

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB



Amour et petits

NAVIGUER DANS LES RELATIONS AVEC
UN PARTENAIRE BÉBÉ ADULTE

ROSALIE BENT

*Amour et petits :
naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte*

Amour et petits: Gérer les relations avec un partenaire adulte et bébé

par
Rosalie Bent

Première publication en 2025 Copyright © AB
Discovery Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être
reproduite, stockée dans un système de recherche,
transmise sous quelque forme que ce soit, par
quelque moyen électronique, mécanique,
photocopie, enregistrement ou autre sans
l'autorisation écrite préalable de l'éditeur et de
l'auteur.

Toute ressemblance avec une personne, vivante ou
décédée, ou avec des événements réels est une
coïncidence.

Amour et petits :
naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

Titre : Amour et petits

Auteur : Rosalie Bent

Rédacteur en chef : Michael Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

CE LIVRE et tous les titres AB Discovery sont désormais
également disponibles en livre audio.

Contents

Premiers mots...	18
Chapitre un : Un début en douceur	19
Dis quoi ? Redis-le-moi.....	20
Alors, à quoi ça ressemble ?	23
Que signifie réellement « bébé adulte » ?	25
Alors... Et maintenant ?	28
Du cœur du soignant.....	29
Chapitre deux : Le monde émotionnel d'un bébé adulte..	30
Le petit intérieur	30
À quoi ressemble LittleSpace ?	32
Pourquoi le bébé existe	33
Ce que cela signifie pour vous, en tant que partenaire ..	34
Réflexions finales pour ce chapitre	36
Chapitre trois : Aimer et vivre avec un petit.....	37
Ce que signifie réellement prendre soin des autres (et ce que cela ne signifie pas).....	37
Le rôle de soignant est un langage, pas un titre de poste	37
Mais qu'en est-il de vous ?	39
Routines pratiques, rôles doux.....	40
La confiance, pas le contrôle.....	42
Quand ça semble trop	43
Réflexions finales pour ce chapitre	43
Chapitre quatre : Une maison qui vous accueille	44

	<i>Amour et petits :</i>
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>
Concevoir un espace pour les petits tout en vivant dans le monde réel.....	44
Une pépinière cachée à la vue de tous	44
Un mot sur l'énurésie nocturne	45
Compromis dans la vie réelle : un exercice d'équilibre	47
Réflexions finales pour ce chapitre	49
Chapitre cinq : Comprendre les déclencheurs, les régressions et le besoin d'être petit.....	51
Qu'est-ce qui le provoque et comment y répondre avec amour	51
Qu'est-ce qu'une régression ?	51
Déclencheurs courants : les invitations silencieuses à faire preuve de petitesse	52
Que faire lorsque votre partenaire régresse	54
Quand les déclencheurs continuent à arriver	55
Réflexions finales	57
Chapitre six : Quand le petit a honte ou peur de ses propres besoins	58
Aimer les parties les plus fragiles	58
Honte : l'ombre qui suit chaque pas.....	58
Le bébé effrayé à l'intérieur : de quoi a-t-il peur ?	59
Sexe et honte : le conflit le plus difficile	60
La peur d'être vu	61
Régression publique et la panique qui s'ensuit.....	62
Votre travail n'est pas d'effacer la peur, mais simplement de rester à ses côtés.....	63

	<i>Amour et petits :</i>
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>
Chapitre sept : Gérer la dynamique de couple lorsqu'un seul partenaire est le seul soignant.....	65
Amour, limites et apprendre à élever le bébé dans votre lit	65
La vérité cachée sur la dynamique des aidants	65
Régression : ce n'est pas un jeu. C'est un changement d'identité.....	66
Les deux éléments essentiels : l'âge et le sexe régressés	67
Quand vous êtes le seul soignant	68
Conseils de communication pour le soignant	69
Conseils de communication pour bébé	70
Lorsque le partenaire ne veut pas du tout participer....	70
Réflexions finales : vous apprenez tous les deux une nouvelle langue.....	71
Chapitre huit : Comment créer des rituels et des routines partagés qui permettent aux deux partenaires de se sentir soutenus.....	73
L'amour au quotidien, le temps avec bébé et le doux pouvoir de la répétition	73
Pourquoi les routines sont si importantes pour un bébé (même un adulte)	73
Créer des rituels partagés, pas seulement exécutés.....	74
Ancres émotionnelles : mots, musique et signaux sensoriels.....	78
Créer un rythme hebdomadaire	78
Réflexions finales : Le rituel n'est pas une restriction, c'est l'amour rendu prévisible	79

