





ALETHA SOLTER

# Bien comprendre les besoins de votre enfant

Traduction : Éditions Jouvence



DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS JOUVENCE

*Pleurs et colères des enfants et des bébés*, 2015

EXTRAIT DU CATALOGUE JOUVENCE

*Résoudre les conflits répétitifs avec ses enfants*, Jean-Marc David, 2015

*Vivre son besoin d'enfant*, Rachel Izsak, 2015

*La (bonne) santé des enfants non vaccinés*,

Dr Françoise Berthoud, 2015

*La naissance autrement*, Sophie Gamelin-Lavois, 2014

*Communiquer par signes avec bébé*, Nathanaëlle Bouhier-Charles, 2014

*Accompagner les enfants avec Ho'oponopono*,

Catherine Gremaux-Daviet, 2014

*Masser bébé*, Rachel Izsak, 2014

*La sécurité affective de l'enfant*, Marie-Dominique Amy, 2012

*Les ados, l'amour et le sexe*, Alain Heril, 2011

*Le vrai rôle du papa*, Éric Tognoni, 2011

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Courriel : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

*Traduction* : Éditions Jouvence

*Maquette intérieure et de couverture, mise en page* : Éditions Jouvence

© *Helping Young Children Flourish by Aletha Solter*, Shining Star Press,  
P.O. Box 206, Goleta, California 93116, U.S.A., 2003 (3<sup>e</sup> éd.)

© Version française, Éditions Jouvence, 2007

© Éditions Jouvence, 2015, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-612-6

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays

# Sommaire

Remerciements . . . . .	7
Avertissement . . . . .	9
Introduction . . . . .	11
<b>I. Pleurs et colères.</b> . . . . .	15
<b>II. Peurs et craintes.</b> . . . . .	43
<b>III. Vivre et apprendre</b> . . . . .	69
<b>IV. Jeu et imagination.</b> . . . . .	95
<b>V. Conflits et défis</b> . . . . .	121
<b>VI. Amis et ennemis</b> . . . . .	151
<b>VII. Santé et alimentation</b> . . . . .	181
Conclusion . . . . .	207
Mémento . . . . .	211
Bibliographie. . . . .	219
Présentation de l'association Aware Parenting . . . . .	221



# Remerciements

Je voudrais exprimer ma sincère reconnaissance à tous ceux qui m'ont aidée dans l'élaboration de ce livre.

Tout d'abord, mes amis et connaissances, trop nombreux pour les énumérer les uns après les autres. Ils m'ont incitée à écrire ce livre et encouragée tout au long de sa conception.

De nombreuses personnes ont participé à sa publication et m'ont fait part de leurs critiques constructives. Il s'agit de Gloria Berman, Pam Bury, Pamela Clark, Kathi Evans, Tonia Jauch, Pat Johnson, Hagar Kadima, Betty Pazich, Ken Solter et Rebecca Wave.

Je voudrais également remercier tous les parents qui m'ont apporté leurs témoignages. (Dans un souci de discrétion, je n'ai pas cité leurs vrais noms ni ceux de leurs enfants.)

Je remercie enfin mes enfants, Nicky et Sarah, qui ont accepté que j'utilise et cite leurs expériences.

Ce livre n'aurait jamais pu être écrit sans le précieux soutien de mon mari et de ma mère. À eux aussi, un grand merci.





# Avertissement

Si ce livre analyse les besoins émotionnels des jeunes enfants, il n'a pas la prétention de remplacer un conseil ou traitement médical. Les comportements et les symptômes cités peuvent révéler une maladie mentale ou physique. Ils incluent aussi les pleurs et colères, les angoisses ou les éclats de rires, les problèmes liés au sommeil ou à l'agressivité, les difficultés de concentration ou d'apprentissage, les déséquilibres alimentaires et nutritionnels, et les cas d'énurésie nocturne ou d'hyperactivité. J'invite les parents à consulter un médecin compétent toutes les fois que leurs enfants manifestent un quelconque problème comportemental ou émotionnel, ou bien quand ils suspectent chez eux une quelconque douleur ou maladie.

Par ailleurs, certaines méthodes suggérées dans ce livre peuvent ne pas être appropriées dans certains cas, notamment quand les enfants présentent certaines pathologies d'ordre physique ou émotionnel.

