



Un livre de découverte AB

APPRENDRE À AIMER LES COUCHES

KITA SPARKLES

Partie 1

« C'en est trop », dit ma mère en constatant que c'était mon cinquième lit mouillé d'affilée. Je n'avais quasiment pas passé une nuit au sec depuis des semaines. « Tu vas devoir porter des couches la nuit jusqu'à ce que tu saches te contrôler. » J'essayai de retenir mes larmes de honte.

« Ce ne sera pas si terrible », dit-elle, s'adoucissant en voyant mes larmes. « Et si on faisait ce dont on a parlé ? T'envoyer dans cet endroit où ils pourront t'aider à gérer ce genre de problèmes. Celui dont t'a parlé la jolie fille du magasin de matériel médical ? »

Mes pensées sont revenues à cette journée d'il y a quelques semaines.

Nous étions allés acheter des couches au cas où j'en aurais besoin. Il y avait une très jolie fille à la caisse, et j'étais tellement gêné qu'elle me voie acheter des couches. Le pire, c'était quand ma mère lui a demandé de l'aide pour choisir les couches qui me conviendraient.

La vendeuse a été très serviable et m'a ensuite parlé d'un endroit qui pourrait m'aider à apprendre à gérer mon problème d'incontinence, que ce soit le jour, la nuit ou les deux.

« Le programme durerait environ un mois et il s'agit d'un entraînement personnalisé », a-t-elle dit. « Vous seriez prise en charge par une famille qui vous aiderait à gérer la situation. » Elle s'est penchée vers moi et a ajouté à mon oreille : « Vous pourriez même apprendre à apprécier le port des couches. » Elle plaisantait, me suis-je dit.

« Si tu te décides, reviens un soir vers 18 h, à la fermeture, et je t'y conduirai moi-même », dit-elle en souriant. « Oh, et n'oublie

Apprendre à aimer les couches

pas de porter ta couche quand tu viendras », ajouta-t-elle. « Ça montrera que tu es vraiment prête à l'accepter. »

« J'y suis retournée et j'ai vérifié l'endroit moi-même », dit ma mère, me ramenant à la réalité. « Je pense que ça te plaira. » Ne sachant que faire d'autre, j'acquiesçai.

Le reste de la journée s'est déroulé assez normalement, mais à l'approche du soir, ma mère a dit : « J'ai appelé là-bas et je lui ai dit que tu viendrais. Il faut qu'on te prépare maintenant. »

Elle a brandi une grande couche et du talc. Gênée, je l'ai suivie lentement jusqu'à ma chambre, où j'ai dû m'allonger sur l'allée imperméable et la laisser me déshabiller. Elle a ouvert le talc, m'en a versé un peu et l'a appliqué sur ma couche. Puis elle m'a fait me retourner et m'a aussi talqué les fesses. J'ai grimacé, même si au fond de moi je savais que c'était plutôt agréable. Ensuite, je l'ai regardée déplier la couche avec dextérité et glisser sa main sous moi.

« Lève-toi », ordonna-t-elle. Je m'exécutai et elle glissa l'épaisse couche sous moi. Je me recouchai sur la couche et sentis mille émotions contradictoires m'envahir tandis qu'elle remontait la couche entre mes jambes et la fixait solidement avec du ruban adhésif devant.

Ce qui s'est passé ensuite était le plus embarrassant. Nous avons essayé tous les pantalons de mon placard, et aucun ne passait par-dessus la couche.

« Il semble qu'il n'y ait qu'une seule option », m'a-t-elle dit. « Soit tu restes juste en couche, soit on t'habille comme une petite fille avec une jupe. » J'étais horrifiée par les deux possibilités, mais en réalisant que personne ne se douterait que j'étais une petite fille, que je pouvais vraiment y arriver et que personne ne se rendrait

Apprendre à aimer les couches

compte que je n'étais pas une vraie fille, ni que je portais des couches, j'ai accepté.

Ma mère sortit une ravissante petite robe bleue, un jupon et même des chaussures Mary Jane assorties. Le jupon était si doux lorsqu'elle me l'a enfilé ; il tombait autour de mes jambes et effleurait ma peau d'une fraîcheur agréable. La robe était tout aussi douce, mais bien sûr, je ne l'aurais jamais avoué.

