**Les 16 besoins fondamentaux de tous les enfants**

Définition d’un besoin :

*Le besoin est l’exigence destinée à combler un déficit de l’organisme (besoins primaires) ou ressenti comme nécessaire à l’existence matérielle ou morale.*

**Les 16 besoins fondamentaux**

***Les besoins de base :***

* **Le besoin de sécurité.**C’est à travers les interdits, les frustrations, les limites, les règles, que nous donnons à l’enfant le sentiment de sécurité, mais aussi les bonnes bases de la socialisation.
* **Le besoin de stabilité :**des horaires fixes, des routines régulières, une ambiance sereine à la maison et des réponses cohérentes**.**
* **Le besoin de boire et de se nourrir**. L’alimentation joue un rôle essentiel dans l’établissement de la relation affective notamment les premier mois pendant l’allaitement ou les biberons. Plus tard, lorsque l’enfant éprouve le besoin de manger avec ses mains, il est important de le laisser faire, car cela répond à un besoin d’exploration et lui permet de développer son sens du toucher… c’est aussi pour lui une source de plaisir.
* **Le besoin de dormir**et surtout de voir son rythme de sommeil respecté. Lorsque ce rythme est perturbé, il engendre non seulement un déséquilibre nerveux avec des inévitables troubles du comportement, mais des troubles de la croissance : il a été prouvé une relation entre la le sommeil et la sécrétion de l’hormone de croissance. Bien dormir permet à l’enfant de bien grandir ! Comme les adultes cependant, les enfants peuvent être de petits et des gros dormeurs. Les besoins de sommeil sont variables mais voici quelques repères !
o Nouveau né : 20 heures
o De 1 à 3 ans : 15 heures (12 heures par nuit + 3 heures de sieste)
o De 3 à 6 ans : 12 heures (10 heures par nuit + 2 heures de sieste)
o Vers 10 ans : 10 heures
o Adolescent : 8 ou 9 heures
o Adulte : 7 à 8 heures
* **Le besoin d’être propre**. Les pratiques d’hygiène corporelle (le change, le bain, le brossage de dents etc…) assurent à l’enfant une bonne santé, le confort et la détente du corps. Elles leur donnent aussi les premiers points de repères (quand elles s’insèrent à une « routine » quotidienne) et leur offre des moments forts de découvertes (l’eau, le savon, les bulles, le chaud, le froid etc.).
* **Le besoin de communiquer** et ce dès la naissance ou même avant. Vous pouvez lire à ce sujet notre dossier : [Comment communiquer avec son bébé – partie 1](http://www.les-supers-parents.com/comment-communiquer-avec-son-bebe-partie-1/) et [partie 2](http://www.les-supers-parents.com/comment-communiquer-avec-son-bebe-partie-2/).
* **Le besoin d’être respecté** **dans son rythme de développement**. Nos attentes se doivent d’être réalistes, en fonction de son stade de développement psychomoteur, affectif et social (pour tout savoir de ces étapes, téléchargez notre guide gratuit au bas de l’article).
* **Le besoin d’apprendre et de jouer**(d’apprendre en jouant). Notre rôle de parent est plus de prendre appui sur le désir d’apprendre de l’enfant, en lui offrant un environnement favorable : un espace, un mobilier, un matériel (jeux, jouets etc.) adapté à ses besoins du moment et à ses compétences, plutôt que de chercher à le diriger dans son apprentissage en lui imposant telle ou telle activité.
* **Le besoin d’explorer, de découvrir, d’expérimenter, d’observer.**L’enfant a besoin de s’approprier l’environnement dans lequel il vit, pour maîtriser progressivement ses actions.
* **Le besoin de plaisir :**pour passer à l’action, pour apprendre et s’éveiller, l’enfant doit « avoir envie de faire ».
* **Le besoin de sorties.**Les sorties, les promenades (à pied, avec [une belle poussette](http://www.poussette.com/) pour les plus petits, en vélo avec les plus grands etc.), sont bénéfiques à l’enfant. Elles lui procurent l’air et le soleil dont il a besoin pour être en bonne santé (l’oxygénation stimule les défenses de l’organisme et favorise l’appétit et le sommeil), et lui donnent surtout l’occasion de connaître un univers différent : d’autres lieux, d’autres personnes, d’autres enfant etc.

***Les besoins affectifs :***

* **Le besoin d’être aimé**, inconditionnellement, pour ce qu’il est.
* **Le besoin d’attention** : l’enfant doit savoir que nous sommes à son écoute et que c’est important pour nous qu’il aille bien.
* **Le besoin d’être apprécié** pour ses qualités.
* **Le besoin du respect** : de sa nature, de sa personnalité, de ses goûts, de son désir de faire ou de ne pas faire, de ses capacités etc. (Nous vous suggérons la lecture de cet excellent article de Catherine Dumonteil-Kremer : [Poser les limites respectueusement , en dix points](http://www.cdumonteilkremer.com/article-poser-les-limites-respectueusement-en-dix-points-91851583.html))
* **Le besoin d’accompagnement** : de soutien, d’encouragement, de compliment (descriptif !), de rituel qui l’aide à franchir certaines étapes (séparation, couché, [naissance d’un petit frère ou d’une petite](http://www.les-supers-parents.com/l-etape-delicate-de-l-arrive-du-petit-frere-ou-de-la-petite-soeur/) sœur etc.).

Pour conclure, notez bien que tous ces besoins sont plutôt « faciles » à satisfaire, à partir du moment où nous avons décidé de donner plus de poids à la relation, au bien-être et à l’écoute des besoins des autres… plutôt qu’à la satisfaction immédiate des désirs, prônée par notre société de consommation.

[*http://www.les-supers-parents.com/les-16-besoins-fondamentaux-de-tous-les-enfants/*](http://www.les-supers-parents.com/les-16-besoins-fondamentaux-de-tous-les-enfants/)