

TIFFANY HART
@neuro_parentalite

NEURO- PARENTS

**COMMENT LES NEUROSCIENCES
PEUVENT TRANSFORMER VOTRE MANIÈRE
D'ACCOMPAGNER VOS ENFANTS**

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Vous êtes déjà le parent idéal, Maëlys le Levreur

Les Premières Lunes de ma fille, Mélanie Mélot

Viens, on s'émerveille !, Delphine Lauprêtre

Célébrer la grossesse et la naissance, Julie Amanda et Barbara Casto

Daronne et lesbienne, Mélanie Gire

Renaître pour faire naître, La Renarde bouclée

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-130-1

Correction : Ségolène Estrangin

Couverture : Éditions Jouvence

Conception maquette : Virginie Cauchy

Mise en pages : Frank Pitel

Visuels de couverture et intérieurs : AdobeStock : © SEAMOR,

© Freestocker

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

INTRODUCTION

.....	7
Et si tout commençait par un changement de regard ?	7

CHAPITRE

1

LE LIEN D'ATTACHEMENT :	
BASE BIOLOGIQUE ET NEUROLOGIQUE.....	15
Pourquoi l'attachement est un besoin fondamental.....	16
Un héritage profondément ancien.....	16
La figure d'attachement primaire.....	19
Comment le lien se construit concrètement.....	21
Dépendance et corégulation	22
La théorie de l'attachement.....	27
Ce qui se passe neurologiquement.....	27
Les styles d'attachement.....	28
Le lien lors des séparations.....	31
Accompagner les séparations.....	34

CHAPITRE

2

UN CERVEAU EN CONSTRUCTION	39
La plasticité cérébrale :	
un cerveau extrêmement malléable	40
Un cerveau qui se construit	
à partir des expériences	42
L'immaturité du cortex préfrontal.....	43
L'apprentissage par imitation	
et les neurones miroirs.....	45
Le rôle de l'environnement	
dans le développement du cerveau.....	47

CHAPITRE

3

NEUROSCIENCES ET COMPORTEMENTS.....	51
Pourquoi les comportements	
des enfants ont toujours du sens.....	52
Comportement $\neq$ identité	53

CHAPITRE

4

Derrière un comportement, il y a toujours quelque chose.....	55
La grille de lecture des comportements.....	56
Décoder dix-huit comportements du quotidien grâce aux neurosciences.....	58
Les besoins cachés derrière les comportements.....	101

DISCIPLINE, AUTORITÉ ET PARENTALITÉ :

REMETTRE DU SENS.....	107
Les confusions qui épuisent les parents.....	108
Discipline, punition, autorité : de quoi parle-t-on vraiment ?.....	109
Les quatre grands styles de parentalité.....	109
Ce que ces exemples montrent.....	115
D'où naissent ces postures ?.....	115
Mais voici la bonne nouvelle.....	116
Parentalité consciente, un autre chemin.....	116

CHAPITRE

5

PUNIR OU ACCOMPAGNER :

CE QUE LE CERVEAU APPREND VRAIMENT.....	119
Pourquoi l'enfant n'a pas besoin de se sentir mal pour apprendre.....	121
L'impact des punitions, menaces et humiliations sur le cerveau.....	121
L'impact sur la relation.....	123
Respect <i>versus</i> obéissance par peur.....	123
Le rôle de l'enfance : apprendre, pas obéir.....	124
Construire la confiance et le respect avec son enfant.....	127

CHAPITRE

6

DISCIPLINE POSITIVE :

POSER UN CADRE QUI GUIDE SANS ABÎMER LE LIEN.....	131
Une discipline qui soutient le cerveau.....	132
Motiver de l'intérieur, pas de l'extérieur.....	133
Comment encourager.....	137
L'erreur comme moteur d'apprentissage.....	139
Les conséquences qui enseignent.....	140

CHAPITRE

7

Ce qu'est vraiment une limite	141
Agir plutôt que répéter	143
Treize ajustements concrets qui changent tout	144
Six exemples de discipline positive	154