Ni l'éditeur ni l'auteur ne peuvent être sujets à quelque revendication quant à l'application des méthodes préconisées. En cas de préjudices directs ou indirects, ces derniers ne peuvent être tenus responsables en ce que le présent contenu ne se substitue nullement au discernement et au libre arbitre des personnes en charge de l'éducation de l'enfant.



# Introduction

*Si nous souhaitons atteindre la vraie paix en ce monde,  
c'est avec les enfants qu'il nous faut commencer.*  
Gandhi

Depuis la parution de mon livre *Mon bébé comprend tout*, nombreux sont ceux qui m'ont demandé une suite. La voici avec *Bien comprendre les besoins de votre enfant* qui, suivant la même approche, traite des besoins des enfants âgés de 2 à 8 ans.

Nul n'est besoin d'avoir lu *Mon bébé comprend tout* pour comprendre le présent livre qui fait sens à lui seul. Toutefois, si vous souhaitez approfondir votre compréhension des besoins affectifs des tout-petits, la lecture du premier livre vous apportera des éléments de réponses et des informations plus spécifiques sur les nouveau-nés.

Une nouvelle approche de l'éducation des enfants s'impose comme un défi dans notre société complexe et en constante mutation. Face à des problèmes tels que la faim dans le monde, la pollution, l'oppression, le terrorisme et la menace d'une catastrophe nucléaire, personne ne peut honnêtement affirmer que tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles. Notre challenge en tant que parents, c'est de ne pas élever des enfants qui acceptent le statu quo et perpétueront les mêmes erreurs que les générations précédentes. Non, il s'agit pour nous d'engendrer une nouvelle génération de personnes bienveillantes, confiantes, intelligentes, qui sauront avoir la motivation, le courage et les aptitudes nécessaires pour rendre ce monde meilleur. Il est temps de remettre en question les idées reçues concernant l'éducation des enfants et de proposer quelque chose de différent.

Ce livre présente une nouvelle approche de la parentalité fondée sur de récentes recherches et donne de nouveaux aperçus sur le développement

de l'enfant. Il est vraiment différent des autres livres destinés aux parents, bien qu'il se situe dans ce courant de pensée qui se concentre davantage sur la réalité intérieure et les sentiments de l'enfant plutôt que sur ses comportements extérieurs. Cette approche peut être mise en pratique à n'importe quel stade de développement de votre enfant, qui en profitera quoi qu'il en soit !

Tous les parents désirent nouer des liens profonds et authentiques avec leurs enfants et leur donner la meilleure éducation possible, mais c'est souvent une tâche peu aisée à réaliser dans une société qui ne soutient pas assez le « métier de parent ». Ce dernier est tout simplement sous-estimé même si le bien-être des générations futures en dépend. Être parent, voilà une tâche bien exigeante que beaucoup de parents tentent d'assumer malgré des conditions économiques difficiles, l'isolement et l'épuisement physique. Tous les parents s'efforcent de donner le meilleur à leurs enfants, cela, sans être soutenus, préparés ou reconnus. C'est presque toujours eux que l'on blâme quand leurs enfants se conduisent mal, tandis qu'ils ne reçoivent aucun encouragement ni aucune félicitation quand ces derniers deviennent des adultes épanouis.

Pour faciliter le métier de parent, une solution consiste à recourir à l'aide d'une tierce personne. Rien ne vous oblige à œuvrer seul ! Si vous n'avez pas les moyens de rémunérer quelqu'un, vous pouvez toujours vous associer à d'autres parents pour partager ce dur métier ! Vous êtes malade, vous êtes fatigué, demandez donc à un ami ou à un voisin de vous venir en aide. N'attendez pas d'être complètement au bout du rouleau. Avant toute chose, vous devez prendre soin de vous autant pour vous-même que pour vos enfants.