	<i>Amour et petits :</i>	
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>	
Chapitre neuf : Vêtements de bébé, grands sentiments –		
Comment ce que nous portons peut révéler qui nous sommes		
vraiment.....		80
Pourquoi les vêtements pour bébé sont si importants.....		80
Des vêtements qui parlent : comment les styles		
expriment l'âge intérieur		81
Le pouvoir des couches : caché mais déterminant		82
Bonnets, bottines et le pouvoir des détails.....		82
Pour les bébés filles et les bébés garçons.....		83
Le défi du coût, du stockage et de la confidentialité		84
Quand la tenue guérit.....		84
Laisser les vêtements raconter l'histoire.....		85
Réflexions finales : Habiller l'âme.....		85
Chapitre dix : Créer un foyer qui accueille un bébé		86
« Où est le bébé ? ».....		86
Construire un nid : le paysage émotionnel de l'espace.....		87
Les besoins des bébés rencontrent les espaces des		
adultes : l'équilibre pratique		88
Couches, rangement et secrets		88
Naviguer dans la famille, les visiteurs et « Et si		
quelqu'un voit ? »		89
Symboles subtils d'acceptation		89
Une dernière pensée.....		90
♥ Chapitre onze : Honte, peur et pourquoi les bébés		
adultes se cachent.....		91
Les blessures qui se cachent sous la couche.....		91

	<i>Amour et petits :</i>	
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>	
Lits mouillés, pantalons mouillés et les humiliations qui ne disparaissent jamais.....		92
Pourquoi les bébés adultes ont l'impression de devoir se cacher		93
À quoi ressemble la guérison		93
Note aux soignants		94
L'espoir silencieux		94
Chapitre douze : <i>Les limites du bébé adulte : l'amour, la sécurité et les limites qui nous retiennent</i>		96
Pourquoi les limites sont importantes dans la régression		96
Quand la régression se produit en public.....		97
Les limites à l'intérieur de la maison.....		98
Quand le bébé a du mal à respecter les limites		99
Fatigue et limites des soignants.....		99
Comment parler des limites avec amour		100
Chapitre treize : Genre, âge de régression et expression non verbale chez les bébés adultes		102
💖 Qu'est-ce que l'âge de régression ?		102
🌈 Comprendre le genre régressé		103
😬 Pourquoi les bébés adultes deviennent non verbaux		104
✳️ L'importance de la dénomination et de l'expression		105
😬 Le rôle du soignant : voir le bébé à l'intérieur		106

Chapitre quatorze : Soutenir la santé mentale et la guérison par la régression.....	107
---	-----

☁️ Pourquoi de nombreux bébés adultes souffrent de problèmes de santé mentale.....	107
--	-----

🧸 La régression comme état de guérison.....	108
---	-----

🌺 Le rôle de guérison du soignant.....	109
--	-----

Les schémas de santé mentale que vous pourriez observer.....	109
--	-----

🧠 Quand rechercher un soutien extérieur.....	110
--	-----

🌸 Créer ensemble une vie douce et apaisante.....	110
--	-----

Chapitre quinze : Comment parler des besoins des bébés adultes avec des professionnels ou la famille	112
--	-----

🧸 Pourquoi il est important de raconter	112
---	-----

👩‍⚕️ Parler à des professionnels	113
--	-----

👨‍👩‍👧 Parler à la famille ou aux amis proches	113
---	-----

💔 Et s'ils réagissent mal ?	114
-----------------------------------	-----

👉 Qu'est-ce qui aide à améliorer la conversation ?..	115
--	-----

🌺 Quand vous êtes prêt, mais pas encore courageux	116
---	-----

Chapitre seize : Construire les journées de bébé : créer des horaires, des rythmes et une vie douce ensemble.....	117
---	-----

🧸 Pourquoi les horaires aident	117
--------------------------------------	-----


🌅 Démarrages en douceur : les matins de bébé.....	118
---	-----


🍰 Moments de midi : collations et jeux sécuritaires pour bébé.....	118
--	-----

Amour et petits :

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

 Rituels de sieste et de repos 119

 Nuit : des routines du coucher apaisantes..... 119

 Idées de rythmes hebdomadaires pour bébé..... 120


 Quand vous n'avez pas le contrôle de votre journée
..... 121


 Journées partagées avec bébé avec un partenaire
..... 121


 Pourquoi tout cela est important..... 122


Chapitre dix-sept : La question du pot — Comprendre
l'utilisation des toilettes, les besoins en couches et la régression du
contrôle..... 123

