

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

A person is captured in mid-air, jumping with their arms raised high in a gesture of joy or freedom. They are silhouetted against a bright, hazy sky at sunset or sunrise, with the sun low on the horizon. The person's hair is blowing in the wind. The overall mood is one of liberation and happiness.

En sécurité dans ma peau

GUÉRIR LA HONTE, L'EMBARRAS ET LA
CULPABILITÉ EN TANT QUE BÉBÉ ADULTE

ROSALIE BENT

*En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte*

En sécurité dans ma peau

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 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.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte

Titre : En sécurité dans ma peau

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.

*En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte*

CONTENU

Introduction.....	5
Chapitre 1 : Comprendre la honte, l'embarras et la culpabilité	7
Chapitre 2 : La honte dont nous avons hérité.....	12
Chapitre 3 : L'embarras du moment.....	17
Chapitre 4 : La culpabilité qui persiste	22
Chapitre 5 : Les secrets et l'ombre.....	27
Chapitre 6 : Apprendre à dire « Je suis bébé » et à le penser	32
Chapitre 7 : Construire une vie qui soutient le bébé en vous.....	37
Chapitre 8 : Les limites sont la couverture du bébé	42
Chapitre 9 : De l'adaptation à la joie : laisser bébé jouer..	48
Chapitre 10 : Quand ils ne comprennent pas.....	53
Chapitre 11 : Bébé et fier — Le pouvoir silencieux de s'approprier qui vous êtes	58
Chapitre 12 : Tu es entier	62
Annexe : Un plan de vie nourrissant	66

En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte

Introduction

Sur les réseaux sociaux, nous affirmons à tout le monde notre fierté et notre bonheur d'être ABDL, de porter et d'utiliser des couches, d'exhiber nos plus beaux vêtements de bébé et, parfois, de partager des photos de nos berceaux et de nos chambres d'enfants. Mais derrière ces sourires et ce bonheur se cache la réalité plus routinière : nous vivons, en tant que bébés adultes, dans un secret accablant. Nous le cachons à nos amis, à notre famille et même à notre conjoint. Nous le faisons car nous sommes parfaitement conscients que les réactions face aux bébés adultes ont tendance à être extrêmement négatives, même de la part de ceux qui nous aiment. Ce n'est ni juste ni raisonnable, bien sûr, mais la vie n'est jamais aussi simple.

Pour la grande majorité des bébés adultes, la grande peur est la gêne : si on nous prend en flagrant délit, nous serons profondément gênés. Et ce n'est pas injuste, car nous *serions* effectivement gênés. Derrière cette peur de la gêne se cache la honte de ce que nous ressentons et de ce que nous faisons. Encore une fois, ce n'est pas juste, mais nos émotions ne réagissent pas toujours logiquement... voire jamais. Et puis, il y a la culpabilité de faire des choses en secret, de les cacher à ceux que nous aimons et à notre vie.

La honte, la gêne et la culpabilité sont des forces puissantes qui engendrent des dommages et un bagage émotionnels à vie. Nous ne pouvons pas modifier la perception que la société a des bébés adultes, du moins pas à court terme, mais nous pouvons contrôler notre réaction aux contraintes qui pèsent sur nous. Nous devons être en bonne santé émotionnelle, et c'est le sujet de ce livre. La santé. La santé émotionnelle, qui, comme nous le savons tous, conduit également à la santé physique.

*En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte*

*En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte*

Chapitre 1 : Comprendre la honte, l'embarras et la culpabilité

Viens, mon petit. Assieds-toi et repose-toi. Je sais que tu portes un poids lourd depuis longtemps, et que tu ne le savais peut-être même pas jusqu'à présent. Tu es arrivée à ce chapitre parce que quelque chose en toi aspire à te sentir en sécurité, pas seulement dans ton doudou, ton biberon ou ta routine, mais dans ton être tout entier. C'est un désir important, et je veux que tu saches, dès le départ, qu'il n'y a rien de mal à ce que tu te sentes comme ça.

