

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

Rosalie Bent écrit...



ROSALIE BENT

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

Rosalie Bent écrit...
aide aux bébés adultes

par
Rosalie Bent

Première publication : 2026
Copyright © AB Discovery
Tous droits réservés.

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

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

Titre : Rosalie Bent écrit...

Auteure : Rosalie Bent

Rédacteur en chef : Michael Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

Contenu

Rosalie Bent écrit.....	2
Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé	23
Premiers mots.....	24
Chapitre un : Un début en douceur	25
Quoi ? Répétez-moi ça.....	26
Alors, à quoi cela ressemble-t-il ?.....	29
Que signifie réellement l'expression « bébé adulte » ?	32
Alors... et maintenant ?.....	34
Du fond du cœur d'un soignant.....	35
Chapitre deux : Le monde émotionnel d'un adulte-bébé.	36
Le petit intérieur.....	36
Quelles sont les sensations ressenties dans LittleSpace ?	38
Pourquoi le bébé existe-t-il ?.....	39
Ce que cela signifie pour vous, en tant que partenaire	40
Dernières réflexions sur ce chapitre	42
Chapitre trois : Aimer et vivre avec un tout-petit.....	43
Ce que signifie réellement (et ne signifie pas) le rôle d'aidant.....	43
L'aide aux autres est un langage, pas un titre professionnel.....	43
Et vous ?	45
Routines pratiques, rôles doux.....	46

<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
La confiance, pas le contrôle	48
Quand on a l'impression que c'est trop.....	49
Dernières réflexions sur ce chapitre	49
Chapitre quatre : Un foyer chaleureux.....	51
Concevoir un espace pour les tout-petits tout en vivant dans le monde réel	51
Une crèche cachée à la vue de tous.....	51
Un mot sur l'énurésie nocturne	52
Compromis dans la vraie vie : un exercice d'équilibre.	54
Dernières réflexions sur ce chapitre	57
Chapitre cinq : Comprendre les déclencheurs, les régressions et le besoin d'être petit.....	58
Qu'est-ce qui déclenche cela et comment y répondre avec amour ?	58
Qu'est-ce qu'une régression ?.....	58
Déclencheurs courants : les invitations silencieuses à réduire la voilure.....	59
Que faire lorsque votre partenaire régresse ?.....	61
Quand les déclencheurs continuent de s'accumuler.....	62
Conclusion.....	64
Chapitre six : Quand le petit a honte ou peur de ses propres besoins.....	65
Aimer les parties les plus fragiles	65
La honte : l'ombre qui suit chaque pas.....	65
Le bébé effrayé à l'intérieur : de quoi a-t-il peur ?.....	66
Sexe et honte : le conflit le plus difficile	67

<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
La peur d'être vu.....	68
Régression publique et panique qui s'ensuit.....	69
Votre rôle n'est pas d'effacer la peur, mais simplement de vous tenir à côté.	70
Chapitre sept : Gérer la dynamique de couple lorsqu'un partenaire est le seul aidant.....	72
Amour, limites et apprentissage de l'éducation du bébé dans son lit	72
La vérité cachée sur la dynamique des aidants.....	72
Régression : ce n'est pas un jeu. C'est un changement d'identité.	73
Les deux éléments essentiels : l'âge et le genre régressés	74
Quand vous êtes le seul aidant.....	75
Conseils de communication pour l'aidant.....	76
Conseils de communication pour bébé.....	77
Lorsque le partenaire ne souhaite pas du tout participer	78
En conclusion : vous apprenez tous les deux une nouvelle langue.....	79
Chapitre huit : Comment créer des rituels et des routines partagés qui donnent aux deux partenaires le sentiment d'être soutenus.....	80
Amour quotidien, moments privilégiés avec bébé et le doux pouvoir de la répétition.....	80
Pourquoi les routines sont si importantes pour un bébé (et même pour un grand enfant)	80

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

Créer des rituels partagés, et non pas seulement
exécutés 81

Ancrages émotionnels : mots, musique et indices
sensoriels 85

Créer un rythme hebdomadaire 85

En conclusion : le rituel n'est pas une contrainte, c'est
l'amour rendu prévisible..... 86

Chapitre neuf : Vêtements de bébé, grandes émotions –
Comment nos vêtements peuvent révéler qui nous sommes
vraiment..... 87

Pourquoi les vêtements pour bébés sont si importants
..... 87

Les vêtements qui parlent : comment les styles
expriment l'âge intérieur 88

Le pouvoir de la couche : caché mais déterminant..... 89

Bonnets, bottines et le pouvoir des détails..... 89

Pour les bébés filles et les bébés garçons..... 90

Le défi du coût, du stockage et de la confidentialité 91

Quand la tenue sera guérie 91

Laisser les vêtements raconter l'histoire 92

En conclusion : Habiller son âme 92

 Chapitre dix : Créer un foyer accueillant pour un bébé94





« Où est le bébé ? » 94

Construire un nid : le paysage émotionnel de l'espace 95

Concilier les besoins des bébés et les espaces des
adultes : un exercice d'équilibre pratique 96

Couches, rangement et secrets..... 96


















Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

Gérer la famille, les visiteurs et la question « Que se passe-t-il si quelqu'un voit ? ».....	97
Symboles subtils d'acceptation.....	97
Une dernière réflexion.....	98
 Chapitre onze : Honte, peur et pourquoi les adultes se cachent.....	99
Les blessures qui se cachent sous la couche	99
Les lits mouillés, les pantalons mouillés et les humiliations qui ne disparaissent jamais.....	100
Pourquoi les adultes qui restent bébés ont l'impression de devoir se cacher	101
À quoi ressemble la guérison.....	101
Note à l'attention des aidants	102
L'espoir silencieux.....	102
 Chapitre douze : <i>Les limites de l'adulte-bébé : amour, sécurité et les frontières qui nous retiennent</i>	104
Pourquoi les frontières sont importantes en régression	104
Quand la régression se produit en public.....	105
Les limites à l'intérieur du foyer	106
Quand le bébé a du mal à définir les limites	107
Fatigue et limites des aidants.....	108
Comment parler de limites avec amour	108
 Chapitre treize : Genre, âge de régression et expression non verbale chez les bébés adultes	110
 Qu'est-ce que l'âge de régression ?	110


















Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

	Comprendre la régression des genres	111
	Pourquoi les adultes-bébés deviennent-ils non verbaux ?	112
	L'importance de nommer et d'exprimer	113
	Le rôle du soignant : voir le bébé à l'intérieur	114
	Chapitre quatorze : Soutenir la santé mentale et la guérison par la régression	115
	Pourquoi de nombreux adultes restés bébés souffrent de problèmes de santé mentale	115
	La régression comme état de guérison.....	116
	Le rôle guérisseur du soignant.....	117
	Les schémas de santé mentale que vous pourriez observer.....	117
	Quand solliciter un soutien extérieur	118
	Créer ensemble une vie douce et apaisante	118
	Chapitre quinze : <i>Comment parler des besoins des adultes-bébés avec des professionnels ou sa famille</i>	120
	Pourquoi il est important de le dire	120
	Parler à des professionnels	121
	Parler à la famille ou aux amis proches.....	121
	Et s'ils réagissent mal ?.....	123
	Qu'est-ce qui peut améliorer le déroulement de la conversation ?	123
	Quand tu es prêt(e), mais pas encore courageux(se)	124

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

 Chapitre seize : <i>Construire les journées de bébé : créer des horaires, des rythmes et une vie douce ensemble</i>	126
 Pourquoi les horaires sont-ils utiles ?	126
 Démarrages en douceur : Les matins de bébé	127
 Moments de midi : Goûter et jeux sécuritaires pour bébé	128
 L'heure de la sieste et les rituels de repos	128
 Nuit : Routines du coucher apaisantes	129
 Idées de rythmes hebdomadaires pour bébé	129
 Quand vous ne maîtrisez pas votre journée	130
 Journées bébé partagées avec un partenaire	130
 Pourquoi tout cela est important	131
 Chapitre dix-sept : La question du pot — Comprendre l'utilisation des toilettes, les besoins en couches et la régression du contrôle	132
 L'utilité des couches	132
 Régression et perte de contrôle	133
 L'énurésie nocturne et le retour du bébé de nuit ...	134
 Couches souillées : le tabou dont personne ne parle	135
 Quand le pot devient le problème	135
 Culpabilité, régression et la police intérieure des toilettes	136
 Établir des limites bienveillantes	137


















Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

 En résumé.....	137
 Chapitre dix-huit : <i>La vie quotidienne avec un partenaire AB</i>	139
 The Big Swings : « Je ne veux pas être un adulte »	139
 Tâches ménagères et responsabilités partagées ..	140
 Stress, régression et blocage émotionnel.....	141
 Planifier sa vie : courses, travail et rendez-vous...	142
 La magie de la structure	143
 C'est un partenariat, pas une performance	143
 En résumé.....	143
 Chapitre dix-neuf : <i>Attachement, dépendance et pouvoir du contrôle consensuel</i>	145
Qu'est-ce que l'attachement dans la dynamique AB-Soignant ?.....	145
 La dépendance : un besoin, pas une faiblesse	146
 Le rôle thérapeutique du contrôle consensuel	147
 La confiance et la clé émotionnelle.....	148
Mais qu'en est-il du soignant ?	148
 En résumé.....	149
 Chapitre 20 : <i>Amour, toucher et intimité</i>	150
 Qu'est-ce que le LittleSpace, et pourquoi est-il souvent non sexuel ?.....	150
 Quand sexualité et régression coexistent.....	151

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

♡ Gérer les relations sans attentes sexuelles	152
☁ Quand l'intimité fait peur.....	153
🔑 Parler du consentement dans les relations à désirs mixtes	153
À quoi ressemble le véritable amour ?	154
🍼 Conclusion	155
💔 Chapitre 21 : <i>Quand c'est difficile</i>	156
☁ La fatigue des aidants : c'est une réalité, et il est normal de l'admettre	156
☁ Spirales de honte et retrait émotionnel AB.....	157
🔥 Quand vous vous disputez — ou quand tout semble insupportable	158
🧠 Quand le soutien extérieur est utile	159
🌸 Vous avez tous les deux le droit d'être vous-mêmes	160
Chapitre 22 : <i>Bains, changements de couches et autres rituels de soins</i>	161
🚿 Baignade : L'eau est la bienvenue	161
🍼 Changer les couches : un rituel de confiance	162
🧸 Nourrir, habiller et le pouvoir du rituel.....	163
✂ Trouver ce qui fonctionne pour votre dynamique	164
💔 Pourquoi les rituels sont si importants.....	164
🏠 Chapitre 23 : La vie publique quand on est bébé.....	165


Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

 Le terrain émotionnel du fait d'être « out ».....	165
 Comment se comporter comme un bébé en public (subtilement ou bruyamment)	166
 Concilier les besoins des bébés et les responsabilités publiques.....	167
 Sortir en public quand on est bébé – Quand est-ce sans danger	167
 Notes à l'intention des personnes qui s'occupent des enfants : Quand le bébé régresse en public	168
 Limites, sécurité et consentement mutuel.....	169
 Que se passe-t-il quand on vous voit ?.....	169
 Dernière réflexion.....	170
 Chapitre 24 : <i>Régression cognitive et monde intérieur de l'esprit infantile</i>	171
 Qu'est-ce que la régression cognitive ?	171
 Régression temporelle : Comment le bébé vit sa journée.....	172
 Dans l'esprit d'un bébé régressé.....	172
 Quelles fonctions pourraient changer ?	173
 La régression peut être guérissante.....	174
 Conseils aux aidants : Rencontrer l'esprit régressé	174
 Quand la régression devient un problème de sécurité	175
 Laisser l'esprit du bébé être réel	175










Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

♥ Dernière réflexion.....	176
🧸 Chapitre 25 : Jeux d'attachement, jeux de bébé et joie partagée.....	177
👉 Qu'est-ce que le jeu d'attachement ?.....	177
🎲 Le pouvoir des jeux simples	178
👄 La joie partagée est une force de guérison	178
📅 Rituels de joie de bébé	179
🧸 Si le bébé est timide	179
👤 🍼 Conseils pour les aidants familiaux concernant les moments de jeu partagés.....	180
💬 Quand LittleSpace devient non verbal.....	180
🧠 Le jeu peut aider à surmonter les traumatismes..	181
♥ Dernière réflexion.....	181
📖 Chapitre 26 : <i>Le livre de bébé : Suivi de la régression, de la croissance et de la guérison émotionnelle</i>	182
🌱 Pourquoi un livre de bébé est important pour les AB	182
📖 Que peut-on mettre dans un livre pour bébé ?.....	183
🧸 Un lieu sûr, privé et sacré.....	184
👤 🍼 Si vous êtes l'aidant	185
☁️ Quand le livre pour bébé aide à traverser les moments difficiles	185
Options supplémentaires	186
♥ Dernière réflexion.....	186

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé


 Chapitre 27 : Apprentissage du sommeil, vie dans le berceau et régression nocturne	188
➤ Pourquoi la nuit est spéciale pour les AB.....	188
🍼 L'entraînement au sommeil : un rituel de retour	189
➤ La vie au berceau : le pouvoir d'un petit espace sécurisé	190
🌙 Couches la nuit : Autorisation de lâcher prise.....	190
🎵 Routines du soir apaisantes.....	191
💬 Rêves de régression nocturne	192
📖 Conseils pour les aidants : La nuit	192
❤️ Derniers mots.....	193
Chapitre 28 : L'union fait la force : Concevoir une vie qui honore le bébé à naître.....	194
👉 1. S'accepter pleinement	194
🧸 2. Créer un intérieur qui ressemble à une chambre d'enfant.....	195
🕒 3. Construire une vie douce et rythmée	196
👉 4. Concilier régression et vie adulte	196
❤️ 5. Des relations qui vous soutiennent pleinement	197
📅 6. Documenter votre voyage.....	197
🌈 Derniers mots.....	198
👉 Chapitre 29 : Expliquer sa régression à un nouvel ami ou partenaire (lorsque vous êtes prêt à être vu-e)	199

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

	1. Tout d'abord, ayez confiance en vous.....	199
	2. Choisissez votre moment.....	200
	3. Utilisez un langage qui vous semble juste	201
	4. Préparez-vous aux réactions, qu'elles soient bienveillantes ou malveillantes.	202
	5. Laissez place aux questions et aux échanges	202
	6. Quand ils disent « Moi aussi ».....	203
	Derniers mots.....	204
	Chapitre 30 : ABDL et autisme, traumatisme ou neurodivergence.....	205
	Comprendre le chevauchement et le soutien	205
	Comprendre le paysage.....	205
	Histoires vraies, sentiments vrais	206
	Un soutien qui comprend	207
	Que faire de cette compréhension	208
	En conclusion	208
	Chapitre 31 : Lits d'enfant, tables à langer et parcs pour bébés dans le salon	209
	Pourquoi l'environnement domestique est important	209
	La chambre d'enfant réinventée	210
	Concevoir pour la sécurité, l'intimité et le confort	211
	Compromis avec un partenaire	212
	Impact émotionnel : de la dissimulation à la guérison	212

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

En conclusion : Ces petits détails qui disent « Tu es chez
toi »212

 Chapitre 32 : La valeur de la fiction ABDL —
Imagination, perspicacité et résonance émotionnelle214