 Le but des couches 123

 Régression et perte de contrôle 124

 L'énurésie nocturne et le retour du bébé la nuit 125

 Couches sales : le tabou dont personne ne parle . 125

 Quand le pot devient un problème..... 126

 Culpabilité, régression et la police du pot intérieur
..... 127

 Établir des limites aimantes 127

 En résumé 128

Chapitre dix-huit : La vie quotidienne avec un partenaire
AB 129

 Les grands changements : « Je ne veux pas être un
adulte »..... 129


 Tâches ménagères et responsabilités partagées... 130


	Amour et petits :
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>
😴	Stress, régression et arrêts émotionnels.....131
🛒	Planifier sa vie : courses, travail et rendez-vous...132
🧸	La magie de la structure132
💛	C'est un partenariat, pas une performance.....133
🌸	En résumé133
	Chapitre dix-neuf : Attachement, dépendance et pouvoir du
	contrôle consensuel.....135
	Qu'est-ce que l'attachement dans la dynamique AB-
	Soignant ?.....135
🍼	La dépendance : un besoin, pas une faiblesse.....136
🧸	Le rôle curatif du contrôle consensuel.....137
🔒	La confiance et la clé émotionnelle138
	Mais qu'en est-il du soignant ?138
🌱	En résumé.....139
❤️	Chapitre 20 : <i>Amour, toucher et intimité</i>140
🌸	Qu'est-ce que LittleSpace et pourquoi est-il souvent
	non sexuel ?.....140
❤️	Quand sexualité et régression coexistent.....141
💞	Naviguer dans les relations sans attentes sexuelles
142
☁️	Quand l'intimité fait peur.....143
🔑	Parler du consentement dans les relations à désirs
	mixtes143
	À quoi ressemble le véritable amour ?.....144

	<i>Amour et petits :</i>	
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>	
	Réflexions finales.....	145
	Chapitre 21 : Quand c'est dur.....	146
	Fatigue des aidants : c'est réel et il est normal de l'admettre	146
	Spirales de honte AB et retrait émotionnel	147
	Quand vous vous battez — ou quand tout semble trop difficile	148
	Quand un soutien extérieur aide.....	149
	Vous avez tous les deux le droit d'être réels.....	150
	22 : <i>Bains, changements de couches et autres rituels de soins</i>	
	151
	Baignade : l'eau comme bienvenue.....	151
	Changements de couches : un rituel de confiance..	152
	Nourrir, s'habiller et le pouvoir du rituel	153
	Trouver ce qui fonctionne pour votre dynamique	
	153
	Pourquoi les rituels sont si importants.....	154
	23 : La vie publique d'un bébé.....	155
	Le terrain émotionnel du « Out »	155
	Façons d'être un bébé en public (subtilement ou bruyamment)	156
	Combiner les besoins du bébé avec les responsabilités publiques.....	157
	 Se montrer en public en tant que bébé – Quand c'est sans danger	157

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte


 Notes pour les soignants : lorsque le bébé régresse en public.....	158
--	-----


 Limites, sécurité et consentement mutuel	158
--	-----


 Que se passe-t-il lorsque vous êtes vu ?	159
--	-----

 Réflexion finale.....	159
---	-----

Chapitre 24 : Régression cognitive <i>et monde intérieur de l'esprit d'un nourrisson</i>	161
--	-----

 Qu'est-ce que la régression cognitive ?	161
---	-----

 Temps régressé : comment le bébé vit la journée..	162
---	-----


 Dans l'esprit d'un bébé régressé.....	162
---	-----

 Quelles fonctions peuvent changer ?	163
---	-----

 La régression peut être curative.....	164
---	-----

: Rencontrer l'esprit régressé.....	164
-------------------------------------	-----

 Quand la régression devient un problème de sécurité	165
---	-----


 Laisser l'esprit du bébé être réel	165
---	-----


 Réflexion finale	166
--	-----

Chapitre 25 : Jeux d'attachement, jeux pour bébés et joie partagée avec bébé.....	167
---	-----

 Qu'est -ce que le jeu d'attachement ?	167
---	-----

 Le pouvoir des jeux simples	168
---	-----



 La joie partagée est une force de guérison.....	168
---	-----

 Rituels de joie pour bébé.....	169
--	-----


 Si le bébé est timide	169
---	-----

Amour et petits :

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

  Conseils de jeu partagés pour les soignants170

 Quand le petit espace devient non verbal170


 Le jeu peut atteindre les traumatismes171

 Réflexion finale171


Chapitre 26 : Le livre de bébé : Suivi de la régression, de la croissance et de la guérison émotionnelle.....172

 Pourquoi un livre pour bébé est important pour les
AB172

 Que peut contenir un livre pour bébé ?.....173

 Le rendre sûr, privé et sacré.....174

  Si vous êtes l'aidant.....175


 Quand le livre de bébé aide à traverser les jours
difficiles175

Ajouts facultatifs.....175

 Réflexion finale176


Chapitre 27 : Apprentissage du sommeil, vie au berceau et régression nocturne177


 Pourquoi la nuit est spéciale pour les AB.....177

 Entraînement au sommeil : un rituel de retour178

 La vie au berceau : le pouvoir d'un petit espace sûr
.....179

 Couches la nuit : permission de lâcher prise.....179

 Routines nocturnes apaisantes180

 Rêves de régression nocturne.....181

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

📖 Pour le soignant : conseils pour la nuit.....181

💖 Derniers mots.....182

Chapitre 28 : *Lier tout ensemble : concevoir une vie qui honore le bébé à l'intérieur*183

👉 1. Accepter la totalité de vous-même183

🧸 2. Créer une maison qui ressemble à une chambre d'enfant.....184

🕒 3. Construire une vie douce et rythmée.....185

💞 4. Équilibrer la régression avec la vie adulte185

💖 5. Des relations qui vous soutiennent dans votre globalité.....186

📅 6. Documenter votre voyage.....186

🌈 Derniers mots.....187

29 : *Expliquer la régression à un nouvel ami ou partenaire (quand vous êtes prêt à être vu)*188

