

An illustration of a family of four in a nursery. A man with a beard and a green long-sleeved shirt stands in the background. In front of him are three children: a boy in a brown shirt holding a teddy bear, a boy in a blue t-shirt holding a teddy bear, and a baby in a brown shirt with a pacifier. The background shows a pink door and a white crib.

Grandir vers le bas

UN GUIDE POUR ÊTRE
AUTHENTIQUEMENT VOUS-
MÊME

ANDREW STEPHENS

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

*Grandir vers le bas :
Un guide pour être authentiquement vous-même*

Grandir vers le bas:

Un guide pour être
authentiquement vous-même

Andrew Stephens

Première publication en 2025 Copyright © AB
Discovery 2025 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 que ce soit, 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.

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

Titre : Grandir vers le bas

Auteur : Andrew Stephens

Rédacteurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

Contenu

Introduction	6
Chapitre 1 : Tu n'es pas seul	8
Chapitre 2 : Qu'est-ce que « grandir vers le bas » ?	12
Chapitre 3 : Types de Little et de régresseurs	17
Chapitre 4 : Créer un nid sûr pour votre bébé	21
Chapitre 5 : Routines quotidiennes pour les petites vies	25
Chapitre 6 : L'apprentissage de la propreté inversé et le lâcher-prise avec amour (PREMIÈRES PENSÉES)	30
Chapitre 6 : L'apprentissage de la propreté inversé et le lâcher-prise avec amour (DEUXIÈMES RÉFLEXIONS)	37
Chapitre 7 : Le genre et le bébé	41
Chapitre 8 : Habiller le bébé	45
Chapitre 9 : La vie quotidienne d'un bébé	48
Chapitre 10 : La rééducation émotionnelle	52
Chapitre 11 : Gérer les réactions	55
Chapitre 12 : Expression et identité de genre	58
Chapitre 13 : Créer l'environnement de votre bébé	61
Chapitre 14 : Choisir ses jouets et objets de réconfort	64
Chapitre 15 : Routine et rituel	67
Chapitre 16 : Comment en parler	70
Chapitre 17 : L'enfance dans la vraie vie	73
Chapitre 18 : Régression et santé mentale	76
Chapitre 19 : La transition de bébé en douceur	79
Chapitre 20 : Bébé pour toujours — Créer un héritage, une identité et une joie à long terme	81

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

Épilogue : Une chanson pour les adultes.....85

Introduction

Je suis écrivaine, mais je suis aussi une petite fille efféminée. Je comprends et j'accepte ce dilemme, et ce depuis aussi longtemps que je me souviens, et certainement depuis mon adolescence, lorsque j'ai découvert qui j'étais vraiment. Depuis ce jour, j'ai toujours rêvé d'être une petite fille. Ce désir n'a jamais faibli, et en fait, en grandissant, j'ai senti l'écart entre mon âge physique et mon âge régressif de 12 mois se creuser.

J'ai grandi *en descendant* toute ma vie, et c'est probablement pareil pour vous, ou quelqu'un que vous connaissez. J'ai récemment écrit un livre : *Annie Grows Down* (autopromotion éhontée !). Dans cette histoire, j'ai raconté que j'aurais aimé que ce soit le cas au début de mon adolescence et que je puisse inverser la tendance et grandir en descendant avec l'aide et le soutien de mon entourage. J'ai écrit que devenir une petite fille plutôt qu'un garçon était naturel, simple et facile. La fiction est ainsi faite : on peut faire disparaître les difficultés et les considérations pratiques.

C'est donc de cela que parle ce livre : *grandir vers le bas* , mais dans le monde réel.

On obtient rarement tout ce qu'on désire dans la vie, mais lorsqu'il s'agit de décroître, c'est généralement presque rien. On prend ce qu'on trouve, on s'y accroche et on profite de la régression où et quand on le peut.

Mais comme pour la plupart des choses dans la vie, même les plus difficiles, voire les plus impossibles, il existe des indices et des schémas qui nous aident à accomplir le plus possible. Ce livre est fait pour nous. Il aborde le thème du *déclin* , comment y parvenir, comment s'en sortir et comment en profiter. Contrairement à mes romans, où l'on trouve toujours un partenaire ou des parents prêts à aider, ce livre se situe dans un monde réel où *le déclin* se fait généralement seul. Certains ont un parent ou un tuteur qui peut les aider, au moins occasionnellement, mais pour qu'un livre comme

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

celui-ci ait une réelle valeur pratique, il doit aborder la question de la solitude.