Pourquoi la fiction est importante dans un monde si peu
représenté.....214


Ce que ces histoires offrent.....215

Le problème de la « logique fantaisiste »215

Lire avec compassion et discernement.....216

Quand une histoire vous marque216

Dernière remarque : Soyez bienveillants envers les
conteurs.....217

 Chapitre 33 : Écrire ses propres histoires ABDL — Dire
la vérité du bébé.....218

Pourquoi écrire ?.....218

Vous n'avez pas besoin d'être un « écrivain ».....219

Sujets à écrire.....219

Un sujet d'écriture simple219

Des histoires rien que pour vous (ou à partager)220

Transformer les histoires en réalité (en douceur).....220

Si cela vous semble émotionnel221

Votre histoire est valable221

En sécurité dans ma peau 223

Introduction224

Chapitre 1 : Comprendre la honte, la gêne et la culpabilité
.....226

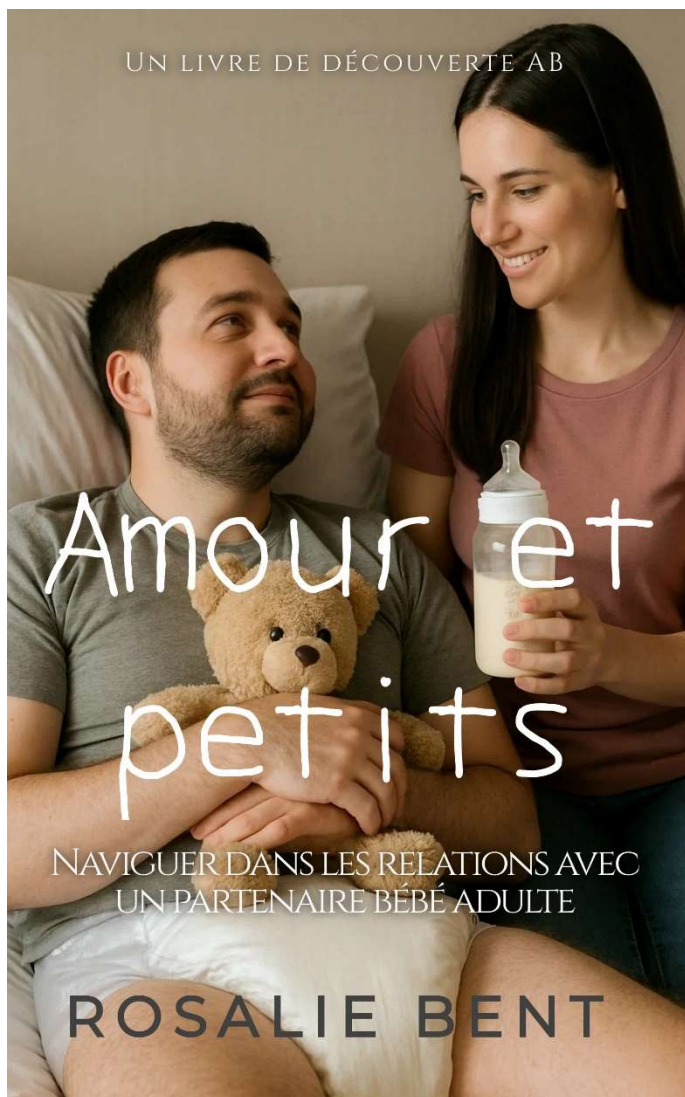
<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
Chapitre 2 : La honte que nous avons héritée.....	231
Chapitre 3 : La gêne sur le moment.....	236
Chapitre 4 : La culpabilité persistante	241
Chapitre 5 : Secrets et ombre	246
Chapitre 6 : Apprendre à dire « Je suis un bébé » — et à le penser vraiment.....	251
Chapitre 7 : Construire une vie qui soutient le bébé en vous	256
Chapitre 8 : Les limites sont comme une couverture pour bébé.....	261
Chapitre 9 : De la gestion des difficultés à la joie — Laisser bébé jouer.....	267
Chapitre 10 : Quand ils ne comprennent pas	272
Chapitre 11 : Bébé et fière — Le pouvoir tranquille d'assumer qui l'on est.....	277
Chapitre 12 : Tu es entier.....	281
Annexe : Un plan de vie bienveillant.....	285
Le tiroir caché	291
Introduction : Le tiroir caché.....	292
Chapitre 1 : Quand ce sentiment apparaît pour la première fois.....	294
Chapitre 2 : La spirale de la honte	296
Chapitre 3 : Vous n'êtes pas seul.....	298
Chapitre 4 : Désir, confort et identité	300
Chapitre 5 : L'attirance troublante — L'attirance sexuelle pour les culottes.....	303

<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
Chapitre 6 : Essayer sans peur	306
Chapitre 7 : Naviguer entre le fantastique et la réalité...	308
Chapitre 8 : Le dire aux autres (ou pas)	310
Conclusion : Votre parcours, votre chemin	311
Votre adolescent porte donc des couches.....	314
Avant-propos :	315
Introduction:	321
Pourquoi porte-t-il/elle des couches ?.....	323
Pourquoi cela se produit-il ?	326
C'est quoi ce truc de « couche » ?	330
Ce que l'attirance pour les couches n'est PAS :.....	331
Qu'est-ce que « l'attraction des couches » ?	337
La nature tripartite de l'attraction des couches.....	339
Qu'est-ce que le fétichisme des couches ? (Amoureux des couches)	339
Qu'est-ce que le jeu de rôle d'âge ?	341
Qu'est-ce qu'un bébé adulte ou un bébé adolescent ?	343
Alors, lequel est-ce ?	345
Comment tout cela s'articule-t-il ?.....	346
D'où vient l'attirance pour les couches ?.....	349
Difficultés de développement chez l'enfant	351
Comment gérer le port de couches pour son/sa partenaire ?	355
Parlez. Écoutez. Comprenez. Aidez.....	355
Commencez à parler et à écouter.....	355

<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
Et pour les bébés ?.....	359
Et si mon fils portait des vêtements de fille ?	360
Que réserve l'avenir à mon enfant qui porte des couches ?	362
Café avec Rosie	365
CAFÉ N° 1 : Bonjour ! Comment allez-vous ?.....	367
Pourquoi veut-il porter des couches ?.....	368
CAFÉ N°2 : Pourquoi est-ce que ça me fait me sentir si mal ?	372
Pourquoi refuse-t-il d'arrêter de porter des couches POUR MOI ?	374
CAFÉ N°3 : Pourquoi refuse-t-il d'en parler avec moi ?..	377
Je ne comprends vraiment pas pourquoi il s'intéresse aux couches !.....	378
CAFÉ N°4 : Ses couches nuisent à notre vie sexuelle !	381
Mon partenaire est-il un pervers sexuel ou un pédophile ?.....	383
CAFÉ N°5 : Pourquoi mon/ma partenaire veut-il/elle se comporter comme un bébé ?.....	385
CAFÉ N°6 : Dois-je laisser mon partenaire porter des couches ou l'en empêcher ?	389
Donc, je n'ai pas le choix ?	390
Comment gérer mes relations avec ma famille et mes amis ?	391
Cela ne va-t-il pas détruire ma relation ?	392
CAFÉ N°7 : Alors, que faire pour ses couches et ses affaires de bébé ?.....	393

<i>Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé</i>	
Par où commencer ?	394
Dois-je être impliqué ?	394
Annexe 1 :	396
Définition de « l'attraction des couches »	396
Pédophilie et attirance pour les couches	396
Sources de données historiques et actuelles	399
Annexe 2 : Théorie des débuts de la régression infantile chez l'adulte	402
Introduction:	402
Idées existantes sur les débuts de l'AIR	403
Les erreurs et fixations du développement de l'enfant comme cause du trouble régressif infantile à l'âge adulte	405
Fixations	408

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*



*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte- bébé

par
Rosalie Bent

*Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :
comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé*

PREMIERS MOTS...

Ce livre s'adresse à deux publics : les adultes qui restent de grands enfants et leurs partenaires, voire leurs partenaires potentiels, ainsi que leurs proches. À ces derniers, un premier conseil : PAS DE PANIQUE !

Oui, ce livre contient une mine d'informations, d'idées et d'expériences pratiques, mais n'oubliez pas que la quantité de contenu que vous retenez et emportez avec vous dépend entièrement de vous.

Imaginez : vous êtes un jeune enfant qui apprend les bases de l'arithmétique et vous adorez ça. Vous y prenez plaisir et vous êtes plutôt doué. Les nombres vous sont familiers, et vous les comprenez. Puis, vers l'âge de dix ans, vous tombez par hasard sur un livre de calcul différentiel et intégral, de transformations de Lorentz et de mathématiques des trous de ver. Paniquez-vous et abandonnez-vous l'arithmétique, ou décidez-vous (probablement avec les bons conseils de vos parents) de laisser la vie vous guider pas à pas et de voir si vous abandonnez l'algèbre au lycée ou si vous vous lancez dans les mathématiques supérieures et considérez les équations aux dérivées partielles comme de vieilles amies ?