👐 1. Tout d'abord, laissez-vous être digne.....188

💬 2. Choisissez votre moment.....189

📖 3. Utilisez un langage qui vous convient.....190

☁️ 4. Préparez-vous aux réactions, qu'elles soient aimables ou non.....191

💛 5. Laissez de la place aux questions et aux connexions191

🌸 6. Quand ils disent « Moi aussi »192

🌟 Derniers mots.....193

	<i>Amour et petits :</i>
	<i>naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte</i>
Chapitre 30 : ABDL et autisme, traumatisme ou neurodivergence	194
Comprendre le chevauchement et le support	194
Comprendre le paysage.....	194
Histoires vraies, sentiments réels	195
Un soutien qui comprend.....	196
Que faire de cette compréhension	197
En conclusion.....	197
31 : Berceaux, tables à langer et parcs de salon.....	198
Pourquoi l'environnement domestique est important	198
La crèche réinventée	198
Concevoir pour la sécurité, l'intimité et le confort	200
Compromis avec un partenaire	200
Impact émotionnel : de la dissimulation à la guérison	201
Réflexions finales : les petites choses qui disent « Vous êtes chez vous »	201
Chapitre 32 : La valeur de la fiction ABDL — Imagination, perspicacité et résonance émotionnelle.....	203
Pourquoi la fiction est importante dans un monde avec si peu de représentation.....	203
Ce que ces histoires offrent.....	204
Le problème avec la « logique fantastique »	204
Lire avec compassion et discernement	205
Quand une histoire reste avec vous.....	205

Amour et petits : naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte	
Une dernière remarque : soyez gentil avec les conteurs	
.....	206
Chapitre 33 : Écrire vos propres histoires ABDL — Dire la vérité sur le bébé.....	207
Pourquoi écrire ?	207
Vous n’avez pas besoin d’être un « écrivain »	208
Sur quoi écrire.....	208
Une simple invite à l'écriture	208
Des histoires juste pour vous (ou à partager).....	209
Transformer les histoires en réalité (en douceur).....	209
Si cela semble émouvant	210
Votre histoire est valable	210

PREMIERS MOTS...

Ce livre s'adresse à deux publics : les bébés adultes eux-mêmes, leurs partenaires, voire leurs futurs partenaires, et éventuellement les membres de leur famille et leurs amis. Alors, pour ces derniers, j'ai un premier conseil : PAS DE PEUR !

Oui, ce livre contient beaucoup d'informations, d'idées et d'expériences pratiques, mais n'oubliez pas que la quantité de ces informations que vous acceptez et emportez avec vous dépend entièrement de vous.

Pensez-y de cette façon. Vous êtes un jeune enfant qui apprend l'arithmétique de base et vous adorez ça. Vous y prenez plaisir et vous y excellez. Les nombres vous parlent, et vous vous y identifiez. Puis, vers dix ans, vous tombez par hasard sur un livre de calcul, de transformations de Lorentz et de mathématiques des trous de ver. Allez-vous paniquer et abandonner l'arithmétique ou (probablement avec les bons conseils de vos parents) décider de vous laisser guider par la vie, étape par étape, et voir si vous abandonnez l'algèbre au lycée ou si vous vous lancez dans des mathématiques avancées et considérez les équations aux dérivées partielles comme de vieilles connaissances ?

Gérer un problème aussi atypique que les bébés adultes et la régression peut être similaire. On intègre ce dont on a besoin et envie, et on ignore le reste. Il y a peut-être beaucoup de choses que l'on ignore, et c'est normal. Le sujet est vaste, alors lancez-vous et voyez ce que vous pensez et ressentez. Si vous êtes honnête et sérieux, le résultat sera excellent, que vous vous contentiez d'algèbre de base ou que vous visiez la médaille Fields.

Profitez de votre voyage avec la personne que vous êtes ou le partenaire avec lequel vous êtes connecté . Au moins, vous savez que la vie ne sera jamais ennuyeuse ! Je peux vous le promettre.

Amour et petits :
naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

CHAPITRE UN : UN DÉBUT EN DOUCEUR

Vous ne vous attendiez pas à ça, n'est-ce pas ?

Peut-être avez-vous trouvé un biberon caché au fond d'un placard. Peut-être était-ce une tétine dans un tiroir, une petite tenue qui n'avait aucun sens, ou une conversation soudainement devenue calme, nerveuse et étonnamment vulnérable. Peut-être que la personne que vous aimez vous a regardé droit dans les yeux un soir et vous a dit quelque chose comme : « Il y a quelque chose que je veux que tu saches... »

Et maintenant, vous êtes là. Cette déclaration pourrait être le signe avant-coureur de bien des choses : une liaison adultère, l'aveu d'un acte regrettable, ou pire. Mais celle-ci est différente. Insolite, disons.