CE QUE L'ENFANT RÉVEILLE EN NOUS	163
Le miroir parental	164
Les sept raisons pour lesquelles nos enfants nous déclenchent	166
Se réguler pour mieux accompagner : comprendre son système nerveux	176
Revenir au calme : trois étapes simples	179
Accueillir et libérer les émotions	182

CONCLUSION

.....	187
La réparation relationnelle : revenir au lien après les tempêtes	187
Grandir ensemble, imparfaitement	189

BIBLIOGRAPHIE

.....	191
-------	-----

NOTES

.....	193
-------	-----



INTRODUCTION

ET SI TOUT COMMENÇAIT PAR UN CHANGEMENT DE REGARD ?

Et si la clé pour transformer ton quotidien de parent n'était pas de faire plus... mais de voir autrement ? Voir ton enfant autrement. Et peut-être aussi te voir toi autrement.

Quand je suis devenue maman, j'ai réalisé que c'était sans doute l'expérience la plus magique, la plus intense et la plus bouleversante qui soit. On peut aimer son enfant plus que tout au monde... et se sentir parfois complètement dépassé. Se promettre de rester calme... et se surprendre à réagir autrement. Vouloir profondément bien faire... et douter malgré tout.

Personne ne nous apprend vraiment comment être parent, et personne ne nous y prépare réellement. La parentalité arrive sans mode d'emploi, avec beaucoup d'injonctions, peu de repères clairs et cette pression silencieuse de devoir constamment « bien faire ». On parle rarement de ce que cela demande intérieurement : la charge émotionnelle, la fatigue mentale, le sentiment d'impuissance face aux crises, aux pleurs ou à l'opposition.

Et on avance comme on peut, dans un monde où tout va trop vite. On essaie simplement de reprendre son souffle, de faire de notre mieux. Et pendant ce temps, autour de nous, les conseils ne manquent pas. On entend tout et son contraire. Entre les avis transmis comme des vérités, les conseils bien intentionnés de l'entourage et les réseaux sociaux, les « il faut » et les « tu devrais » sont partout. Il y a

tellement d'informations contradictoires qu'on peut finir par douter de tout. Même de soi-même.

On te dit : « Il fait un caprice », « Il manipule », « Il faut qu'il partage ». On te dit aussi : « Mets-le au coin pour qu'il comprenne ». On ose même encore nous dire de « poser bébé » pour ne pas « l'habituer aux bras », de le laisser pleurer pour s'endormir, qu'il « doit se socialiser » et « avoir des copains » avant même de savoir marcher. On attend de nous que nous soyons des parents patients, calmes, cohérents et pédagogues... mais personne ne nous a vraiment expliqué comment fonctionne, concrètement, le cerveau d'un jeune enfant, ni comment l'accompagner en tenant compte de son développement.

Alors il est normal que beaucoup d'entre nous se sentent épuisés face à toutes ces confusions. Normal de douter souvent. Normal de se demander pourquoi notre enfant réagit comme il le fait, si ce qu'il fait est « normal » et surtout si l'on fait bien. Il est normal aussi d'être surpris par le besoin constant de proximité des premières années, par les réactions intenses, les « non » soudains et les tempêtes émotionnelles. Normal d'avoir l'impression de répéter mille fois les mêmes choses et que les demandes semblent parfois ne jamais finir...

Car on nous apprend très peu de choses sur ce qui est réellement normal dans le développement d'un jeune enfant, et encore moins sur ce qui peut expliquer certains comportements, réactions ou besoins du quotidien. C'est dans ce contexte que j'ai commencé, moi aussi, à chercher des réponses.

La parentalité bienveillante et consciente a profondément résonné en moi. Mais très vite, j'ai ressenti le besoin de comprendre justement ce qui soutenait réellement ces idées. Pourquoi certaines approches semblent apaiser les enfants... et d'autres amplifier les tensions ? Je me suis demandé quels étaient les impacts réels des différentes pratiques d'éducation sur le cerveau d'un enfant, et quel type de fondations elles construisent à long terme, et ce qui aide réellement un enfant à grandir en se sentant émotionnellement en sécurité, confiant, résilient et profondément connecté à lui-même.

