

Un livre de découverte AB



• *POUR LES BÉBÉS ADULTES ET LEURS PARTENAIRES*

EVELYN HUGHES
BABY SOPHIA
ROSALIE BENT

Le manuel d'instructions du gros bébé

par
Evelyn Hughes

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.

Manuel de reconnexion infantile

Titre : Le manuel d'instructions du gros bébé

Auteure : Evelyn Hughes

Éditeurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

CONTENTS

Manuel de reconnexion infantile.....	11
Préface de l'auteur :	13
Introduction.....	14
Chapitre 2 : Identifier les signes	18
Chapitre 3 : Quand la protection exige une régression.....	22
Chapitre 4 : Les sept zones de régression	27
Chapitre 5 : Habiller l'âme	33
Chapitre 6 : Couches / Couches, pipi au lit et restauration de l'impuissance.....	39
Chapitre 7 : Nourrir le corps et l'esprit du nourrisson	44
Chapitre 8 : Les routines du ventre de la mère	49
Chapitre 9 : Régression du langage et communication infantile.....	54
Chapitre 10 : L'environnement de la crèche.....	59
Chapitre 11 : Gérer la résistance avec amour	65
Chapitre 12 : Le second lien	70
Chapitre 13 : Sorties publiques et le monde au-delà de la chambre d'enfant.....	74
Chapitre 14 : Vivre à plein temps comme aidant et nourrisson	79
Chapitre 15 : Le cercle protecteur.....	84
Chapitre 16 : Votre bébé pour toujours	89
Sissy Babies ... la soumission ultime.....	94
Avant-propos.....	96

Manuel de reconnexion infantile

Introduction.....	99
Les bases des bébés sissy	102
Qu'est-ce qu'un bébé sissy ?	102
Pourquoi avoir un bébé efféminé ?.....	105
Avantages d'avoir un bébé efféminé.....	107
Établir le paradigme de la relation parent/bébé.....	111
Premiers pas	113
« La discussion ».....	116
Établir des rôles authentiques.....	119
Couches, pipi et salissures.....	121
Vêtements pour bébés	124
Noms de bébé sissy	128
L'obéissance et la structure du pouvoir	130
Pronoms et autres mots	133
Temps de jeu.....	134
Allaitement du bébé.....	135
Devenir parent/bébé dans le monde réel	139
Intégrer Sissy Baby dans la vraie vie	139
Enfants.....	142
Décider d'être parent et bébé	143
La chambre de bébé – virtuelle ou réelle ?.....	144
L'établissement de la féminité dès la petite enfance.....	146
Établir des règles et des procédures.....	149
Bébé Sissy Avancé.....	152
Faire de bébé un vrai bébé efféminé.....	152
Discipline et fessée des bébés.....	155
Ouverture de la petite enfance	158

Manuel de reconnexion infantile

Garde d'enfants pour adultes.....	159
Définir et approfondir la notion de féminité efféminée et de puériculture	160
Bébé efféminé et sexe.....	161
Objectifs concernant le comportement du bébé et la destination.....	163
Des moments de jeu entre bébés.....	165
Questions féminines non infantiles	166
L'endroit où se trouvent les culottes et les soutiens-gorge.....	167
Menstruation de bébé sissy	170
Notre histoire personnelle d'être mère/bébé sœur.....	173
Définir qui tu es en tant que bébé efféminé	187
Deux mois : une découverte personnelle.....	192
Note sur la voix.....	193
Préface : L'âge que j'ai enfin prononcé à voix haute.....	194
PREMIÈRE PARTIE : QUI EST-ELLE ?.....	197
Chapitre un : Être, et pas seulement ressentir	198
Chapitre deux : La petite fille	201
Chapitre trois : L'âge que je ne pouvais pas dire.....	204
DEUXIÈME PARTIE : LA VÉRITÉ DU CORPS.....	208
Chapitre quatre : La couche comme état naturel	209
Chapitre cinq : L'énurésie — Un compagnon de toujours	215
Chapitre six : Encrassement — La validation plus approfondie.....	219
Chapitre sept : Lait maternisé, biberons et alimentation du nourrisson	226

