

ROSALIE BENT
SALLYANNE CASTLETON



*Accepter sa
vraie nature*

*un guide complet pour les
bébés adultes efféminés*

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

Accepter sa vraie nature: un guide complet pour les bébés adultes efféminés

Rosalie Bent

Sallyanne Castleton

Première publication : 2026

Copyright © AB Discovery 2026

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, 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.

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

**Titre : Accepter sa vraie nature : Guide
complet pour les bébés adultes efféminés**

Auteurs : Rosalie Bent et Sallyanne Castleton

Éditeurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

Contents

Ouverture.....	10
Chapitre 1 : Que signifie réellement l'expression « Sissy Adult Baby » ?	11
Le monde des bébés adultes / ABDL.....	11
L'identité de la mauviette	12
Point de rencontre : Le bébé adulte efféminé.....	13
Le spectre de l'identité SAB.....	14
Chapitre 2 : Vous n'êtes pas seul·e — Communauté, prévalence et sentiment d'appartenance. Le pouvoir guérisseur de savoir que d'autres partagent votre monde.....	20
Ouverture : La solitude qui vous a amené ici	20
Validation : un mot que ce livre n'éludera pas.....	22
Ce que le sentiment d'appartenance vous apporte	30
Un message direct à ceux qui sont en difficulté.....	31
Chapitre 3 : La psychologie sous-jacente. Comprendre pourquoi vous ressentez ce que vous ressentez — et pourquoi ce sentiment est logique.	34
Ouverture : La question sous la question.....	34
La psychologie de la féminité et l'identité sissy.....	38
L'intersection : Pourquoi Bébé et Sissy sont faits pour être ensemble.....	40
Besoins auxquels répond l'identité de bébé sissy.....	42
Pourquoi la suppression ne fonctionne pas et pourquoi l'intégration fonctionne.....	43
Chapitre 4 : Origines et développement. Comment se développe l'identité de bébé sissy chez l'adulte — et comment les personnes qui vous entourent la perçoivent.	48

<i>Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés</i>	
Introduction : Votre histoire mérite d'être racontée	48
Comment les partenaires le vivent : témoignages de l'autre côté.....	55
Chapitre 5 : Donner du sens à votre histoire. De la confusion à la clarté : faire le point sur votre passé et commencer à vous connaître.....	61
Ouverture : Le courage de se regarder en soi	61
Pourquoi votre histoire est importante	62
Les différentes strates de votre histoire	63
Un cadre bienveillant pour l'introspection.....	65
Exercice 1 : La carte mémoire.....	66
Exercice deux : L'inventaire de la honte	68
Exercice trois : La lettre à votre jeune moi	69
Passer de la confusion à la clarté.....	70
Quand le passé est marqué par un traumatisme.....	71
Chapitre 6 : La vie quotidienne pratique. Construire une vie qui vous permette de vous épanouir pleinement.....	75
Ouverture : Le fossé entre identité et vie	75
Commencer par l'intention : de quoi votre petite vie a-t- elle réellement besoin ?	76
S'habiller : le rituel du devenir	82
Le temps : protéger son petit espace dans une vie trépidante	83
Chapitre 7 : Bien-être émotionnel et mental. Prendre soin de soi, ce être qui porte tout.....	92
Ouverture : La vie intérieure d'un bébé adulte efféminé	92

<i>Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés</i>	
L'autocompassion : une compétence qu'on ne vous a jamais enseignée	97
Quand un petit espace est sain et quand regarder de plus près	101
Chapitre 8 : Sécurité – Physique, émotionnelle et en ligne. Naviguer dans le monde avec intelligence, discernement et respect de soi.....	109
Ouverture : La sécurité comme acte d'amour-propre	109
Sécurité en ligne : Votre vie numérique en tant que SAB	110
Sécurité physique : Rencontrer des gens en personne	115
Sécurité émotionnelle : protéger son bien-être psychologique	118
Sécurité et divulgation : se protéger lors du coming out	120
Note spéciale : La protection et la sauvegarde absolue des enfants.....	121
Élaborer votre cadre de sécurité personnelle	122
Voix authentiques : Sur la sécurité, les limites et les leçons difficiles	123
Chapitre 9 : Construire une vie épanouissante en tant qu'adulte- bébé efféminé. De la survie à l'épanouissement. L'art de vivre pleinement.	127
Ouverture : Au-delà de la gestion	127
Intégration : Le tout est plus grand que la somme de ses parties	128
Rituel et routine comme sources de sens.....	134

