement est affecté, la maturité freinée.



## 1. L'irréductible besoin de jeu véritable

L'identité individuelle naît dans le jeu. L'enfant y tient le guidon de sa propre vie et expérimente sous la direction de son corps, de son cœur et de son esprit. L'enfant a besoin d'un espace libre de conséquences pour s'exercer et explorer.

Les humains possèdent un désir inné de comprendre les choses, d'atteindre des buts et de parvenir à la découverte de soi. Nous ne pouvons obliger un enfant à jouer; il possède un instinct qui le pousse à émerger en tant que personne, instinct qui ne peut être libéré que dans le jeu. Comme le dirait n'importe quel enfant de trois ans en processus de découverte : « Je vais le faire moi-même! »

Nous n'avons donc pas besoin d'enseigner à nos enfants comment jouer, c'est inné. Par contre, notre tâche est de créer un espace confiné où ils joueront, protégés des blessures émotionnelles, où ils pourront bouger et s'exprimer librement. En d'autres mots, les terrains de jeu sont souvent clôturés pour laisser les enfants libres d'explorer l'espace où ils sont cantonnés.

Certains enfants sont attirés par le mouvement et jouent de leur corps pour sauter, grimper, danser et courir. D'autres aiment explorer et observer, et d'autres encore aiment prendre des objets du quotidien pour en faire

autre chose. Chaque enfant a ses dispositions particulières pour exprimer son monde intérieur et il nous revient de faciliter cette expression en créant des espaces propices.

Qu'est-ce qui constitue un obstacle au jeu des enfants? L'un des principaux défis posés au jeu est de pousser les enfants vers l'apprentissage de type scolaire, particulièrement chez les plus jeunes. La tendance vers la scolarisation précoce est alarmante, et sans fondement si l'on se fie à des décennies de recherche en science du développement. Par exemple, il y a dans ma communauté des enfants qui arrivent à la maternelle incapables de jouer. Quand on leur annonce que c'est le temps de jouer, ils regardent leur enseignante ou enseignant en disant qu'ils ne savent pas comment faire. Un examen plus attentif révèle alors que leurs années préscolaires ont été truffées d'activités structurées, de cours et d'enseignement. Plutôt que de sonner l'alarme sur la perte du jeu (ce sont les enseignants qui le font!), les parents semblent fiers que leur enfant sache lire ou compter à un âge précoce. Selon la science, rien ne prouve que la précocité soit à favoriser. Nous pouvons entraîner les enfants, les faire travailler et les amener à se surpasser en bas âge, mais à quel coût pour leur développement? Que se passe-t-il quand les enfants travaillent au lieu de jouer?

Le jeu offre à l'enfant un espace sécuritaire pour exprimer ses émotions, ce qui est essentiel à son bien-être et à sa maturation. L'enfant traverse un grand nombre d'émotions à travers le jeu, mettant ses sentiments en scène en toute sécurité grâce aux jeux de rôles. Quand on joue, qu'on fait semblant, les conséquences à exprimer ses émotions sont minimales, ce qui permet de libérer toutes les préoccupations. Les recherches ont établi une corrélation entre la perte de jeu et l'augmentation des niveaux d'attention, d'anxiété, de dépression et d'agressivité chez les enfants. Émotionnellement, le jeu met l'enfant à l'abri.

Le problème est que nous n'accordons pas la même valeur au jeu qu'au travail et aux résultats. Le jeu est perçu comme quelque chose que font les enfants dans leur temps libre et même cette définition est menacée. Le temps des enfants est graduellement comblé par des écrans, des activités structurées et des cours. Bien que les écrans soient devenus des cibles faciles pour déplorer la perte de jeu, les recherches suggèrent toutefois que l'une des plus importantes pertes de temps pour les enfants est due à l'augmentation du temps qu'ils passent à faire les magasins, soit une hausse de 168 % sur 15 ans.

Sans le jeu, l'enfant ne peut pas grandir. Il n'y a pas de raccourci, pas de substitut, pas de pilule qui peut remplacer ce qu'offre le jeu. Les parents doivent être vigilants et surveiller ce qui érode le temps et l'espace pour le jeu. Les enfants doivent avoir une chanson dans leur cœur, comme le chante Raffi, parce que c'est le son du jeu qui cherche à s'exprimer dans le monde qui les entoure.

