

## LETTRE À UN JEUNE PARENT

Devenir parent, c'est passer à autre chose et abandonner son insouciance pour s'occuper d'un enfant. Une tâche qui peut paraître ardue, mais qui se fait naturellement. Passé le cap des gestes incertains, les parents deviennent un aimant pour leur enfant et apprennent par instinct, en s'informant ou en lisant. A leur intention, Catherine Gueguen a rédigé un livre bourré de conseils. En se basant sur son expérience de pédiatre, elle dépose des mots sur une série de questions. Parfois, les adultes se trouvent dépourvus face à un petit qui pleure, se met en colère ou refuse de dormir. Elle explique qu'un enfant n'est pas un tyran et qu'il agit en fonction de nos propres réactions. Il a besoin d'être compris et réclame de l'empathie. Il faut l'aider à constituer ses propres réserves cognitives et le stresser freine la maturation de son cerveau. Avec des années de travail sur le terrain, elle utilise des phrases idoines pour définir chaque situation, faire preuve de pédagogie et simplifier ce qui, parfois, peut paraître complexe, voire abscons. Son objectif n'est jamais de culpabiliser les mamans et les papas, mais de leur apprendre qu'ils vivent un apprentissage qui exige autant de patience que de confiance en soi. Pour que l'enfant se sente sécurisé, autonome et à l'aise, il importe que les adultes le soient autant. Un ouvrage enthousiaste et positif, plein de mots-clés et de formules pratiques !

**Ed. Les Arènes – 167 pages**

**Amélie Collard**

DR CATHERINE GUEGUEN

# LETTRE À UN JEUNE PARENT

CE QUE MON MÉTIER  
DE PÉDIATRE ET  
LES NEUROSCIENCES  
AFFECTIVES M'ONT APPRIS



LES ARÈNES