Pour évacuer la tension émotionnelle liée à la parentalité, vous pouvez vous octroyer du temps pour exprimer vos ressentis. Accompagner les premières années de votre enfant, c'est faire l'expérience d'une multitude d'émotions parfois agréables, parfois pénibles. Il se peut que vous constatiez dans certaines difficultés relationnelles avec votre bambin des similitudes avec votre propre parcours d'enfance. Et ne vous inquiétez pas, il est absolument normal d'être parfois agacé, en colère, effrayé, voire complètement dérouté par le comportement de votre enfant ! Cela dit, ce ressenti normal a besoin d'être extériorisé pour éviter qu'il n'interfère dans l'appréciation de ses besoins et qu'il ne

vous pousse à réagir d'une manière que vous pourriez regretter plus tard. Une des choses les plus importantes pour vous – et pour lui – est d'évoquer vos émotions et inquiétudes de parent à une personne de confiance. Si par chance, celle-ci est réceptive à vos angoisses et chagrins, ce n'en sera que mieux pour vous. Dédramatiser ainsi vos sentiments vous rendra plus confiant, plus serein et mieux à même de devenir le père ou la mère que vous souhaitez être. Prenez donc le temps d'évoquer tous les petits agacements quotidiens occasionnés par votre enfant : les tâches sur les habits, les réveils nocturnes et les crises de nerfs au supermarché... L'accumulation de ces menus incidents vous rend la tâche bien difficile, non ?

Mais vous en viendrez aussi à vous poser des questions graves et parfois traumatisantes, qu'il vous faudra affronter tout autant qu'exprimer : suis-je un bon parent ? Mon enfant sera-t-il bon élève ? Une fois adulte, connaîtra-t-il la guerre ? Arriverai-je à financer ses études supérieures ? Souffrira-t-il de discrimination (raciale, sexiste ou religieuse) ? Comment puis-je le protéger de toute violence comme l'abus sexuel ou l'enlèvement ? Saurai-je répondre à tous ses besoins ? Pourrai-je payer toutes mes factures ? Où trouverai-je l'énergie suffisante pour tenir la maison propre, faire la lessive et la cuisine, passer du temps avec mon conjoint et trouver en plus un moment pour agir en faveur de la paix dans le monde ? Et qu'en est-il de mes propres besoins dans tout ça ?

À la fin de chaque chapitre, vous découvrirez trois séries d'exercices qui pourront s'avérer utiles. La première consiste à explorer votre passé pour prendre conscience des souvenirs à la fois plaisants et pénibles de votre propre enfance. La deuxième vous aidera à expliciter clairement vos sentiments pour votre enfant. Ces deux premières séries d'exercices se présentent sous forme de questions auxquelles il s'agit de répondre en présence d'un témoin bienveillant. La troisième série consiste en des suggestions ou pistes pouvant contribuer à votre épanouissement.

Sans le soutien psychologique et financier de la société, il est difficile d'être le parent que nous rêvons d'être, loin s'en faut ! Mais il ne s'agit pas pour autant de nous focaliser sur nos imperfections. Accordez-vous du temps pour apprécier toutes les bonnes choses que

vous faites pour vos enfants, toutes ces heures passées auprès d'eux et pour eux, tous ces élans du cœur pour satisfaire au mieux leurs besoins, ce, malgré les épreuves de la vie quotidienne. Soyez réaliste, vous en faites déjà plus que ce que vous ne pensiez pouvoir faire !

# I. Pleurs et colères

Le présent chapitre est tout entier consacré au thème des pleurs et chagrins des enfants : pourquoi les enfants pleurent-ils, quel est le sens de leur chagrin et quels intentions ou besoins l'enfant manifeste-t-il par ses sanglots ? Nous exposerons les recherches qui ont été menées sur les pleurs des enfants et indiquerons quelle devrait être l'attitude des parents à ce moment-là. Les accès de colère seront aussi étudiés. Nombreux sont les ouvrages qui considèrent les pleurs et colères comme de simples troubles du comportement, éludant ainsi ce que ceux-ci comportent de force positive dans la vie des jeunes enfants ! Ce chapitre propose au contraire une nouvelle manière d'aborder les pleurs, fondée sur des recherches récentes et perspectives innovantes.

## **Pourquoi les enfants continuent-ils de pleurer une fois le langage acquis ?**

Il est bien déconcertant pour les parents de voir leur progéniture continuer de pleurer alors qu'elle est tout à fait à même de manifester ses désirs et besoins par la parole. Il est clair que les crises de larmes du nouveau-né sont mieux acceptées, ce dernier ne sachant pas comment s'exprimer autrement. Les parents sont conscients que pleurer est, par nature, sa seule façon de manifester ses besoins.