<i>Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés</i>	
Trouver sa communauté : privilégier la profondeur à l'étendue	136
Partenariat et intimité dans une vie SAB épanouie	138
Spiritualité, sens et moi profond	139
Vivre au grand jour : la visibilité et ses possibilités	141
La vie épanouie : à quoi elle ressemble réellement.....	142
Voix authentiques : Sur l'épanouissement.....	144
Chapitre 10 : Naviguer dans les relations amoureuses. Amour, honnêteté et l'art de se connaître pleinement.	147
Ouverture : La révélation la plus intime	147
Construire une relation qui vous englobe entièrement	158
La relation CG/L (Aide-soignant/Aide-soignant) : lorsqu'un partenaire devient aide-soignant.....	160
Trouver des partenaires compatibles.....	162
Voix authentiques : sur l'amour, le partenariat et le fait d'être pleinement connu	164
Chapitre 11 : Les relations familiales. Le sang, l'amour et le courage d'être reconnu chez soi	167
Ouverture : La famille dans laquelle nous sommes nés	167
La question de savoir s'il faut tout divulguer.....	168
Parents : la relation la plus complexe	169
Gérer les relations familiales sans divulgation	176
Les membres de la famille à qui l'on annonce la nouvelle et qui luttent	177
Famille choisie : quand la biologie ne suffit pas	180

<i>Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés</i>	
Témoignages authentiques : Sur la famille, la révélation de son identité et la quête de soi.....	181
S'orienter lors des événements et réunions familiales	182
Chapitre 12 : L'amitié. Être connu, être aimé, être authentique	186
Ouverture : Les amitiés qui nous unissent.....	186
Le paysage de l'amitié dans la vie d'un bébé efféminé	187
Divulgarion sélective : choisir à qui la révéler	188
Comment le dire à un ami	190
Maintenir des amitiés sans les dévoiler	195
Être un bon ami : la dimension réciproque	200
Voix authentiques : sur l'amitié, la connaissance et le fait d'être connu	201
Chapitre 13 : Communauté et appartenance. Trouver sa communauté, construire son monde.	205
Ouverture : L'acte radical d'appartenance	205
L'importance de la communauté : au-delà du pratique	206
Le paysage des communautés en ligne	208
Quand la communauté fait défaut.....	220
Voix authentiques : sur la communauté, l'appartenance et ce que signifie trouver sa famille	221
Chapitre 14 : Intégration identitaire à long terme. Vivre pleinement sa vie : le point de vue du long terme.	225
Ouverture : La question que personne ne pose	225
L'identité n'est pas statique.	226

<i>Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés</i>	
Quand l'identité change : naviguer le changement avec sincérité.....	234
La vision à long terme des relations.....	237
Vieillir avec grâce et authenticité	240
Voix authentiques : une perspective à long terme.....	241
Chapitre 15 : Plaidoyer, visibilité et le monde au-delà de soi. Ce que votre vie authentique apporte au monde.....	244
Ouverture : L'effet d'entraînement d'une vie vécue honnêtement	244
Le personnel est politique : un cadre pour la visibilité du SAB.....	245
L'éthique de la visibilité : consentement, vie privée et normes communautaires.....	254
Le long arc : où va le monde	256
Ce que vous vous devez à vous-même et ce que vous devez au monde.....	257
Un dernier mot : À la personne qui avait besoin de ce livre.....	258
Voix authentiques : Plaidoyer, visibilité et le monde que nous construisons.....	260
Épilogue : Le retour à la maison	264
Annexe A : Suggestions de lectures complémentaires.....	266
Annexe B : Glossaire des termes clés	266
Annexe C : Note à l'attention des partenaires et des proches	268

