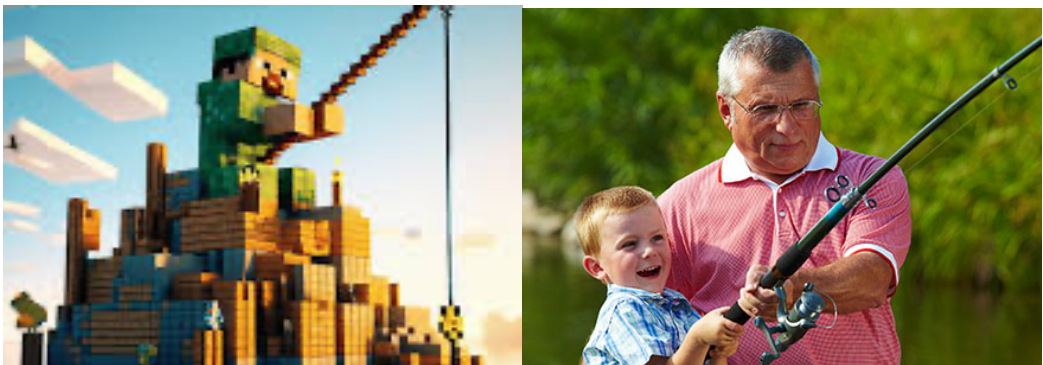


# Les besoins et les envies des enfants



Nicolas Delarose

Avoir besoin et avoir envie, est-ce la même chose ? Est-ce que cela vous est arrivé d'avoir envie de chocolat alors que vous aviez besoin d'affection ? On a parfois envie d'avoir beaucoup d'argent lorsqu'on ressent de l'insécurité, ou l'on a envie de sortir faire la fête alors qu'on a besoin de se reposer. Parfois, on a besoin et aussi envie de se nourrir sainement, de prendre du temps pour soi, de faire un cadeau à son enfant.

Je crois que besoins et envies ne sont pas du même ordre, que **parfois nos besoins et envies sont alignés, parfois pas**. Les circonstances de notre journée, notre environnement actuel, nos capacités de conscientiser, font que nous ne pouvons pas toujours répondre à nos besoins, ou au contraire réaliser nos envies (et c'est parfois préférable).

Dans le monde de l'enfant, il me semble que c'est pareil. Lorsque l'enfant est aligné, qu'il se sent sécurisé (cela inclut : psychologiquement, physiquement, émotionnellement), qu'il a l'espace pour **exprimer son élan de vie** (chanter, jouer, discuter, se confier, s'isoler, courir, créer...) alors ses envies seront ce dont il/elle a besoin, et **la vie quotidienne sera plutôt douce**, épanouissante, agréable. Cela ne veut pas dire que le quotidien sera sans émotions fortes, ni conflits. L'enfant, en grandissant, acquiert une gamme d'expression grandissante (depuis les seuls pleurs du bébé) et les émotions variées nous transmettent aussi un message : **les émotions sont l'expression nécessaire pour se réaligner !** Se réaligner afin de retrouver le flow, ce qui signifie d'être en communion avec son élan de vie. Lorsqu'une émotion forte apparaît, on peut entendre « **Je n'arrive plus à sentir que ce que je fais est en accord avec mes besoins profonds**, aidez-moi ! J'ai besoin d'un câlin pour me calmer et d'une oreille pour me déposer, d'un objet pour canaliser mon énergie ou de bras pour me contenir, d'un jeu pour exprimer ma créativité, d'air libre pour me défouler et respirer, de solitude pour me calmer ».

Voici le genre de situation auxquels les parents sont nombreux à être confrontés. Lorsqu'un enfant demande de jouer aux jeux vidéo, supplie pour un épisode, ou pour acheter un jouet, manger une sucette, posons-nous la question (si on est disponible à cela), **de quoi a-t-il besoin ?** Lorsqu'on connaît l'enfant, on sait assez facilement, non ? D'un lieu tranquille pour se reposer et rêvasser, d'un lieu stimulant où exprimer ses idées, sa créativité ou ses intérêts, d'une équipe de copains avec qui faire des jeux et vivre des expériences riches qui ne sont pas de l'ordre de ce que peut offrir un adulte<sup>1</sup>. Ce sont le lot des expériences que tous