Je me suis alors plongée dans les recherches en neurosciences, en psychologie du développement et en théorie de l'attachement. Et j'ai découvert une chose essentielle : le comportement d'un enfant n'est pas un mystère. Il est le reflet d'un cerveau en construction, un cerveau qui grandit à une vitesse extraordinaire. Et au fil de ces recherches, j'ai aussi découvert quelque chose qui m'a réellement marquée : comprendre change notre manière de réagir.

Lorsque l'on comprend le fonctionnement du cerveau de l'enfant, il devient plus facile de mettre de la distance entre le comportement... et l'enfant lui-même. Plus facile alors de rester calme et d'y voir plus clair dans les moments difficiles. Plus facile de garder de la compassion. Plus facile aussi de poser un cadre clair et sécurisant avec confiance. Il y a quelque chose de profondément puissant dans la compréhension. Comprendre ne transforme pas seulement notre regard sur l'enfant : cela transforme aussi notre propre cerveau. Peu à peu, nos croyances se recablent, nos réactions s'apaisent et s'alignent avec le parent que l'on veut être, et notre manière d'accompagner change en profondeur. Là où il y avait parfois de l'agacement, de l'impuissance ou des débordements, il peut naître davantage de conscience, de patience et de lien.

J'ai réalisé qu'être parent, ce n'est finalement pas tout savoir ni toujours faire plus. C'est apprendre à voir au-delà des comportements, voir son enfant tel qu'il est. C'est reconnaître les besoins sous-jacents et chercher ce qui se passe à l'intérieur de lui pour mieux l'accompagner. Car bien souvent, nous restons involontairement bloqués sur ce qui se passe en temps réel, sur ce que nous voyons à l'extérieur.

Mais lorsque l'on comprend ce qui se passe dans son cerveau... quelque chose s'apaise. On peut relâcher les rênes, accompagner avec compassion sans se perdre, guider sans se fâcher, aimer sans s'épuiser. Et construire, pas à pas, une relation faite de sécurité, de confiance et de respect.

◇
**J'ai réalisé
qu'être parent,
c'est apprendre
à voir au-delà des
comportements.**
◇

Avant de devenir maman, j'ai accompagné pendant plusieurs années des adultes en cabinet d'hypnose. Beaucoup venaient pour de

l'anxiété, des blocages ou des réactions qu'ils ne comprenaient pas toujours. Et très souvent, en remontant le fil de leur histoire, une chose apparaissait clairement : ce qui faisait souffrir dans le présent avait pris racine bien plus tôt... dans leur enfance. Dans des émotions non accueillies. Dans des besoins non entendus. Dans des expériences où il avait fallu s'adapter, se réduire, se taire ou se protéger. J'ai vu à quel point nos réactions d'adultes ne sont pas toujours liées à ce que nous vivons ici et maintenant,



Nos réactions d'adultes ne sont pas toujours liées à ce que nous vivons ici et maintenant, mais à ce que notre cerveau et notre système nerveux ont appris et enregistré autrefois pour survivre, s'adapter et tenir.

mais à ce que notre cerveau et notre système nerveux ont appris et enregistré autrefois pour survivre, s'adapter et tenir.

J'ai dû faire ce travail moi-même, avec mes blessures, mon anxiété et mes automatismes. Je pensais avoir trouvé une stabilité, un équilibre. Puis je suis devenue maman... et la maternité, c'est une autre histoire. Elle



réveille tout : les blessures qu'on croyait apaisées, les réflexes et les croyances que l'on ne soupçonnait plus. J'ai réalisé à quel point nos enfants nous renvoient à nous-mêmes, à quel point la parentalité amplifie tout, et à quel point notre système d'attachement et de survie peut être constamment activé.

Je me suis vue réagir sans comprendre pourquoi, répéter des phrases que je n'avais jamais voulu transmettre, ressentir des émotions que je ne savais pas nommer ni apaiser. Nos enfants deviennent parfois, sans le vouloir, de puissants miroirs. Et c'est peut-être aussi pour cela que la parentalité peut être une expérience si intense.

