

Un livre AB Discovery

Caressa.

Une culture de la Terre du futur où l'éducation émotionnelle, le choix et la régression sont les fondements de la société



CECILIA BENNET

Caressa

Par

Cécilia Bennet

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 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.

Titre : Caressa

Auteur : Cecilia Bennet

Rédacteurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

Contenu

L'arrivée de Lena	7
Le déballage en douceur.....	10
La pièce dont on ne parle pas.....	14
Première visite	14
De retour à Bonnetland.....	17
Le secret partagé par Noé.....	22
De retour par la porte du lapin.....	26
Les Chroniques de la classe Crib.....	30
L'école où personne ne grandit (à moins qu'il ne le veuille)	30
Le bébé que tu es censé être.....	33
La journée de Miss Poppy	35
MANUEL DE FORMATION DU PERSONNEL DE LITTLING ACADEMY	39
Section 1 : Accueillir la régression avec confiance et compassion	39
Les Wilmont arrivent à Caressa	43
La ruelle de la dernière chance	43
Redevenir les Wilmont.....	49
Les Wilmont rentrent à la maison	52
Bienvenue au nouveau nid	52
Le lit qu'il a fait.....	56
Honte silencieuse.....	56
Lâcher prise sur la honte au lit.....	60
Avant-propos	60

Caressa

Chapitre 1 : Pourquoi mouiller son lit est si agréable (et c'est normal)	60
Chapitre 2 : La culture de la sécheresse.....	61
Chapitre 3 : Bienvenue à Caressa.....	61
Chapitre 4 : Comment créer une vie sans danger pour le bain	62
Chapitre 5 : 10 voix du club des étoiles détrempées	62
Chapitre 6 : Pour les soignants et les parents.....	63
Annexes	63
Réflexions finales : de notre lit au vôtre	63
Chapitre 1 : Pourquoi mouiller son lit est si agréable (et c'est normal)	65
Chapitre 2 : La culture de la sécheresse.....	68
Chapitre 3 : Bienvenue à Caressa.....	71
Chapitre 4 : Vivre en douceur – Routines, rituels et la joie des matins humides.....	75
Chapitre 5 : Relations qui régressent et guérissent	79
Chapitre 6 : La crèche publique – Communauté, visibilité et fin de la honte.....	83
Chapitre 7 : Grandir – Le choix d'être petit, pour toujours	87
Chapitre 8 : Le retour à la maison – Ramener la vérité avec soi.....	91
La deuxième enfance de Ben et Olivia.....	95
La maison Dalton : après Caressa.....	101
La semaine où les uniformes ont été abandonnés.....	104
L'école qui a choisi d' être ouverte.....	108

Caressa

Les Thompson	111
Le premier jour de Mia.....	115

L'arrivée de Lena

Lena descendit du tramway, le cœur hésitant et la valise trop serrée. L'air de Caressa sentait vaguement le talc et le lait chaud, et une tétine était accrochée à un crochet près du portail d'accueil comme une couronne. On était en 2072 et le monde était encore en proie à de nombreuses difficultés, mais il y avait Caressa, où tout était bien différent. C'était un monde d'acceptation des identités intérieures, de joie et de relations personnelles profondes.

Elle avait lu les brochures. Elle avait parcouru le guide. Elle avait même emporté une combinaison d'entraînement achetée « au cas où » dans une boutique en ligne chez elle. Mais maintenant qu'elle était là, entourée de gens en barboteuses pastel et chaussons duveteux, elle se sentait comme un bloc de pierre rigide.

Une joyeuse hôtesse d'accueil, vêtue d'une blouse à imprimé marguerites, s'approcha. « Bonjour, voyageur », dit-elle d'une voix aussi chaude qu'une couverture fraîchement sortie du sèche-linge. « Souhaitez-vous vous inscrire pour un premier câlin, ou préférez-vous un petit tour tranquille ? »

Lena cligna des yeux. « Un... câlin pour débutant ? »

La femme ne rit pas. Elle sourit gentiment et lui tendit un badge en peluche avec un ours dessus. « Pour ceux qui se croient petits intérieurement, mais qui ne savent pas encore s'exprimer. »

Lena prit le badge et l'accrocha à sa chemise.

