

# Les besoins fondamentaux des tout-petits

De quoi ont besoin les enfants pour grandir, apprendre, s'épanouir et se sentir bien dans leurs baskets ? Quels sont ces « besoins fondamentaux » dont on parle ? Quelle attitude la professionnelle doit-elle adopter pour les combler ? Réponses à travers des situations concrètes rencontrées au quotidien.

Il est 11 h 30. « *Je veux la balle ! Je veux la baaaaaalle !* », hurle Johan lorsque son assistante familiale lui refuse la balle rouge qui était posée sur le tapis. Le petit garçon est inconsolable. L'adulte, qui juge sa réaction disproportionnée, a du mal à comprendre la relation de cause à effet entre ce jouet qu'elle lui a refusé et sa colère monumentale. « *Pfff, mais ce n'est qu'une balle, Johan ! Allez, tu joueras avec après avoir déjeuné, pas la peine de crier aussi fort ! Tu te fais du mal pour rien...* », lui lance la professionnelle.

Que se passe-t-il donc dans la tête de ce petit garçon ? Comment peut-il en venir à ressentir une émotion aussi intense pour une « simple » balle ?

En réalité, il ne s'agit pas qu'une histoire de balle. L'origine de l'émotion de Johan est bien plus complexe qu'elle en a l'air. Jeter un coup d'œil du côté de ses besoins fondamentaux pourrait nous éclairer sur ce qui se passe... Décryptage.

## Dormir, manger...

Observons une autre situation de la vie quotidienne que bon nombre de professionnelles ont rencontrée. Il est 11 h 30. Johan, qui n'a pas encore déjeuné, a faim et soif. Cette nuit encore, il a mal dormi, ce qui le rend particulièrement fatigué en fin de matinée. De plus, depuis qu'il s'est réveillé ce matin, il n'a pas eu de réel temps d'échanges avec son assistante familiale qui était fort occupée avec des tâches administratives. Or, Johan a besoin, comme tous les enfants, qu'on lui accorde de l'attention, qu'on s'adresse à lui, qu'on prenne le temps de lui parler.

Mais ce n'est pas tout. Depuis son réveil, Johan n'a pas encore mis un pied dehors. Rester cloisonné dans un espace clos trop d'heures d'affilée va à l'encontre des besoins naturels d'un enfant.



Un enfant joue comme il respire.

## ... et jouer

Enfin, sans doute l'émotion vive de Johan nous alerte sur un autre de ses besoins, celui du besoin de jouer. Jouer est pour un enfant une manière de décharger ses émotions, d'aiguiser ses apprentissages, de stimuler son imagination, mais aussi d'acquérir des connaissances sur le monde. Un enfant joue comme il respire. D'ailleurs, le jeu, cet acte libre et improductif, s'observe chez l'ensemble des mammifères ! Peut-être la réaction explosive de Johan traduit-elle également son besoin de jouer à ce jeu précis, à la balle. Instinctivement, un enfant se tourne vers le type de jeu qui répond à son besoin du moment. Un jeu de balle n'apportera pas les mêmes bénéfices qu'un jeu de construction ou d'imitation. Conclusion : l'explosion émotionnelle de Johan, qui est loin de s'apparenter à un caprice, traduit un ensemble de besoins insatisfaits.



*Les innombrables hormones de stress déclenchées par l'hypothalamus créent un véritable chaos hormonal.*

Un besoin de manger, de boire, de dormir, mais aussi de courir, de déambuler dans un espace extérieur et de jouer. Qui l'eût cru ?

### Le cerveau en état d'alerte

Vous, moi, vos collègues, vos parents, les gens que vous croisez dans la rue, les enfants que vous accueillez, les adolescents que vous apercevez adossés à la barrière de leur collègue... Nous avons tous des besoins semblables. Des besoins qui peuvent être de nature physiologique (boire, manger, dormir) ou psychologique (se sentir en sécurité, être en relation).

Imaginez la petite Chansia, six mois, qui manipule paisiblement un jouet sur le tapis pendant que son assistante maternelle prépare le repas. Soudainement, l'adulte quitte la pièce pour répondre au téléphone. Sans s'en rendre compte, l'adulte vient de mettre à mal le besoin de sécurité de la petite fille. Immédiatement, Chansia se met à pleurer. Pourquoi ? Car, son cerveau a détecté le départ brutal de l'adulte comme un véritable danger. Aussitôt, il se met en état d'alerte : les gyrophares tournent à plein tube. Son amygdale – une petite partie, située au centre de son cerveau, qui détecte le danger – panique. Ni une ni deux, il prévient l'hypothalamus, le chef d'orchestre du

cerveau, qu'il faut agir vite, très vite, pour assurer la survie de Chansia, car, voyez-vous, son cerveau, vieux de quelques millions d'années, décode le départ de l'adulte comme un danger de la même intensité que l'arrivée d'un mammoth de trente tonnes ! L'hypothalamus déclenche la sécrétion d'innombrables hormones de stress qui, affluant dans la petite tête de Chansia, créent un chaos hormonal. C'est une apocalypse digne d'un film de Tarantino !