Il y a un moment dont beaucoup, dans cette communauté, se souviennent avec émotion. Cela s'est peut-être produit durant l'enfance, l'adolescence ou même à l'âge adulte. Un sentiment est apparu – d'abord discret, puis impossible à ignorer – comme si une part de vous était attirée par quelque chose que la plupart des gens semblaient trouver étrange ou incompréhensible. Peut-être était-ce la douceur de certains tissus. Le réconfort de se sentir petit et protégé. L'attrait des vêtements féminins, l'esthétique des chambres d'enfants, ou tout simplement le plaisir de se libérer du poids des responsabilités d'adulte.

Si vous lisez ce livre, vous connaissez probablement bien ce sentiment.

Ce chapitre n'a pas pour but de vous justifier, de vous pathologiser ni de vous dicter ce que vous devriez ou ne devriez pas être. Il vise à vous apporter les mots, le contexte et la clarté nécessaires, car comprendre *qui* vous êtes est généralement le premier pas vers l'acceptation et l'épanouissement *de* votre identité.

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

Chapitre 1 : Que signifie réellement l'expression « Sissy Adult Baby » ?

Le terme « Sissy Adult Baby » se situe à la croisée de deux identités distinctes mais souvent imbriquées : l' **Adult Baby** et le **Sissy** . Pour bien comprendre cette identité combinée, il est utile d'analyser chaque composante séparément avant d'explorer comment elles s'articulent.

Le monde des bébés adultes / ABDL

ABDL signifie « **Adult Baby / Diaper Lover** » (**Amoureux des bébés adultes** / des couches) — un terme générique désignant les adultes qui ressentent un lien authentique avec l'enfance. Il ne s'agit en aucun cas d'attirance pour les enfants. Il s'agit plutôt pour l'adulte de renouer avec, ou de ne jamais s'éloigner complètement, d'une relation émotionnelle ou sensorielle avec l'enfance.

Au sein de l'ABDL, il existe un large spectre :

Les adultes-bébés (AB) s'identifient fortement à l'état d'esprit d'un nourrisson ou d'un jeune enfant. Ils peuvent apprécier de porter des couches, d'utiliser des biberons, de dormir dans des berceaux surdimensionnés, de porter des grenouillères ou des vêtements de bébé et d'être pris en charge dans une dynamique parentale et bienveillante.

Les amoureux des couches (DL) peuvent se concentrer principalement sur le confort sensoriel ou psychologique du port de couches sans nécessairement s'engager pleinement dans l'univers « petit » ou l'esthétique de la chambre d'enfant.

« **Little**s » est un terme plus large issu de la communauté proche de l'ABDL, désignant les personnes qui régressent à un état enfantin (pas nécessairement infantile) — peut-être un tout-petit, un jeune enfant, voire un préadolescent — pour trouver du réconfort, jouer ou se libérer émotionnellement.

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

La plupart des personnes de la communauté ABDL se situent quelque part sur ce spectre, et leur position peut varier selon leur humeur, leurs besoins et les circonstances. Il n'existe pas de façon « correcte » d'être un adulte-bébé.

Ce qui unit toutes ces identités, c'est un fil conducteur : **le besoin de confort, de sécurité et de réconfort**, et la façon dont les états infantiles ou enfantins permettent d'accéder à ces sentiments d'une manière que la vie adulte ordinaire offre rarement.

L'identité de la mauviette

Le mot « **sissy** » a une histoire complexe. À l'origine un terme péjoratif utilisé pour humilier les garçons et les hommes perçus comme efféminés, il a été réapproprié par un nombre important de personnes comme une identité positive et choisie.