Avant d'aller plus loin, laissez-moi vous dire une chose : vous n'avez pas tort d'être confus, surpris, ni même bouleversé. La plupart des gens n'ont jamais *entendu parler* des bébés adultes. Encore moins savent ce que cela signifie vraiment – pas seulement ce que raconte Internet ou ce qu'une blague de film aurait pu suggérer. La vérité est plus douce. Beaucoup plus humaine. Plus aimante, plus émotionnelle.

Et votre partenaire aussi.

Ce livre ne traite pas de faits froids ni de définitions cliniques. Il parle de cœurs – des cœurs tendres. Des cœurs bienveillants. Il parle de personnes qui ressentent profondément les choses et ont besoin d'être prises dans leurs bras – parfois littéralement. Il parle de ces moments où une personne qui vous est chère vous dévoile une vérité tendre et fragile et vous fait confiance pour ne pas rire, vous éloigner ou tenter de la réparer.

C'est ce que fait un bébé adulte lorsqu'il vous montre cette partie de lui-même : il vous demande de le voir tel qu'il est réellement, sous tout.

Prenons une respiration ensemble. Mais il ne s'agit pas seulement d'eux. Il s'agit aussi de vous, de vos sentiments, de vos réactions. Il s'agit autant *de leurs responsabilités que des vôtres* . Ce n'est pas que du donnant-donnant. Comme toute relation professionnelle, c'est un mélange de donner et de recevoir. Comment cela fonctionne concrètement est le véritable secret d'une relation réussie qui surmonte les obstacles. Et ne vous y trompez pas. C'est un obstacle, mais il pourrait être pire. Ils pourraient avouer être un tueur en série. Mais au lieu de ça... eh bien, vous connaissez la suite.

Dis quoi ? Redis-le-moi.

Vous vous demandez peut-être : « Mais pourquoi ? Pourquoi quelqu'un voudrait-il redevenir un bébé ? »

C'est une question légitime. La réponse n'est pas universelle. Mais laissez-moi vous donner le genre de réponse qu'un aidant ou un partenaire aimant donnerait, et non celle d'un scientifique ou d'un inconnu sur un forum.

Certaines personnes se sentent plus en sécurité lorsqu'elles sont petites. Oui, c'est peut-être aussi simple que ça. Certaines n'ont jamais *eu* le confort et la sécurité dont elles avaient besoin étant enfants. C'est d'une fréquence troublante. D'autres ont porté le poids du monde bien trop longtemps et sont las – tout simplement las – de faire semblant d'être grandes et fortes en permanence. D'autres encore, la raison reste inconnue et inconnaissable, et c'est normal, car en réalité, connaître le pourquoi est, au final, largement inutile. Le désir d'être un bébé demeure. Mon premier conseil est donc : vivez l'instant présent. Prenez le contrôle de la journée, ne perdez pas de temps à ruminer le passé. Votre avenir repose sur les décisions que vous prenez aujourd'hui, et non sur un traumatisme ou une mauvaise éducation passée que vous ne pouvez pas réparer.

Être un bébé adulte, pour beaucoup, ne signifie pas fuir la réalité. Il s'agit de trouver la part d'eux-mêmes qui a encore besoin

de douceur. Il s'agit de créer un monde où les choses douces sont acceptables. Où les règles sont bienveillantes. Où les siestes, les câlins et les jouets simples sont autorisés – non pas parce que quelqu'un « se comporte comme un bébé », mais parce que c'est *sa* vérité. Du moins en partie. La vie peut être dure et inflexible, et la petite enfance offre une alternative et une échappatoire. Mais il ne s'agit pas seulement d'une évasion. Si c'était le cas, vouloir redevenir un bébé serait un plaisir facile et de mauvais goût. Mais, répétons-le, vouloir redevenir un bébé, c'est reconnaître une vérité intérieure. La culture populaire peut parler de « l'enfant intérieur » de manière faible et souvent comique, mais pour le bébé adulte, ce bébé intérieur est bien connu, souvent ressenti et désespérément désireux d'être « l'enfant extérieur », et pas seulement la version intérieure.

Ils peuvent encore payer leurs factures, aller travailler, s'occuper des autres et plaisanter au dîner. Mais derrière tout cela, ils aspirent à être tenus – non pas métaphoriquement, ni émotionnellement, mais *réellement*, enveloppés de tendresse et de sécurité, comme s'ils étaient assez petits pour être protégés par quelqu'un de plus fort et de plus doux que le monde.

Vous pourriez vous sentir incertain. Et vous avez parfaitement raison. En vérité, vouloir redevenir un bébé peut paraître étrange, bizarre, insolite, etc. Mais votre tâche consiste à dépasser cette réaction superficielle et à rechercher la vérité. Cela peut être complexe et un peu confrontant, mais la vérité est ainsi faite. La vérité vous libérera, certes, mais elle vous confrontera d'abord et vous forcera à agir.

Vous pourriez vous demander : « Est-ce pour toujours ? Est-ce tout le temps ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »

Ce sont des questions légitimes. Nous y viendrons en temps voulu, en douceur. Ce n'est qu'un début.