Elle nous confronte profondément à nous-mêmes comme jamais auparavant. Elle nous bouscule. Elle nous révèle. Elle nous oblige parfois à regarder ce que nous aurions préféré éviter. Mais elle nous offre aussi un chemin : un chemin d'évolution. Une invitation à grandir, à s'adoucir, à se reconnecter et à évoluer.

C'est à cet endroit précis que ce livre est né. Pas pour dire comment être un parent parfait. Pas pour juger l'éducation que tu as reçue, encore moins celle que tu donnes aujourd'hui. Mais pour changer

de regard : sur ton enfant et sur toi-même, et ce grâce aux neurosciences. Car aujourd'hui, elles nous permettent de comprendre concrètement comment se développe le cerveau d'un enfant. Elles nous montrent pourquoi certaines réactions sont normales. Pourquoi certaines attentes sont irréalistes. Et pourquoi certaines attitudes parentales peuvent soutenir ou freiner le développement émotionnel.

J'ai toujours été profondément curieuse de comprendre ce qui se joue à l'intérieur de nous. Bien avant de devenir maman, et même avant d'accompagner en hypnose, je me suis intéressée au fonctionnement du cerveau, aux émotions, aux mécanismes humains. Avec le temps, j'ai lu, exploré, questionné, croisé des regards, des recherches, des approches. Non pas pour devenir forcément experte... mais pour donner du sens. Aujourd'hui, nous avons accès à une quantité immense de connaissances sur le développement de l'enfant. Plus que jamais auparavant. Et pourtant... elles restent souvent éloignées du quotidien.

Ce que je partage ici, c'est un pont. Un pont entre la science... et la réalité de tous les jours. Entre les connaissances... et la relation. Avec une intention simple : rendre ces clés accessibles, pour changer de regard... et transformer, en profondeur, notre manière d'éduquer grâce aux neurosciences. Parce que c'est aussi ainsi que l'on peut ramener de la conscience dans la parentalité. Sortir des automatismes. Comprendre ce qui se joue... plutôt que simplement réagir. Et peu à peu, passer d'une parentalité parfois subie... à une parentalité plus consciente, plus alignée, plus apaisée.

S'il y a une idée essentielle que j'aimerais transmettre à travers ce livre, ce serait celle-ci : comprendre le cerveau change profondément notre regard sur l'enfant. Et lorsque le regard change... notre manière d'éduquer change elle aussi. On devient alors ce que j'appelle un « neuroparent » :

- un parent qui s'appuie sur la compréhension du cerveau pour accompagner son enfant avec plus de clarté, de sécurité et de confiance ;
- un parent qui ne cherche pas la perfection, mais la compréhension et la conscience ;
- un parent qui voit derrière les comportements... un cerveau en construction.

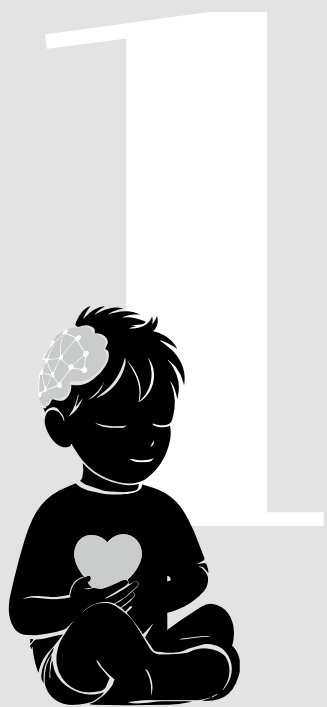
Ce livre te propose cela : comprendre pour accompagner autrement. Au fil des pages, tu trouveras des repères concrets, des invitations à essayer autrement, et des clés pour accompagner ton enfant au quotidien : dans les moments de crise, d'opposition, de fatigue ou de doute. Pour t'aider à traduire cette compréhension dans la relation, dans les gestes, dans les mots... et dans la façon d'être avec ton enfant. Il allie ainsi trois dimensions essentielles : les neurosciences, la parentalité consciente et la discipline positive. Tu n'y trouveras pas de recettes magiques, ni d'injonctions déguisées, ni de promesses irréalistes.