Alors, trouvez ce que vous pouvez en tirer, et j'espère que cela vous aidera à *grandir* plus souvent et plus agréablement. Si vous êtes parent ou tuteur et que vous lisez ceci... veuillez prendre note de ce qui est écrit. Quand *on grandit*, ce dont on a plus besoin que de couches, c'est de vous... de quelqu'un qui nous tienne la main et nous assure simplement que tout va bien.

Maintenant... passons au livre !

Chapitre 1 : Tu n'es pas seul

« Le bébé qui est en toi est réel. Et il est en sécurité ici. »

Cela commence souvent par un murmure, un étrange et silencieux pincement au cœur, lorsque vous passez devant le rayon des produits pour bébé au magasin... ou lorsque vous entendez le doux murmure d'une berceuse... ou lorsque vous vous surprenez à souhaiter, l'espace d'un instant, que quelqu'un d'autre prenne le relais, que vous puissiez vous blottir dans la douceur et cesser d'être si grand. Et vous étiez probablement un enfant la première fois.

Vous n'en avez peut-être parlé à personne. Peut-être même pas à vous-même. Cela peut paraître trop étrange pour être nommé ou décrit, et trop difficile à expliquer. Mais même si personne ne le sait, même si vous l'avez gardé secret pendant des années, vous êtes là maintenant. Et cela signifie que quelque chose de très réel et de très courageux s'est déjà produit. Car ce que vous ressentez n'est pas mauvais. Et ce n'est pas mal. C'est, cependant, curieux, inattendu et difficile à expliquer. Ce désir profond d'être petit, d'être en sécurité et d'être entièrement pris en charge est réel. Il est tendre. Il est sacré. Et il mérite d'être entendu.

Certains parlent de régression. D'autres de mode de vie infantile. D'autres encore se disent petits, ou bébés adultes, ou encore tout-petits dans l'âme. Il existe autant de noms que d'histoires. Mais ils reviennent tous à une chose simple : la vérité : une partie de vous aspire à grandir *vers le bas*, et non vers le haut. Et c'est là le cœur du problème. J'aime bien les noms et les étiquettes, mais ils ne sont pas toujours utiles et peuvent même être néfastes. J'utilise le terme « *croître vers le bas* » car il est simple, assez évident et, je l'espère, sans controverse. Pour les bébés adultes du monde entier, nous l'avons déjà compris.

Peut-être avez-vous toujours su cela. Même enfant, vous vous sentiez plus comme un bébé que vos amis, même à peine scolarisés. Peut-être avez-vous gardé votre tétine longtemps après que d'autres

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

aient lâché la leur, ou avez-vous pleuré la perte d'un doudou en faisant semblant d'aller bien. Ou peut-être ces sentiments sont-ils arrivés plus tard, discrètement, de manière inattendue, inexplicable, et maintenant ils ne veulent plus s'en aller. Vous les avez, et vous devez les gérer.

Les émotions et les sentiments sont difficiles, et parfois les hommes les gèrent encore plus mal. On ne les souhaite pas toujours, mais ils sont là, et quand on est en pleine *période* de décroissance, cela peut être encore plus déroutant.

Vous vous demandez peut-être pourquoi c'est si important. Pourquoi la vue d'une grenouillère toute douce ou le bruit d'un hochet vous frappent comme un souvenir que vous n'avez jamais eu l'occasion de revivre. Vous vous demandez peut-être ce que cela signifie et si vous êtes brisé à vouloir reculer plutôt qu'avancer. Mais laissez-moi vous le dire maintenant, aussi doucement et fermement que possible : vous n'êtes pas brisé. Vous n'êtes pas bizarre. Vous êtes peut-être un peu rare, mais pas inconnu.

Vous avez besoin de ce que le monde oublie si souvent de donner : sécurité, douceur, tendresse, réconfort, protection et attention inconditionnelle. Nous en avons tous besoin, et certains d'entre nous en ont plus particulièrement besoin.

Pour certains, ce désir naît d'une souffrance précoce, de moments où l'on n'a pas reçu l'amour ou le réconfort dont on avait besoin. Il s'agit peut-être d'un incident mineur, mais d'un traumatisme bouleversant. Pour d'autres, c'est simplement une question de nature : une vérité émotionnelle profonde que l'âge adulte n'efface pas. Beaucoup de bébés comme vous sont neurodivergents, sensibles ou artistes. Beaucoup portent un traumatisme secret. Beaucoup sont simplement des âmes sensibles dans un monde difficile.