Beaucoup de bébés et de tout-petits adultes sont porteurs de sentiments difficiles à nommer, mais encore plus difficiles à gérer. Parfois, lorsqu'on est recroquevillé par terre avec son doudou ou qu'on bafouille dans un langage enfantin, quelque chose de brutal surgit derrière le calme. Peut-être une rougeur aux joues, un nœud au ventre, ou même un sentiment d'oppression inexplicable. Vous ne connaissez peut-être pas les mots pour le décrire tout de suite, mais c'est probablement de la honte. Ou de la gêne. Ou de la culpabilité. Ces trois sentiments, si enchevêtrés et si familiers, vous accompagnent souvent comme des ombres indésirables. Et en vérité, ils comptent parmi les compagnons les plus courants de ce processus de croissance.

Commençons par le plus profond : **la honte**. La honte ne se limite pas à un acte. C'est simpliste. Elle concerne généralement la personne que vous croyez être. C'est un sentiment qui s'insinue au plus profond de votre cœur et vous dit que vous avez tort, que vos besoins sont étranges, que si quelqu'un voyait vraiment le petit être en vous, il s'en irait. La honte ne crie pas. Elle ne s'annonce pas avec des faits. Elle vous laisse de marbre, comme si quelque chose de précieux en vous était trop bête pour être aimé. La honte vous prend au creux de l'estomac.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte

Pour beaucoup d'entre nous, la honte a commencé tôt. Peut-être a-t-elle commencé par le fait qu'on nous disait d'arrêter de pleurer quand nous en avions envie. Ou par le sentiment d'être trop sensible, trop exigeant, trop émotif, trop ridicule. Peut-être était-ce dû au regard des adultes quand nous faisions pipi au lit, ou aux moqueries que nous subissions quand nous jouions encore à la poupée bien après que les autres soient passés à autre chose. Personne ne voyait ce qui se passait en nous, et vous non plus probablement. Ces petits moments se sont accumulés au fil du temps jusqu'à ce que notre être profond – nos sentiments les plus vulnérables – apprenne à se cacher. C'est ce que fait la honte, même chez les plus jeunes. Elle nous apprend à nous cacher, non pas par envie, mais parce que nous avons appris que cela pourrait faire mal de ne pas le faire. Se cacher émotionnellement est malsain. C'est une chose de cacher ses secrets personnels aux autres. C'en est une autre de cacher sa véritable identité. Le premier est simplement de la sagesse ; le second est de la douleur et de l'angoisse.

La gêne , en revanche, est différente. Elle n'est pas aussi profonde que la honte. Elle survient par petites touches soudaines, comme lorsque quelqu'un entre et vous voit avec votre tétine, ou lorsque vous apercevez votre reflet dans votre robe de bébé et que vous vous sentez soudain mal à l'aise, comme si votre « grand » vous voyait votre « petit » vous et que vous vous sentiez gêné par ce que vous voyez. La gêne, c'est ce frisson rougeoyant d'être vu, cette impression d'avoir été surpris dans un moment censé rester privé. Cela vous fait tiquer, mais cela ne signifie pas que vous vous sentez mal à l'aise. Cela signifie simplement que vous vous sentez mal à l'aise, exposé. Et c'est normal. Tout le monde ressent ça parfois. Ça fait partie de la vie.

Le monde est fait pour privilégier le contrôle, l'indépendance et la performance. Quand on s'éloigne de ce modèle et qu'on choisit la douceur de l'enfance, quand on se laisse aller à la régression, se laisser être petit, impuissant et pris en charge, on peut avoir l'impression de faire quelque chose de malhonnête ou de stupide.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte
Mais ce n'est pas le cas. On s'autorise simplement à être authentique, d'une manière que beaucoup ont trop peur d'essayer. Ce n'est pas honteux. C'est courageux. Mais cela reste un problème quand on a du mal à mettre son identité intérieure dans son « espace sûr ». On a plutôt tendance à la cacher.

Et puis, il y a **la culpabilité** . La culpabilité est encore plus discrète, mais elle pèse à sa manière. Elle survient souvent après un moment de paix, après s'être laissé aller à la douceur et à la sécurité, et puis une voix intérieure vous dit : *« Je n'aurais pas dû faire ça. »* Vous pourriez vous sentir coupable de vous éloigner des autres. Vous pourriez avoir l'impression d'en demander trop à votre partenaire ou de trop cacher à votre famille. Vous pourriez avoir l'impression de tromper le monde en vous faisant passer pour un adulte alors que vous savez au fond de vous que vous êtes encore un bébé, dans une large mesure. Et ce poids de se sentir lésé, même si ce n'est pas le cas, peut être difficile à porter.