Je t'invite plutôt à lire ce livre comme on traverse un chemin, à ton rythme. On a souvent l'impression qu'il faut à tout prix réussir les outils éducatifs, les adopter tels quels. Mais tu n'as rien à « réussir » ici. Rien à adopter concrètement, rien à appliquer parfaitement. Rien à cocher. Seulement à lire, ressentir... et comprendre. Les changements se feront d'eux-mêmes, au fil de la lecture, au fil de ce que tu laisses infuser, au rythme de ce que ces informations viennent éclairer en toi... et du regard nouveau qui pourra émerger. Car la parentalité n'est clairement pas une série d'exercices à réussir. C'est un chemin que l'on explore, pas à pas.

Avant de poursuivre, j'aimerais te dire une chose. Le simple fait d'être ici, en train de lire ces lignes, dit déjà beaucoup sur le parent que tu es. Tu veux faire de ton mieux. Tu veux offrir à ton enfant un environnement où il pourra grandir en sécurité, en confiance et en lien. Et cette intention... est déjà immense. Les parents qui se posent des questions sont ceux qui avancent. Les parents qui cherchent un autre chemin sont déjà en train de transformer les choses. Tu n'as pas besoin d'être parfait. Seulement présent. Curieux. Et prêt à regarder autrement. Et peut-être qu'au fil de ces pages, tu découvriras que la parentalité n'est pas seulement une manière d'éduquer un enfant. C'est aussi un chemin pour grandir ensemble. Si ton intention est d'être le meilleur parent possible pour ton enfant, souviens-toi d'une chose : cela signifie déjà que tu es le parent dont il a besoin. Ce livre ne fait qu'éclairer ton chemin.

◇
**Les parents
qui se posent
des questions
sont ceux qui
avancent.**
◇

Au fond, ce qui construit le plus profondément un enfant, c'est la qualité du lien qu'il tisse avec ceux qui prennent soin de lui. Avant d'explorer le monde, avant d'apprendre, avant même de comprendre... un enfant a d'abord besoin d'une chose essentielle : se sentir en sécurité avec ceux qui prennent soin de lui. C'est ce que les chercheurs appellent l'« attachement ». Et c'est là que tout commence.



**LE LIEN
D'ATTACHEMENT :
BASE BIOLOGIQUE
ET NEUROLOGIQUE**

POURQUOI L'ATTACHEMENT EST UN BESOIN FONDAMENTAL

Au fil de mes recherches, une évidence s'est dessinée : tout, absolument tout, commence dans l'attachement et le lien. Le tout premier apprentissage d'un enfant est celui de se sentir en sécurité dans la relation. Parce qu'un enfant ne grandit pas seul. Son cerveau se développe dans la relation. C'est-à-dire que chaque interaction, chaque regard, chaque réponse de l'adulte participe à façonner directement et indirectement son développement. Et au-delà du cerveau, son corps apprend littéralement la sécurité au contact d'un autre corps. Son système nerveux apprend et se régule dans la présence. Le lien n'est pas optionnel pour le bien-être de l'enfant. Ce n'est pas quelque chose que l'on ajoute à la parentalité. Il est là dès le début. Il en est le cœur. Le lien est un besoin biologique et neurologique. Et il se construit au contact d'un adulte qui répond, ajuste, rassure, contient.

Bien avant les règles, bien avant les apprentissages, il y a ces questions silencieuses chez l'enfant : « Suis-je en sécurité avec toi ? Puis-je dépendre de toi ? » C'est dans cette sécurité du lien que tout le reste pourra s'appuyer. C'est à partir de cette fondation que tout se construit. Elle est sans aucun doute la fondation la plus importante pour tout enfant.

UN HÉRITAGE PROFONDÉMENT ANCIEN

En cherchant à comprendre l'attachement, je suis revenue à quelque chose de très ancien. L'être humain naît complètement dépendant. Parmi tous les mammifères, le bébé humain est l'un des plus

1. Le lien d'attachement : base biologique et neurologique

vulnérables à la naissance. Il ne peut pas se déplacer seul. Il ne peut pas se nourrir seul. Il ne peut pas réguler sa température ni apaiser son stress ou assurer sa propre sécurité.