Au **Welcome Nest**, Lena a bénéficié d'une chambre individuelle avec un lit double, des barreaux blancs moelleux et un écran de sélection de berceuses. Sa gardienne, Mallie, portait une étiquette en forme de soleil et parlait doucement mais distinctement.

« Tu peux rester habillé comme tu es », dit Mallie, « ou essayer des alternatives plus douces. Les couches sont facultatives. Je serai ravie de t'aider en cas de doute. »

Lena fixait la pile de couches pliées sur l'étagère. Son ventre se noua, comme de la gêne, mais aussi comme un profond désir. Elle murmura : « Peut-être juste la barboteuse ? »

Il était jaune avec des canetons et zippé dans le dos. Mallie l'aida à l'enfiler et lui proposa un biberon avec du lait chaud ou un lait maternisé aux fruits rouges. Lena choisit le lait aux fruits rouges, surtout parce que ça ne lui semblait pas *trop* enfantin. C'était quand même un peu excitant pour elle.

Lena sirotait lentement. Mallie s'assit à côté d'elle et les berça toutes les deux sur un large fauteuil à bascule. Le doux mouvement... le son d'une berceuse en forme de battement de cœur dans la pièce... l'odeur de la poudre...

Elle ne s'est même pas rendu compte qu'elle s'était endormie sur l'épaule de Mallie jusqu'à ce qu'elle se réveille deux heures plus tard avec une tétine dans la bouche et son pouce s'est instinctivement enroulé contre sa joue.

Le lendemain, Lena a assisté à un défilé de régression sur la place de la ville.

Des bambins à la barbe de trois jours et aux tétines trottinaient aux côtés de femmes adultes nourries au biberon dans des poussettes. Un garçon vêtu d'une robe rose à froufrous applaudissait bruyamment lorsqu'on lui tendait une licorne en peluche. Des couples se tenaient la main tandis que l'un d'eux téétait son pouce, blotti dans le bras de l'autre.

Lena se surprit à pleurer. C'était pour ça qu'elle était venue. Elle voulait se défaire des règles et des attentes rigides de la société et, au moins pour un temps... accepter la différence. Accepter le bébé et... accepter la couche elle-même.

Plus tard dans l'après-midi, elle a choisi de porter une couche. Non pas par nécessité, mais pour ne plus se soucier d'aller aux toilettes. Mallie l'a gentiment félicitée et lui a dit : « Tu peux laisser ton adulte y aller. Il reviendra si tu en as besoin. Mais aujourd'hui, ce n'est pas le cas. »

Et Lena lâcha prise. Sa vessie se détendit et le reste d'elle suivit.

Elle rampa sur les tapis moelleux du Pavillon de jeux. Elle empila de gros blocs de bois avec d'autres visiteurs et regarda une aide-soignante essuyer la compote de pommes sur son menton avec un bavoir qu'elle n'avait même pas remarqué autour de son cou. Cette nuit-là, pour la première fois depuis des décennies, elle ne chercha pas à s'endormir et mit une heure ou plus à y parvenir.

Elle s'est juste... couchée et s'est endormie presque instantanément.

À la fin de sa première semaine, Lena avait cessé de se demander ce qui était « trop loin ». Elle s'était assise dans une chaise haute, avait porté un bonnet et avait fait changer sa couche trempée avec tendresse par quelqu'un qui savait comment la rassurer sans mots.

Elle a même joué à cache-cache avec une autre invitée qui avait endossé le rôle d'un bébé muet et qui a ri plus fort que jamais. Elle avait oublié comment rire profondément, à se pisser dessus. C'était une libération glorieuse.

Un matin, Mallie entra dans la pièce et trouva Lena déjà vêtue d'une grenouillère rose douce, tendant les bras.

« Tu es prête », murmura Mallie en la soulevant dans ses bras.

