



L'attachement.

Comment créer ce lien qui donne confiance à votre enfant pour la vie

Comment tisser un lien « sécurisant » avec nos enfants afin qu'ils se sentent dignes d'être aimés et s'épanouissent dans leurs relations ?

Comment leur apporter protection, attention et réconfort pour les aider à gagner en autonomie et à surmonter les épreuves de la vie ? Dans un style accessible, illustré d'exemples du quotidien et étayé par de récentes études sur le cerveau et l'attachement, le psychiatre Daniel J. Siegel et la psychologue Tina Payne

Bryson abordent clairement ces questions complexes. Loin des recettes simplistes et culpabilisantes, ils prennent en compte la difficulté de la vie de parent, la singularité de chaque enfant selon son âge, son caractère et la configuration familiale dans laquelle il grandit. Ils ne cherchent pas à faire des lecteurs des superparents, mais leur donnent des clés pour soutenir leurs enfants sans les étouffer, les aider à reconnaître leurs émotions, et faire face aux crises sans craquer... ni désespérer quand ils s'y prennent mal. Un livre destiné à « tous les parents imparfaits, aimants et soucieux de bien faire », mais aussi utile aux professionnels qui les accompagnent comme

à tous ceux qui cherchent à comprendre comment les styles d'attachement se construisent dans les premières années, avec quelles implications physiologiques, relationnelles, et comment ils évoluent à l'âge adulte. Pour devenir les personnes et les parents que nous souhaitons être, « *le changement est toujours possible et, quelle que soit notre enfance, nous pouvons guérir nos blessures* », concluent les auteurs. Passionnant et rassurant.

Cécile Guéret

DANIEL J. SIEGLER
ET TINA PAYNE BRYSON
TRAD. DE L'ANGLAIS PAR
YVANE WIART

LES ARÈNES / 2021 / 19,90 €