Dans le monde animal, ce qui est fascinant, c'est que tous les bébés ne naissent pas avec le même niveau d'autonomie. Certaines espèces, comme les girafes ou les chevaux, peuvent se lever et marcher quelques minutes seulement après la naissance. Leur système nerveux et leur corps sont déjà suffisamment matures pour suivre le groupe, fuir les dangers et répondre à certains de leurs besoins primaires.

Chez l'être humain, la situation est très différente. Le cerveau des bébés représente seulement environ 25 % de sa taille adulte à la naissance, ce qui signifie qu'il vient au monde avec un cerveau encore profondément immature, qui va se construire progressivement au contact de son environnement.

Certains chercheurs décrivent même les premiers mois de vie comme une forme de « quatrième trimestre ». Pendant neuf mois, le bébé grandit dans un environnement chaud, enveloppant et totalement sécurisé. La naissance représente donc un changement immense. Le monde devient soudain lumineux, bruyant, imprévisible. Son petit corps doit apprendre à respirer seul, à digérer, à réguler sa température et à gérer des sensations entièrement nouvelles.

Dans ce contexte, il n'est pas surprenant que les nourrissons recherchent intensément ce qui leur rappelle l'environnement qu'ils viennent de quitter : le contact, la chaleur, le mouvement, la voix humaine, la proximité d'un adulte. On oublie que pendant des milliers d'années, être séparé de l'adulte signifiait un danger réel : le froid, la faim, la prédation. Le cerveau du bébé s'est donc développé autour d'une priorité absolue : rester proche de la figure qui protège. Puisque le lien avec cette figure le maintient littéralement en vie.

Ce qui est également intéressant c'est qu'au fil de l'évolution l'être humain s'est développé comme une espèce de proximité. Les nourrissons étaient portés, nourris fréquemment et maintenus en

contact étroit avec l'adulte. On retrouve ce fonctionnement chez les primates, mais aussi chez certaines espèces comme les koalas ou les kangourous, dont les petits restent longtemps en contact étroit avec la mère. Ce besoin de proximité nous semble naturel et attendrissant chez les animaux. Pourtant, avec le temps, notre société nous a appris à remettre en question cette même proximité lorsqu'il s'agit de nos propres bébés. On a oublié que le contact et la proximité n'étaient pas un simple confort. C'était et c'est une condition de survie.

Et le corps du bébé nous le démontre clairement. À la naissance, les nourrissons possèdent ce que l'on appelle des « réflexes primitifs » : des mouvements automatiques contrôlés par les zones les plus anciennes du cerveau. Par exemple, lorsqu'un nouveau-né se sent tomber ou perçoit une perte d'équilibre, il ouvre brusquement les bras avant de les ramener vers lui. C'est ce que l'on appelle le « réflexe de Moro », parfois appelé « réflexe de sursaut ».

Un autre réflexe bien connu est le réflexe d'agrippement. Lorsque l'on place un doigt dans la main d'un bébé, ses doigts se referment automatiquement avec une force étonnante. Chez les primates, ce réflexe permet au petit de s'accrocher au pelage de sa mère pendant qu'elle se déplace. On observe aussi le réflexe de fouissement, qui aide le nourrisson à trouver le sein, ainsi que le réflexe de succion, qui lui permet de se nourrir dès les premières heures de vie. Ces réflexes ne sont pas

Le corps du bébé est entièrement orienté vers la proximité, le contact et la relation.

appris. Ils sont programmés biologiquement pour soutenir la survie du bébé dans ses premiers mois.

Ils disparaissent progressivement à mesure que le cerveau mûrit et que les mouvements deviennent volontaires. Mais leur présence nous rappelle quelque chose de fondamental : le corps du bébé est entièrement orienté vers la proximité, le contact et la relation... Autrement dit, lorsqu'un bébé cherche les bras, le regard ou la présence d'un adulte, il ne développe pas une mauvaise habitude comme on peut encore nous faire croire.