Lena cligna des yeux, sa poupée se balança et ne prononça que deux mots doux : « Maman, fais un câlin. »

Lena a prolongé son séjour de deux semaines supplémentaires, puis d'un mois. Elle a ensuite demandé la nationalité caraïbe.

Elle a écrit un jour à une amie. Le message était court : « Dis-leur que je ne suis pas perdue. On vient enfin de me retrouver. J'avais besoin de ça. J'avais besoin d'être petite. Bisous, petite Lena. »

Le déballage en douceur

Une histoire de Caressa sur la honte libérée et l'amour renaissant

Milo serrait un peu trop fort les bords de son sac tandis que lui et son partenaire, Rowan, descendaient du tramway dans la douce lumière pastel du port d'arrivée de Caressa. Sa tension était extrême et le stress le faisait presque fondre.

Il portait un jean. Il n'aurait pas dû, il le savait. Autour d'eux, tout le monde portait des barboteuses, des robes flottantes, des salopettes et autres tenues de bébé. Certains arboraient fièrement des couches épaisses, visibles sous des bloomers translucides. D'autres marchaient main dans la main avec les soignants, leurs biberons dans la poussette ou leurs tétines sous leurs bonnets.

Milo prit une inspiration. C'était pour ça qu'il était là. Pour laisser le stress et l'anxiété derrière lui... d'une manière ou d'une autre.

Il avait mouillé son lit la nuit précédente, comme toujours. Il l'avait inondé, pour être plus précis. Il le faisait depuis son enfance. Les médecins, les bâches en plastique, les alarmes et la honte n'avaient rien donné. Il y avait tant de honte, mais Rowan n'avait pas bronché. Ils lui avaient embrassé l'épaule et l'avaient aidé à changer les draps à nouveau sans un mot. On était en 2072 et les parents continuaient à culpabiliser l'énurésie nocturne, même s'ils comprenaient que c'était hors de portée, même chez les adultes. Maintenant, dans une ville qui accueillait les draps mouillés, les tétines et la petite enfance comme un signe de paix, Milo sentait quelque chose de nouveau s'éveiller.

La peur – et il osait aussi espérer – peut-être l'appartenance.

Leur chambre au SoftStay Inn était paisible. Un vaste espace ouvert avec deux lits : un grand matelas au ras du sol avec des

barrières de lit, et un grand lit bébé avec un mobile qui jouait de la musique quand le vent passait par les fenêtres.

Rowan a rempli le formulaire en premier :

Rôle préféré : *Aidant*

Familiarité avec la culture des bébés : *Nouveau, disposé*

Niveau de confort : *8/10*

Milo hésita avec son :

Rôle préféré : *Petit (nerveux)*

Besoins : Soutien en cas d'enurésie nocturne, aide aux couches, régression bienvenue mais incertaine

Niveau de confort : *3/10*

Il a laissé la dernière case vide : « Note de honte ».

Au lieu de cela, il a tiré une petite larme.

Rowan l'a vu. Ils ont pris la main de Milo et lui ont dit : « Ce n'est rien. Tu n'as pas besoin d'être courageux ici. »

« Je ne me suis jamais senti gêné », murmura Milo.

« Tu n'as pas à ressentir quoi que ce soit que tu ne veux pas.

Laisse Caressa porter ça un moment. C'est pour ça que nous sommes là. »

C'est arrivé le deuxième jour.

Au début, Milo avait essayé de rester « normal ». Juste un biberon par-ci, une peluche par-là, mais après une sieste sur les genoux de Rowan au Salon de Régression, il s'était réveillé trempé.

Pas le lit. Lui-même .

Il ne se souvenait même pas s'être endormi, mais la chaleur entre ses jambes était impossible à ignorer. Il s'assit, pris de vertiges de honte.

« Je suis désolé », marmonna-t-il. « J'aurais dû dire que j'avais besoin de... »

Rowan l'embrassa sur le front et murmura : « Chut . »

Avec un calme éprouvé, ils ouvrirent sa barboteuse et la dézippèrent, révélant ses baskets mouillées. Ils glissèrent une couche douce et moelleuse sous lui, sur le matelas à langer près de la fenêtre.