Pour l'instant, je vous demande simplement de ne pas essayer de réparer les choses ou de les repousser. Pas encore.

Acceptez simplement la vérité : votre partenaire vous a confié quelque chose de tendre. C'était peut-être maladroit. Peut-être choquant. Peut-être a-t-il pleuré, bégayé ou tout passé sous silence, espérant simplement que vous en remarqueriez les signes. Ces choses-là sont rarement dites facilement ou avec exactitude. Comme beaucoup de belles confessions, elles sont crues et exposées, et la première réaction peut être de fuir et de se cacher. Ne faites pas ça. Je peux vous garantir – et je l'ai vécu – qu'après le choc et la surprise, vous découvrirez que ce que vous pensiez savoir sur les bébés adultes était largement erroné. C'était un stéréotype, et la seule chose qui rend chaque bébé, adulte ou nouveau-né, c'est qu'il est unique et imprévisible.

Mais même si vous ne le comprenez pas, même si cela vous paraît étrange, sachez ceci : leur besoin d'être un bébé ne signifie pas qu'ils sont brisés. Cela ne signifie pas qu'ils veulent cesser de vous aimer une fois adulte. Cela ne signifie pas que vous êtes désormais responsable de tout, ni que votre vie doit changer au-delà de vos forces.

Cela signifie simplement que la personne que vous aimez a une petite version d'elle-même – un véritable enfant intérieur, bien réel... et qui a très peur d'être rejetée. Et elle a besoin d'aide, le genre d'aide que seul un partenaire ou un aidant peut lui apporter. Mais les récompenses peuvent être remarquables. Croyez-moi, je suis déjà passée par là, et l'épanouissement d'un bébé adulte est un spectacle à voir comparé à ce qui existait auparavant.

Vous apprendrez, au fil du temps, que tous les bébés adultes ne veulent pas de couches. Certains en ont envie. D'autres non. La plupart, cependant. Certains se sentent encore bébés dans les moments de stress. D'autres vivent pleinement leur petite enfance et construisent leur vie autour de cela. Certains veulent une « maman » ou un « papa ». D'autres veulent simplement un ami sûr et compréhensif. Certains ont besoin de règles et d'une structure. D'autres encore aspirent à une liberté tranquille et privée. Mais

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte
quelles que soient les apparences, la vérité sous-jacente est la même : amour, sécurité, confort, acceptation.

Vous n'avez pas besoin d'être quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas besoin de vous lancer dans l'aide à temps plein. En fait, peu le font, et personne n'en a vraiment besoin. Il s'agit de trouver une solution pour vous deux. Vous n'avez même pas besoin de tout comprendre aujourd'hui.

Mais vous *pouvez* être curieux.

Vous *pouvez* poser des questions avec une voix douce mais ferme.

Et vous *pouvez* vous asseoir à côté de votre partenaire, lui tenir la main et lui dire : « Je n'y arrive peut-être pas encore... mais je veux essayer. »

Cela signifie plus que vous ne le pensez. Et je sais que ce n'est pas une réponse simple ni facile. Vous n'avez peut-être pas vraiment envie d'« essayer » et vous ne comprenez peut-être pas encore. Ce n'est pas grave. De toute façon, comprendre vient généralement plus tard. Essayer, cependant, est un choix que vous seul pouvez faire. Encore une fois, la réaction d'un partenaire qui entend simplement que vous voulez « essayer » est merveilleuse. Rappelez-vous, jusqu'à présent, personne n'a jamais essayé de le comprendre ou d'accepter sa nature profonde. Vous êtes probablement le premier à le faire.

Alors, prends ton temps. Rien ne presse. Tu n'as rien à réparer. Sois là, le cœur ouvert. Tu fais déjà quelque chose de beau. Et je suis là avec toi, page après page. Mon t-shirt dit vraiment « Je suis passé par là, je l'ai fait ».

Alors, à quoi ça ressemble ?

Jetons un œil à quelques exemples typiques pour avoir une idée de ce qui pourrait se passer dans des scénarios réels.

Rencontrez Sarah et Daniel

Sarah était avec Daniel depuis presque trois ans quand il le lui a annoncé.

« Je me souviens exactement du moment », dit-elle. « Nous étions allongés dans le lit, et il était si silencieux. Il n'arrêtait pas de se retourner, comme s'il n'arrivait pas à se sentir à l'aise, et finalement, il a dit : "J'ai quelque chose de bizarre." Mon estomac s'est noué. J'ai pensé qu'il avait peut-être triché ou fait quelque chose de terrible. »

Au lieu de cela, il sortit une petite tétine du tiroir de sa table de chevet et la garda dans sa main comme un secret fragile. Il ne la mit pas dans sa bouche et ne demanda rien. Il la laissa simplement voir.

« Et puis il a dit : "Parfois, je me sens vraiment petit . Comme si j'avais besoin qu'on s'occupe de moi comme d'un bébé. Je sais que c'est stupide. Je n'en ai jamais parlé à personne." »

Sarah n'a rien dit au début. Elle ne savait pas quoi dire. Elle n'était pas en colère. Elle n'avait même pas peur. Juste... incertaine.