---

<sup>1</sup> Nombre de jeux ennui les adultes et c'est tout à fait normal ! Les enfants ont besoin de jouer avant tout avec des copains de tous les âges, c'est-à-dire des grands pour s'inspirer, et des petits pour se sentir grands. Les parents n'ont pas la fonction primordiale de jouer avec leurs enfants, bien qu'ils soient, je crois, les bienvenus, mais parfois dans des

les enfants, **de toute l'histoire de l'humanité et sur toute la planète**, ont eu accès, et il est normal qu'un enfant, ne pouvant le vivre, souhaite le vivre à travers un personnage, un héros, ou la stimulation du sucre.

Attention : dans son flow, l'enfant ne nourrit aucun comportement addictif, car son plaisir est « sain », son besoin d'intensité comblé. Les sucres conditionnent le cerveau, de même que l'appel des écrans (plus stimulants que le réel) ou de la nourriture grasse (chips, pop corn...), mais un enfant dans son flow peut utiliser des produits sucrés comme stimulant pour aller au bout de son processus.

De manière générale, l'enfant préférera toujours une **expérience riche** qu'un produit addictif, et je suis convaincu que cela soit valable pour les adultes aussi.

Ainsi, un enfant qui aime Minecraft (jeu de survie, de construction et de créativité) pourrait largement préférer aller à la pêche avec son père, avoir un espace et du matériel pour créer ses jeux, être initié à des outils pour construire des choses réelles (mais peut être inutiles selon nous), ou voguer dans un espace naturel vaste ! Il suffit de regarder ce qu'offre le jeu pour deviner le besoin sous-jacent :

- C'est un lieu où l'enfant **choisit** ce qu'il peut faire ... dans un monde où beaucoup de parents sont hyper- contrôlants (parents hélicoptères).
- C'est un lieu où il peut **construire** des choses super cool ... dans un monde où on lui demande d'apprendre passivement dans une classe et où on ne lui prête que des outils en bois ou en plastique.
- C'est un lieu où il peut retrouver **librement** ses amis sans avoir à demander de permission, et faire avec eux ce qui leur semble intéressant ... dans un monde où les enfants ont de moins en moins de temps / opportunités pour voir leurs potes car ils ont des agendas de ministres ou des parents qui craignent que le pire arrive à tout coin de rue.

On peut voir la même chose chez la Pat Patrouille et tant d'autres choses :

### **Ce dont ils ont (apparemment) envie**

---

fonctions spécifiques : arbitre, gardiens du temps, maîtres de la logistique, coach de vie, coordinateur des horaires des parents, gestionnaire de la collation...

Regarder la Pat Patrouille, porter les habits avec les têtes des chiens, jouer avec des figurines de chiens.

**Ce dont ils ont (probablement) besoin**

Une vie d'aventure comme la Pat Patrouille, pleine de rebondissements, d'amitiés, où chacun exprime un talent particulier.

**Ce dont ils ont (apparemment) envie**

Démolir des objets à la maison.

**Ce dont ils ont (probablement) besoin**

Exprimer leur créativité en maniant de vrais outils qu'ils apprennent à maîtriser avec le temps et le soutien d'un adulte.

**Ce dont ils ont (apparemment) envie**

Sauter sur le canapé sans fin malgré les interdictions, menaces, punitions.

**Ce dont ils ont (probablement) besoin**

Attirer une attention sincère sur eux, être contenus dans des bras, exprimer un surplus d'énergie, canaliser une accumulation d'émotions, avoir moins de sucres à disposition.

**Ce dont ils ont (apparemment) envie**

Porter des Nike, des vêtements moulants, des marques.

**Ce dont ils ont (probablement) besoin**

Appartenir à un groupe, garder des amis, éviter de se sentir rejetés, gagner en prestige social.

**Ce dont ils ont (apparemment) envie**

Collectionner des voitures sur GTA, les skins de Fortnite, les badges de Brawl Star.

**Ce dont ils ont (probablement) besoin**

Gagner en reconnaissance par carence de confiance et d'estime au quotidien. Se sentir compétence dans un domaine en pouvant doser ses efforts librement.