Dans le contexte de cet ouvrage, une « **sissy** » est un adulte — le plus souvent une personne assignée homme à la naissance — qui trouve un profond épanouissement, du réconfort, de la joie ou une satisfaction érotique dans la féminité. Cela peut s'exprimer de multiples façons :

Porter des vêtements traditionnellement féminins (robes, sous-vêtements à froufrous, jupons, bonnets, dentelle)

Adopter des manières, des noms ou des personnalités féminines

Prendre plaisir à être perçue comme une fille ou une femme, ou à faire semblant de l'être.

Trouver une libération psychologique en abandonnant les attentes sociales masculines

Explorer la fluidité de genre ou la non-conformité à travers un prisme féminin

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

Il est important de préciser que **l'identité sissy est différente de la transidentité**, même s'il peut y avoir des points communs. Certaines personnes sissy s'identifient comme transgenres ou non binaires. D'autres s'identifient pleinement comme hommes au quotidien et vivent leur identité sissy comme une personnalité distincte, une forme de jeu ou un exutoire émotionnel intime. Beaucoup se situent entre ces deux extrêmes. L'identité sissy est personnelle et n'implique aucun rapport unique au genre.

Ce qui est constant dans l'expérience des sissy, c'est ceci : la féminité, sous une forme ou une autre, est perçue comme juste, agréable et réconfortante, comme un retour aux sources.

Point de rencontre : Le bébé adulte efféminé

Lorsque ces deux identités se combinent, quelque chose de très spécifique et significatif émerge. Le **Sissy Adult Baby (SAB)** est une personne qui se sent attirée à la fois par l'espace régressif et protégé du bébé adulte *et* par l'expression féminine du sissy, et pour qui ces deux aspects ne sont pas des désirs distincts, mais des facettes profondément imbriquées d'une même personne.

Pour un adulte sissy qui se comporte comme un bébé, la chambre n'est pas neutre. Elle est rose. Elle est pleine de froufrous. Elle regorge de l'esthétique du monde des petites filles : bonnets et chaussons, jolies robes et couches bordées de dentelle, teintes pastel douces et motifs floraux. L'état d'esprit n'est pas seulement celui de la petite enfance, mais celui d'une enfance *féminine*, ou plus précisément, celui de la manière dont la féminité et l'enfance se conjuguent pour créer une expérience unique, réconfortante, libératrice et valorisante pour l'identité.

Il ne s'agit pas simplement d'esthétique, même si l'esthétique a certainement son importance. Pour de nombreux

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés
adultes efféminés, cette expérience touche à quelque chose de profond :

La **liberté face à la masculinité adulte**, face à la pression d'être fort, stoïque, maître de soi et compétent en permanence.

La **sécurité de la petitesse**, d'être petit, dépendant et soigné sans honte

La **joie de la féminité**, exprimée dans un contexte qui semble sûr, ludique et sans menace

L' **intégration des multiples facettes de soi-même** : la part douce, la part qui aspire à être choyée, la part qui aime les jolies choses, la part qui a besoin de se reposer du monde.

Le spectre de l'identité SAB

Tout comme pour l'ABDL en général, l'identité Sissy Adult Baby se manifeste sur un large spectre. Chaque personne la vit différemment, et il est important de comprendre les principales dimensions de ces différences.

Intensité et fréquence

Pour certaines personnes, leur identité SAB est un plaisir occasionnel, qu'elles s'offrent quelques fois par an, peut-être lors de périodes de stress intense ou d'occasions spéciales. Pour d'autres, elle fait partie intégrante de leur vie quotidienne, ou presque, et s'intègre à leurs habitudes, à leur environnement domestique et à leur identité. Aucune de ces identités n'est plus valable que l'autre.

Le rôle de la sexualité

C'est l'un des aspects les plus mal compris de l'identité des Sissy Adult Babies (SAB), et il mérite une discussion honnête et nuancée. Pour certains SAB, leur identité comporte une dimension érotique ou sexuelle évidente. L'association de féminité, de régression et de vulnérabilité est source d'excitation sexuelle, et

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

leur vie de SAB inclut une dimension sexuelle. C'est tout à fait normal et il n'y a pas lieu d'en avoir honte. Le port d'un vêtement chaud et humide, maintenu par des épingles ou du ruban adhésif autour des parties génitales, surtout pendant l'enfance et l'adolescence, contribue fortement à associer la sexualité aux couches et aux comportements qui y sont liés.

