



BIENVEILLANCE

Lettre à un jeune parent

Catherine Gueguen

Nous avons beau être en 2020, il n'est pas plus facile d'endosser le métier de parents qu'en 1950. Pourtant, la psychologie, les neurosciences ont tant permis d'avancer dans la compréhension des petits que ces connaissances devraient permettre à tous d'aborder plus sereinement la relation parentale. C'est ce qu'apporte le livre de la pédiatre Catherine Gueguen : dans un langage très simple, très quotidien et très rassurant, l'autrice dénoue ce qui peut être source d'angoisse : par exemple, qu'il est normal qu'un petit crie et se mette en colère. Son cerveau n'est pas mature et se trouve submergé par les émotions. Voilà de quoi se rassurer et se sentir moins coupable... Ce qui détend la situation et entraîne toute la famille dans un cercle vertueux, celui de la bienveillance éducative. C.P-D.

Les Arènes, 150 p., 14,90 €.