

UN LIVRE AB DISCOVERY

FORREST GRANT

* Auteur original de livres en faveur de
l'énurésie nocturne *

LA JOIE DE ÉNURÉSIE NOCTURNE

UNE AUTRE VISION DE
L'ÉNIGMATISATION NUITALE

La joie de Énurésie nocturne

... un autre point de vue sur l'énurésie
nocturne ...

© 2017

Forrest/Florence Grant

Titre : La joie de Énurésie nocturne

Auteur : Forrest/Florence Grant

Rédacteur en chef : Michael Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2017

www.abdiscovery.com.au

Contenu

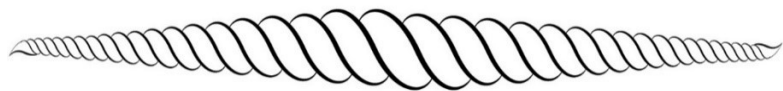
Introduction	7
Couches ou draps mouillés ?	10
Avantages.....	10
Inconvénients.....	11
Que dois-je choisir ?.....	11
La question du matelas – première partie	13
Qu'est-ce que l'énurésie nocturne exactement ?	16
Apprendre à faire pipi au lit.....	19
Draps ou couches ?	20
Se fixer des objectifs	23
Mise en place du décor	24
Surmonter les attitudes négatives	25
Développement de l'énurésie nocturne	27
Premiers pas	28
Première nuit	31
Deuxième nuit et suivantes.....	33
Surmonter l'échec.....	34
Avoir un lit mouillé	35
Devenir un énurétique.....	35
Énurésie nocturne avancée	37
Énurésie nocturne compétitive.....	43
Fierté du lit mouillé	44
Sexe au lit mouillé.....	45

La joie de Énurésie nocturne

La question du lavage des draps.....	45
Débordant du lit.....	47
La question du matelas – deuxième partie	48
Autres options de literie	51
Énurésie nocturne supplémentaire.....	54
Dormir mouillé vs dormir sec.....	55
Fichiers d'hypnose pour l'énurésie nocturne	58
Énurésie nocturne et ABDL.....	60
Incontinence et énurésie nocturne	60
Annexe 1 : Recherche sur l'énurésie nocturne	62
Résumé:	73
Annexe 2 : Réflexions des parents et des partenaires sur l'énurésie nocturne.....	77
Premiers points... ..	77
Fréquence des épisodes d'énurésie nocturne :	78
Mythes sur l'énurésie nocturne :	78
Mon enfant ou mon partenaire fait-il pipi au lit délibérément ?	80
Que faire face à mon enfant qui fait pipi au lit volontairement ?	81
Et les couches ?	83
Annexe trois : Comment devenir un énurétique.....	84
Phase 1 :	85
Deuxième phase :	86
Troisième phase :	87

Annexe quatre : Le stagiaire souffrant d'énurésie nocturne	89
Matériel requis :	89
Préparation – la semaine précédant le début de l'entraînement :	89
Phase 1 - Le nouveau paradigme comportemental - Durée : 1 mois	90
Phase 2 - Maintien du comportement dans différentes conditions - Durée : 1 mois	91
Phase 3 - Sevrage et récompense - Durée minimale de 12 semaines.....	92
Phase 4 - L'énurésie et la loi des rendements décroissants	93
Un mot sur la punition et la récompense	94
Annexe cinq : Une réflexion personnelle	95

Introduction



Je fais pipi au lit. Je n'en ai pas honte.

Je fais pipi au lit toutes les nuits. Je ne ressens pas le besoin impérieux de changer cela.

Je mouille mes draps, mon oreiller et mon matelas. Je trouve ça à la fois naturel et réconfortant.

Je fais pipi au lit en dormant, et cela me semble à la fois normal et naturel.

Je fais pipi au lit peu importe où je dors car je suis énurétique.

Je fais pipi au lit et j'en suis fier.

J'ai fait pipi au lit et c'est un exploit, pas un échec.

Je fais pipi au lit, et ce n'est pas seulement un problème d'enfants. Ça m'arrive aussi.

Je fais pipi au lit et c'est ce que je suis.

L'énurésie nocturne est un sujet tabou, que peu de gens admettent, et pourtant elle est incroyablement fréquente. On croit facilement à tort que seuls les jeunes enfants – et notamment les enfants d'âge préscolaire – font pipi au lit. La vérité, cependant, est que l'énurésie nocturne est remarquablement courante, surtout compte tenu de sa nature.

Cependant, l'énurésie nocturne n'est pas forcément une catastrophe pour certaines personnes. Il se peut même qu'elles aient une attitude ambivalente à ce sujet, voire qu'elles y trouvent du plaisir ! Il est facile d'adhérer à la croyance sociale selon laquelle l'énurésie nocturne est « anormale ».