« Mais quand je l'ai regardé », se souvient-elle, « il avait l'air *terrifié* . Comme s'il pensait que j'allais me moquer de lui ou le quitter. »

Elle ne l'a pas fait. Au lieu de cela, elle a posé sa main sur la sienne et a dit : « Est-ce que c'est quelque chose qui te rassure ? »

Il hocha la tête.

Et ce fut le début de leur voyage vers quelque chose qui pourrait être merveilleux.

Bien sûr, toutes les histoires ne se ressemblent pas. Certaines personnes découvrent cette facette de leur partenaire par hasard et sont choquées. D'autres se sentent trahies, non pas parce que leur partenaire a tort d'avoir besoin de réconfort, mais parce que la vérité a éclaté si soudainement. Si c'est votre cas, c'est normal aussi.

Vous avez le droit de vous poser des questions. Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez. Vous avez aussi le droit de prendre votre temps. Ce voyage ne vous oblige pas à changer du jour au lendemain. Il demande simplement de *la curiosité*, de *la bienveillance* et un cœur ouvert et bienveillant. C'est un voyage partagé, et la plupart des trajets comportent des chemins secondaires, des sections cahoteuses, ainsi que de belles routes et des paysages magnifiques.

Et il est utile de savoir ce fait surprenant : les bébés adultes ne font pas semblant. Ils ne sont pas puérils. Ils ne sont pas brisés et ne cherchent pas à manipuler qui que ce soit. Ce sont des êtres humains – des êtres doux et complexes – qui perçoivent le monde avec une part d'eux-mêmes profondément vulnérable, profondément sensible et profondément en manque d'attention. Si vous pensez que c'est difficile pour vous, imaginez ce que cela peut être pour eux. Prenez le temps d'y réfléchir.

Que signifie réellement « bébé adulte » ?

Laissez-moi d'abord vous dire ce que cela ne signifie pas.

Cela ne veut pas dire qu'ils veulent cesser d'être votre partenaire. Cela ne veut pas dire qu'ils veulent être chouchoutés *en permanence*. Et cela ne signifie absolument pas que vous avez un problème si vous avez du mal à comprendre.

Maintenant, voici ce que cela *peut* signifier :

Cela signifie peut-être que votre partenaire a besoin d'une couverture douce et de quelqu'un pour le bercer quand le monde

Amour et petits :

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte devient trop bruyant. Mon partenaire s'effondre pendant les orages et a besoin du réconfort d'une maman. Il en a toujours été ainsi. Pourquoi ? Je l'ignore et cela n'a aucune importance.

Cela peut vouloir dire qu'ils veulent boire du lait maternisé chaud au biberon, s'allonger sur vos genoux ou porter quelque chose qui les aide à se sentir petits.

Cela peut signifier qu'ils veulent des routines claires, des siestes, des câlins, voire des règles comme « Pas de téléphone pendant les petits moments ». Ils veulent un aspect de l'enfance, synonyme de supervision et de règles.

Cela peut également signifier qu'ils veulent simplement avoir l'impression que quelqu'un est aux commandes pour ne pas avoir à l'être pendant un certain temps .

Certaines personnes sont des bébés adultes en permanence. D'autres n'en ont besoin que de temps en temps . Certaines veulent des couches. D'autres n'y pensent même pas. Certaines recherchent un partenaire pour s'occuper d'elles, tandis que d'autres se contentent de pouvoir régresser tranquillement, seules.

Il n'y a pas qu'une seule façon d'être un bébé.

Mais ce qu'ils partagent tous, c'est le désir de se sentir suffisamment en sécurité pour être vulnérable.

Jake et Mira : un autre type de force

Mira était infirmière : pragmatique, concentrée, profondément aimante, mais toujours prompte à agir. Jake, son compagnon, avait toujours été un peu susceptible, mais cela ne la dérangeait pas. Elle appréciait son calme, sa prudence. Mais un soir, après une longue garde, elle rentra chez elle et trouva Jake recroquevillé dans une couverture par terre, tenant un lapin en peluche, observant *Bluey* , le pouce dans la bouche.

Amour et petits :

naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

« Je ne savais pas quoi faire », dit Mira. « Ma première pensée a été : est-ce qu'il va bien ? Est-ce une dépression nerveuse ? »

Mais quand elle s'assit à côté de lui, il la regarda avec des yeux pleins de larmes et dit : « Je ne pensais pas que tu serais déjà rentrée. Je suis désolé. »

Il était mortifié. Mais Mira ne cria pas. Elle ne partit pas en trombe. Elle resta simplement avec lui.

« Je crois que c'était la première fois que je le voyais vraiment », dit-elle aujourd'hui. « Pas l'adulte. Le bébé en lui. Et quand j'ai compris qu'il ne faisait rien de dangereux ni d'irrespectueux – il se comportait juste *comme un petit enfant* – j'ai compris que je n'avais pas à lutter. Je pouvais aussi apprendre à l'aimer dans cet espace. » C'était le début de quelque chose de nouveau.