« Autre chose », dit ma mère en désignant mes jambes poilues de jeune fille de 14 ans. « Soit on te les rase, soit tu portes des collants. »

J'ai choisi des collants, ce à quoi elle a répondu : « De toute façon, on n'a pas le temps de les raser maintenant. »

Elle avait raison, car l'heure approchait déjà. On nous a fait entrer par la porte de derrière, le magasin étant déjà fermé. La jeune fille a essayé, en vain, de ne pas rire en me voyant.

« C'était la seule chose qui pouvait passer par-dessus les couches », ai-je dit à contrecœur.

« On trouvera bien de quoi les coiffer quand on sera sur place », me consola-t-elle. « Mais en attendant... » Elle prit quelque chose sur une étagère et commença à me coiffer. « Voilà ! » s'exclama-t-elle en me tendant un miroir.

Deux barrettes et un ruban pour les cheveux, et le tour est joué ! J'avais vraiment l'air d'une adorable petite fille de 7 ou 8 ans !

« Tu pourrais gagner un concours de beauté pour petites filles ! » m'a dit la fillette, et ma mère a acquiescé d'un signe de tête.

Soudain, elle reprit ses esprits. « Mais, bien sûr, vous ne voudriez pas ça . »

Apprendre à aimer les couches

J'ai secoué la tête pour chasser cette idée. Bien sûr que non. N'est-ce pas ? Pas le temps d'y penser maintenant, car elle prit le sac à langer que ma mère avait préparé et nous conduisit à sa voiture.

« Je te reverrai dans quelques semaines, et ne t'inquiète pas, je t'appellerai pour m'assurer que tu vas bien », m'a rassuré ma mère.

La vendeuse, qui s'appelait Kimberly, m'a souri. « Arrêtez de faire cette tête-là ! Vous pouvez rentrer quand vous voulez », a-t-elle dit. « Je vous ramènerai moi-même. Mais vous n'en aurez pas envie. »

Nous sommes toutes les deux montées dans sa voiture, et j'ai été choquée de voir l'énorme siège auto à l'arrière. Elle m'a vue le regarder tandis que ma mère démarrait.

« Tu veux monter là-dedans ? » demanda-t-elle gentiment. Je secouai la tête. « D'accord, pas de problème », dit-elle. J'ai bouclé ma ceinture et nous sommes parties pour la maison où elle m'emmenait.

« Je vais être tout à fait honnête avec toi », dit-elle, les yeux rivés sur la route. « Nous allons chez moi. Ma mère sait très bien comment s'y prendre avec les couches et comment apprendre aux autres à les utiliser. Et puis... tu apprendras d'autres choses encore une fois sur place. »

Je n'allais pas le dire, mais j'appréciais déjà la sensation de ce rembourrage épais entre mes jambes, et en plus, la robe me faisait aussi beaucoup de bien.

Avant même d'arriver à la maison, j'ai senti ma vessie se tendre à l'extrême, comme si elle allait exploser. Finalement, j'ai cédé. De toute façon, il allait falloir que je mouille cette couche un jour ou l'autre. Autant m'y mettre tout de suite. J'ai relâché mes

Apprendre à aimer les couches

muscles et je me suis laissé aller. J'étais étonné du bien-être que ça m'a procuré. D'abord, cette douce chaleur réconfortante et ces picotements agréables tandis que l'humidité se répandait dans ma couche. Ensuite, quel soulagement d'avoir vidé ma vessie ! Et puis, la certitude que tout le stress lié à l'énurésie nocturne et même à l'impossibilité d'aller aux toilettes en journée n'était plus qu'un mauvais souvenir. Enfin, ces douces sensations enfantines m'ont envahi, des souvenirs d'enfance enfouis depuis longtemps.

Kimberly a vu mon expression et a tout de suite compris ce qui s'était passé. Elle a souri et a dit : « Voilà, ce n'était pas si terrible, n'est-ce pas ? »

À ce moment-là, nous nous sommes garés devant sa porte, et je me suis demandé ce qui allait se passer ensuite.

Partie 2

« Oh, qui est cette adorable petite fille ? » demanda la femme à la porte.

« En fait, maman, ce n'est pas une fille, c'est un garçon », dit Kimberly, tandis que la porte s'ouvrait et que nous entrions. « Il commence tout juste à porter des couches, et je pense que votre programme pourrait peut-être l'aider », ajouta-t-elle en me faisant un clin d'œil.

« Ce n'est pas une fille ? » demanda la mère de Kimberly. « Mais alors pourquoi porte-t-il ces vêtements et ces jolis rubans dans les cheveux ? Et regardez ce doux visage, oh, ça doit être une jolie petite fille ! » s'exclama-t-elle avec enthousiasme.