Manuel de reconnexion infantile

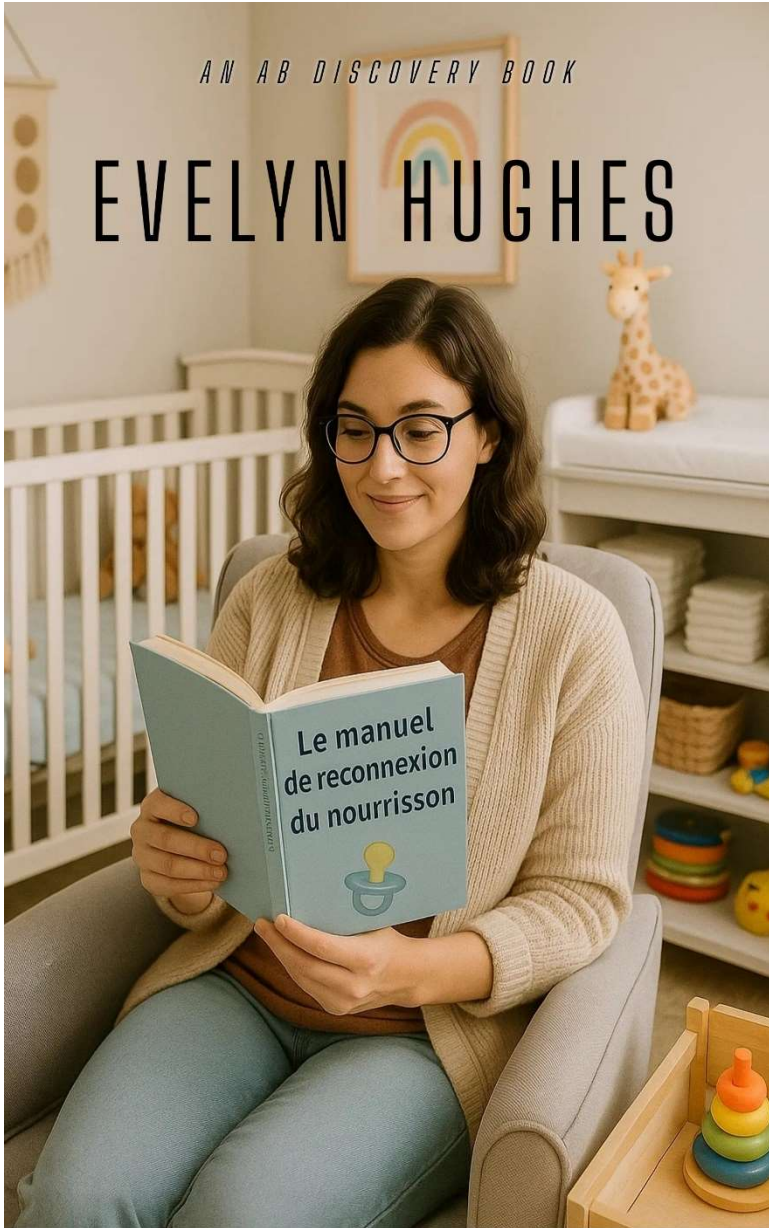
TROISIÈME PARTIE : L'ENVIRONNEMENT DE LA PETITE FILLE	231
.....	231
Chapitre huit : Le berceau – Le retour à la maison	232
Chapitre neuf : L'ours, le mannequin et le hochet.....	238
Chapitre dix : Habiller la petite fille.....	251
QUATRIÈME PARTIE : LES CONVERSATIONS LES PLUS DIFFICILES	256
Chapitre onze : L'intrusion du corps adulte	257
Chapitre douze : Le monde des adultes et la petite fille.	263
CINQUIÈME PARTIE : L'ARRIVÉE.....	268
Chapitre treize : Deux mois.....	269
Mère.....	274
Sophia.....	286
Postface : À la lectrice qui se reconnaît en elle-même ...	294
Faire pipi au lit, s'assumer, l' énurésie nocturne, l'identité et l'expérience du bébé adulte	297
PREMIÈRE PARTIE : L'énurésie nocturne et le bébé adulte.....	299
CHAPITRE Un : Se réveiller mouillé	300
CHAPITRE Deux : Qu'est-ce qu'un bébé adulte ?.....	307
DEUXIÈME PARTIE Le spectre : de l'incontinence véritable à l'énurésie volontaire	315
CHAPITRE Trois : Pourquoi l'énurésie nocturne ?.....	316
Le rôle central du mouillage dans l'identité AB	316
CHAPITRE Quatre : L'énurésie nocturne véritable chez l'adulte	321
CHAPITRE Cinq : Le chemin de la relaxation.....	327
CHAPITRE Six : Mouillage délibéré et performatif.....	332
CHAPITRE Sept : Mouiller les draps.....	337

Manuel de reconnexion infantile

Le lit sans surveillance.....	337
TROISIÈME PARTIE: Confort, identité et validation.....	344
CHAPITRE Huit : Le confort de l'humidité.....	345
CHAPITRE Neuf : Validation.....	351
CHAPITRE Dix : Honte, fierté et tout le reste.....	359
QUATRIÈME PARTIE Être vu : visibilité, divulgation et identité sociale.....	366
CHAPITRE Onze : Le désir d'être connu.....	367
Le poids du secret.....	367
CHAPITRE Douze : Annoncer la nouvelle à son/sa partenaire.....	374
CHAPITRE Treize : Famille, amis et le monde entier.....	380
CHAPITRE Quatorze : Communauté en ligne et identité publique de l'énurétique.....	387
CINQUIÈME PARTIE Le jour : Couches, énurésie diurne et identité à temps plein.....	393
CHAPITRE Quinze : De la nuit au jour.....	394
CHAPITRE Seize : Le désir d'incontinence diurne.....	400
CHAPITRE Dix-sept : Les couches, nécessité et sécurité.....	408
SIXIÈME PARTIE L'enfant intérieur : identité AB, régression et le soi.....	415
CHAPITRE Dix-huit : Le moi infantile.....	416
Qui habite là ?.....	416
CHAPITRE Dix-neuf : Énurésie et régression.....	423
CHAPITRE Vingt : Ce que l'énurésie nocturne apporte au bébé adulte.....	429
Conclusion : Humide, entier et valide.....	436
Annexe A : Glossaire des termes.....	443

