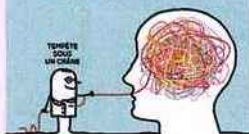


Par l'auteur du best-seller *Le Cerveau de votre enfant*  
Dr Daniel Siegel



## Le cerveau de votre ado

Comment il se transforme de 12 à 24 ans

les arènes

# COMPRENDRE LE CERVEAU ADOLESCENT

Dr. Daniel Siegel, *Le Cerveau de votre ado. Comment il se transforme de 12 à 24 ans*, Les Arènes, 2018, 319 p., 21 euros.

«**B**rainstorm» («tempête cérébrale»), le titre original de cet ouvrage annonce la couleur ! Car pour Daniel Siegel, ce ne sont pas les hormones qui font «péter les plombs» aux adolescents, mais bien les bouleversements cérébraux à l'œuvre durant cette période. Dans un style limpide et clair, soutenu par de nombreuses illustrations (dont le très ludique modèle du cerveau dans la main), ce professeur de médecine américain et spécialiste du cerveau de l'enfant tord le cou aux mythes les plus tenaces. Plutôt qu'un mauvais moment à passer ou une parenthèse d'immaturité, l'adolescence est bien une période charnière et déterminante pour la suite, écrit-il. Avec deux processus clés : l'élagage des connexions cérébrales et la myélinisation (gainage des fibres nerveuses). Ces transformations, qui s'étaleraient de 12 à 24 ans (et parfois même au-delà), permettent une meilleure coordination entre différentes zones du cerveau. C'est ce que D. Siegel appelle l'intégration cérébrale, processus qui permettra à l'ado de développer sa pensée, d'affiner son caractère, de maîtriser son impulsivité et de devenir plus «flexible». Car à défaut d'intégration, c'est la rigidité, l'hypersensibilité ou l'agressivité qui s'exprimeront au premier plan. D'où l'importance de pouvoir compter sur des parents pour remettre de l'ordre dans la boutique de temps en temps. Avec ce livre très personnel, D. Siegel fait surtout passer un message qui lui tient à cœur : qu'on soit adolescent ou adulte, tout un chacun est en mesure d'influer sur son développement cérébral. Et pour cela, il nous fournit sa boîte à outils, rempli d'exercices de méditation de pleine conscience, rebaptisée «claire conscience» ici. Et en bonus, tout un chapitre sur les modèles d'attachement empruntés à John Bowlby. En bref, une belle entrée possible pour qui n'a jamais entendu parler de tout ça. Adolescent ou parent, peu importe...

M.O.