Bien sûr, le fait de pleurer est une manière pour les bébés de communiquer, et c'est là l'une des raisons qui justifient leurs larmes. Mais il en est une autre qui reste souvent méconnue. Nous parlons ici de ces sanglots qui surviennent quand tous les besoins de l'enfant semblent être satisfaits, en fin d'après-midi ou en soirée, et pendant des heures entières. Ces crises-là inquiètent et déconcertent les parents car rien

de ce qu'ils font ou tentent de faire ne réussit à l'apaiser. Ils ne savent comment lui rendre sa bonne humeur.

Pourtant, et aussi surprenant que cela puisse paraître, ces sanglots sont en fait salutaires et bénéfiques : les bébés évacuent ainsi les effets néfastes de traumatismes passés. Malgré toute l'attention de leurs parents, ils accumulent des *ressentis pénibles*, causés par la naissance ou qui résultent de frustrations incontrôlables, ou bien qui proviennent d'une certaine confusion due à leurs connaissances et compréhension encore limitées. Nombreuses sont ainsi les crises de larmes du bébé qui, tel un exutoire, n'ont pour but que de l'aider à évacuer ses ressentis pénibles (cf. *Mon bébé comprend tout*, où ces crises de larmes propres à la petite enfance sont décrites plus amplement).

Les pleurs du bébé comme moyen de communication sont voués à être remplacés progressivement par la formulation langagière. Peu à peu, au lieu de pleurer quand il a faim, le petit enfant apprend à demander de la nourriture ou à dire « trop froid » quand l'eau du bain est trop froide. Ainsi ces sanglots liés à l'expression des besoins courants sont relayés par l'usage de la parole, ce qui n'est pas le cas pour les autres pleurs que nous avons décrits comme une façon pour l'enfant de « panser » divers maux ou blessures affectives : il continue de pleurer pour évacuer les peines et frustrations quotidiennes. Il se peut qu'il parvienne à verbaliser ses sentiments, en disant par exemple : « Je suis déçu parce que Papa n'était pas là le jour de mon anniversaire », mais formuler ainsi son ressenti pénible ne l'aidera que partiellement à le surmonter totalement. L'enfant a besoin d'extérioriser sa douleur en pleurant ou en « crisant » car, par ce biais, il se libère des effets négatifs de ses expériences éprouvantes.

Le sens et les raisons des sanglots évoqués ici ont été considérablement mal interprétés. Il y a en effet une croyance ancrée culturellement selon laquelle pleurer égale souffrir, si bien que les parents croient que leur enfant se sentira mieux en cessant tout simplement de pleurer. Or, c'est tout le contraire qui est vrai ! *Pleurer est une manière pour l'enfant d'évacuer sa souffrance*, il ne sera donc soulagé que si on le laisse verser librement ses larmes.

Nombreux sont les ouvrages destinés aux parents où les crises de larmes et de colère sont classées et traitées comme des problèmes d'indiscipline, tels les faits de se battre, de mordre, de dire des gros mots,



de mentir, voire de chaparder. Voilà une conception bien malheureuse des pleurs et colères des enfants, lesquels sont en réalité pour eux la meilleure voie pour faire face à leur détresse et se maintenir en bonne santé physique et psychique. De plus, ce sont bien souvent les moyens de prévenir justement ces « troubles du comportement » auxquels on les associe ! (cf. chapitre V)

### **En quoi le fait de pleurer leur est-il bénéfique ?**

Le Dr William Frey, biochimiste au Centre médical Saint-Paul-Ramsey du Minnesota, a effectué des recherches sur la composition chimique des larmes humaines et a découvert que celles versées pour des raisons émotionnelles sont différentes de celles occasionnées par un quelconque irritant tel qu'une pelure d'oignon. Cela signifie que quelque chose d'absolument unique se produit quand nous pleurons. Le docteur a émis l'hypothèse que les sanglots dus à une surcharge émotive ont pour but d'éliminer des toxines ou toxiques du corps, tout comme nous nous débarrassons de certains déchets en urinant ou déféquant. Les substances éliminées dans le liquide lacrymal sont celles que le corps accumule sous l'effet du stress. Parmi celles-ci, on compte notamment l'hormone ACTH et les catécholamines. On y relève aussi du manganèse, un élément chimique pouvant avoir des effets néfastes sur le système nerveux si son taux est trop élevé. Le Dr Frey conclut ainsi : « Il se pourrait que nous augmentions les risques de nombreux troubles psycho-physiques quand nous retenons nos larmes. » En étudiant les pleurs d'adultes, il a eu l'occasion de confirmer que, dans la plupart des cas, pleurer permet de se « décharger » émotionnellement, donc de se sentir mieux.