Manuel de reconnexion infantile

Annexe B : Pour les partenaires et les membres de la famille.....	447
Annexe C : Ressources et communauté.....	451
Annexe D : Lectures complémentaires.....	453



Manuel de reconnexion infantile

par
Evelyn Hughes

Manuel de reconnexion infantile

Par tante Lydia, fondatrice de « La Méthode »

*« L'enfance n'est pas une étape à dépasser,
c'est un refuge où revenir lorsque le monde a
fait trop mal. »*

Préface de l'auteur :

Pour beaucoup d'adultes qui ont gardé leur âme d'enfant, leur plus grand désir est de vivre pleinement comme des bébés, ce qui est compréhensible et même louable. La vie d'un nourrisson, et pas seulement d'un jeune enfant, peut être exceptionnelle : tout est pris en charge et toute son attention est tournée vers sa maman.

Et il y a des partenaires et des aidants qui ont envisagé la possibilité de ramener leur partenaire ou l'enfant dont ils ont la charge à l'enfance de façon permanente ou semi-permanente, mais qui se posent la question légitime... « Comment faire ? »

S'occuper d'un nourrisson à temps plein, c'est bien plus que changer des couches et donner le biberon. La vie d'une personne qui prend soin d'un bébé à plein temps est très similaire, voire identique, à celle d'une mère d'un enfant de moins de 12 mois. C'est à la fois effrayant et merveilleux.

Dans ce livre, je souhaite partager des idées et des réflexions sur la manière de renouer le lien entre votre proche et son bébé, comme je l'ai fait. Au fil du temps, mon mari est devenu mon bébé de façon quasi permanente, et cela a été merveilleux pour nous deux. Mais cette démarche comporte aussi des défis et des pièges, que j'aborde dans ce livre.

Si vous voulez choyer votre partenaire, lisez ce livre. Si vous voulez que votre partenaire vous chouchoute et qu'il/elle ne sait pas comment s'y prendre, offrez-lui ce livre.

Ne laissez pas le monde qui vous entoure dicter votre vie ou celle de vos proches. Vivre comme un tout petit enfant est un choix valable et merveilleux.

Prenez soin de vous et poursuivez votre lecture...

Introduction

Tous les adultes ne sont pas faits pour la vie adulte. Ce n'est pas un échec parental, un manque d'efforts ou d'intelligence. C'est une vérité que beaucoup de personnes qui prennent soin d'eux ressentent et savent, mais qu'elles n'expriment pas. Certains enfants devenus adultes, malgré leur âge, leur taille ou leurs réussites, restent – et ont toujours été – des enfants dans l'âme. Et lorsque le poids de la vie adulte devient trop lourd, le plus grand geste d'amour qu'une personne puisse offrir n'est pas de les pousser davantage... mais de les ramener doucement, patiemment et pleinement à eux-mêmes.

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

Ce chapitre s'adresse à vous, mère, tante, grand-mère ou personne bienveillante qui avez remarqué ces signes. Au fils qui se replie sur lui-même quand on lui parle, à la fille qui évite le téléphone et se cache derrière des vêtements trop grands. Au garçon qui fait encore pipi au lit et s'en excuse comme si cela le définissait, celui qui n'est pas brisé, mais qui n'a jamais vraiment pu s'épanouir.

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

Pourquoi la régression guérit

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

1. Liberté face aux attentes

L'âge adulte exige des performances : payer ses factures, être à l'aise en société, maîtriser son corps, s'affirmer, s'épanouir sexuellement et atteindre ses objectifs professionnels. Pour beaucoup d'âmes sensibles, cela paraît artificiel. Lorsque ces attentes disparaissent, lorsqu'on propose un biberon plutôt

Manuel de reconnexion infantile

qu'un examen ou une échéance, le système nerveux peut enfin se reposer.

« *Mon bébé n'a plus besoin de "faire des efforts". Il a juste besoin d'exister.* »

2. Soulagement de l'isolement

Les soins aux nourrissons sont empreints d'intimité : contacts physiques fréquents, regard tendre, chuchotements, biberons, changes. Les adultes qui se sentent déconnectés aspirent souvent à cette proximité, mais ne savent pas comment l'exprimer. En faisant régresser votre enfant intérieur adulte, vous lui offrez un soutien physique et émotionnel sans qu'il ait à en prendre l'initiative.

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

3. Rétablir la confiance

Le monde adulte enseigne le scepticisme, l'indépendance et la méfiance, tandis que l'enfance repose sur la confiance, la confiance que quelqu'un vous portera, vous transformera et vous apaisera. L'adulte régressé retrouve la permission de croire à nouveau qu'il est aimé, protégé et en sécurité dans les bras d'autrui.

À qui cela s'adresse-t-il ?