« Il n'avait pas de vêtements à enfiler par-dessus les couches, il devait les porter. Les cheveux, c'est moi qui les ai ajoutés », lui a dit Kimberly.

La mère de Kimberly m'observait attentivement. « Je crois que quelqu'un apprécie ses vêtements de fille », dit-elle, ce qui me gêna surtout parce que c'était vrai.

Kimberly me regarda alors à son tour. « Eh bien, si c'est vrai, on n'en manque certainement pas ici », lança-t-elle d'un ton sarcastique. À ce moment-là, deux jeunes filles entrèrent dans la pièce. Elles s'arrêtèrent net et me dévisagèrent.

« Voici deux de mes sœurs », me dit Kimberly. « Voici Katie, elle a 9 ans, et voici Kelly, qui aura bientôt 12 ans. » Elle leur dit ensuite qui j'étais.

« C'est un *garçon* ? » s'écria Katie. « Mais il porte une robe ! » Kelly riait aussi.

« Et tu portes une couche ! » s'exclama Kimberly en relevant la jupe de Katie. Katie poussa un cri et la rabaissa, mais pas assez

Apprendre à aimer les couches

vite pour que je ne puisse pas apercevoir qu'elle portait effectivement une couche bien remplie.

« Kimberly ! » s'écria-t-elle, au bord des larmes.

« Allez , Katie, ressaisis-toi ! Il sera là au moins un mois, il finira bien par s'en rendre compte », dit Kimberly en levant les yeux au ciel. « En plus, regarde. » Elle souleva le bas de ma jupe pour qu'elles puissent voir le volume sous mes collants. « Il en porte aussi. »

J'étais mortifiée. Katie bouda, le visage rouge, et une autre fille entra dans la pièce. « Et voici ma troisième sœur, Kristen », poursuivit Kimberly comme si de rien n'était. « Elle a 16 ans. »

Kristen a demandé à Kimberly comment elle m'avait trouvée, et elle leur a tout raconté. « Zut ! » s'est exclamée Kristen. « Je ne ramène que des pourboires du travail ! » Elles ont toutes gloussé.

La mère de Kimberly a alors remonté ma jupe et a décidé de vérifier ma couche. « Oh là là, il faut changer quelqu'un », a-t-elle dit en me couchant directement sur le sol du salon.

« Ah oui, j'avais oublié », dit Kimberly en allant chercher un panier dans un coin. Le panier contenait des couches de deux tailles différentes, des lingettes pour bébé, de la lotion pour bébé et du talc. Il y avait aussi une tétine.

« Parfois, on donne sa tétine à Katie quand on la change », expliqua-t-elle en me voyant la regarder. Puis elle sourit. « Dis, Katie, ça te dérange s'il emprunte ta tétine un petit moment ? » lança-t-elle.

Katie haussa les épaules. « Pas de problème », dit-elle, et Kimberly me le fourra rapidement dans la bouche. Je n'en croyais

Apprendre à aimer les couches

pas mes yeux quand elle baissa mon collant et défit ma couche là, devant tout le monde.

La mère de Kimberly a ensuite dit : « La première chose à apprendre, c'est de ne pas avoir honte des changements de couches. Il faut que cela devienne tout à fait normal pour toi, car cela fera partie de ta routine quotidienne. Alors, on commence tout de suite, sans rien cacher des changements de couches, comme si tu étais un bébé et qu'on pouvait te changer n'importe où. »

Pendant qu'elle me racontait tout ça, on m'a enlevé la couche, on m'a nettoyée avec des lingettes pour bébé, puis on m'a mis de la crème hydratante et du talc. On m'a mis une couche propre, on l'a remontée entre les jambes et on l'a bien attachée avec ses attaches. Ensuite, on a remonté mon collant et rabaissé ma jupe. C'était une routine bien rodée et rien ne semblait anormal. Elle avait raison sur un point : je me sentais vraiment comme un bébé.

L'heure du dîner arriva ensuite, et je m'installai dans une chaise haute . Cela ne me surprit pas vraiment. Personne ne se moquait de moi ; au contraire, ils me chouchoutaient tous, et je commençais à me dire que peut-être, finalement, j'apprendrais à aimer porter des couches !