Il répond simplement à un programme biologique extrêmement ancien et nécessaire. On comprend alors que ce besoin de proximité constante d'un bébé n'est pas une simple préférence. Ce n'est pas un « caprice ». C'est une réelle question de survie. Et dans ce besoin profond de proximité, il est évident que le cerveau du bébé ne se tourne pas vers n'importe quelle présence. Peu à peu, il apprend à reconnaître une personne particulière, celle auprès de qui il se sent le plus rapidement apaisé et en sécurité. Les chercheurs appellent cette personne la « figure d'attachement primaire ».

LA FIGURE D'ATTACHEMENT PRIMAIRE

Dans la majorité des cas, la première figure d'attachement est la mère. Pendant toute la grossesse, Bébé baigne dans un univers sensoriel vivant et enveloppant : il entend sa voix de façon continue, ressent les mouvements de son corps, perçoit le rythme de sa respiration, les vibrations de ses pas et les battements familiers de son cœur. Peu à peu, ces sensations deviennent pour lui des repères profondément rassurants et sécurisants.

À la naissance, le bébé reconnaît déjà cette présence. Il s'apaise directement au son de sa voix. Il retrouve une continuité sensorielle rassurante dans son odeur, sa chaleur, sa manière de le tenir. Ce n'est pas une préférence apprise. C'est une mémoire corporelle. On observe d'ailleurs que lorsqu'un bébé est séparé de sa mère, il manifeste des signes de détresse. Il pleure, s'agite, cherche le contact, tourne la tête, tend les bras. Son corps cherche immédiatement à retrouver la présence qui lui apporte sécurité et régulation.

Et lorsqu'il retrouve cette présence, tout s'apaise. Il devient alors évident que ce besoin de proximité des bébés n'est ni excessif ni problématique. Il est naturel, normal et nécessaire. Les séparations portent d'ailleurs souvent une intensité particulière, autant pour le

bébé que pour la mère. Comme si quelque chose, en elles, restait profondément relié. Chez de nombreuses mamans, un instinct de protection et de vigilance s'éveille naturellement, silencieusement.

Beaucoup de mamans décrivent d'ailleurs cette sensation que quelque chose change profondément après la naissance : une attention constante au bébé, une priorité nouvelle dans l'organisation du quotidien, une sensibilité accrue à ses besoins. Ces changements ne sont pas qu'une impression. Ils reflètent une adaptation biologique du cerveau à la maternité. Certaines zones impliquées dans l'attention, la sensibilité aux signaux du bébé et la vigilance deviennent particulièrement actives. Les recherches récentes montrent même que le cerveau continue de se transformer au fil des grossesses. Chaque maternité semble laisser une empreinte unique, comme si le cerveau s'adaptait progressivement à cette nouvelle réalité intérieure et relationnelle. Des transformations qui participent au développement de capacités de plus en plus fines pour répondre aux besoins de plusieurs enfants à la fois.

Le lien entre la mère et son bébé touche donc à quelque chose de très ancien dans notre biologie. Ce lien est à la fois unique, puissant, magique même.

Mais on sait aujourd'hui que l'attachement ne se crée pas uniquement par la grossesse. Il se construit également dans la relation, par les réponses répétées aux besoins, par la manière dont l'adulte réagit aux pleurs, par sa disponibilité émotionnelle et par la cohérence de ses réponses au fil du temps.

◇
Le cerveau humain possède une grande capacité à se transformer pour répondre aux besoins d'un enfant.

◇ Les recherches montrent d'ailleurs que ces adaptations cérébrales ne concernent pas uniquement les mères. Lorsque les pères ou d'autres adultes deviennent les principaux « *caregivers* » (figures d'attachement) d'un enfant, leur cerveau s'ajuste lui aussi. Les zones liées à l'empathie, à l'attention et à la lecture des signaux de l'enfant deviennent plus actives. Autrement dit, le cerveau humain possède une grande capacité à se transformer pour répondre aux besoins d'un enfant.