Le fait de pleurer permet non seulement d'évacuer les toxines du corps, mais aussi de réduire certaines tensions. Des études menées sur des adultes en psychothérapie ont révélé à cet égard que pleurer et se mettre en colère diminuent le rythme cardiaque, la pression sanguine, la température corporelle, et favorisent une meilleure synchronicité des ondes cérébrales. Or ces changements n'ont pas été relevés sur le groupe témoin qui, sur la même période, s'était simplement livré à des exercices physiques.

D'autres travaux ont observé que des thérapies incitant à des séances de pleurs intensives ont des résultats significatifs sur le comportement psychoaffectif des individus. Par contre, ceux qui ne parviennent pas à pleurer font peu de progrès.

Il y a donc bien un rapport entre pleurs et santé psycho-physique. On a pu constater que les personnes en bonne santé sont celles qui pleuraient plus souvent et acceptaient bien le fait de pleurer, contrairement à celles souffrant d'ulcères et de colites. On a même relevé des cas cliniques où asthme et crise d'urticaire se résorbaient rien que par le fait de pleurer.

La *prolactine*, une hormone très importante pendant la grossesse et l'allaitement, agit directement sur les glandes lacrymales et régule les crises de larmes. Plus le taux de prolactine est important, plus la personne pleure facilement. Les femmes enceintes sont d'ailleurs plus enclines aux larmes qu'en temps normal. C'est peut-être là une manière naturelle d'éliminer des tensions ou toxines pouvant interférer dans le développement du fœtus. De même juste après l'accouchement, pendant la période dite du post-partum, probablement pour éviter que le lait maternel ne se charge en toxines.

Quelques rares enfants sont atteints d'une maladie héréditaire, le syndrome de Riley-Day ou dysautonomie familiale, qui se caractérise par l'impossibilité de produire des larmes quand ils pleurent. Sous l'effet du stress ou de l'anxiété, on constate chez eux une augmentation de la tension artérielle, ainsi qu'une très forte production de sueur et de salive, à la limite de l'excès. Ils développent aussi des taches sur la peau ou vomissent très souvent. Tout en eux réagit comme si leur corps cherchait à compenser l'absence de larmes en recourant à d'autres exutoires capables d'éliminer les toxines.

Un travail auprès d'enfants autistes a mis en évidence les bienfaits des crises de larmes. Plusieurs thérapeutes ont remarqué une nette et heureuse amélioration du comportement de ces enfants qui, au cours d'une séance thérapeutique, ont pu donner libre cours à leurs pleurs et colères. Janov, dans son livre *Empreinte*, cite l'exemple d'un jeune autiste de 8 ans dont les symptômes semblaient régresser depuis que sa mère l'encourageait à pleurer. Ses progrès étaient si manifestes que plusieurs médecins les ont qualifiés d'« incroyables ».

Les résultats étaient si probants auprès d'enfants autistes que plusieurs psychologues ont étendu cette approche thérapeutique auprès de jeunes aux comportements agressifs et violents. Les conclusions furent également dignes d'intérêt.

Ainsi, toutes les recherches effectuées en ce domaine ont abouti au même constat : pleurer est un processus physiologique nécessaire et salutaire, qui réduit notablement les effets du stress. C'est un exutoire naturel mis à notre disposition dès notre naissance, dont on tire tous les bénéfices tout au long de notre vie.

### **Quel type de besoins les enfants expriment-ils par leurs pleurs ?**

Au cours de leur vie, les jeunes enfants rencontrent beaucoup de situations stressantes qui, les unes après les autres, suscitent le besoin de pleurer. La plupart des parents tolèrent plus facilement leurs pleurs s'ils en comprennent les raisons. Malheureusement, les petits ne savent pas toujours expliciter les causes de leur chagrin, et les parents n'ont pas d'autres recours que de les deviner, quoiqu'il ne soit pas nécessaire de le savoir. L'important reste d'accepter la situation. Pleurer est salutaire, que les raisons qui en sont à l'origine soient verbalisées ou non.