### Le cerveau archaïque entre en jeu

C'est alors que la batterie de secours du cerveau de Chansia – c'est-à-dire son cerveau archaïque, le plus ancien et le plus rustre que nous ayons –, prend la relève (ce qui ne laisse rien présager de bon). De là va émerger toute une série de comportements explosifs et impulsifs, dont les cris et les pleurs... Fin de l'histoire ! Voilà comment, de l'adulte qui quitte la pièce, nous atterrissons dans les larmes (1). À l'inverse, lorsque l'assistante maternelle, alertée par les pleurs, prendra la fillette dans les bras pour la rassurer, elle arrêtera de pleurer immédiatement. Pourquoi ? Car son besoin de sécurité est de nouveau satisfait. Son amygdale est rassurée. Son hypothalamus déclenche alors la sécrétion d'hormones de bien-être qui permettent une détente physique et psychologique de l'enfant. La boucle est bouclée !

### Une flopée de nomenclatures

Sachez que le terme de « besoin fondamental » n'est pas très clair dans la littérature scientifique. On parle souvent de « besoins fondamentaux ». Mais quels sont-ils ? Un besoin dit fondamental est, en toute logique, indispensable, capital, essentiel au bon développement de l'enfant. Certes. Mais quels besoins sont essentiels au bon développement d'un enfant ? Une fois de plus, les choses se compliquent... Si l'ensemble des auteurs reconnaissent que les besoins physiques sont essentiels (le fait de manger et de boire, entre autres), tous ne sont pas d'accord sur quels besoins psychologiques sont réellement indispensables. Résultat : depuis 1938, une flopée de nomenclatures de besoins ont été développées, indépendamment les unes des autres. Commençons par jeter un œil aux principaux besoins physiologiques.

### Les besoins incontournables

#### ► Le besoin de manger

Quiconque interrogez-vous dans la rue sur ce dont a besoin un enfant pour bien grandir vous répondra du tac au tac : le besoin de manger. Et c'est vrai ! Ce besoin est

(1) Héloïse Junier, *Guide pratique pour les pros de la petite enfance - 38 fiches pour affronter toutes les situations*, éditions Dunod, 2018.

identifié par tous, universellement. Et pourtant, ce que nous ignorons davantage, c'est que l'alimentation ne permet pas uniquement la croissance de l'enfant. L'humeur d'un enfant peut être profondément liée à son taux de glycémie dans le sang, c'est-à-dire à son taux de sucre. Quand nous avons faim, nous sommes irritables, colériques, agressifs. À l'inverse, après un bon repas, notre empathie et notre capacité à tolérer la frustration atteignent des sommets ! Le glucose contenu dans l'alimentation permet d'apporter de l'énergie aux cellules de notre corps et de notre cerveau. Aussi, un cerveau en manque de glucose, en hypoglycémie, dysfonctionne au point de disjoncter à la moindre perturbation. C'est la raison pour laquelle la plus grande partie des colères explosives de l'enfant s'observe à deux temps-clés de la journée : vers 11 h et vers 18 h, quand la faim se fait sentir. De même, les travaux en psychologie sociale relèvent davantage de disputes de couple avant de manger qu'après manger, une fois que les deux partenaires ont le ventre bien plein !

## Le besoin, différent de l'envie

Mais en fait, un besoin, c'est quoi ? Malheureusement, il n'existe aucune définition qui fasse consensus. Les auteurs qui se sont penchés sur ce qu'est un besoin nous viennent d'horizons différents : de la pédiatrie, des sciences de l'éducation, de la psychanalyse, de la psychologie, du travail social, de la philosophie... Chacun y est alors allé de son expertise et de sa créativité pour définir ce qu'est un besoin.

Pour autant, on retrouve souvent une même notion : celle du manque. Selon les Drs Thomas Berry Brazelton et Stanley Greenspan, médecins américains incontournables dans le champ de la psychologie du jeune enfant, satisfaire les besoins du petit humain revient à lui « *apporter les soins sans lesquels il ne peut ni grandir, ni apprendre, ni s'épanouir* » (1). Comment distinguer le besoin d'une envie ? Rien de plus simple. Si un ami insiste pour que vous lui donniez un morceau de pain, c'est probablement un besoin. En revanche, s'il vous réclame de déguster un guacamole délicieusement citronné dans une rue colorée de Guatemala Ciudad, c'est une envie... Verdict : ne pas la satisfaire ne risque pas tôt ou tard de menacer sa survie !