Tous les adultes n'ont pas besoin d'être régressés, mais beaucoup le doivent.

Signes que votre enfant adulte pourrait bénéficier d'un lien affectif avec son enfance :

Énurésie nocturne chronique ou anxiété liée aux toilettes

Désintérêt pour les relations sexuelles ou amoureuses

Se reconforter en se servant de peluches, de tétines ou en se cachant sous des couvertures

Difficulté à parler ou à exprimer ses émotions

Manuel de reconnexion infantile

Un lien fort avec vous, souvent qualifié de « trop dépendant » par les autres

Un soulagement visible se fait sentir lorsque des décisions sont prises pour eux.

Antécédents de traumatisme, de neurodivergence ou d'anxiété sévère

Malaise évident dans les rôles ou vêtements d'adultes

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

Si vous reconnaissez ces signes, sachez que vous n'êtes pas seul(e) et que votre enfant n'est pas anormal. Il attend simplement d'être ramené en douceur là où il se sent le plus en sécurité : vos bras, son berceau, le monde de la petite enfance et des couches.

Réflexions d'un aidant

« Je me souviens de la première nuit où j'ai remis la couche à mon fils. Il n'a pas pleuré. Il m'a juste regardée. Et quand j'ai dit : "Maman te tient maintenant", tout son corps s'est détendu. C'est là que j'ai compris : il n'avait jamais voulu être grand. Il voulait juste être dans les bras. » — MG, Angleterre.

Mots de clôture

La régression n'est pas une perte de progrès, mais un retour à la sérénité. Pratiquée avec amour, patience et structure, elle fait ressurgir l'enfant qui sommeille en chacun de nous, et pour certains, cet enfant n'est pas qu'une simple étape : il est leur véritable essence.

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



*Bébés Sissy :
la soumise ultime*



Sissy Babies ... la soumission ultime...

© 2019

Evelyn Hughes





Bébés Sissy :
la soumise ultime





BABY
GIRL

Avant-propos

Le monde tel que nous le connaissons n'est pas comme celui de la série « *Leave it to Beaver* » des années 1960. Dans ce monde insouciant et totalement imaginaire, chaque enfant avait deux parents aimants, des frères et sœurs heureux, un parent célibataire qui travaillait – le père, bien sûr – et une vie où tout était terriblement monotone et ennuyeux.

Mais ce n'est pas notre monde et il n'en a jamais été ainsi, heureusement.

La vie est tout sauf normale, prévisible ou facile. Les couples divorcent. Certains enfants sont de véritables monstres à l'âge adulte. De même, les identités sexuelles simplistes et stéréotypées que nous affirmons souvent sont loin d'être aussi simples. Les rôles de l'enfant et du parent s'estompent pour donner naissance à quelque chose de totalement différent.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'existe pas de nombreuses normes, moyennes, styles et comportements typiques que nous adoptons en grande partie par intuition, autant que par tradition. En réalité, la tradition et les coutumes constituent le tissu même de la famille et de la société, mais ce tissu est aussi riche de nuances, de styles, de formes et, soyons honnêtes, de nombreuses imperfections.

Les adultes qui deviennent bébés ne sont pas la norme. Loin de là. Ils constituent une de ces exceptions.

Malgré l'émergence de la société américaine au XXI^e siècle, les adultes régressifs restent marginalisés et sont souvent victimes de





Bébés Sissy : la soumise ultime



mépris et de dégoût, même de la part d'autres personnes marginalisées. Malgré l'essor d'Internet, l'ignorance et les préjugés persistent dans les esprits. Ainsi, en tant qu'ABDL (Adult Baby Draughters), nous acceptons de ne pas être la norme et, même si nous espérons que les mentalités évolueront, cela ne risque pas d'arriver de sitôt. Il est donc important d'en être conscients.

Et puis il y a les bébés efféminés...

Si vous pensiez que les adultes portant des couches étaient considérés comme bizarres, alors les bébés sissy repoussent encore les limites. Cependant, les sissies et les bébés sissy ne sont pas si rares, du moins pas dans les milieux ABDL. Un bébé sissy est en fait assez courant.

Je suis mariée à un homme efféminé. Il m'a fallu beaucoup de temps pour le comprendre et l'accepter. Ce serait une erreur de ma part de prétendre que c'est simple et facile pour tout le monde. Travailler en couple, avec un homme ouvertement efféminé, a été encore plus long. À bien des égards, je regrette de ne pas avoir lu ce livre plus tôt. Non pas que je l'aurais lu jusqu'au bout, car il est à la fois révélateur et profondément déroutant, mais j'y aurais appris une chose importante.

Je ne suis pas seul.

Je ne suis pas la seule épouse/compagne d'un bébé efféminé.

Je ne suis pas le seul à avoir eu du mal à faire en sorte que tout fonctionne.

Je ne sais pas qui vous êtes, vous qui lisez ce livre. Vous êtes probablement vous-même une personne fragile et certains d'entre vous sont peut-être le conjoint ou le partenaire d'une telle personne. Ne paniquez pas et ne vous enfuyez pas en hurlant. Retenez ce message essentiel : vous n'êtes pas seul ; il y a beaucoup d'autres





Bébés Sissy : la soumise ultime



personnes comme vous et de nombreuses autres personnes fragiles qui ont besoin de ce que vous trouverez dans ces pages.