Nous, parents ou autres adultes, nous créons par inadvertance certaines de leurs angoisses. Nul n'est parfait ! De plus, nous avons tous des moments d'impatience et de non-écoute à leur égard. Tout cela parce que nous leur transmettons les suites de notre propre enfance. Aucun d'entre nous n'a pu en effet échapper à certaines formes de blessures et douleurs pendant l'enfance. Et tous les parents désirent pour leurs petits une vie meilleure à la leur.

En lisant la liste suivante des douleurs ou angoisses des enfants, vous risquez de vous sentir coupable dans la façon dont vous avez traité les vôtres. Si c'est le cas, vous pouvez essayer de faire le lien avec votre enfance en trouvant l'origine de vos propres blessures. Ne vous reprochez rien. Vous ne blesseriez pas vos enfants si vous n'aviez pas vous-même souffert auparavant. Par ailleurs, il existe de nombreuses sources de stress dans la vie de votre enfant qui ne sont pas de votre faute, car elles résultent de frustrations inévitables dans un monde imparfait. Souvenez-vous aussi

que les enfants peuvent se guérir de leurs blessures, que vous pouvez les aider à surmonter leurs peines, y compris celles dont vous êtes peut-être involontairement à l'origine.

### *Blessures causées délibérément*

Elles sont infligées aux enfants par les adultes, voire d'autres enfants, qui réagissent ainsi à cause de leur propre souffrance, colère, insécurité ou anxiété. La violence physique ou l'agression sexuelle sont les plus graves d'entre elles. Cohabiter avec un parent alcoolique est aussi source de stress pour un enfant. Les différentes formes d'agression verbale sont blessantes surtout si elles ressemblent à des hurlements, à des jugements et critiques, à des humiliations et catégorisations abusives, à des reproches ou blâmes induisant la honte. De nombreux enfants sont également victimes de clichés et atteintes racistes.

Un enfant ressent de la souffrance à chaque fois qu'on le force à faire quelque chose contre son gré ou bien quand on dirige sa vie avec trop de rigidité ou d'autorité. Un manque d'information est aussi source de confusions, tout comme les punitions qui font que l'enfant finit par se sentir mal aimé ou se sous-estime.

Les petits sont souvent peu propres, actifs, impatient, curieux, craintifs ou bruyants. Bien que naturels, la plupart de ces comportements sont parfois mal tolérés par les parents. Ils blessent l'enfant ou l'humilient dès lors qu'ils montrent du dégoût, de l'embarras, de l'impatience, ou qu'ils ont un accès de colère ou de violence au lieu de faire preuve d'amour et de tolérance. Beaucoup d'enfants répriment finalement leurs impulsions et, de ce fait, refoulent une partie d'eux-mêmes pour se faire accepter. Mais ils ne peuvent se sentir vraiment aimés si l'« amour » parental ne tient qu'au fait d'être propre, soigneux, calme, passif et patient.

De surcroît, ils ne sont pas autorisés à dire qu'on leur fait du mal puisqu'on leur rappelle souvent que cela tient de bonnes intentions, justifiées par ce qu'on appelle « la discipline » ou « le dressage d'enfants ».

### *Blessures infligées par négligence*

Elles résultent d'un comportement décalé, non approprié, des parents, qui ne comblent pas les besoins des enfants, certes pas toujours faciles à reconnaître ou à satisfaire. Les besoins ressentis mais non assouvis font naître en eux des tensions et douleurs émotionnelles. Comme dans le

cas de blessures infligées délibérément, les enfants peuvent se guérir en pleurant ou en criant.

Les premiers besoins sont d'avoir une nourriture adéquate, de sentir de l'amour et une présence physique sous forme de contacts et de caresses. Les petits attendent des adultes une attention particulière, qu'ils s'intéressent à leur monde intérieur et à leurs sentiments, qu'ils les écoutent, qu'ils les croient, qu'ils leur fassent confiance et qu'ils répondent sincèrement à leurs questions. Ils ont besoin de la présence quotidienne d'une personne leur prêtant de l'intérêt et de l'importance.