(1) T. B. Brazelton, S. I. Greenspan, *Ce dont chaque enfant a besoin. Sept besoins incontournables pour grandir, apprendre et s'épanouir*, éditions Marabout, janvier 2003.



Manger, boire, dormir, what else ?

### ► Le besoin de boire

Autant nous pourrions vivre quelques temps sans manger (péniblement, certes), autant il nous serait impossible de vivre sans boire. En moins de vingt-quatre heures, notre corps peut déjà manifester des signes de déshydratation. Durant l'enfance, les besoins en eau sont particulièrement importants. Or, une recherche française de 2014, sur une cohorte de 948 enfants de 3 à 17 ans, dresse un constat préoccupant : plus de 85 % des enfants français ne boivent pas assez (2). Or, un déficit en eau peut entraîner des troubles digestifs, rénaux ou encore cardiovasculaires, sans compter d'éventuelles difficultés de concentration et une fatigue importante. Aussi, il faut veiller à proposer de l'eau aux enfants régulièrement dans la journée, sans attendre qu'ils vous le réclament !

### ► Le besoin de sommeil

Le sommeil est incontournable pour le bon développement de l'enfant tant ses bienfaits sont nombreux : il permet la bonne croissance de son cerveau, il assure la consolidation des connaissances que l'enfant a découvertes au cours de sa journée, il booste la production des hormones de croissance et d'appétit. À noter qu'un enfant qui est fatigué au moment du repas risque de perdre l'appétit, de manger en quantité insuffisante et ainsi d'avoir faim plus tôt que prévu après sa sieste (car son taux de glycémie ne sera pas monté assez haut). Un conseil : il est utile de proposer

(2) Chouraqui et autres, « Les enfants français ne boivent pas assez. Résultats d'une enquête nationale », *Nutrition clinique et métabolisme*, volume 28, 2014.



*Le besoin d'affection, besoin aussi vital que celui de manger ?*

le temps du repas suffisamment tard – pour que les enfants aient faim – et suffisamment tôt pour leur permettre d'aller dormir quand ils ont sommeil.

### Un enfant a-t-il autant besoin d'affection que de manger ?

Qu'en est-il des besoins psychologiques des enfants ? La démarche de consensus sur les besoins de l'enfant en protection de l'enfance publiée en 2017 a identifié le besoin de sécurité au cœur de tous les besoins (3). On le constate tous les jours : un enfant qui ne se sent pas en sécurité peinera à manger, à dormir, mais aussi à explorer, à jouer. Une question s'est rapidement imposée : le besoin d'affection serait-il aussi vital que celui de manger ? La réponse est oui. Les dramatiques observations en pouponnières où vivaient des enfants brutalement séparés de leur mère furent sans appel. En carence affective, ceux-ci souffraient de régression mentale, d'un syndrome grave de repli sur soi (avec des balancements, des suctions de pouce, le regard dans le vide) et, parfois, un arrêt du développement psychomoteur.

### Le nécessaire vital psychiquement

De même, dans les années 1960, une équipe de recherche dirigée par l'éthologue américain Harry Harlow s'est pen-

chée sur la manière dont l'isolement extrême impactait le comportement des bébés singes. Ces derniers furent placés séparément dans une cage sans contact visuel, sonore ou olfactif avec leurs congénères. Une forme de détresse psychologique a rapidement été observée : ces singes se balançaient, sautillaient, avaient des secousses. Privés du nécessaire psychiquement vital, ils pouvaient également se mordre, se cogner la tête contre les parois de la cage ou se griffer.

Comment les auteurs organisent-ils ces différents besoins entre eux ? De nombreuses nomenclatures coexistent dans la littérature depuis des décennies. Voici les deux les plus incontournables que nous vous proposons de découvrir.

#### ► La pyramide des besoins de Maslow

La célèbre pyramide d'Abraham Maslow est de loin la plus connue et la plus évoquée dans la littérature (ce qui ne l'empêche pas de faire l'objet de vives critiques par ailleurs). Le principe est le suivant : les besoins de l'être humain s'organisent en étages, considérant que le besoin de l'étage supérieur ne peut être satisfait que si celui de l'étage inférieur l'a été. Par exemple, on ne peut se sentir valorisé que si nous avons, en amont, une famille ou un groupe d'amis.

► Au rez-de-chaussée de la pyramide, nous retrouvons la base de la base (aux yeux de Maslow) : les besoins physiologiques tels que manger, boire, dormir, éliminer...