Aborder des sujets aussi atypiques que les adultes régressifs et le syndrome du bébé-enfant peut se faire de la même manière. Il suffit de retenir ce qui vous est utile et d'ignorer le reste. Il y a fort à parier que vous ignorerez beaucoup de choses, et c'est tout à fait normal. Le sujet est vaste, alors lancez-vous et explorez vos propres pensées et ressentis. Si vous êtes sincère et sérieux, le résultat sera excellent, que vous vous contentiez de notions d'algèbre élémentaire ou que vous visiez la médaille Fields.

Profitez de votre parcours, que vous soyez vous-même ou que vous ayez la chance d'être avec quelqu'un. Au moins, vous savez que la vie ne sera jamais ennuyeuse ! Je vous le promets.

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

CHAPITRE UN : UN DÉBUT EN DOUCEUR

Vous ne vous attendiez pas à ça, n'est-ce pas ?

Peut-être avez-vous trouvé un biberon oublié au fond d'un placard. Peut-être une tétine dans un tiroir, une petite tenue dépareillée, ou une conversation devenue soudain silencieuse, tendue et d'une vulnérabilité inattendue. Peut-être que la personne que vous aimez vous a regardé droit dans les yeux un soir et a dit quelque chose comme : « Il y a quelque chose que je dois te dire... »

Et vous voilà. Cette déclaration pourrait annoncer bien des choses : une liaison adultère, l'aveu d'un acte regrettable, ou pire encore. Mais celle-ci est différente. Elle est inhabituelle, disons-le.

Avant d'aller plus loin, permettez-moi de dire une chose : il est tout à fait normal d'être confus, surpris, voire bouleversé. La plupart des gens n'ont jamais *entendu parler* d'adultes régressifs. Encore moins nombreux sont ceux qui savent ce que cela signifie vraiment, au-delà de ce que l'on peut lire sur Internet ou de ce qu'une blague dans un film a pu suggérer. La vérité est plus douce. Bien plus humaine. Plus tendre, plus émouvante.

Et votre partenaire aussi.

Ce livre ne parle pas de faits froids ni de définitions cliniques. Il parle de cœurs – de cœurs sensibles. De cœurs en quête de réconfort. Il parle de personnes qui ressentent les choses profondément et qui ont besoin d'être prises dans les bras – parfois littéralement. Il parle de ces moments où une personne qui vous est chère vous dévoile une vérité tendre et fragile, et vous fait confiance pour ne pas rire, vous éloigner ou tenter de la réparer.

C'est ce que fait un adulte-enfant lorsqu'il vous montre cette partie de lui-même : il vous demande de le voir tel qu'il est vraiment, au-delà des apparences.

Prenons un moment pour respirer. Mais il ne s'agit pas seulement d'eux. Il s'agit aussi de vous, de vos sentiments, de vos réactions. Il s'agit de *leurs* responsabilités autant que *des vôtres*. Ce

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé : comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé n'est pas un échange inégal. Comme toute relation professionnelle, c'est un équilibre entre donner et recevoir. La manière dont cela se traduit concrètement est le véritable secret d'une relation réussie, capable de surmonter les difficultés. Et ne vous y trompez pas : c'est un obstacle, certes, mais cela pourrait être pire. Ils pourraient avouer être des tueurs en série. Mais au lieu de cela... vous connaissez la suite.

Quoi ? Répétez-moi ça.

Vous vous demandez peut-être : « Mais pourquoi ? Pourquoi quelqu'un voudrait-il redevenir un bébé ? »

C'est une question légitime. Il n'y a pas de réponse unique. Mais permettez-moi de vous donner la réponse qu'un proche aidant ou un partenaire bienveillant vous donnerait, et non celle d'un scientifique ou d'un inconnu sur un forum.

Certaines personnes se sentent plus en sécurité lorsqu'elles sont petites. Oui, c'est peut-être aussi simple que cela. Certaines personnes n'ont jamais *connu* le confort et la sécurité dont elles avaient besoin durant leur enfance. C'est malheureusement fréquent. D'autres ont porté le poids du monde bien trop longtemps et sont épuisées – tout simplement épuisées – de faire semblant d'être fortes et courageuses en permanence. Et pour d'autres encore, la raison demeure inconnue et insondable, et c'est normal, car en réalité, connaître le pourquoi est, au final, largement inutile. Le désir d'être un bébé persiste. Alors, mon premier conseil est le suivant : vivez l'instant présent. Prenez votre journée en main, ne perdez pas de temps à ressasser le passé. Votre avenir repose sur les décisions que vous prenez aujourd'hui, et non sur un traumatisme ou une mauvaise éducation parentale du passé que vous ne pouvez pas changer.

Pour beaucoup, être un adulte-enfant n'est pas une fuite de la réalité. C'est retrouver cette part de soi qui a encore besoin de douceur. C'est créer un monde où la tendresse est acceptée, où les

Amour et relations avec un partenaire adulte-bébé :

comment gérer une relation avec un partenaire adulte-bébé

règles sont bienveillantes, où les siestes, les câlins et les jouets simples sont permis – non pas parce qu'on « se comporte comme un bébé », mais parce que c'est *leur* vérité. Du moins, une partie de leur vérité. La vie peut être dure et impitoyable, et l'enfance offre une alternative, une échappatoire. Mais il ne s'agit pas simplement d'évasion. Si c'était le cas, vouloir redevenir un bébé ne serait qu'un plaisir superficiel et de mauvais goût. En réalité, vouloir, d'une certaine manière, redevenir un bébé, c'est reconnaître une vérité intérieure. La culture populaire peut évoquer l'« enfant intérieur » de façon superficielle et souvent comique, mais pour l'adulte-enfant, cet enfant intérieur est bien connu, souvent ressenti et aspire désespérément à devenir l'« enfant extérieur », et non pas seulement sa version intérieure.