Les enfants recherchent aussi un environnement stimulant, dans lequel ils peuvent gagner en autonomie, participer aux décisions qui les concernent, ainsi qu'avoir accès au monde des adultes. D'autres besoins complémentaires sont liés à l'espace et à la liberté de jouer, au fait de rencontrer d'autres enfants et adultes attentionnés. Les enfants qui restent seuls et se prennent en charge pendant des heures après l'école risquent de s'angoisser, même s'ils paraissent de prime abord aller bien. Ils requièrent la présence d'une personne plus âgée, responsable, capable de les aider et de les soutenir à tout moment.

### *Blessures accidentelles*

Elles ne sont pas causées par quelqu'un en particulier, mais par les circonstances de la vie. Dans cette catégorie, on trouve la douleur physique, la maladie et les situations de mal-être. Pour un enfant, la mort ou l'absence prolongée d'un parent est une des plus grandes sources de chagrin qui puissent être. Les disputes, les séparations et les divorces peuvent aussi faire l'objet d'expériences confuses et angoissantes. La conscience de la mort et le fait d'assister à des scènes violentes ou d'entendre des propos sur la guerre génèrent également en eux craintes et confusion. Enfin, les enfants développent toutes sortes de peurs telles que la peur d'être abandonnés, celle d'être personnellement blessés ou de mourir.

Dans les pays en guerre, l'enfant craint à tout instant d'être bombardé ou bien de perdre un membre de sa famille. Les sinistres naturels comme les incendies, les inondations et les tremblements de terre sont d'autres événements plausibles, également source de stress. L'oppression économique peut perturber l'espace vital des enfants. Ainsi que les logements surpeuplés, les rues malpropres et un taux élevé de criminalité

dans leur quartier. Tout contribue à les inquiéter, à les effrayer, même ce qui paraît inoffensif comme le tonnerre ou les aboiements d'un chien. Une visite chez le docteur, le dentiste ou à l'hôpital peut être terrifiante.

Les enfants placés en foyer d'accueil éprouvent de la confusion, de la colère et une grande souffrance si on leur impose de changer de famille malgré tout l'amour de leurs nouveaux parents adoptifs. D'autres modifications dans leur vie peuvent les désorienter, c'est le cas d'un déménagement, d'un changement d'école, de l'arrivée d'un beau-père ou d'une belle-mère ou de la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Même s'il ne semble pas y avoir d'événement traumatisant dans la vie du jeune enfant, celui-ci éprouve quand même frustrations et chagrins par le simple fait qu'il manque d'informations et de moyens. Il cherche à imiter le comportement des personnes plus âgées, mais il ne sait pas encore vraiment comment s'y prendre. Il conçoit des idées fausses tout simplement parce qu'il ne comprend pas bien le monde environnant. Dès que quelque chose ne se passe pas comme il le veut ou le souhaite, il se sent inévitablement frustré, déçu et confus. Parce qu'il ne mesure pas les causes à effets ni les limites de son propre pouvoir, il lui arrive de se sentir coupable pour des choses sans aucun rapport avec ses actions telles qu'une fausse couche ou la maladie de sa mère.

### *Blessures liées à la petite enfance*

En plus des maux récents, la plupart des enfants en « portent avec eux », ayant gardé en eux depuis leur plus jeune âge des ressentis et tensions liés à des expériences douloureuses ou des besoins insatisfaits. En règle générale, les bébés savent se guérir en pleurant aussitôt ou peu de temps après que ces traumatismes, une frayeur au moment de l'accouchement par exemple, se sont produits. Il arrive cependant que les parents ne comprennent pas leur réaction et qu'ils essaient de les distraire en les berçant, en les secouant ou en leur donnant une suce. Parfois, à bout de forces ou sur l'avis de l'entourage, ils les laissent pleurer tout seuls dans leur lit. Ce n'est pas là une solution efficace, car elle créera chez l'enfant de nouvelles frustrations et angoisses, qui ne feront que redoubler ses pleurs. Les tout-petits ont, en fait, surtout besoin dans ces moments-là de ressentir de l'affection et une présence physique.