

AN AB DISCOVERY BOOK

EVELYN HUGHES



Le manuel de reconnexion du nourrisson

Le manuel de reconnexion du nourrisson

par
Evelyn Hughes

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.

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Titre : Le manuel de reconnexion du nourrisson

Auteur : Evelyn Hughes

Rédacteurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

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

CONTENU

Préface de l'auteur :	6
Introduction.....	7
Chapitre 2 : Identifier les signes	11
Chapitre 3 : Quand la protection nécessite une régression	15
Chapitre 4 : Les sept zones de régression	20
Chapitre 5 : Habiller l'âme	26
Chapitre 6 : Couches / Couches, mouillage et restauration de l'impuissance	32
Chapitre 7 : Nourrir le corps et l'esprit du nourrisson	37
Chapitre 8 : Les routines de l'utérus	42
Chapitre 9 : Régression de la parole et communication infantile.....	47
Chapitre 10 : L'environnement de la crèche.....	52
Chapitre 11 : Gérer la résistance avec amour	58
Chapitre 12 : Le deuxième lien	63
Chapitre 13 : Sorties publiques et monde au-delà de la crèche.....	67
Chapitre 14 : Vivre à temps plein en tant que soignant et nourrisson	72
Chapitre 15 : Le cercle protecteur.....	77
Chapitre 16 : Votre bébé pour toujours.....	82

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Par tante Lydia, fondatrice de « La Méthode »

*« L'enfance n'est pas une étape à dépasser,
c'est un endroit où l'on peut revenir lorsque le
monde a trop souffert. »*

Préface de l'auteur :

Pour de nombreux bébés adultes, le plus grand désir est de vivre pleinement leur vie de bébé, ce qui est compréhensible, voire louable. La vie d'un nourrisson, et pas seulement celle d'un tout-petit, peut être exceptionnelle, car tout est fait pour lui et il se concentre entièrement sur sa maman.

Et il y a des partenaires et des soignants qui ont envisagé la possibilité de ramener leur partenaire ou leur enfant à la petite enfance de manière permanente ou semi-permanente, mais qui se posent la vraie question... « Comment puis-je faire cela ? »

La petite enfance permanente ne se résume pas à changer les couches et à donner le biberon. La vie de celle qui s'occupe d'un bébé à temps plein est très similaire, voire identique, à celle d'une mère d'un bébé de 12 mois ou moins. C'est à la fois effrayant et merveilleux.

Dans ce livre, je souhaite partager mes réflexions et idées pour renouer le lien entre votre proche et son bébé, comme je l'ai fait moi-même. Au fil du temps, mon mari est devenu mon bébé de façon quasi permanente, et cela a été merveilleux pour nous deux. Mais cela comporte des défis et des embûches, que je vous explique dans ce livre.

Si vous voulez chouchouter votre partenaire, lisez ce livre. Si vous voulez que votre partenaire vous chouchoute et qu'il ne sait pas comment faire, offrez-lui ce livre.

Ne laissez pas le monde qui vous entoure définir votre vie ou celle des vôtres. Vivre en tant que tout-petit est un choix viable et merveilleux.

Prenez soin de vous et continuez à lire...

Introduction

Tous les adultes ne sont pas faits pour l'âge adulte. Ce n'est pas un échec parental, ni un manque d'efforts ou d'intelligence. C'est une vérité cachée que beaucoup de soignants ressentent et connaissent, mais taisent. Certains enfants adultes, malgré leur âge, leur taille ou leurs réussites, sont encore – et ont toujours été – des nourrissons dans l'âme. Et lorsque le poids de la vie d'adulte devient trop lourd, le geste le plus affectueux qu'un soignant puisse offrir n'est pas de les pousser plus fort... mais de les ramener doucement, patiemment et complètement à la vie.

Retour à la douceur. Retour à la simplicité. Retour à la sécurité. Retour à l'enfance.

Ce chapitre s'adresse à vous, mère, tante, grand-mère ou personne aimante qui avez remarqué ces signes. Le fils qui se roule en boule lorsqu'on lui parle, la fille qui évite les appels téléphoniques et se cache derrière des vêtements trop grands. Le garçon qui fait encore pipi au lit et s'en excuse comme si cela le définissait, celui qui n'est pas brisé, mais qui n'a jamais réussi à s'épanouir.

Vous n'avez rien fait de mal. Eux non plus. Ils doivent simplement tout recommencer... depuis le début.

Pourquoi la régression guérit

Il y a trois raisons pour lesquelles la régression complète rétablit l'équilibre émotionnel :

1. Liberté d'attentes

L'âge adulte exige de la performance : payer ses factures, s'épanouir socialement, maîtriser son corps, s'affirmer, s'épanouir sexuellement et atteindre ses objectifs professionnels. Pour beaucoup d'âmes sensibles, cela paraît contre nature. Lorsque ces attentes disparaissent, lorsqu'on offre un biberon

Le manuel de reconnexion du nourrisson
plutôt qu'un examen ou une échéance, le système
nerveux peut enfin se reposer.

« *Mon bébé n'a plus besoin d'essayer. Il a juste besoin d'exister.*
»

2. Soulagement de l'isolement

Les soins aux nourrissons sont intimes. Toucher,
regarder dans les yeux, chuchoter, nourrir et changer
les nourrissons sont fréquents. Les adultes qui se
sentent déconnectés aspirent souvent à ce genre de
proximité, mais ne savent pas comment le demander.
En faisant régresser votre enfant adulte, vous lui
offrez des soins physiques et émotionnels sans qu'il
en soit l'initiateur.