► Au 1<sup>er</sup> étage sont identifiés les besoins de sécurité (tel que le fait de se sentir en sécurité quelque part, d'avoir un logement, de l'argent pour subvenir à ses besoins).

► Au 2<sup>e</sup> étage se trouve le besoin d'appartenir à un groupe (ce peut être un groupe d'amis, de collègues, une famille).

► Au 3<sup>e</sup> étage, nous avons les besoins d'être valorisé, respecté, apprécié de nos congénères (on appelle cela les besoins d'estime).

► Enfin, au 4<sup>e</sup> étage se trouve le besoin de s'accomplir, de s'épanouir.

#### ► Les sept besoins incontournables de Brazelton et Greenspan

Ce modèle est complémentaire de la pyramide de Maslow dans le sens où :

► il est spécifique aux enfants ;

► et il repose sur les travaux scientifiques en psychologie du développement.

[3] Marie Paule Martin Blachais, « Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance », *ministère des Familles, de l'Enfance et des Droits des femmes*, février 2017, consultable à l'adresse : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/174000173/index.shtml>

À force d'avoir étudié les petits humains sous toutes leurs formes, ces deux célèbres médecins ont établi leur propre nomenclature. Selon eux, un enfant a fondamentalement besoin de relations chaleureuses, d'être soutenu, d'appartenir à une communauté stable, de faire des expériences adaptées à ce qu'il est. Mais, il a aussi besoin de limites et d'être protégé.

## Laissons-leur davantage de libertés !

De cette connaissance des besoins des enfants découlent deux grands conseils.

### ► Passer un maximum de temps en tête à tête avec chaque enfant, surtout s'il s'agit d'un bébé

Pour un enfant, interagir avec un adulte est une question de survie. C'est par ces échanges individuels bienveillants et empathiques qu'il va pouvoir se construire des bases solides et satisfaire ses besoins de sécurité et d'affection. Ces fondations lui permettront d'explorer son environnement, de prendre des risques, de développer son vocabulaire et son langage, d'avoir le courage d'aller vers les autres enfants et de prendre confiance en soi.

Pour ces raisons, les pédiatres américains Thomas Berry Brazelton et Stanley Greenspan estiment que les crèches collectives, où le nombre d'adultes est insuffisant, ne sont pas adaptées aux jeunes enfants de moins de deux ans (4).

### ► Les laisser crier, grimper et salir leurs vêtements !

Nous avons trop tendance, nous, adultes, à brimer les enfants par d'innombrables interdits pour des raisons – pas toujours légitimes – de sécurité, de confort et d'hygiène. On leur interdit de courir, de grimper sur les fauteuils et les tables basses, de sauter, de manipuler la terre, de tripoter la boue.

Ces interdits multiples génèrent autant de frustrations chez l'adulte qui passe ses journées à les répéter, que chez l'enfant qui les subit.

Nous oublions que le métier d'un petit humain c'est d'explorer, de se faufiler, là où il ne faut surtout pas aller. Cette activité foisonnante lui permet de développer sa motricité mais également d'acquérir des connaissances sur le monde.

[4] Observatoire national de la protection de l'enfance, « Les besoins fondamentaux de l'enfant et leur déclinaison pratique en protection de l'enfance », octobre 2016 ; consultable à l'adresse : [https://www.onpe.gouv.fr/system/files/publication/notedactu\\_besoins\\_de\\_l'enfant.pdf](https://www.onpe.gouv.fr/system/files/publication/notedactu_besoins_de_l'enfant.pdf)

[5] Céline Alvarez, *Les lois naturelles de l'enfant*, éditions Les Arènes, août 2016.



Sauter dans les flaques, quel plaisir !

Lorsque nous bloquons l'exploration d'un enfant, ce n'est pas que l'enfant lui-même que nous réprimons, ce sont les millions de connexions neuronales qui se créent chaque seconde, ce sont les fondations de son intelligence qui est en train de se construire sous nos yeux (5). Laissons-leur davantage de libertés !

## S'écouter, c'est important !

Vous l'aurez compris, les enfants ont besoin de notre présence et de notre bienveillance pour se construire de bonnes bases. Vous qui œuvrez tous les jours et toute l'année avec ces petits êtres en développement, vous avez un impact conséquent sur les adultes qu'ils deviendront demain. Dans ce sens, n'oubliez pas de prendre soin de vous et de répondre à vos propres besoins... Car un professionnel bien dans ses baskets sera d'autant plus à même de détecter et de répondre aux besoins des enfants qu'il accueille. C'est à vous de jouer ! ■

Héloïse Junier