**Le besoin d'attention**



Désolé.

**Le besoin d’attention de votre enfant : y répondez-vous négativement ou positivement?**

|  |
| --- |
| **Dans cette fiche*** [Qu’est-ce que le besoin d’attention?](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-besoin-attention#_Toc517941076)
* [L’attention positive et ses bienfaits](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-besoin-attention#_Toc517941077)
* [Répondre à son besoin d’attention](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-besoin-attention#_Toc517941078)
* [À retenir](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-besoin-attention#_Toc517941079)
 |

Vous préparez le souper et votre tout-petit fait le clown devant vous? C’est l’heure d’aller au lit et il vous réclame un dernier bisou, puis encore un autre? Ces moments montrent à quel point votre enfant a besoin de votre attention.

**Qu’est-ce que le besoin d’attention?**

Votre enfant cherche à capter votre regard et apprécie votre présence pour partager ses découvertes et vous montrer ses exploits. Votre attention nourrit son [estime de soi](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-batir-confiance-estime-de-soi-enfant). **Que vous ayez un ou plusieurs enfants, chacun d’eux cherchera à passer des moments seul à seul avec vous.** Cela peut être en faisant un casse-tête avec votre aîné pendant que votre bébé fait la sieste, par exemple.

Quand vous passez du temps seul à seul avec votre tout-petit, il se sent unique et important.

Toutefois, il n’est pas toujours facile d’offrir à votre enfant toute l’attention qu’il vous demande. **Votre tout-petit pourrait donc être plus agité dans les moments où vous êtes occupé** à ranger l’épicerie ou à changer la couche du plus jeune, par exemple.

Il est possible que votre enfant profite aussi de ces moments d’inattention pour [lancer](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=enfant-qui-lance-objets) des jouets, sauter sur le sofa ou se mettre à crier. Certains enfants peuvent également développer des comportements [agressifs](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-agressif-comment-intervenir) pour attirer votre attention. **Ce sont des façons pour lui de vous dire qu’il a besoin que vous lui accordiez du temps.**

Comme il sait que vous intervenez rapidement dans ces situations, il obtient ce qu’il souhaite : de l’attention. **Il s’agit toutefois d’attention négative.** Il faut veiller à ne pas donner de l’attention à votre enfant seulement pour souligner les choses qu’il ne fait pas bien. En effet, il pourrait finir par se percevoir comme moins compétent ou incapable de bien faire les choses.

|  |
| --- |
| **Il cherche toujours mon attention quand je suis occupé** Quand votre attention est prise ailleurs, au téléphone par exemple, votre enfant a tendance à venir vers vous, car il sent que sa place est prise et menacée. C’est l’attachement qu’il a envers vous qui provoque cette réaction : il vient s’assurer qu’il ne sera pas rejeté s’il a besoin d’attention. Dans ces moments, vous pouvez simplement lui sourire ou lui passer la main dans les cheveux. Cela « rechargera ses batteries affectives » et il lui sera peut-être plus facile de retourner jouer seul quelques instants.  |

**L’attention positive et ses bienfaits**

Pour éviter que votre enfant essaye d’attirer votre attention avec de mauvais comportements, **il est important de lui donner de petites doses d’attention positive chaque jour.**

L’attention positive, c’est **lorsque vous soulignez les bons comportements de votre enfant.** Ce peut être quand vous le félicitez d’avoir rangé ses jouets ou quand vous lui dites que vous êtes fier de lui lorsqu’il joue seul calmement, par exemple. **Il comprend alors que vous appréciez sa façon d’agir et qu’il est important pour vous.**

Votre enfant construit l’image qu’il a de lui-même à travers le regard des adultes et l’attention qu’ils lui portent.

Lorsque vous donnez de l’attention positive à votre enfant, **cela favorise** [sa confiance](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-besoin-attention) **en lui et son sentiment de compétence.** Il se sent aimé et apprécié. Cela l’aide également à développer sa patience et sa capacité à attendre son tour dans les moments où vous êtes occupé. Par exemple, après avoir passé du temps avec vous, votre tout-petit cessera peut-être de prolonger l’heure du coucher pour obtenir votre attention.

**Donner de l’attention aux comportements qu’on souhaite encourager**

Lorsque vous accordez de l’attention à un comportement, vous augmentez la probabilité qu’il se reproduise. **Il est donc important de choisir les comportements que vous souhaitez encourager.** Apprenez à reconnaître les petits gestes positifs que fait votre enfant naturellement, mais que vous soulignez rarement puisqu’ils ne vous dérangent pas.

|  |
| --- |
| **Des relations plus faciles**L’attention positive contribue aussi à rendre les relations plus faciles entre votre enfant et vous, ce qui diminue les tensions au quotidien. Votre enfant vous écoute mieux et respecte davantage vos demandes. |

**Répondre à son besoin d’attention**

Il existe plusieurs façons d’accorder de l’attention positive à votre enfant.

* Très tôt, les bébés réagissent à l’attention positive. **Vous pouvez, par exemple, féliciter votre enfant d’avoir attrapé un objet avec sa main** ou d’avoir réussi à émettre de petits sons avec son hochet.
* **Faites un sourire, un clin d’oeil, un signe de la main, un applaudissement** ou tout autre signe convenu avec votre enfant. Ces gestes doivent toutefois être faits tout de suite après le comportement que vous voulez féliciter et encourager.
* **Décrivez les actions de votre enfant et votre satisfaction.** Par exemple : « Bravo, tu as partagé ton muffin avec ta soeur. Regarde comme elle est contente. Je suis fier de toi! »
* Dès l’âge de 3 ans, les enfants sont sensibles aux compliments et aiment se vanter. Vers 4 ans ou 5 ans, vous pouvez donc **encourager votre enfant à s’applaudir pour ses bons comportements.** Ce type d’« autofélicitations » l’aidera également à apprendre à reconnaître ses gestes négatifs.
* Lors des moments partagés avec votre enfant, **soulignez le plaisir que vous avez à échanger et à jouer avec lui.**
* **Prenez un moment, au retour de la garderie, pour parler de la journée ou faire un petit jeu** avec votre enfant.
* Préparez de petits bacs de jouets faciles à transporter et **incitez votre enfant à venir jouer près de vous** pendant que vous donnez le bain au plus jeune ou que vous rangez la cuisine, par exemple.
* **Impliquez votre enfant dans les tâches** (préparation du repas, pliage de vêtements), selon ses capacités. Cela vous permettra de passer du temps ensemble.

**À retenir**

* Votre enfant cherche votre attention parce qu’il a besoin de se sentir aimé et important.
* S’il n’obtient pas votre attention positive, il aura tendance à chercher à l’obtenir en ayant des comportements dérangeants.
* De petits gestes au quotidien peuvent aider à combler le besoin d’attention de votre enfant.

|  |  |
| --- | --- |
| Naitre et grandir.com | **Révision scientifique :** Solène Bourque, psychoéducatrice**Rédaction :** Équipe Naître et grandir**Mise à jour :** Juin 2018  |