Partie 3 : Conclusion

« L'heure du bain pour *toutes* les petites filles », annonça la mère de Kimberly. Il y avait deux salles de bain. « Voyons voir, les deux aînées peuvent se laver seules dans l'autre, et je vais aider les trois plus jeunes dans celle-ci. » Elle me regarda. « J'imagine que c'est pour ça que tu es là, puisque tu es plus jeune que Kimberly et Kristen. » Elle sourit, et je soupirai.

Ce n'était pas si désagréable de prendre un bain, c'était juste très gênant sous le regard de Katie et Kelly. Bien sûr, j'ai aussi regardé le leur plus tard puisqu'elles ont pris leur bain ensemble, mais cela ne semblait pas les déranger du tout, ce qui me montrait ce que je devais retenir. On nous a ensuite emmenées, enveloppées dans des serviettes, dans la chambre. Arrivées là-bas, Kristen était allongée sur un lit, Kimberly lui changeant sa couche. J'en suis restée bouche bée, mais Kristen a simplement levé les yeux et a dit : « Salut. On venait de finir ! »

Kimberly a vu mon visage et s'est mise à glousser. « On ferait mieux de lui dire ça avant qu'il ne s'évanouisse sous le choc », a-t-elle dit.

Sa mère s'assit et me regarda. « Eh bien, en fait, nous portons *toutes* des couches », dit-elle. « Toutes les femmes de ma famille, après la puberté, ont des problèmes d'énurésie ou d'incontinence. Kristen fait pipi au lit, Kimberly est incontinente, comme moi, Kellie n'a pas encore vraiment commencé non plus, même si elle mouille parfois son lit, et Katie non plus, mais elle aime porter des couches, alors on lui en met 24 heures sur 24 comme à un bébé. »

« Il y a autre chose », ajouta Kimberly. « Nous adorons toutes en porter, sauf Kelly. Je travaille sur une théorie selon laquelle il y aurait une prédisposition génétique à aimer porter des couches. » Pendant qu'elle parlait, sa mère changeait la couche de Katie.

Apprendre à aimer les couches

« Je peux avoir un biberon, moi aussi ? » demanda Katie, et Kelly courut lui en chercher un. Une fois partie, Kimberly expliqua : « C'est la seule qui n'aime pas les couches. On a beaucoup de mal à lui faire porter les couches et à ce qu'elle ne les enlève pas la nuit. »

Kelly est revenue juste au moment où j'ai dit : « Peut-être qu'elle préférerait porter des couches lavables. » Elle m'a regardée comme si je venais de révéler un secret. Sa mère a vu son regard.

« C'est vrai, Kelly ? » demanda-t-elle. « Tu préférerais qu'on te mette des couches en tissu la nuit ? » Kelly rougit fortement et répondit doucement : « Pas seulement la nuit. »

« Pourquoi ne l'as-tu pas dit tout simplement, ma chérie ? » demanda sa mère en sortant plusieurs couches en tissu épais et des culottes en plastique.

« Parce que c'est gênant ! » répondit Kelly honnêtement. J'ai tout de suite compris, mais les autres filles se sont contentées de rire.

« Pourquoi diable trouverais-tu cela gênant ici ? » lui demanda sa mère. « Tout le monde en porte dans cette maison. Ce qui serait bizarre, ce serait que tu n'en portes pas ! »

Pendant qu'elle changeait la couche de Kelly, Kimberly est venue me changer la mienne. Pendant qu'elle faisait cela, je lui ai demandé : « Comment ça se fait que je n'aie pas vu que tu portais des couches aujourd'hui ? »

À ces mots, Kristen sourit depuis l'autre lit. « C'est un petit projet sur lequel je travaille », dit-elle. « Je crée une ligne de vêtements pour les personnes incontinentes. Ils sont dotés d'une petite matière extensible à l'intérieur qui recouvre la couche comme une poche et évite qu'elle ne paraisse trop épaisse, qu'elle ne fasse trop de bruit ou qu'elle ne s'affaisse lorsqu'elle est mouillée. Les jeans sur lesquels je travaille actuellement ont des

Apprendre à aimer les couches

boutons-pression à l'entrejambe, mais ils sont invisibles. J'aurais vraiment besoin d'aide , par exemple d'un mannequin de ma taille, peut-être un garçon... » Sa voix s'éteignit.

J'ai souri en y pensant. Un mois ici serait-il suffisant ?
J'espère que non.

***Si ce livre vous a plu , découvrez plus de 300 ouvrages sur l'ABDL
sur www.abdiscovery.com.au***