Ils continuent peut-être à payer leurs factures, à aller travailler, à prendre soin des autres et à plaisanter à table. Mais au fond d'eux-mêmes, ils aspirent à être pris dans les bras – pas au sens figuré, pas au sens émotionnel, mais *vraiment*, enveloppés de tendresse et de sécurité, comme s'ils étaient assez petits pour être protégés par quelqu'un de plus fort et de plus doux que le monde.

Il est normal d'éprouver des doutes. Et c'est tout à fait légitime. En réalité, vouloir redevenir un bébé peut paraître étrange, bizarre, voire déroutant. Votre mission est d'aller au-delà de cette première impression et de rechercher la vérité. Ce cheminement peut être chaotique et parfois déstabilisant, mais c'est ainsi que va la vérité. La vérité vous libérera, certes, mais elle vous interpellera et vous forcera à aller de l'avant.

Vous pourriez vous demander : « Est-ce que ça va durer éternellement ? Est-ce que ça va durer tout le temps ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »

Ce sont des questions légitimes. Nous y répondrons, en douceur, le moment venu. Ce n'est que le début.

Pour l'instant, je vous demande simplement de ne pas chercher à arranger les choses ni à refouler la vérité. Pas encore.

*En sécurité dans ma peau :
Guérir la honte, la gêne et la culpabilité ressenties comme un bébé adulte*

En sécurité dans ma peau

par
Rosalie Bent

INTRODUCTION

Sur nos réseaux sociaux, nous affichons fièrement notre bonheur d'être ABDL, de porter des couches, de montrer nos plus beaux vêtements de bébé et de partager des photos de nos berceaux et chambres d'enfants. Mais derrière ces sourires et cette joie se cache une réalité plus routinière : nous vivons comme des adultes régressifs dans un secret absolu. Nous le cachons à nos amis, à notre famille et même à nos conjoints. Nous agissons ainsi car nous savons pertinemment que les réactions face à ces adultes régressifs sont souvent très négatives, même de la part de ceux qui nous aiment. Ce n'est ni juste ni raisonnable, bien sûr, mais la vie est rarement aussi simple.

Pour la grande majorité des adultes qui ont gardé leur âme d'enfant, la honte est la plus grande crainte : celle d'être pris en flagrant délit et d'être profondément embarrassés. Et cette crainte est justifiée, car nous *serions* effectivement embarrassés. Derrière cette peur de la honte 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 de manière logique... voire jamais. Et puis, il y a la culpabilité de faire des choses en secret et de les cacher à nos proches et à notre entourage.

La honte, la gêne et la culpabilité sont une force puissante qui peut engendrer des souffrances et un fardeau émotionnels pour toute une vie. Nous ne pouvons pas changer le regard que la société porte sur les adultes qui se comportent comme des enfants, du moins pas à court terme, mais nous pouvons maîtriser notre réaction face aux contraintes qui pèsent sur nous. Il est essentiel d'être en bonne santé émotionnelle, et c'est précisément le sujet de ce livre. La santé. La santé émotionnelle, qui, comme chacun sait, est indissociable de la santé physique.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, la gêne et la culpabilité ressenties comme un bébé adulte

CHAPITRE 1 : COMPRENDRE LA HONTE, LA GÊNE ET LA CULPABILITÉ

Viens ici, mon petit. Assieds-toi et repose-toi. Je sais que tu portes un lourd fardeau depuis longtemps, et peut-être même que tu n'en avais pas conscience jusqu'à présent. Si tu es arrivé à ce chapitre, c'est parce qu'au fond de toi, tu aspiras à te sentir en sécurité, pas seulement dans ta couverture, ton biberon ou ta routine, mais en toi 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 ressentir ce que tu ressens.

Nombre d'adultes restés des enfants éprouvent des sentiments difficiles à nommer, et encore plus difficiles à accepter. Parfois, blottis par terre avec leur doudou ou gazouillant comme des bébés, une sensation aiguë s'insinue derrière le calme apparent. Peut-être une rougeur aux joues, une boule au ventre, ou même un sentiment de malaise inexplicable. On ne trouve pas toujours les mots, mais il s'agit probablement de honte. Ou de gêne. Ou de culpabilité. Ces trois sentiments, si intimement liés et si familiers, nous accompagnent souvent comme des ombres indésirables. Et la vérité, c'est qu'ils comptent parmi les compagnons les plus fréquents de ce cheminement vers la régression.

Commençons par le plus profond : **la honte**. La honte ne se résume pas à quelque chose que vous avez fait. Ce serait simpliste. Elle est généralement liée à l'image que vous avez de vous-même. C'est un sentiment qui s'insinue au plus profond de votre cœur et vous murmure que vous avez tort, que vos besoins sont étranges, que si quelqu'un voyait vraiment votre vraie nature, il s'en irait. La honte ne crie pas. Elle ne s'exprime pas par des faits. Elle vous laisse simplement indifférent, comme si quelque chose de précieux en vous était trop futile pour être aimé. La honte se ressent au creux de l'estomac.

Pour beaucoup d'entre nous, la honte a commencé tôt. Peut-être lorsqu'on nous disait d'arrêter de pleurer alors que nous en

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, la gêne et la culpabilité ressenties comme un bébé adulte

avons besoin. Ou lorsqu'on se sentait trop sensible, trop dépendant, trop émotif, trop bête. Peut-être était-ce le regard des adultes quand on faisait pipi au lit, ou les moqueries dont on était victime parce qu'on jouait encore à la poupée bien après que les autres aient tourné la page. Personne ne voyait ce qui se passait en nous, et nous 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 jeunes enfants. Elle nous apprend à nous dissimuler, non pas par choix, mais parce que nous avons appris que le faire pourrait être douloureux. Se cacher émotionnellement des autres est malsain. C'est une chose de cacher des secrets personnels. C'en est une autre de cacher notre véritable nature et notre identité. La première attitude relève de la sagesse ; la seconde est source de douleur et d'angoisse.