Milo n'a pas pleuré. Mais il a failli le faire.

Mais quand Rowan le regarda dans les yeux et lui dit : « Tu es en sécurité. C'est bien d'avoir besoin. C'est normal d'être petit », quelque chose en lui se déchaîna.

La honte ne hurlait pas. Elle soupirait et s'envolait comme un ballon dénoué.

Au cinquième jour, Milo avait arrêté de vérifier les draps le matin.

Rowan avait pris entièrement soin de lui la nuit, le couvrant avec amour après son biberon et le bordant dans son berceau avec douceur et réconfort. Parfois, Milo se réveillait et se retrouvait au milieu de ses miettes, et au lieu de paniquer, il ressentait du soulagement. Il n'avait plus besoin de le cacher. Personne ne s'en souciait, surtout pas lui.

L'auberge proposait un *club de sieste Wet Pride*, où les adultes régressifs pouvaient faire la sieste dans des berceaux ou partager des matelas avec des soignants. L'énurésie était attendue, voire encouragée. Rowan a amené Milo le dernier jour.

Au début, il était nerveux, mais Rowan lui chuchota : « Tu n'as rien à faire. Sois, tout simplement. »

Milo s'est endormi dans son lit, tenant son lapin en peluche et la main de Rowan à travers les barreaux du berceau. Lorsqu'il s'est réveillé, mouillé et souriant, Rowan était là, lui tendant les lingettes, une couche propre et un biberon de lait chaud à la banane.

Milo ne dit pas merci. Il dit plutôt : « Puis-je redevenir ton bébé ce soir ? » Et Rowan, les yeux doux d'amour, répondit : « Pour toujours si tu veux. »

Lorsqu'ils quittèrent Caressa, Milo n'eut pas grand-chose à ramener à la maison, juste une tétine sur un cordon qu'il portait sous sa chemise, un lapin appelé Puddle et une couche en tissu brodée d'un artisan de la Régression sur laquelle était écrit en rose : « Mouillé n'est pas faible. »

Sa vie a été transformée. Il continuait à mouiller son lit, non pas par honte, mais par fierté. Les couches étaient facultatives et les

Caressa

draps mouillés étaient perçus non pas comme un échec, mais comme une réussite et même... une beauté.

La pièce dont on ne parle pas

Une histoire de Caressa sur la détente, l'acceptation et le devenir

Première visite

La famille Fielding n'avait pas pris de vraies vacances depuis des années.

Sandra, la mère, dirigeait une entreprise qui semblait ne jamais dormir. Mark, son mari, était gentil mais toujours distrait par son téléphone toujours à portée de main et constamment distrait par son entourage. Et puis il y avait Noah : doux, timide, presque onze ans, qui ne semblait jamais vraiment à sa place , et il le savait. Il avait l'impression de ne jamais être à sa place nulle part.

Ils ne parlèrent pas beaucoup des étranges habitudes qu'ils remarquèrent chez lui, de la façon dont Noah passait du temps seul dans sa chambre avec des objets bizarres : un foulard en soie, la vieille tétine qu'il refusait de jeter. Un jour, Sandra trouva une robe de poupée à froufrous sous son oreiller. Elle la plia discrètement et ne dit rien.

Ce n'était pas une famille de la honte. Mais ce n'était pas non plus vraiment une famille de l'honnêteté. Pas encore.

Caressa était l'idée de Sandra, « un endroit pour se détendre, se déconnecter et se reconnecter ».

Elle l'avait trouvé dans un étrange magazine de voyage. *Un endroit où la douceur et l'intimité sont la règle, et non l'exception.* Cela semblait absurde, mais quelque chose dans l'image d'un café paisible avec des adultes en bavoirs buvant des milkshakes la fit s'arrêter et se demander si ce n'était pas quelque chose qui leur manquait et dont ils avaient peut-être besoin.

À leur arrivée, on leur a offert des cadeaux de bienvenue : une breloque pour tétine, une peluche douce et un petit livre intitulé « *Laissez-vous être petit* ».