## **2. L'irréductible besoin de pleurer**

L'humain possède la capacité innée de s'adapter et d'être résilient. Nous devrions en effet être capables de nous épanouir malgré l'adversité, d'accepter de ne pas toujours avoir ce qu'on veut, de survivre aux pertes et aux manques et même, d'être transformés par ces situations. Ce potentiel est présent en chacun de nous, mais ne se réalisera que si nous avons accès à nos larmes et à notre tristesse.

La capacité de ressentir la tristesse est l'un des meilleurs indicateurs de la santé émotionnelle de l'enfant. L'expression des sentiments vulnérables indique que l'environnement aide à préserver ou à protéger le cœur de l'enfant. Les émotions sont le moteur vers la maturité, quand l'enfant se soucie des autres et de lui-même, qu'il souhaite apprendre, tient compte de son comportement et de sa façon d'agir, et aime suffisamment pour affronter ses peurs.

Les larmes représentent la perte (ou la séparation) de quelque chose que nous désirons ou montrent que nous sommes face à quelque chose d'impossible à changer. Lorsque la futilité d'une chose s'inscrit au cerveau (cela ne peut pas changer, ne changera pas), il y a une décharge émotionnelle, suivie par de la tristesse. Et c'est là, alors que nous devons lâcher prise de nos intentions et en ressentir les contrecoups, que nous sommes transformés par la bascule émotionnelle. Lorsque nous saisissons en toute vulnérabilité que nous ne pouvons pas toujours arriver à nos fins, nous réalisons également que nous sommes en mesure d'assumer l'adversité. Tout au long du processus d'apprentissage, les larmes sont à accueillir plutôt qu'à craindre.



Qu'est-ce qui nous empêche de soutenir l'enfant qui pleure ou exprime sa tristesse? L'adulte est parfois trop impatient, occupé ou frustré, ce qui laisse peu de tolérance ou d'espace à l'épanchement de l'enfant. De plus, nous véhiculons le message que la joie et les « sentiments positifs » ont une plus grande valeur, suggérant ainsi que la tristesse et la peine ne sont pas les bienvenues, ne sont pas cautionnées. Des phrases comme : « Relève tes coins, retrouve ton sourire! » ou « Ce n'est pas aujourd'hui que tu sèmeras la joie autour de toi! », mettent l'accent sur le fait de plaire aux autres plutôt que de s'aligner sur ses propres émotions. Nous ne pouvons demander à nos enfants d'être honnêtes, de dire ce qu'ils pensent, de nous confier leurs secrets, et du même souffle leur demander de changer d'attitude ou de nier ce qu'ils ressentent parce que ça ne leur va pas, ça ne nous convient pas.

De nombreux parents me disent qu'enfants, ils n'étaient pas encouragés à pleurer ou à exprimer leur tristesse quand ça n'allait pas. Ils ont souvent l'impression que cette carence les rend incapables de soutenir leurs propres enfants. Pourtant, il n'y a rien à apprendre pour aider quelqu'un qui se sent triste ou bouleversé. En fait, nous savons déjà comment répondre à ce besoin en offrant réconfort, contact et proximité. Il suffit d'être là, bien présent lorsque nos enfants ont besoin d'exprimer des sentiments de vulnérabilité.

Par ailleurs, nous n'avons pas à être d'accord avec les pensées ou actions de l'enfant pour l'aider à trouver ses larmes. Nous pouvons accompagner ses émotions, faire place à leur expression sans pour autant admettre le comportement immature. Nous pouvons reconnaître qu'une situation est frustrante pour eux et accueillir les larmes qui canaliseront la frustration. Dire « non » fait partie du rôle de l'adulte dans la vie d'un enfant, tout comme l'aider à trouver ses larmes face au refus que nous lui opposons et qu'il ne peut changer.

Si un enfant ne peut plus dire qu'il est triste ou bouleversé ou s'il perd la capacité de pleurer, ce sera aux adultes autour de lui de trouver comment le ramener dans un espace où il pourra ressentir de la vulnérabilité. Plusieurs raisons peuvent faire en sorte que les sentiments de sollicitude disparaissent, incluant l'inhibition par le cerveau dans le but de sauvegarder le bien-être émotionnel. En effet, si se soucier de quelque chose fait trop mal, le cerveau répond simplement en refoulant tous sentiments de sollicitude. Il peut aussi arriver que le cœur durcisse ([\*hearts can harden\*](#)), et alors l'adulte a plusieurs moyens de le faire fondre.