Pour d'autres, leur identité SAB est entièrement ou principalement **non sexuelle**. Elle est liée au confort, à la régulation émotionnelle, à la réduction du stress, à l'expression de l'identité ou au jeu, avec peu ou pas de composante érotique. Ceci est tout aussi valable et tout aussi courant.

De nombreuses personnes constatent que la dimension sexuelle de leur identité SAB fluctue au fil du temps, étant plus marquée à certaines périodes de leur vie et moins à d'autres. Certaines personnes observent qu'à mesure qu'elles s'approprient davantage leur identité, la charge sexuelle diminue, celle-ci devenant plus intégrée et moins « interdite ».

Identité de genre

Comme indiqué précédemment, les Sissy Adult Babies appartiennent à tout le spectre des genres. La majorité a été assignée garçon à la naissance, mais pas toutes. Certaines SAB s'identifient comme :

Hommes cisgenres qui expriment une part de féminité à travers leur identité SAB

personnes de genre fluide qui oscillent entre expressions masculines et féminines

Les personnes non binaires pour qui le fait d'être efféminé-e est une partie d'une expérience de genre plus large

Les femmes transgenres qui trouvent dans l'identité SAB un lien avec leur féminité et leur besoin de réconfort

Les personnes qui refusent de catégoriser leur genre

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés

Chacun a sa place au sein de l'identité SAB, et ce livre s'adresse à tous. Vous êtes tous formidables, chacun à votre manière et dans votre vie.

Le rôle d'un aidant

Certains adultes sissy pratiquent entièrement seuls, s'habillant, régressant et profitant de leur petit espace en toute solitude. D'autres recherchent ou ont des personnes qui prennent soin d'eux : partenaires, dominants ou figures nourricières qui endossent un rôle parental ou attentionné. Cette dynamique est souvent appelée **CG/L** (Caregiver/Little) et peut aller d'une approche purement émotionnelle et bienveillante à l'inclusion d'échanges de pouvoir ou d'éléments BDSM. Encore une fois, aucune approche n'est plus valable qu'une autre. La pratique en solitaire n'est ni plus solitaire ni moins complète que la pratique en couple. Elle est simplement différente.

Ce qu'un adulte efféminé n'est pas

Parce que cette identité est si souvent mal comprise, tant par les personnes extérieures à la communauté que parfois même par les nouveaux venus, il est important de clarifier ce que l'identité de « Sissy Adult Baby » n'est pas.

Il ne s'agit pas d'attirance pour les enfants. On ne saurait trop insister sur ce point. Les adultes qui se comportent comme des bébés régressent à un état infantile pour leur propre confort et pour s'exprimer. Il n'y a aucune attirance pour de véritables enfants, et la communauté ABDL et SAB s'engage massivement pour la protection de l'enfance et la séparation absolue de son identité de tout ce qui touche aux mineurs.

Ce n'est pas un signe de développement arrêté ou d'immaturité. La capacité d'accéder à un état émotionnel régressif, enfantin, ne signifie pas qu'une personne est incapable de fonctionner comme un adulte. Nombre d'enfants régressifs sont des professionnels accomplis, des parents dévoués, des conjoints

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés aimants et des membres responsables de leur communauté. Leur côté enfantin n'est qu'une facette d'une vie adulte riche et complexe.

