



---

## ÉDUCATION

### **L'Attachement**

*Daniel Siegel et Tina Payne Bryson*

Les Arènes

2021, 352 pages, 19,90 €.

---

Ce livre n'a pas la prétention de faire de nous des parents parfaits, mais de nous apprendre l'essentiel : être présents pour nos enfants. C'est à cette condition qu'ils développeront un attachement dit « sécure », qui aide à mener une vie plus épanouie. La présence dont il s'agit ici est active et décrite par l'acronyme Parc (pour protection, attention, réconfort, confiance). Les auteurs, respectivement psychiatre et psychothérapeute, distillent alors de multiples conseils pour la maintenir dans les diverses situations de la vie quotidienne, sur un ton résolument positif et déculpabilisant.