### 3. L'irréductible besoin d'être en relation

L'enfant ne peut s'épanouir sans être en relation. Il a besoin de relations avec des adultes qui l'invitent généreusement en leur présence, qui démontrent une volonté inébranlable de rester avec lui malgré sa conduite et ses performances, tout en le guidant vers un comportement civil, mature et émotionnellement responsable envers les autres.

Dernièrement, alors que j'assistais à une partie de hockey, j'ai eu l'occasion d'observer l'interaction entre un père et son fils de 7 ans, assis juste devant moi. À l'évidence, l'enfant était excité d'être là, tout en vivant une certaine impatience du fait de devoir demeurer dans les étroits confins de son siège. Je regardais le jeune garçon

gigoter sur son banc, débordant d'énergie et suivant la partie, discutant avec son père, parlant joyeusement avec son ami. Son père lui accordait un certain espace pour libérer son énergie, jusqu'à ce que l'intensité dépasse un seuil et dérange les gens autour de lui, par exemple quand il a commencé à donner des coups de pieds dans le dossier de devant. Le père s'est alors penché vers son fils et lui a dit dans l'oreille : « J'ai besoin que tu cesses de frapper le dossier et que tu puisses rester assis sur ton siège pour encore dix minutes. » L'effet fut immédiat, mais ce que j'ai trouvé remarquable est la façon à la fois chaleureuse et ferme avec laquelle le père a géré la situation. Il m'apparaissait très clair que l'enfant avait obéi à son père, non pas par peur, mais par respect. La relation dans sa plus belle expression.

Une relation saine offre à l'enfant la possibilité de se reposer en toute confiance entre les mains de l'adulte qui le guide. L'immaturation de l'enfant implique que son comportement sera parfois insatisfaisant et qu'il s'exprimera de façon inappropriée. Les enfants ont donc besoin d'adultes qui peuvent les guider à travers ces impasses, tout en préservant la relation. C'est la dépendance de l'enfant envers l'adulte qui rend possible sa croissance vers l'indépendance. En d'autres termes, sans être enracinés dans une relation, il est impossible de croître et de développer son propre potentiel.

Nous pouvons encourager de saines relations avec nos enfants par divers moyens :

- Engager la conversation et les écouter avec attention
- Faire des activités qui mettent l'accent sur le plaisir d'être ensemble
- Se souvenir de ce qui est important pour eux et les surprendre
- Répondre à leur besoin avant qu'il se manifeste : donner un deuxième bisou de bonne nuit avant que l'enfant le demande ou être prêt à le nourrir avant que la faim le fasse pleurer
- Lorsque leur comportement laisse à désirer, signaler ce qui ne va pas, tout en précisant que votre relation n'est pas affectée
- Ne pas craindre de les guider et de donner des consignes lorsque c'est pertinent, accueillant les larmes, si nécessaire.

Dans sa chanson *All I really need* (Mes seuls besoins), Raffi exprime avec une grande clarté à quel point les adultes sont partenaires dans l'acquisition de la maturité chez l'enfant, et donc qu'ils doivent l'épauler. Si l'enfant a des chansons dans son cœur, c'est parce qu'instinctivement, il doit être attiré par le jeu. Le besoin de nourriture et d'amour dans la famille rappelle la faim d'attachement et le besoin d'être pris en charge. Ajoutez quelques larmes et la capacité de ressentir la tristesse et vous avez là les trois irréductibles besoins essentiels à tous les enfants, selon des décennies de sagesse culturelle et de science du développement. Simple, dites-vous? Oui, bien sûr, mais ces trois éléments exigent énormément de temps, d'énergie, de dévouement et de patience de la part des adultes.

Si vous examinez le développement humain avec un peu de recul, vous ne serez pas long à remarquer qu'aucun médicament ne peut remplacer la maturité. La nature a un plan pour faire grandir nos enfants et si nous jouons notre rôle, nous pouvons lui faire confiance pour la suite. Il nous faut prêter main-forte au potentiel de maturité que recèle chacun de nos enfants.

**Dr Deborah MacNamara** est membre du corps professoral du [Neufeld Institute](#), auteure succès du livre [Jouer, grandir, s'épanouir](#), et directrice du Centre *Kid's Best, Best Counselling and Family Resource Centre*.