Mais voici la vérité que je veux vous dire, et je veux que vous l'écoutez attentivement maintenant. Se sentir en sécurité, petit et aimé n'est pas quelque chose dont on doit s'excuser. Être aimé, ou vouloir l'être, n'est pas un crime. Et avoir besoin de régression, d'encadrement, de couches, de tétines ou d'une voix douce – rien de tout cela ne vous rend coupable. Cela fait simplement de vous un être humain avec des besoins uniques et précieux. La culpabilité n'a sa place que lorsqu'un véritable préjudice a été causé, et ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Ce que vous faites, votre façon de vivre, est une question de réconfort et de guérison, pas de préjudice.

Maintenant, imaginez ça avec moi un instant. Imaginez que vous avez un sac à langer – pas seulement pour des choses comme des lingettes et des jouets, mais aussi pour vos sentiments. À l'intérieur, il y a trois objets lourds. Le premier est une pierre froide et plate qui vous enfonce profondément dans le ventre. C'est la honte. Elle vous dit que vous n'allez pas bien. Le deuxième est un petit charbon ardent qui vous brûle les mains dès qu'on vous voit. C'est la gêne. Et le troisième est un gros livre lourd, rempli de tous les

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte « devoirs » et « ne pas » que vous avez accumulés au fil des ans. C'est la culpabilité.

Et si nous pouvions les sortir ensemble, doucement et lentement, du sac ? Nous ne les jetterons pas tout de suite, car certains sentiments mettent du temps à s'en remettre. Mais peut-être pourrions-nous donner la pierre à quelqu'un qui comprend. Peut-être pourrions-nous refroidir le charbon dans un bol d'eau et le placer à côté de nous sans crainte. Et peut-être pourrions-nous fermer le gros livre pour l'instant et le poser sur une étagère, où il n'aura pas besoin d'être lu aujourd'hui. On a le droit d'emporter moins avec soi sur le chemin de la vie.

Ce chapitre n'a pas pour but de vous réparer, car vous n'êtes pas brisé. Il s'agit de comprendre le poids supplémentaire que vous avez été amené à porter et d'apprendre, avec le temps, à vous en décharger. La honte, la gêne et la culpabilité ne sont pas des signes d'échec. Ce sont des signes qu'on vous a fait sentir que quelque chose de spécial en vous n'était pas le bienvenu au monde. Mais c'est *le* bienvenu. C'est le bienvenu ici. C'est le bienvenu avec moi. Et surtout, c'est le bienvenu en **vous**.

Alors, la prochaine fois que vous ressentirez une pointe de gêne, un pincement de culpabilité ou une profonde tristesse due à la honte, je veux que vous vous souveniez de ceci : vous n'êtes pas seul, et en fait, de nombreuses personnes, y compris des bébés adultes, vous accompagnent sur ce chemin sûr. Ces sentiments font partie de votre histoire, mais ils ne la *résumant pas*. Vous avez le droit d'être un bébé. Vous avez le droit de désirer des choses de bébé. Vous avez le droit de vous sentir petit, doux et nécessaires, et rien de tout cela ne fait de vous un mauvais enfant.

Quand vous serez prêt, nous verrons d'où vient cette honte et pourquoi tant d'entre nous ont été amenés à la porter. Mais pour l'instant, installez-vous confortablement. Prenez votre tétine, votre doudou ou votre pouce. Respirez lentement. Vous en avez assez fait. Vous *êtes* suffisant.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, l'embarras et la culpabilité en tant que bébé adulte

Tu n'es pas mauvais. Tu es juste un bébé. Et tu es aimé. Et désormais, nous répétons ces trois phrases aussi souvent que nécessaire pour nous sentir mieux.

Tu n'es pas mauvais. Tu es juste un bébé. Tu es aimé.

Tu n'es pas mauvais. Tu es juste un bébé. Tu es aimé.

Tu n'es pas mauvais. Tu es juste un bébé. Tu es aimé.