Certains passages vous choqueront, vous offenseront ou vous bouleverseront. Alors, retenez au moins une chose : les « sissy babies » existent bel et bien. Ils peuvent être des personnes merveilleuses et aimantes, et ils ont besoin de votre aide pour retrouver le respect de soi et la confiance que la dureté du monde leur vole souvent.

Profite de ton côté efféminé. Profite d'être efféminé. Trouve le chemin qui te permet de vivre une vie pleine d'excitation, d'imprévisibilité et de joie intense. Il est là, à ta portée ; il te suffit de t'y engager pleinement.

Rosalie Bent 2019





Introduction

J'adore les bébés efféminés !

Oui, je parie que vous n'entendez pas ça très souvent, mais moi si, et je pense que ce sont des créations tout simplement extraordinaires lorsqu'on leur donne l'occasion de trouver leur place et leur rôle au sein du foyer et de la société.

À certains égards, le terme « soumis ultime » peut induire en erreur car, bien qu'il soit tout à fait exact, il est aussi souvent mal compris. Un bébé sissy est absolument et totalement soumis, non pas par soumission volontaire à une femme dominante, mais plutôt comme un nourrisson l'est à son parent. C'est une soumission aimante, naturelle et remarquable.

Il faut d'abord comprendre que les bébés efféminés sont mal vus et mal compris par beaucoup. Je ne vais pas non plus m'attarder sur les raisons de leur apparition. Ils *sont ainsi, tout simplement*, et cela me suffit.

Mon expérience avec les bébés efféminés et la façon dont je vis actuellement avec l'un d'eux seront abordées dans ce livre. Ce fut un véritable parcours de découverte et d'expérimentation. Apprendre que mon propre frère était un bébé efféminé quelques années avant de quitter la maison fut un choc, un véritable « **quoi ?!** » **typique du** ^{XXe} siècle . Je ne savais pas comment réagir, et lui non plus ne savait pas comment l'expliquer. Non pas que nous en ayons particulièrement envie, mais la vie nous réserve parfois des surprises, et soudain... on voit son frère habillé en bébé efféminé, sans aucune excuse valable, sans aucun moyen de se justifier ! Nous





Bébés Sissy : la soumise ultime



avons surmonté cette épreuve, et même aujourd'hui, c'est quelque chose que nous comprenons et dont nous rions parfois.

Et comme l'univers a le sens de l'humour, l'homme que j'ai rencontré, dont je suis tombée amoureuse et que j'ai épousé... est un vrai bébé efféminé. C'est un peu comme gagner au loto, mais sans l'argent : rare et merveilleux. Avoir un parent avec un bébé efféminé était déjà rare, mais en épouser un...

Mais ne croyez pas que je me plains. J'ai toujours rêvé d'une vie différente et un peu aventureuse, comme tout le monde. Simplement, ce n'était pas forcément l'aventure à laquelle je m'attendais.

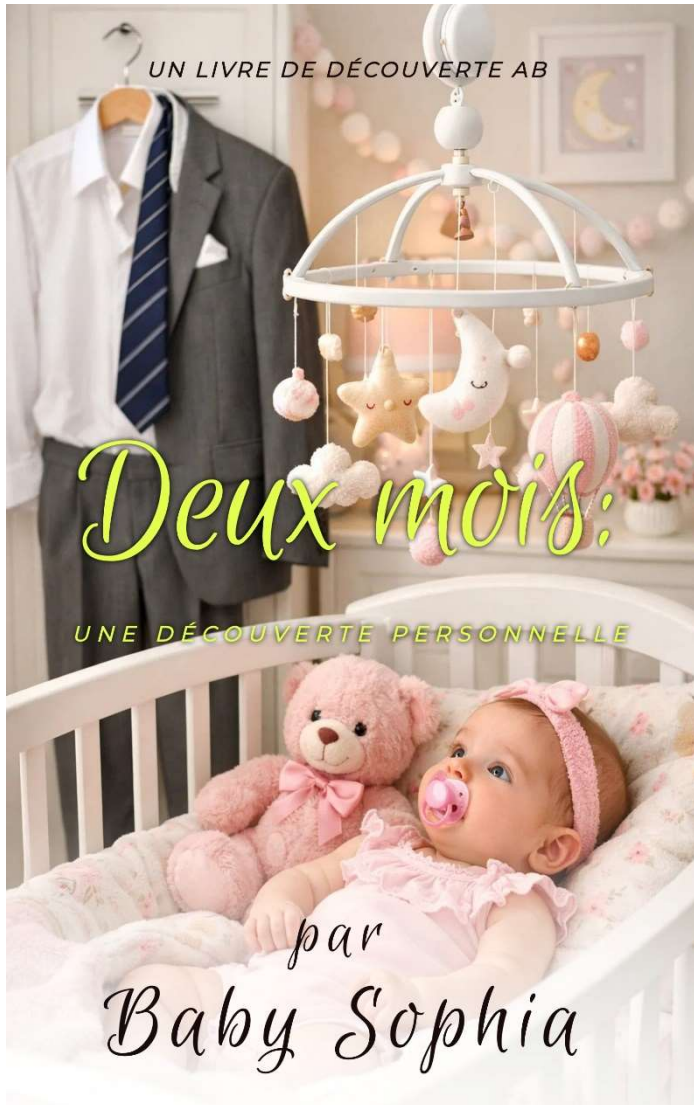
C'est mieux ! Et certainement plus étrange !