« *Le bébé n'a pas besoin de dire ce dont il a besoin.*
Maman le sait déjà. »

3. Reconnexion à la confiance

Le monde des adultes enseigne le scepticisme,
l'indépendance et la suspicion, mais l'enfance se
construit sur la confiance, celle que quelqu'un vous
portera, vous changera et vous apaisera. L'adulte
régressé est autorisé à croire à nouveau qu'il est aimé,
protégé et en sécurité dans les bras de quelqu'un
d'autre.

À qui s'adresse-t-il ?

Tous les adultes n'ont pas besoin de régresser, mais beaucoup
le doivent.

Signes indiquant que votre enfant adulte pourrait bénéficier
d'une reconnexion avec son nourrisson :

Énurésie chronique ou anxiété liée aux toilettes
Désintérêt pour les relations sexuelles ou amoureuses
Recherche de réconfort à travers des jouets en
peluche, des tétines ou en se cachant sous des couvertures
Difficulté à parler ou à exprimer des émotions

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Un lien fort avec vous, souvent décrit comme « trop dépendant » par les autres

Un sentiment visible de soulagement lorsque des décisions sont prises pour eux

Antécédents de traumatisme, de neurodivergence ou d'anxiété sévère

Inconfort évident dans les rôles ou les vêtements d'adulte

Comportement secret de féminisation ou de travestissement (chez les garçons, cela signale souvent un désir de douceur et de libération des pressions masculines)

Si vous reconnaisssez ces traits, sachez ceci : vous n'êtes pas seul et votre enfant n'a rien de défectueux. Il attend simplement d'être ramené doucement là où il se sent le plus en sécurité : dans vos bras, dans son lit, dans le monde de la petite enfance et des couches.

Réflexion d'un soignant

Je me souviens de la première nuit où j'ai recouche mon fils. Il n'a pas pleuré. Il m'a juste regardée. Et quand j'ai dit : "Maman te tient maintenant", tout son corps s'est adouci. C'est là que j'ai compris : il ne voulait jamais grandir. Il voulait juste être pris dans les bras. — MG, Angleterre.

Mots de clôture

La régression n'est pas une perte de progrès, c'est un retour à la paix. Accompagnée d'amour, de patience et de structure, elle ramène l'enfant qui attendait depuis toujours, juste sous la surface. Pour certains, cet enfant n'est pas qu'une étape. Il est leur véritable moi.

Alors si votre bébé est prêt, même si son corps vous dit le contraire, respirez profondément. Prenez le biberon, disposez les couches et murmurez-lui : « Tu n'as plus besoin d'être grand. » Car désormais, c'est vous qui le prenez.

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Chapitre 2 : Identifier les signes

Quand la régression est la voie la plus sûre

« *Votre bébé ne crie peut-être pas fort, mais son âme appelle toujours à la maison.* » — Tante Lydia.

Introduction

La décision de faire régresser son enfant adulte n'est pas prise à la légère. De nombreux aidants rapportent avoir senti que quelque chose clochait depuis des années, avec le sentiment que leur enfant n'avait jamais vraiment grandi dans le monde comme les autres. D'autres décrivent un effondrement soudain, une dépression, un repli sur soi ou une capitulation silencieuse face à l'impuissance. Que cela se produise progressivement ou d'un coup, la vérité devient impossible à ignorer : *votre enfant n'est pas en sécurité à l'âge adulte.*

Mais comment faire la différence entre une période difficile et un besoin plus profond ? Comment être sûr que la régression, le retour aux soins complets pour le nourrisson, est la bonne voie ?

Ce chapitre offre conseils et clarté. Il ne pose ni diagnostic ni étiquette. Il vous invite plutôt à voir ce qui existe déjà, avec compassion.

La liste de contrôle « Alarme douce »

La plupart des bébés ne crient pas à l'aide. Leurs cris s'estompent. Voici quelques signaux d'alarme discrets : des signes discrets et cumulatifs indiquant que votre enfant a peut-être besoin que vous interveniez et redeveniez sa maman.

1. Retrait émotionnel

De longs silences

Éviter le contact visuel

Le manuel de reconnexion du nourrisson

Désintérêt pour les passe-temps précédents
Se cacher dans des couvertures ou des vêtements
Une « petite » présence — essayant d'être invisible
Ces enfants ne se battent pas. Ils disparaissent. Mais
on peut encore les retrouver.

2. Changements du langage et de la parole

Utiliser des phrases plus courtes et un vocabulaire
plus simple
Bégaiement ou hésitation lors de l'expression des
besoins
« Voix de bébé » en cas de fatigue ou de stress
Se taire lorsqu'on est contrarié plutôt que de se
disputer
Les nourrissons perdent souvent leurs mots avant
d'être à l'aise. N'attendez pas qu'ils s'expliquent.
Répondez à leur silence.

3. Réémergence des comportements infantiles

Sucer son pouce ou fixer son pénis par voie orale
(stylos, cordons, manchons)
Attachement inhabituel aux jouets en peluche, aux
couvertures ou à des vêtements spécifiques
Balancement répétitif, dissimulation ou retrait dans
de petits espaces
Énurésie nocturne, accidents diurnes ou refus d'aller
aux toilettes
La régression est souvent le cri de détresse du corps.
Ce que la vessie oublie, le cœur s'en souvient.

4. Dépendance à l'égard du principal dispensateur de soins

Demander la permission pour des tâches simples
Devenir anxieux quand on est hors de vue
Vouloir être sur vos genoux, dans votre lit ou dans
votre espace personnel
Préférer sa voix à la musique ou aux écrans
Plus ils s'accrochent, plus ils vous disent clairement : «

Je ne veux pas grandir. S'il vous plaît, ne m'y obligez pas. »