**Le besoin d'attention**

Désolé.

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

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

L’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 entamant faisant une activité avec lui pendant que les autres sont occupés et l’informer que vous reviendrez le voir sous peu.

Quand vous passez du temps seul à seul avec lui, il se sent unique et important.

Toutefois, il n’est pas toujours facile d’offrir à l’enfant toute l’attention qu’il vous demande. **Il pourrait donc être plus agité dans les moments où vous êtes occupé**, par exemple.

Il est possible qu’il 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, circuler ou se mettre à déranger. 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 l’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, l’enfant a tendance à déranger. C’est l’attachement qu’il a envers vous qui provoque cette réaction. Dans ces moments, vous pouvez simplement lui sourire ou lever le pouce. Cela « rechargera ses batteries affectives » et il lui sera peut-être plus facile de retourner 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 l’enfant.** Ce peut être quand vous le félicitez d’avoir rangé ou quand vous lui dites que vous êtes fier de lui lorsqu’il s’occupe seul calmement, par exemple. **Il comprend alors que vous appréciez sa façon d’agir et qu’il est important pour vous.**

L’ 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 l’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, il cessera peut-être de déranger 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 l’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 l’enfant et vous, ce qui diminue les tensions au quotidien. L’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 l’enfant.

* **Faites un sourire, un clin d’oeil, un signe de la main, un applaudissement** ou tout autre signe convenu avec l’enfant. Ces gestes doivent toutefois être faits tout de suite après le comportement que vous voulez féliciter et encourager.
* **Décrivez les actions de l’enfant et votre satisfaction.** Par exemple : « Bravo, tu as expliqué à ton ami comment faire le travail. Regarde comme il est content. Je suis fier de toi! »
* Lors des moments partagés avec l’enfant, **soulignez le plaisir que vous avez à échanger et à travailler avec lui.**.
* Préparez des bacs d’activités faciles et **incitez l’enfant à trouver un partenaire avec qui il peut jouer. Impliquez l’enfant dans les tâches** selon ses capacités.

**À retenir**

* L’ 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 l’enfant.

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

[Naitre et grandir.com](http://naitreetgrandir.com/)