Il ne s'agit pas toujours d'une maladie mentale. La communauté médicale a considérablement évolué sur ce point. Bien que certaines personnes éprouvent une souffrance liée à leur attirance pour les personnes ABDL ou à leur sentiment d'être efféminées, souvent due à la honte, au secret ou au manque d'acceptation plutôt qu'aux sentiments eux-mêmes, cette identité n'est pas intrinsèquement pathologique. Le **DSM-5** (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux en psychiatrie) indique clairement qu'une paraphilie (un intérêt sexuel atypique) n'est pas un trouble à moins qu'elle n'entraîne une souffrance ou un préjudice important. La plupart des personnes ABDL mènent une vie heureuse, saine et équilibrée.

Il ne s'agit pas d'une simple phase à surmonter. Pour la grande majorité des personnes qui éprouvent des sentiments de « bébé efféminé », ces sentiments ne disparaissent ni par la volonté, ni par une thérapie visant à les éliminer, ni avec le temps. Ils font partie intégrante de leur identité. Les approches thérapeutiques les plus efficaces sont celles qui privilégient *l'intégration* et *l'acceptation* plutôt que l'élimination. Il est important de comprendre que pour beaucoup de ces personnes, il ne s'agit pas d'un ajout, mais d'un élément fondamental de leur identité.

Trouver sa propre définition

Après avoir lu ce qui précède, vous constaterez peut-être que vous vous reconnaissez pleinement dans chaque aspect de l'identité de « bébé adulte sissy » tel que décrit. Ou bien, vous constaterez peut-être que certains aspects vous parlent et que d'autres ne vous correspondent pas tout à fait. C'est tout à fait normal.

Les étiquettes identitaires sont des outils, pas des prisons. Elles nous aident à mettre des mots sur notre vécu, à entrer en contact avec d'autres personnes qui partagent des sentiments

Accepter sa vraie nature : un guide complet pour les bébés adultes efféminés similaires et à mieux nous comprendre. Si « bébé adulte efféminé » vous correspond, utilisez-le. Si vous préférez « petit », « ABDL », « petit non binaire » ou simplement « quelqu'un qui aime les jolies choses pour bébés et qui a parfois besoin de se sentir petit », c'est tout aussi valable.

Ce qui compte, ce n'est pas la précision de l'étiquette, mais l'honnêteté de la connaissance de soi qui la sous-tend.

Note sur la honte

Avant de passer à la suite, il serait malhonnête d'écrire un chapitre comme celui-ci sans aborder le problème évident : **la honte**.

Nombre de personnes qui s'identifient à des sentiments de « bébé adulte efféminé » éprouvent un immense sentiment de honte, hérité d'une culture qui réprime l'expression de genre et l'idée même que des adultes puissent désirer quoi que ce soit associé à l'enfance. Cette honte est compréhensible. Elle est également, de l'avis de l'auteur et d'un nombre croissant de recherches en psychologie et de pratiques cliniques, **largement injustifiée**.

Vous n'avez pas choisi ces sentiments. Ils font partie de vous. Ce livre a pour but de vous aider à passer de la honte et du secret à la compréhension, à l'acceptation de soi et, surtout, **à la joie**. J'ai écrit un livre qui traite précisément de ce même aspect, souvent source de gêne, lié au fait d'être un adulte efféminé : « *En sécurité dans ma peau* ».

Ce voyage commence ici.

Résumé du chapitre

L'identité **Sissy Adult Baby** se situe à l'intersection de la culture ABDL (Adult Baby/Diaper Lover) et de l'expression de genre sissy/féminine.

Ces deux identités se manifestent sur un large spectre, et l'expérience de chaque personne est unique.

L'identité SAB peut ou non comporter une composante sexuelle, et les deux sont valides.

Cette identité n'est pas associée à l'attirance pour les enfants, à la maladie mentale ou à l'immaturité.

La honte est une expérience courante, mais elle ne reflète pas fidèlement la valeur ni la validité de cette identité.

Le but n'est pas de se définir parfaitement, mais de se comprendre honnêtement.

Au chapitre 2, nous nous tournons vers la communauté au sens large, en explorant combien de personnes partagent ces sentiments, comment elles se connectent et pourquoi comprendre que vous êtes loin d'être seul peut être l'une des prises de conscience les plus guérissantes de votre parcours.