Lorsqu'on a un regard méfiant sur les écrans et certains comportements des enfants actuels (jeux, inspirations, discussions, conflits, risques, explorations du corps...), notre intuition nous dit « je ne veux pas ça pour mon enfant ». D'une certaine manière, c'est cohérent, on leur souhaite le meilleur et veut leur éviter une vie difficile et douloureuse. Mais demandons-nous sincèrement : **qu'est-ce qu'on veut pour notre enfant ?** Qu'on soit toujours là pour eux ? Non ! On veut qu'il/elle s'épanouisse et devienne autonome. Et qu'est-ce qui permet à un enfant de devenir épanoui et autonome ? Voici une question bien difficile.

Nous pouvons être sécurisant, présents, aimants, nous pouvons jouer avec eux, leur poser des limites, mais l'enfant peut avoir tout autant besoin d'un doudou à câliner, d'un copain avec qui se rouler par terre, d'un arbre à grimper, d'un tonton avec qui dire des bêtises, d'un tuto Youtube pour apprendre à faire du *slime* ou construire des châteaux sur Minecraft, de pinceaux ou de bâtons pour exprimer sa créativité, d'un adulte qui stimule sa passion, et encore tant de choses qui sortent de l'ordinaire<sup>2</sup> et qui participent à son épanouissement.

### **Être épanoui, c'est lorsque mes besoins peuvent être réalisés.**

Cela doit se faire sans attente au début<sup>3</sup>, puis la patience grandit avec l'âge. Alors, ce dont j'ai besoin est traduit dans ce que j'ai envie de faire. L'envie est l'interprétation dans le monde extérieur d'un besoin apparu spontanément de l'intérieur. Lorsqu'on n'est plus aligné (besoin  $\neq$  envie et envie  $\neq$  besoin), **nous, adultes, devons aider l'enfant à le retrouver**, mais nous ne pouvons pas le forcer.

### **Lorsqu'un enfant est décentré, c'est à nous de l'aider à se retrouver.**

Soyons confiants : tout enfant désire retrouver son alignement, il suffit parfois de très peu. Parfois cela se passe juste en écoutant son problème, même sans rien répondre (Si on veut apporter un conseil, on peut demander à l'enfant s'il veut l'entendre). Parfois, proposer une activité (de groupe ou en individuel) pour se changer les idées. Parfois, proposer une médiation avec une personne (adulte ou enfant) qui l'aurait heurté.

**Parfois, ce dont l'enfant a besoin, ou ce dont il a besoin pour se réaligner, ne fait pas partie de ce qu'on peut lui offrir.** Heureusement, on dit qu'il faut un village pour élever un enfant. Surement qu'un autre membre du village se réjouira de pouvoir s'occuper de cette mission, qu'il soit un enfant ou un adulte, il suffit de demander. Gardons en tête que ce genre d'ajustement peut être nécessaire plusieurs fois par jour, voire plusieurs fois par heure, d'où l'intérêt de créer un environnement bienveillant, satisfaisant, stimulant, créatif, spacieux, pour que l'enfant puisse vivre ses besoins et canaliser ses envies.

---

<sup>2</sup> Beaucoup d'enfants ne se retrouvent pas du tout dans les activités conventionnelles qu'on leur propose comme le foot, la danse ou le piano, et demandent à leur entourage de faire preuve de créativité, d'inventivité, pour offrir des environnements d'exploration et de créativité idéals, sur-mesure. Les terrains aventure ou les camps de programmation / modélisation 3D sont des exemples d'activités extraordinaires.

<sup>3</sup> Épargnez-moi le discours sur la frustration "nécessaire" en éducation, la vie fournit naturellement suffisamment de frustration pour en générer d'avantage, cet argument me semble parfois une violence ordinaire comme tant d'autres décriées de nos jours.

