

POURQUOI MON ENFANT CHERCHE-T-IL L'ATTENTION ?

Quand un enfant cherche à attirer l'attention, il est mu par son besoin d'attachement.

UN BESOIN HUMAIN DE CONTACT ET DE LIEN

Les comportements des enfants, même et surtout les plus difficiles, ne cherchent pas à manipuler les parents mais ont des **causes**. Ils expriment des **besoins**, notamment d'attachement. Quand un enfant est inquiet, anxieux ou se sent exclu, seul, il a besoin de **refaire le plein** parce que son réservoir affectif s'est vidé, pour une raison ou une autre. Le besoin d'attention est comme un **besoin physiologique** : dirions-nous à un enfant qui se frotte les yeux *"Tu as sommeil ? Tu fais exprès de te frotter les yeux, alors tu ne dormiras pas."*



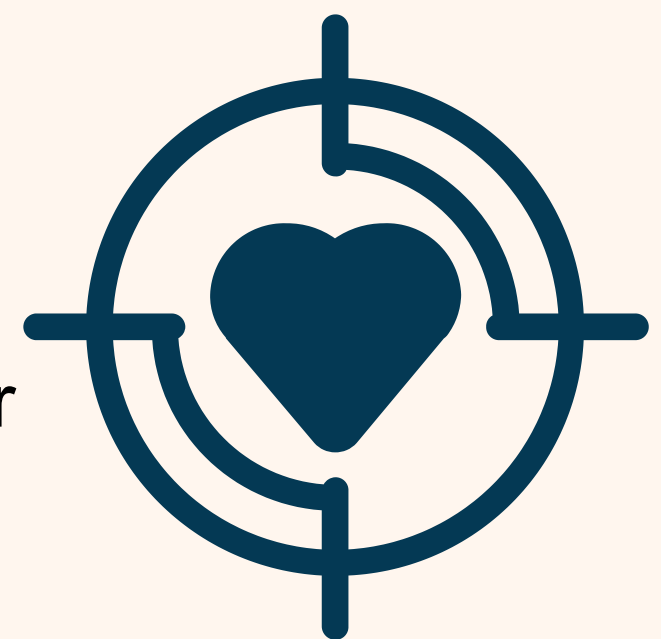
LES FIGURES D'ATTACHEMENT



Pour remplir son réservoir et retrouver sa sécurité émotionnelle, l'enfant risque alors de se tourner vers la personne qui donne d'habitude de l'affection et de l'attention quand il en fait la demande : statistiquement, la **mère** en priorité ou le **père**. Si le parent répond, ne serait-ce que d'un **regard** tendre et attentionné, l'enfant **remplit** son réservoir et est à nouveau prêt pour explorer le vaste monde. Si le parent n'est pas disponible à ce moment-là, s'il ne prête **pas attention** au besoin de l'enfant, le **stress** augmente dans le cerveau de l'enfant. L'enfant est alors obligé de contenir ses émotions dont l'énergie mobilisatrice reste en tension dans le corps et qui risque de sortir de manière inappropriée plus tard.

DE LA RECHERCHE D'ATTENTION À LA CONNEXION

Les enfants nous font savoir tous les jours qu'ils ont besoin d'être vus... et pas toujours de manière explicite et agréable. C'est la raison pour laquelle il est courant d'entendre dans la bouche des adultes à propos d'un enfant estimé gênant : *"Laisse-le, il fait son intéressant/ Ignore-le, il veut juste attirer l'attention."* Il y a de grandes chances pour que la recherche d'attention soit en réalité une **recherche de connexion**. L'enfant cherche à savoir si ses parents le voient, **remarquent** son existence et sa singularité .



COMBLER LE BESOIN D'ATTACHEMENT



Nous pouvons **décoder** les comportements des enfants que nous estimons ennuyeux et faire savoir que nous les voyons. Par exemple, à un enfant qui s'agite alors qu'on est affairé, on pourra dire : *"Oh, j'ai l'impression que tu as envie que je m'occupe de toi, c'est ça ?/ Je vois bien que tu veux jouer, je finis ce que je fais et on jouera. Tu peux m'aider si tu veux, comme ça j'aurai fini plus vite."*

Nous pouvons également **nourrir le besoin d'attention** et de connexion au long cours. Cela peut passer par des phrases simples qui commencent par *"Je t'ai vu.../ J'ai remarqué que tu as.../ Merci d'avoir.../ J'ai apprécié que tu.../ J'ai aimé quand tu as..."*