Dans ce livre, j'expliquerai ce que sont les « sissies babies » et comment elles se comportent, mais je consacrerai une grande partie de mon temps à vous expliquer, à vous, le/la partenaire du/de la « sissie baby », comment nouer une relation positive et épanouissante avec votre « sissie baby ». Soyons honnêtes, si votre partenaire est une « sissie baby », vous devrez composer avec cette situation d'une manière ou d'une autre. Vous pouvez choisir d'être « acceptant(e) et distant(e) », ce que beaucoup de « sissies » accepteraient volontiers, ou vous pouvez tenter de construire une relation incroyable où, en partie, vous jouez le rôle de la mère (ou du père) et votre « sissie » celui de la petite fille.

Cette relation incroyable peut être aussi sporadique et superficielle qu'un simple jeu de rôle, où chacun endosse le rôle qui lui correspond naturellement (parent ou bébé), ou bien elle peut évoluer et se transformer en une relation parent/petite fille remarquable et *authentique* . Vous devenez alors pleinement le



Deux mois : une découverte personnelle



Deux mois : une découverte personnelle

Deux mois : une découverte personnelle

Le parcours d'une adulte-bébé vers une
enfance authentique

par
Bébé Sophia

Deux mois : une découverte personnelle

Note sur la voix

Ce livre est écrit à la première personne car il n'y a pas d'autre manière honnête de l'écrire. Il ne peut être écrit de l'extérieur.

Il ne s'agit pas d'une étude clinique. Il ne s'agit pas d'un sondage auprès de la communauté des adultes régressés, ni d'une explication présentée avec des excuses aux personnes extérieures à cette expérience et qui chercheraient à la comprendre avec un certain recul. Il s'agit du récit d'une personne relatant un long cheminement vers une honnêteté totale quant à son identité et à ce qu'elle a toujours été, en réalité.

Si le texte donne parfois l'impression d'être une conversation avec soi-même, c'est parce qu'il l'est en grande partie.

La petite fille au cœur de cette histoire attend depuis longtemps d'être décrite avec exactitude. Elle a huit semaines. Elle a toujours eu huit semaines. Elle mérite la vérité, dite simplement et sans détour, à la première personne, avec ses propres mots.

Voilà ce que ce livre tente d'être.

Préface : L'âge que j'ai enfin prononcé à voix haute

Pendant la plus grande partie de ma vie adulte, j'ai dit aux autres, qui comprenaient les adultes-bébés, et surtout, je me suis dit à moi-même, que j'avais neuf mois.

Neuf mois, c'était l'âge que je pouvais prononcer sans sourciller. C'était l'âge qui, sinon tout à fait naturel, du moins était acceptable. À neuf mois, un bébé tient assis, attrape des objets, reconnaît les visages et réagit aux voix. À neuf mois, c'est un nourrisson, certes, mais un nourrisson qui appréhende le monde, curieux, attentif, sur le point de se déplacer. Neuf mois, c'était un âge qu'on pouvait évoquer sans que la conversation ne s'interrompe.

J'ai aussi compris que c'était une erreur. Non pas une erreur malhonnête, ni le fruit d'une dissimulation délibérée. Simplement l'âge que je pouvais atteindre, et pas au-delà, le nombre où ma connaissance de moi-même s'arrêtait, car aller plus loin me donnait l'impression, pour des raisons que je n'ai pas pleinement comprises, de m'aventurer en territoire inconnu.

Ce livre raconte ce qui s'est passé lorsque j'ai finalement franchi ce cap.

Le chiffre exact, auquel je suis parvenu lentement et honnêtement après une longue introspection, est de huit semaines. Deux mois. L'âge où le bébé est encore largement allongé, encore absorbé par ses sensations immédiates, encore fasciné par le mobile au-dessus de son berceau. L'âge où la tétine n'est pas un objet de réconfort, mais simplement l'endroit où se pose sa bouche. L'âge où la couche n'est pas portée, mais fait simplement partie de l'état naturel du corps, aussi naturel que la respiration. L'âge où l'ours en peluche dans le berceau n'est pas un jouet, mais une présence réelle, un protecteur, ce qui rend la nuit paisible.

Deux mois : une découverte personnelle

Huit semaines.

J'ai passé une grande partie de ma vie à ne pas le dire. Ce livre est le fruit de cette révélation : la vérité, une fois exprimée, n'avait rien d'effrayant. Elle était simplement juste. Et la justesse, il s'avère, est un profond soulagement.