La gêne, en revanche, est différente. Elle n'est pas aussi profondément ancrée que la honte. Elle surgit par petites touches soudaines, comme lorsqu'une personne 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 moi adulte voyait votre moi enfantin et que vous étiez gêné(e) par ce que vous voyez. La gêne, c'est ce léger frisson d'être vu(e), cette impression d'avoir été surpris(e) dans un moment qui devait rester privé. Cela vous met mal à l'aise, mais cela ne signifie pas que vous vous croyez mauvais(e). Cela signifie simplement que vous vous sentez gêné(e), exposé(e). Et c'est normal. Tout le monde ressent cela parfois. Cela fait partie de la vie.

Le monde est construit pour favoriser le contrôle, l'indépendance et la performance. Lorsqu'on s'en affranchit et qu'on choisit la douceur de l'enfance, lorsqu'on se permet de régresser, d'être petit, vulnérable et choyé, on peut avoir l'impression de faire quelque chose de mal ou de ridicule. Mais il n'en est rien. On s'autorise simplement à être soi-même, d'une manière que beaucoup n'osent pas tenter. Ce n'est pas honteux.

En sécurité dans ma peau :

Guérir la honte, la gêne et la culpabilité ressenties comme un bébé adulte

C'est courageux. Mais cela reste problématique lorsque l'on ne parvient pas à intégrer facilement son identité profonde à sa « sphère de sécurité ». On a plutôt tendance à la dissimuler.

Et puis, il y a **la culpabilité**. Plus insidieuse encore, elle pèse pourtant lourdement. Elle survient souvent après un moment de paix, après s'être autorisé à être enfant et en sécurité, lorsqu'une petite voix intérieure murmure : « *Je n'aurais pas dû faire ça.* » On peut se sentir coupable de prendre du temps pour les autres. On peut avoir l'impression d'en demander trop à son/sa partenaire ou de cacher trop de choses à sa famille. Peut-être a-t-on le sentiment de tromper le monde en prétendant être adulte alors qu'au fond, on sait qu'on est encore un peu un enfant. Et ce poids de la culpabilité, même si ce n'est pas le cas, peut être difficile à porter.

Voici la vérité que je veux te dire, et je veux que tu m'écoutes attentivement. Se sentir en sécurité, petit et aimé n'est pas quelque chose dont tu dois t'excuser. Avoir besoin d'attention, ou le désirer, n'est pas un crime. Et avoir besoin de régression, de structure, de couches, de tétines ou d'une voix douce – rien de tout cela ne te rend coupable. Cela fait simplement de toi 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 le cas ici. Ce que tu fais, ta façon de vivre, vise le réconfort et la guérison, et non le mal.

Imaginez un instant. Imaginez un sac à langer, non pas pour des lingettes et des jouets, mais pour vos émotions. À l'intérieur, trois objets lourds. Le premier est une pierre froide et plate qui vous serre 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 « il faut » et les « il ne faut pas » accumulés au fil des ans. C'est la culpabilité.

Et si, ensemble, nous pouvions doucement et délicatement sortir ces choses du sac ? Nous ne les jetterons pas tout de suite, car il faut du temps pour se détacher de certains sentiments. Mais peut-

INTRODUCTION : LE TIROIR CACHÉ

Vous n'aviez probablement pas prévu cela.

Vous êtes peut-être assise tranquillement la nuit, seule dans votre chambre, le cœur battant la chamade, vous demandant pourquoi vos pensées reviennent sans cesse à quelque chose... de doux. Une culotte. Une nuisette en soie. Un vernis à ongles rose pailleté aperçu en magasin. Ou peut-être est-ce quelque chose d'encore plus troublant... un tampon, un soutien-gorge, une robe accrochée dans l'armoire de votre sœur que vous n'arrivez pas à vous empêcher d'imaginer sur votre propre corps.

Et pourtant, vous voilà, curieux, troublé, peut-être un peu honteux, peut-être très honteux, et vous vous demandez peut-être si vous êtes le seul à avoir jamais ressenti cela.

Vous ne l'êtes pas. Loin de là.

Des milliers, voire des millions, de garçons et de jeunes hommes ont ouvert ce tiroir invisible de leur esprit et l'ont trouvé rempli de sentiments inattendus : désir, réconfort, fascination, et surtout, confusion. Ce tiroir peut contenir des chaussettes à froufrous et des nuisettes en satin... ou une soif de quelque chose de plus : se sentir jolie, être petite, être choyée, ou tout simplement porter des vêtements considérés *comme féminins*.

Certains de ces garçons sont hétérosexuels. D'autres sont homosexuels. Certains deviennent des femmes à l'âge adulte, même si la grande majorité ne le fait pas. Certains n'en parlent jamais à personne. Certains s'en détachent avec l'âge, d'autres *le* découvrent. Mais presque tous sont confrontés aux mêmes questions :

Pourquoi est-ce que je ressens cela ?

Qu'est-ce que cela dit de moi ?

Est-ce faux ?

Quelqu'un comprendra-t-il ?

Ce livre est pour vous. Il ne prétend pas vous définir, mais vous aider à poser les bonnes questions sans crainte ; à comprendre l'origine de ces sentiments et comment les apprivoiser ; à vous

montrer que la curiosité n'est ni mauvaise, ni malade, ni quoi que ce soit de semblable. Elle vous rend simplement humain.

Nous aborderons les raisons pour lesquelles les vêtements, les objets, et même l'idée de se sentir plus « féminin » peuvent procurer aux garçons et aux hommes un sentiment de puissance ou de réconfort. Nous explorerons l'origine de la honte et vous proposerons des pistes pour exprimer ou gérer ces sentiments de manière saine, respectueuse et même joyeuse, que vous souhaitiez explorer ce sujet en privé, le partager avec quelqu'un ou simplement l'approfondir.

Ce livre ne cherche pas à vous étiqueter ni à vous imposer une identité. C'est un refuge où vous pouvez vous ressourcer le temps de trouver votre voie, car personne ne devrait avoir peur de ce qui l'attire, ni se sentir obligé de cacher sa véritable nature pour se sentir en sécurité ou accepté par le reste du monde.

Alors ouvrons ensemble ce *tiroir secret*. Regardons avec douceur ce qu'il renferme et trouvons un chemin qui te rende plus fort, et non plus faible.