Mark ricana, mais prit quand même la peluche. Sandra sourit poliment. Et Noah ? Il serra la tétine comme si c'était un trésor et dit : « Je peux porter la mienne ? »

Le guide ne broncha pas. « Bien sûr que tu peux, ma petite. »

Le deuxième jour, la famille a visité la **bibliothèque de vêtements**. C'était un espace calme où les visiteurs pouvaient essayer de nouveaux vêtements : des grenouillères douces pour adultes, des robes à froufrous, des couches, des bloomers, des salopettes pastel et même des bonnets. On y trouvait toutes sortes de vêtements qui n'auraient jamais été acceptés chez nous, mais à Caressa, c'était normal et naturel.

« Vous n'êtes pas obligé de porter ce que vous ne voulez pas », dit gentiment l'hôtesse. « Mais ici, tout va bien. »

Noah s'attarda devant un présentoir de robes de bébé rose pâle et lilas, ornées de dentelle et de noeuds. Il les toucha délicatement et les inspecta une par une, prenant son temps pour s'imprégner de leur toucher, de leur parfum et de leurs sensations.

« Tu les aimes ? » lui demanda doucement Sandra.

Noah hésita. « Les garçons peuvent-ils... porter ça ? »

« Chez Caressa ? » demanda l'hôtesse. « Garçons, filles, entre les deux, et tous ceux qui sourient en se regardant dans le miroir peuvent en porter. »

Noah choisit une robe bébé bleu pâle à manches bouffantes et un tablier blanc. « Pourrais-je... porter une couche aussi ? Juste pour faire semblant ? »

Personne n'a ri. Personne n'a froncé les sourcils.

Sandra s'agenouilla et lui prit la joue. « Je pense que tu serais adorable. Tu veux de l'aide ? »

elle avait trouvé une couche étrange dans sa chambre et savait qu'il s'y intéressait plus que de loin. Et elles étaient toutes mouillées. Cette couche n'était pas faite pour faire semblant, comme

il le prétendait. Il la porterait et l'utilisera. Elle n'en attendait pas moins.

Cet après-midi-là, Noah fut lavé, habillé et conduit avec douceur à la **Pleasant Play Meadow**, où enfants et adultes puérils trottinaient, se faisaient des câlins et jouaient sous l'œil attentif des accompagnateurs. C'était une expérience extraordinaire de participer à cette aventure, venant d'un monde où le jeu était réservé aux enfants. Sandra observait depuis un banc ombragé, les larmes aux yeux.

« J'ai l'impression de le rencontrer pour la première fois », murmura-t-elle à Mark. « Et il est magnifique. Il est... joli. »

Mark hocha lentement la tête. « J'avais peur, je crois. Que si on acceptait... on perdrat la version de lui qu'on attendait. »

« Mais regarde », dit-elle en désignant Noah, qui riait maintenant tandis qu'un autre petit garçon portant un bonnet rose lui offrait un jouet.

« On ne l'a pas perdu. On a juste arrêté de le cacher. Regardez comme il est heureux ! Vous souvenez-vous de la dernière fois qu'il a été aussi heureux plus de quelques minutes ? »

Cette nuit-là, Sandra a demandé à Noah s'il souhaitait dormir dans l'un des lits bébé familiaux partagés. La plupart des chambres proposaient des lits bébé de taille adulte, mais Caressa avait fourni, sur demande, un très grand lit familial où parents et enfants pouvaient dormir ensemble, comme dans de nombreuses cultures, mais cette fois, avec des barreaux tout autour et des tours de lit moelleux à l'intérieur. Ils étaient même équipés de plusieurs mobiles rotatifs.

« Est-ce que je peux... être bordé comme un bébé ? » demanda-t-il. « Je sais que je n'en suis pas vraiment un, mais... »

« Tu n'as pas besoin d'expliquer », murmura-t-elle en lui lissant les cheveux. Sandra comprenait parfaitement ce que Noah voulait dire. Il voulait revivre l'expérience d'être un bébé et elle était prête à le laisser tenter l'expérience.