Je tiens à préciser ce que ce livre est et n'est pas. Il ne s'agit pas d'une défense de mon identité. La petite fille qui en est le sujet central n'a pas besoin d'être défendue. Elle a toujours été présente, constante et d'une honnêteté discrète envers elle-même, ce qui est bien plus que ce que l'on peut dire de la personne adulte que j'étais et qui a si longtemps menti sur son âge. Ce livre n'est pas un guide exhaustif pour la communauté des adultes qui se comportent comme des bébés. Il ne prétend pas parler au nom de quiconque d'autre que son auteure. Il n'est pas destiné aux chercheurs, aux cliniciens ni aux simples curieux, même si tous sont les bienvenus.

Ce texte s'adresse à celle ou celui qui se trouve un peu plus tôt sur ce même chemin. À l'adulte-enfant qui n'a pas encore trouvé les mots pour exprimer qui il ou elle est. À celle ou celui pour qui l'incontinence est à la fois nécessaire et indicible. À celle ou celui qui vérifie que sa tétine est bien retirée avant de sortir et qui ne l'a jamais confié à personne. À celle ou celui qui s'allonge par terre avec un hochet pendant une heure et se demande ce que cela signifie pour lui ou elle. À celle ou celui qui dort mal et qui ignore pourquoi. À celle ou celui qui prononce un nombre à voix haute et un autre auquel il pense en secret la nuit.

Ce livre est destiné à cette personne.

Le chemin vers une véritable connaissance de soi vaut la peine d'être parcouru. La destination est moins effrayante que le voyage ne le laisse présager. Ce qui vous attend au bout du chemin, ce n'est ni la honte, ni le jugement, ni ce qui vous faisait peur.

Ce qui attend, c'est tout simplement la vérité. Et la vérité, d'après mon expérience, ressemble étrangement à un retour aux sources.

Deux mois : une découverte personnelle

PREMIÈRE PARTIE : QUI EST-ELLE ?

Faire pipi au lit,
s'assumer, l'
énurésie nocturne,
l'identité et
l'expérience du bébé
adulte

*Rosalie Bent
Michael Bent*

Faire pipi au lit, s'assumer

PREMIÈRE PARTIE : L'énurésie nocturne et le bébé adulte

CHAPITRE Un : Se réveiller mouillé

Une introduction

Il y a quelque chose de particulier dans ce moment où l'on se réveille la nuit et où l'on sait. Ce n'est pas la panique qui suit un mauvais rêve, ni la vive alerte provoquée par un bruit dans la maison. C'est quelque chose de plus calme encore. Une chaleur. Un poids. Un apaisement. On est éveillé, on est mouillé, et pendant un instant, avant que le monde ne se soit complètement reconstitué autour de soi, il n'y a rien d'autre. Seulement la douceur de ce qui s'est passé, et l'étrange impression, indicible, que tout va bien.

Si vous n'avez jamais vécu cela, si l'énurésie nocturne a toujours été synonyme de honte, ou si l'idée même vous paraît inconcevable, alors ce livre vous invite avant tout à la curiosité. À envisager la possibilité qu'une expérience qui, vue de l'extérieur, ne semble être qu'un simple problème, puisse être, pour la personne qui la vit, quelque chose de bien plus complexe et de bien plus significatif. Car c'est de cela qu'il s'agit dans ce livre. Non pas la prise en charge médicale de l'énurésie nocturne. Ni la correction d'une habitude embarrassante. Ni la psychologie de la déviance ou du dysfonctionnement. Ce livre explore la signification profonde et authentique de l'énurésie nocturne pour les personnes qui en font partie intégrante.



Un mot que vous n'avez peut-être jamais rencontré

Le terme « bébé adulte » apparaîtra presque à chaque page de ce livre. Il est donc important, dès le début, de préciser ce qu'il signifie et ce qu'il ne signifie pas.

Un adulte-bébé, ou AB, est une personne qui possède une identité intérieure qui, d'une certaine manière, reste infantile. Non

Faire pipi au lit, s'assumer

pas en termes d'intelligence, de capacités, de maturité intellectuelle ou d'aptitude à évoluer dans le monde. Les adultes-bébés sont des médecins et des enseignants, des parents et des ingénieurs, des étudiants et des retraités. Ce sont, à tous égards, des adultes. Mais en eux, parfois toujours présente, parfois n'émergeant que dans des circonstances particulières, parfois découverte tardivement et parfois connue depuis l'enfance, il existe une part d'eux-mêmes qui est enfantine. Qui aspire à la petite enfance. Qui recherche la sécurité et le confort spécifiques de la petite enfance : la couche, le biberon, la couverture, les soins.

Cet enfant intérieur n'est pas une illusion. Les adultes qui restent des bébés ne sont pas désorientés quant à leur âge. Ils ne se considèrent pas réellement comme des enfants. L'enfant intérieur se comprend mieux comme une strate psychologique, un aspect du soi, un mode d'être qui coexiste avec l'identité adulte sans la supplanter. Nombre d'adultes portent en eux quelque chose de semblable : cette part de soi qui a besoin d'être prise en charge lorsqu'on est malade, qui a envie d'un aliment particulier de l'enfance en cas de stress, qui régresse, sous la pression, vers un état émotionnel antérieur. Chez les adultes qui restent des bébés, cette strate est plus développée, plus centrale, plus consciemment habitée, mais elle n'en est pas moins, par essence, inhérente à l'expérience humaine.