Mais quelle que soit votre histoire, vous avez trouvé cet endroit. Vous avez trouvé ces pages. Et cela signifie que vous avez déjà fait un grand pas : *vous vous autorisez à ressentir la vérité*.

Tu es un bébé.

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

Peut-être pas à chaque instant. Peut-être pas pour tout le monde. Mais à l'intérieur, là où ça compte, il y a un peu de vous. Une version miniature, peut-être habillée de couches et blottie dans une peluche, peut-être tendant les bras pour du lait ou une berceuse. Et elle attend que vous la preniez dans vos bras.

Vous vous êtes peut-être senti seul dans cette situation. Vous le ressentez peut-être encore. Mais vous n'êtes pas le seul à rêver de berceaux plutôt que de lits king-size. Vous n'êtes pas le seul à faire pipi exprès pour apaiser votre enfant. Vous n'êtes pas le seul à parler à votre poupée comme si elle était maman, ou à porter de jolies robes de bébé sous vos vêtements d'adulte juste pour vous sentir bien.

Il y en a d'autres comme vous. Nous sommes discrets, mais nombreux. Nous vivons en ville ou dans des petites villes, avons des emplois prenants et des foyers tranquilles. Certains d'entre nous ont des aidants. D'autres attendent encore. Certains sont fiers de leur vie. D'autres se cachent encore. Mais nous partageons tous quelque chose de précieux : la certitude, intérieure, que notre enfance n'est ni une phase ni un problème, mais ce que nous sommes. Nous rôdons sur les réseaux sociaux, mais la grande majorité d'entre nous sont des observateurs ou publient simplement de temps en temps. Nous tenons à préserver notre vie privée pour des raisons que nous comprenons tous.

Alors, si vous êtes ici, les mains tremblantes et le cœur battant, vous demandant si c'est bien d'être un bébé, alors laissez ce livre vous soutenir. Laissez ces mots vous envelopper comme une douce couverture. Parce que vous êtes chez vous maintenant et que vous n'êtes pas seul.

Tu as le droit de vouloir des couches. Tu as le droit de téter ta tétine, de ramper sur le tapis et de gémir quand tu es fatigué. Tu as le droit d'être aussi petit que tu l'es intérieurement et de construire une vie où cette petitesse est *protégée et non niée*.

Ce guide ne résoudra pas tout, mais il peut vous montrer la voie. Il peut vous aider à créer des routines, à vous créer un espace et à vous parler avec douceur. Il peut vous rappeler qu'il n'y a aucune

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

honte à avoir besoin d'être pris dans ses bras, même si c'est vous qui le faites.

Il y a un bébé en toi, tout comme il y en a en moi. Et nous sommes tous deux aimés.

Bienvenue à la maison.

Chapitre 2 : Qu'est-ce que « grandir vers le bas » ?

« Tu ne recules pas. Tu deviens celui que tu as toujours été. »

Cela peut sembler une expression inhabituelle : *grandir vers le bas*.

On nous dit, dès le plus jeune âge, que nous sommes censés grandir. « Haut » signifie progrès. « Haut » signifie maturité. « Haut » signifie réussite, maturité, indépendance et cohésion. Mais que se passerait-il si « *haut* » ne nous avait jamais semblé juste ? Vous voyez ce que je veux dire ?

Et si grandir, c'était laisser derrière soi quelque chose qu'on ne voulait jamais perdre ? Et si chaque pas vers l'âge adulte ressemblait à des vêtements qui ne nous allaient pas vraiment ? Trop serrés, trop rigides, trop rugueux à l'intérieur ? Alors peut-être, peut-être, votre chemin n'est pas celui d'un homme ordinaire. Peut-être que votre croissance ne vous étire pas, mais vous attire vers une existence plus douce, plus simple, plus sûre et littéralement plus petite.

Cela *grandit vers le bas* .

Ce n'est pas un échec. À partir de maintenant, vous devez vous en souvenir et bannir ce mot de votre vocabulaire. Décroître n'est pas un échec, et vous non plus. C'est aussi un recul, comme prendre du recul face à une défaite ou un désastre. On parle plutôt d'un *retour*, d'un retour à la case départ.

Grandir, c'est choisir, en douceur et délibérément, de renoncer aux rôles et aux attentes d'adulte qui ne vous correspondent pas, afin de devenir vous-même, le plus authentique et le plus petit. C'est se libérer du besoin d'être « grand » et s'autoriser à être petit, émotionnellement et même physiquement, de manière à vous apaiser.