Vous n'êtes pas bizarre, vous n'êtes pas seul(e), et ce livre est fait pour vous.

CHAPITRE 1 : QUAND CE SENTIMENT APPARAÎT POUR LA PREMIÈRE FOIS

Peut-être ne vous souvenez-vous pas du moment précis où cela a commencé. Peut-être est-ce là depuis des années, tapi au fond de votre esprit comme un secret dont vous ignoriez même l'existence. Ou peut-être est-ce quelque chose de nouveau, apparu récemment et qui vous déstabilise.

Il pouvait s'agir d'un détail, comme remarquer la robe de votre sœur et ressentir une étrange envie de toucher le tissu. Ou peut-être d'un moment plus intime, où vous vous êtes surprise à fixer une culotte, en vous demandant ce que ça ferait d'en porter une. Peut-être vous êtes-vous surprise à rêver de vous vernir les ongles ou de porter une chemise douce et soyeuse que vous avez toujours considérée comme « réservée aux filles ».

Quel que soit ce sentiment, il est bien réel et beaucoup plus répandu qu'on ne le pense, même si on n'aime pas en parler, surtout avec les autres.

Pour beaucoup de garçons et de jeunes hommes, l'attirance pour les choses traditionnellement féminines commence discrètement. Parfois, c'est de la curiosité. Parfois, c'est le réconfort que procure la douceur, la délicatesse ou la beauté, un appel intérieur quand le monde paraît trop bruyant ou trop dur. Parfois, c'est de l'excitation, une petite étincelle qui pousse à s'interroger sur sa véritable nature.

Il est important de savoir ceci : vous n'avez pas « choisi » de ressentir cela. Ces sentiments font partie de vous, que cela vous plaise ou non. Et c'est normal.

Au début, ces sentiments peuvent être déroutants, voire effrayants. Peut-être avez-vous essayé de les refouler parce que vous pensez qu'ils ne correspondent pas à ce que les autres garçons ou hommes sont censés apprécier. Peut-être craignez-vous la réaction de vos amis ou de votre famille. Ou peut-être vous demandez-vous si cela signifie que vous êtes gay, transgenre, ou quelque chose de complètement différent.

Voici la vérité : il n'y a pas qu'une seule façon d'être un garçon ou un homme. Et aimer des choses considérées comme « de filles » ne signifie pas automatiquement appartenir à une catégorie particulière. Cela signifie simplement que vous êtes vous-même... et vos sentiments méritent respect et compréhension.

Certains garçons constatent que ces sentiments s'estompent avec le temps, tandis que pour d'autres, ils s'intensifient. Certains essaient de porter des vêtements féminins ou de se maquiller en privé et éprouvent une nouvelle forme de liberté, tandis que d'autres gardent leurs sentiments secrets et les gardent pour eux en silence.

Quelle que soit votre histoire, c'est un voyage, un voyage que vous n'avez pas à parcourir seul.

Plus loin dans ce livre, nous explorerons des façons d'exprimer ces sentiments de manière saine et joyeuse, si vous le souhaitez. Mais d'abord, il est tout à fait normal de simplement les remarquer, de prendre le temps de réfléchir aux questions et de s'interroger sur soi-même.

Parce que chaque histoire commence quelque part, et c'est la vôtre. Vous avez droit à votre propre histoire, à votre propre expression et à votre propre individualité.

CHAPITRE 2 : LA SPIRALE DE LA HONTE

Si vous avez déjà ressenti cette attirance pour les choses de filles, qu'il s'agisse de lingerie, de robes, de maquillage, ou même de serviettes hygiéniques ou de tampons, vous avez probablement aussi ressenti autre chose : de la honte.

La honte est un sentiment pesant. C'est cette impression tenace, ce sentiment d'étouffement, *qu'il y a quelque chose qui cloche chez vous* parce que vous aimez ce que vous aimez. C'est cette petite voix intérieure qui murmure : « *Ce n'est pas normal* » ou « *Si quelqu'un le découvre, il me détestera.* »

Et cette voix ? Elle est forte. Elle peut étouffer votre curiosité, votre joie, votre espoir. Mais la honte ne vous définit pas. C'est un sentiment qui provient de messages *extérieurs* que vous avez assimilés, de votre famille, de l'école, des médias et de la société, qui dictent aux garçons et aux hommes ce qu'ils *devraient* aimer et qui ils *devraient* être. Ces messages sont souvent réducteurs et injustes. Ils disent par exemple :

« Les garçons ne portent pas de rose. »

« Les vrais hommes ne jouent pas avec des poupées. »

« Les affaires de filles sont réservées aux filles. »

« Si ça te plaît, tu n'es pas un homme. »

Vous en avez probablement déjà entendu certaines, peut-être même sans vous en rendre compte, et elles sèment les graines du doute et de la peur.

Quand on commence à être attiré par les choses traditionnellement féminines, la honte peut nous pousser à le cacher, même à nous-mêmes. On peut éviter d'y penser ou repousser tout ce qui nous le rappelle. Mais le fait de cacher ce sentiment ne fait généralement que l'amplifier.

C'est ce que l'on appelle la *spirale de la honte* : plus vous essayez d'ignorer ou d'enfouir ces sentiments, plus la honte s'accumule et plus il devient difficile de se sentir bien.

Mais voici ce qu'il est important de retenir : la honte n'est pas le signe que vous êtes abîmé(e), brisé(e) ou que vous avez tort.

C'est le signe que vous portez un fardeau trop lourd, celui des règles imposées par les autres. Vous méritez de vous en libérer.

Dans ce livre, vous apprendrez à reconnaître la honte lorsqu'elle se manifeste, à vous parler avec bienveillance et à remplacer la honte par l'acceptation et la curiosité.

Parce que vos sentiments sont valables, votre curiosité est valable, et votre droit d'explorer et d'être vous-même n'est pas seulement acceptable, il est essentiel.

Personne ne mérite de se sentir diminué ou effrayé par ce qu'il est. Nous méritons tous mieux que cela. Nous méritons la liberté d'être nous-mêmes.