L'expérience AB englobe un large éventail d'expressions, comme le port de couches, l'utilisation d'articles pour bébés tels que biberons ou tétines, le port de vêtements infantiles, la régression d'âge ou le « little space » (un terme que nous développerons plus loin dans cet ouvrage), et le fait d'être pris en charge par un partenaire ou un ami qui endosse le rôle d'aidant. La communauté ABDL (Adult Baby / Nappy Lover) est le terme générique qui regroupe nombre de ces identités, bien que les deux ne soient pas identiques et que les distinctions entre elles soient importantes pour ceux qui les adoptent.

L'énurésie nocturne occupe une place particulière dans tout cela. Comme nous le verrons tout au long de cet ouvrage, parmi tous les éléments de l'identité AB, elle revêt une importance et une

signification spécifiques. Comprendre pourquoi, ce que l'énurésie nocturne provoque et ce qu'elle apporte, est au cœur de notre exploration.



Le paradoxe au centre

Voici le paradoxe central que ce livre aborde : l'énurésie nocturne est, dans la culture dominante, l'une des expériences humaines les plus stigmatisées. Faire pipi au lit à l'âge adulte, c'est s'exposer à la pitié, au ridicule ou au dégoût. C'est perçu comme un échec du contrôle corporel, une régression à l'enfance au sens le plus humiliant et le plus vulnérable du terme, un problème à cacher, à corriger et dont il ne faut jamais parler. La honte associée à l'énurésie nocturne chez l'adulte est profonde et culturellement omniprésente, et elle cause de réelles souffrances à un nombre considérable de personnes. Pendant des siècles, l'énurésie nocturne a été tellement sous-déclarée que nous ignorons encore son ampleur réelle. Elle l'est encore aujourd'hui, bien que dans une moindre mesure.

Et pourtant. Pour l'adulte qui se sent enfant, l'énurésie peut être, et est pour beaucoup, une expérience de réconfort, de validation, voire de joie. Non pas malgré ses associations avec l'enfance et l'impuissance, mais bien en grande partie *grâce* à elles. Les qualités mêmes qui rendent l'énurésie honteuse dans la société – son caractère involontaire, son intimité, ses liens avec la petite enfance – sont précisément celles qui lui confèrent un sens, voire une valeur inestimable, au sein de l'identité AB.

Il ne s'agit pas d'un paradoxe qui se résout facilement. Nombre d'adultes ayant conservé leur énurésie éprouvent à la fois de la honte et un attachement à cette pratique. Beaucoup ont passé des années, voire des décennies, en conflit avec eux-mêmes : désirant arrêter, essayant d'arrêter, n'y parvenant pas, sans toujours savoir si cet « échec » est non désiré ou secrètement souhaité. Le paysage émotionnel de l'énurésie chez les adultes ayant conservé leur énurésie est complexe, et ce livre ne prétend pas le contraire.

Faire pipi au lit, s'assumer

Mais ce que nous soutiendrons, de manière constante et sous de nombreux angles différents, c'est ceci : que l'expérience de l'énurésie nocturne au sein d'une identité AB est une expérience réelle et valable, qu'elle répond à des besoins réels et légitimes, et que les personnes qui la vivent méritent de la comprendre sans honte.



Ce que ce livre aborde

L'ouvrage aborde six grands axes de recherche, chacun éclairant une dimension différente de la relation entre l'énurésie nocturne et l'identité de bébé adulte.

Dans cette première partie, nous commençons par définir le contexte : qui sont les adultes bébés, à quoi ressemble la communauté ABDL et pourquoi l'énurésie nocturne y occupe une place si centrale et significative. Nous examinons la portée symbolique du lit mouillé et de la couche mouillée, et ce que signifie le fait que ces deux expériences puissent représenter, pour l'adulte bébé, une authenticité profonde.

Dans la deuxième partie, nous explorons le spectre de l'énurésie nocturne au sein de la communauté, depuis les personnes souffrant d'incontinence nocturne réelle, qui n'ont jamais eu un contrôle fiable de leur vessie la nuit et ne l'auront peut-être jamais, jusqu'à celles qui, avec le temps, ont relâché ce contrôle, en passant par celles qui mouillent volontairement leur lit, pour qui c'est un acte conscient et choisi. Nous traitons chaque point de ce spectre avec la même importance et sans hiérarchie. Une couche mouillée est une couche mouillée, que cela se soit produit pendant le sommeil ou que ce soit un choix délibéré. Les deux situations sont réelles. Les deux sont importantes.

La troisième partie explore les dimensions psychologiques et émotionnelles de ce que l'énurésie nocturne apporte à l'adulte qui souffre d'énurésie. Du réconfort. De la validation. Le sentiment d'être enfin soi-même, pleinement. L'expérience complexe et touchante