Cela peut prendre de nombreuses formes. Pour certains, cela commence par remettre des couches, pas forcément par nécessité,

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

mais pour le confort. Pour d'autres, cela signifie parler bébé lorsqu'ils sont seuls ou avoir besoin de se bercer pour s'endormir le soir. Je peux vous dire maintenant que je me berce presque tous les soirs, où que je sois et comment je suis habillé. Je le fais depuis presque toujours, car cela me semble naturel et l'a toujours été. Vous êtes peut-être pareil. Cela peut être aussi simple que de regarder une émission préférée pour les tout-petits, ou aussi complexe que de construire une chambre d'enfant et d'y vivre à temps plein.

C'est différent pour chacun.

Mais ce qui est partagé, c'est le sentiment – ce sentiment de calme et de sérénité lorsqu'on cesse enfin de prétendre être plus grand que l'on n'est. C'est quand on se blottit avec sa peluche et son biberon, et que, pour la première fois depuis des heures, voire des jours, on peut respirer à nouveau sans sentir quelque chose nous retenir.

Grandir n'est pas exactement une régression, comme le disent parfois les médecins. Ce n'est ni un dysfonctionnement, ni une maladie mentale. C'est une véritable guérison. C'est un acte de confiance profond : en soi, en ses besoins, en ce petit bout de chou qui se souvient encore de ce que l'amour est censé être. C'est un voyage de découverte où l'on part à la recherche et l'on retrouve le petit enfant ou le bébé que l'on a laissé derrière soi et que l'on souhaite maintenant retrouver.

Pour certains, grandir est lié à un traumatisme. Peut-être n'avez-vous pas été suffisamment tenu dans vos bras étant bébé, ou votre enfance s'est-elle terminée trop tôt. Les années 50 et 60 ont été particulièrement terribles, avec des attentes aussi néfastes que génériques. Combien d'adultes faisant pipi au lit ont-ils été harcelés, enfants, pour être propres à 12 mois ? Combien de garçons ont-ils été sermonnés pour préférer la danse ou les loisirs créatifs à la réparation automobile et au football ? Les stéréotypes de genre abondaient, mais bien d'autres aussi. Ces expériences ont anéanti nombre d'entre nous, mais elles nous ont aussi laissé une petite

Grandir vers le bas :

Un guide pour être authentiquement vous-même

enfance ou une petite enfance manquante que nous ne souhaitons même pas revivre, mais vivre pour la première fois.

Peut-être que le monde vous a dit d'être fort alors que vous aviez encore besoin de berceuses. Grandir vous redonne ces moments , non pas en mémoire, mais en pratique. Chaque biberon, chaque sieste, chaque changement de couche devient un cadeau sacré pour cet enfant blessé qui vit encore en vous.

Pour d'autres, ce n'est pas du tout une question de traumatisme. C'est juste une question de connexion. Certaines personnes sont simplement *petites intérieurement*. Tout comme certaines personnes sont grandes, musicales ou queer, et d'autres ont une âme d'enfant. Nous nous épanouissons dans des routines douces et délicates. Nous nous sentons plus nous-mêmes en grenouillères et en couches-culottes. Nous parlons en babillant, non pas parce que nous ne pouvons pas parler « comme des adultes », mais parce que cela nous *semble préférable*.

Et pour beaucoup, c'est les deux.

Qu'il s'agisse de guérir d'une douleur ou de retrouver la joie, grandir, c'est faire de la place à votre véritable moi et non à l'adulte qu'on vous a demandé de devenir. Mais le petit bout de chou est toujours blotti en vous, attendant la permission de sortir.

Ce n'est pas puéril. Ce n'est pas pervers. Ce n'est pas honteux.

C'est vulnérable. C'est sacré. C'est vrai. C'est puissant,

Et cela demande du courage. Je ne pense pas que vous ne le sachiez pas déjà. Chaque bébé adulte apprend très tôt que vivre une expérience de « bébé » exige du courage et de la planification. Et quand on a 6 ans et qu'on veut des couches et une robe, cela demande du courage et, malheureusement, une bonne planification n'est généralement pas au rendez-vous à cet âge-là, et on se retrouve gêné d'être pris en défaut sans jamais être compris. Le jeu en vaudrait la chandelle si la compréhension en avait découlé. Mais ce n'est jamais arrivé... sauf dans les romans (malheureusement).

Nous vivons dans un monde qui ne comprend pas vraiment ce qu'est *le déclin* . Un monde qui voit couches et tétines et pense à