De nos jours, on est devenu extrêmement créatif pour cataloguer les maladies que développent les enfants qui n'ont plus du tout accès à leur flow, à leur alignement, et développent *logiquement* des troubles. Ce catalogue de noms masque le véritable problème : les enfants souffrent de ne pas pouvoir faire juste **ce dont ils ont vraiment besoin**. Très tôt, l'enfant apprend qu'il ne pourra pas exprimer ses besoins sans se faire reprocher, mépriser, moquer, humilier, frapper, gronder, sermonner, moraliser, ennuyé, et il devine que le but du jeu de son enfance sera de **gagner le plus possible d'accès à ses envies**, comme poussé par un instinct de survie. Pourtant, survivre, ce n'est pas vivre. Car oui : jouer est pour l'enfant un besoin spontané, instinctif, aussi important que de manger et boire. Je parle ici du jeu libre (pas d'activités menées et encadrées par des adultes), ce type de jeu qui est choisi par l'enfant et sa bande, dont les modalités sont choisies par l'enfant et sa bande, ce type de jeu que l'enfant et sa bande commencent quand ils veulent et arrêtent quand ils veulent, ce type de jeu dont l'adulte ne se mêle pas, ou un minimum.

**Souvenez-vous de vos années d'enfance. Quelles étaient les moments les plus doux, les plus joyeux ? Vous aurez peut-être un aperçu de ce dont votre enfant a besoin.**

NOTE : En cherchant une image pour illustrer cet article, j'ai fait une recherche sur le jeu libre. Les photos qui apparaissent ne montrent que des bébés et des enfants de moins de 4 ans, faisant d'ailleurs des jeux supervisés par des adultes, donc non-libres. Je me demande : est-il conventionnellement admis, même dans le monde des éducateurs, pédagogues, et parents avertis, que le jeu libre convient seulement aux jeunes enfants, car après cela il DOIT forcément entrer dans l'enseignement obligatoire et son lot de contraintes non-demandées par l'enfant ? Est-ce qu'on n'a pas besoin de liberté dans ses jeux par la suite, qu'on soit ado ou adulte ? Si le jeu est important pour l'enfant, est-ce qu'on considère que l'enfance s'arrête à 4 ans ? Lorsque je parle de développer l'esprit critique chez les jeunes générations, c'est aussi en constatant l'incroyable incohérence des adultes, mêmes dotés de bonnes intentions. J'en fait d'ailleurs appel à votre esprit critique pour questionner mes propres propos.

Nicolas Delarose – 2024

## Supplément

### Ce qui est nul ce sont les mots qu'on utilise

Lorsqu'on dit : *je suis nul*, en en telle matière, domaine... Ce qu'on évoque est souvent un manque de plaisir du type : *je n'ai pas de plaisir à faire ça*.

On peut se demander :

*Puis-je dépasser mon dégoût ou ennui ?*

ou

*Devrais-je confier cette tâche à une autre personnes ?*

Parfois, c'est juste une matière dont on nous a écœuré, tel que certaines matières scolaires, ce qu'on entend c'est alors : *on ne m'a pas donné goût à cette matière du coup je n'ai pas développé de compétence*. Pour corriger cela, on peut se demander si vraiment on n'aime pas ce sujet ou juste si l'on n'est pas compétent. On peut aussi se dire : *je devrais m'entraîner quelque temps pour bien réussir*. Ces petits ajustements peuvent éviter ce lourd jugement général sur nous-mêmes, et sur les autres.

Lorsqu'on voit une personne peu compétente dans un domaine, trop lente ou éparpillée, on peut lui dire : *tu es nul, donne-moi ou laisse-moi faire*. On pourrait séquencer cette injonction en : *je vois que tu es en difficulté*, puis : *moi j'aime faire cette tâche et je me sens compétent* et enfin *j'ai envie de te montrer comme je suis compétent/entraîné*. La question qui devrait absolument exister est : *puis-je t'aider ?* ou *j'aimerais t'aider, est-ce que tu es d'accord ?*

Ceci évitera des conflits liés aux sentiments de supériorité, d'infériorité, ces rivalités et esprits de compétitions qui sont beaucoup trop présents dans certains milieux (dont l'éducation et les études malheureusement), à en devenir une addiction. Peut-on imaginer un mode de vie où la compétition signifie seulement de se dépasser soi-même ? Et peut-on avoir cette base de bienveillance envers soi, si forte, si stable, que tout sentiment de nullité, toute comparaison avec les autres s'efface ? Du coup, qu'on soit premier, 10<sup>ème</sup>, 1000<sup>ème</sup>, est égal, puisque le plaisir est de participer, non ? Surement avez-vous ressenti ceci si vous avez fait votre premier marathon.

Mais si on applique cela à toutes les situations du quotidien ?

Nicolas Delarose – 2024