Mark lui apporta un biberon de lait maternisé chaud. « J'en prenais quand j'étais petit. Je ne comprends pas pourquoi on arrête

Caressa

d'en donner aux enfants qui ont besoin de réconfort. Ça me paraît un peu bête maintenant, après avoir vécu dans un endroit pareil. »

Alors que la berceuse fredonnait, Sandra s'est allongée à côté de Noah et a dit doucement : « La prochaine fois... on pourrait peut-être tous porter des pyjamas et se faire des câlins. Papa aussi. »

« Même une bouteille pour lui », dit Noah avec un rire endormi.

Mark grogna mais sourit. « D'accord, mais seulement si le mien contient du café. »

« Et peut-être des couches pour nous tous, pour que personne n'ait à se lever la nuit ! » s'exclama Sandra, surprenant Mark mais faisant sourire Noah et elle-même. Il y avait quelque chose d'enivrant à savourer à nouveau sa petite enfance, ne serait-ce que pour un court instant.

Lors de leur dernier jour à Caressa, la famille a posé pour un portrait.

Sandra portait une salopette souple et n'avait pas de téléphone. Mark portait un pyjama à pieds et tenait une tortue en peluche. Noah portait une robe rose, des couches épaisses qui dépassaient, une tétine dans la bouche, un bonnet noué sous le menton et un sourire si large qu'il pouvait attraper le soleil.

La légende en dessous disait : « Le moment où nous avons arrêté de faire semblant d'être qui nous étions et avons commencé à nous serrer l'un contre l'autre. »

Mais dès qu'ils sont rentrés chez eux, Caressa et le pouvoir absolu de la permission d'être qui vous étiez à l'intérieur et de l'exprimer extérieurement leur manquaient tous.

« Il faut qu'on y retourne au plus vite ! » expliqua Marke quelques jours seulement après leur retour. « Qui est partant ? »

De retour à Bonnetland

Noah gigotait d'excitation dans sa poussette tandis que sa maman Sandra le poussait sur l'allée sinuuse du jardin en direction

Caressa

de Pudding Park. Un an s'était écoulé depuis leur première visite à Caressa, et maintenant ils étaient de retour rien que pour lui. Mais intérieurement, Mark et Sandra étaient tous deux impatients de revenir... pour eux-mêmes.

Cette fois, Noah n'eut pas besoin d'être convaincu. Il avait déjà choisi sa robe : un tablier vichy rose avec une culotte bouffante en dentelle, des bottines souples et sa tétine préférée attachée par un ruban. Son lapin, Cupcake, était blotti sous son bras.

Beaucoup de choses avaient changé l'année précédente. Noah avait commencé à porter des couches au lit et, peu après, il était constamment mouillé en dehors de l'école. Dès qu'on l'avait attaché à une couche, il ne contrôlait plus sa vessie , et cela ne le dérangeait pas. Les culottes avaient remplacé les sous-vêtements des garçons et, à la maison, il avait toujours une tétine dans la bouche. Et il avait accepté qu'il avait un côté féminin.

« Prête pour ton pique-nique, ma puce ? » demanda doucement Sandra tandis qu'elles marchaient ensemble.

Noah rougit. Il était encore gêné d'être appelé sa petite fille... mais pas dans Caressa. Ici, cela semblait juste. C'était logique chez Caressa, comme si même l'air qu'ils respiraient était empreint d'honnêteté.

« Mmm », marmonna-t-il derrière sa sucette. « Je veux jouer avec les autres bébés. »

L'aire de pique-nique était magique dans sa conception et sa fonction.

D'énormes animaux en peluche gardaient le cercle ombragé de couvertures. Les éducateurs étaient assis en groupes avec leurs petits – des tout-petits, des enfants plus âgés, et quelques adultes timides, bercés et nourris au biberon comme des nouveau-nés. On changeait les couches ouvertement, sans gêne, et on entendait les rires d'un groupe de garçons en robes d'été jouant à la danse.

Les yeux de Noah s'écarquillèrent. Un garçon, à peu près de son âge, portait une robe de soirée bleu poudre à manches bouffantes et d'épaisses couches roses sous une culotte bouffante à