La réalité, révélée par des statistiques plus précises et plus récentes, est que de *nombreuses* personnes font pipi au lit et qu'un nombre surprenant d'entre elles ne parviennent jamais à se débarrasser de ce problème. Certes, la grande majorité des enfants et des adolescents cessent d'uriner au lit en grandissant, mais il reste néanmoins un très grand nombre de personnes qui mouillent leurs draps ou leurs couches de nuit entre une et sept fois par semaine. Ce n'est pas ce que l'on a souvent envie de croire. Pour une raison ou une autre, l'énurésie nocturne est un sujet tabou ; on préfère même aborder des secrets et des problèmes intimes bien avant d'admettre que l'on fait pipi au lit. Des exemples historiques montrent que l'énurésie était largement sous-déclarée par les parents et n'était révélée que lors d'entretiens médicaux. Des événements profondément personnels ou traumatisants sont souvent évoqués avant que l'énurésie ne cesse. Beaucoup la perçoivent comme un échec personnel ou un échec parental. Et pourtant, le fait est que de très nombreuses personnes font pipi au lit. Et pas seulement les enfants. Un nombre surprenant d'adultes en souffrent également, et beaucoup en ont profondément honte . Ce livre , bien sûr, adopte un point de vue différent : si vous faites pipi au lit, vous devriez en être fier ! Ce n'est en aucun cas un échec.

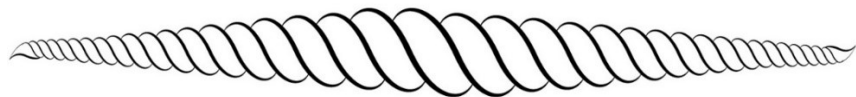
Si vous ne souhaitez pas faire pipi au lit, il existe des couches très efficaces pour vous. Si, pour vous, faire pipi au lit est une bonne chose, alors vous n'êtes pas seul.

Si vous souhaitez des données, vous trouverez à la fin de ce livre une annexe contenant des données détaillées sur l'énurésie nocturne ; vous serez stupéfait de constater à quel point ce phénomène est courant et pourtant, c'est encore un sujet que la plupart des gens refusent d'aborder.

Dans ce livre, je souhaite aborder l'énurésie nocturne de manière positive et encourageante. Il n'y a aucune honte à faire pipi au lit. La honte vient des autres et vous n'avez aucune raison d'avoir honte des draps ou des couches mouillés que vous découvrez chaque matin au réveil. Au contraire, considérez-les comme une fierté.

Peut-être faites-vous partie de ceux qui, plutôt que de vouloir arrêter de faire pipi au lit, souhaitent *commencer*. Ce livre est aussi pour vous. Pourquoi l'énurésie devrait-elle être une fatalité ? Pourquoi ne pourrait-elle pas être un choix de vie, une préférence, un objectif ? Pourquoi ne pourrait-elle pas être une démarche volontaire ? Dans ce livre, nous explorerons l'énurésie de manière positive. J'ai moi-même souffert d'énurésie pendant presque toute ma vie et je n'en ai absolument pas honte, et je pense que personne ne devrait en avoir honte. Je partagerai ma vision de l'énurésie au fil des pages.

Couches ou draps mouillés ?



La question la plus évidente concernant l'énurésie nocturne est sans doute celle des couches. Il s'agit essentiellement de savoir s'il faut utiliser une protection ou non.

Généralement, un enfant qui fait pipi au lit porte des couches pendant un certain temps, puis on les lui retire, même si le problème persiste. Autrefois, l'absence de couches pour les plus grands rendait la question superflue. Aujourd'hui, avec la grande variété de couches disponibles, les parents ont le choix. Nombreux sont ceux qui retirent les couches, espérant que l'inconfort des draps mouillés incitera leur enfant à arrêter. En réalité, c'est souvent un espoir vain, rarement couronné de succès. Les enfants et les adolescents arrêtent généralement de faire pipi au lit quand ils sont prêts, physiquement ou émotionnellement. L'inconfort des draps mouillés n'y change généralement pas grand-chose. Quand on n'a jamais connu autre chose, un drap mouillé n'est pas très motivant, surtout sous les climats chauds. Paradoxalement, il peut même représenter un refuge de confort et de sécurité, un peu comme un doudou.

Alors, en tant qu'adultes souffrant d'énurésie nocturne, que préférons-nous ? Des couches mouillées ou des draps mouillés ? C'est un choix très personnel et beaucoup optent parfois pour les deux. Quels sont donc les avantages et les inconvénients ?

Avantages

Couches : c'est indéniablement très pratique, surtout si vous utilisez des jetables. En quelques instants, l'énurésie nocturne est réglée : la couche mouillée est retirée, mise dans un sac et jetée à la