Ils ont commencé à intégrer le temps passé avec bébé à leurs week-ends. Le samedi matin, c'était « câlins et dessins animés ». Elle lui a même confectionné une petite couverture toute douce avec son nom dessus. Et petit à petit, ils ont tous deux découvert quelque chose de nouveau : une douceur inédite dans leur relation.

Tout le monde ne souhaite pas être aidant. Tout le monde ne *peut pas* l'être. Mais parfois, une fois la peur dissipée, il reste quelque chose d'étonnamment beau : une intimité sans attente. Une confiance sans performance. Un refuge où quelqu'un peut se reposer dans votre amour.

Alors... Et maintenant ?

Maintenant, respirez. Prenez un moment pour réfléchir. Si nécessaire, posez ce livre et allez jardiner ou cuisiner si c'est votre truc. Ou allez vous promener pour vous détendre.

Maintenant, vous commencerez peut-être à remarquer certaines choses : la façon dont votre partenaire parle un peu différemment lorsqu'il se sent petit. Comment ses yeux s'illuminent à la vue d'une peluche ou d'une berceuse. Comment il semble fondre quand quelqu'un lui dit : « C'est bon, bébé, je te tiens. »

Maintenant, laissez libre cours à votre curiosité. Posez-vous des questions comme :

« *Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir en sécurité quand vous êtes petit ?* »

« *Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour vous reconforter ?* »

« *Comment savez-vous quand vous avez besoin de passer du temps avec votre bébé ?* »

Vous n'êtes pas obligé de vous précipiter avec des biberons et des bavoirs. Le simple fait de poser des questions transmet un message crucial à votre partenaire : *je te vois. Je veux comprendre.*

Vous pouvez être totalement ignorant des bébés adultes, mais poser des questions leur sera d'une grande aide. Et comme vous obtenez des réponses de première main, les bêtises que vous voyez et lisez sur les réseaux sociaux peuvent être jetées à la poubelle. Dans un monde où tant de bébés adultes se cachent dans la honte, votre simple volonté de poser des questions est un acte d'amour. En fait, si vous n'allez pas plus loin, vous faites un geste remarquable.

Du cœur du soignant

Il y aura d'autres chapitres consacrés aux règles et aux routines, aux conflits et aux limites, aux questions sur les couches, le sexe, les vêtements, l'heure du coucher, les structures et la vie. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre aujourd'hui.

Mais ici, dans ce premier chapitre, tout ce que vous devez savoir est ceci :

Vous avez le droit de ressentir des doutes. Vous avez le droit de suivre votre propre rythme. Vous avez le droit d'être adulte, même si votre partenaire a parfois besoin de se sentir comme un bébé. Et si vous choisissez de rester, d'apprendre, d'explorer, votre relation pourrait devenir plus intime, plus honnête et plus ludique que vous ne l'auriez jamais imaginé.

Un petit pas à la fois.

Je marcherai avec toi parce que je l'ai déjà fait.

Amour et petits :
 naviguer dans les relations avec Un partenaire bébé adulte

CHAPITRE DEUX : LE MONDE ÉMOTIONNEL D'UN BÉBÉ ADULTE

Ralentissons tout un instant.

Vous venez d'apprendre quelque chose d'important sur votre partenaire ou un être cher. Il vous a confié qu'il était un *bébé adulte*, et même si vous ne le comprenez pas encore, vous avez choisi de l'écouter, de rester. Cela fait de vous une personne rare dans son monde : quelqu'un d'assez sûr pour lui dire la vérité.

Mais maintenant, vous vous demandez peut-être : *que se passe-t-il réellement à l'intérieur d'eux ?*

Vous avez vu la tétine. Vous avez entendu le mot « bébé ». Vous l'avez peut-être même aperçu blotti dans une couverture ou parlant d'une voix plus douce. Mais sous tout cela – sous les vêtements, les jouets et les routines – il se passe quelque chose d'encore plus tendre.

Parlons-en. Parlons de l'essentiel. Car être un bébé adulte ne se résume pas à *faire* des choses de bébé. Il s'agit de *se sentir* comme un bébé à l'intérieur. Et pour beaucoup, ce sentiment est plus réel que les mots ne peuvent l'expliquer.

Le petit intérieur

Il existe chez certains adultes un espace de douceur et de calme, une part d'eux-mêmes qui n'a jamais vraiment grandi comme le monde l'aurait souhaité. Ni de manière enfantine, ni de manière égoïste, mais de manière profondément émotionnelle.

Cette partie d'eux-mêmes peut aspirer à des choses comme être tenu ou emmailloté, entendre des voix douces dire « Tu es en sécurité maintenant » ou que quelqu'un d'autre prenne en charge, même les plus petites choses. Il peut s'agir du désir d'être réconforté après avoir pleuré, sans être interrogé. Cela peut impliquer de jouer, de rire, de faire des câlins et de faire la sieste, le tout sans culpabilité.