

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

Deux mois:

UNE DÉCOUVERTE PERSONNELLE

par
Baby Sophia

Deux mois : une découverte personnelle

Deux mois : Une découverte personnelle

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

Par Baby Sophia

Première publication : 2026 Droits d'auteur © AB
DISCOVERY 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.

Deux mois : une découverte personnelle

Titre : Deux mois

Auteur : Bébé Sophia

Éditeurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

Table des matières

Note sur la voix	6
Préface : L'âge que j'ai enfin prononcé à voix haute	7
PREMIÈRE PARTIE : QUI EST-ELLE ?	10
Chapitre un : Être, et pas seulement ressentir	11
Chapitre deux : La petite fille	15
Chapitre trois : L'âge que je ne pouvais pas dire.....	19
DEUXIÈME PARTIE : LA VÉRITÉ DU CORPS.....	24
Chapitre quatre : La couche comme état naturel	25
Chapitre cinq : L'énurésie — Un compagnon de toujours	31
Chapitre six : Encrassement — La validation plus approfondie.....	36
Chapitre sept : Lait maternisé, biberons et alimentation du nourrisson.....	43
TROISIÈME PARTIE : L'ENVIRONNEMENT DE LA PETITE FILLE	48
Chapitre huit : Le berceau – Le retour à la maison	49
Chapitre neuf : L'ours, le mannequin et le hochet.....	56
Chapitre dix : Habiller la petite fille.....	71
QUATRIÈME PARTIE : LES CONVERSATIONS LES PLUS DIFFICILES	76
Chapitre onze : L'intrusion du corps adulte.....	77
Chapitre douze : Le monde des adultes et la petite fille ...	84
CINQUIÈME PARTIE : L'ARRIVÉE.....	90
Chapitre treize : Deux mois.....	91
Mère	97

	<i>Deux mois : une découverte personnelle</i>	
Sophia		110
Postface : À la lectrice qui se reconnaît en elle-même.....		119

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. On ne peut pas l'écrire d'un point de vue 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 rassure la nuit.

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.

Deux mois : une découverte personnelle

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 ?

Chapitre un : Être, et pas seulement ressentir

Il y a une différence entre éprouver des sentiments et habiter une identité.

Je crois que la plupart des gens appréhendent l'expérience de l'adulte-enfant, dans la mesure où ils la perçoivent, comme une affaire de sentiments. De désirs. D'impulsions envers certains objets, expériences ou états d'esprit. Quelque chose qui surgit périodiquement, auquel on prête attention, puis qui s'estompe. Une partie de la personne, peut-être une partie importante, mais une *partie* tout de même, quelque chose qui coexiste avec le reste de la vie plutôt que d'en constituer le cœur.

Pour certains adultes restés de grands enfants, cette description est tout à fait juste. Cette expérience est réelle, significative et importante à leurs yeux ; elle coexiste avec le reste de leur personnalité dans une relation gérable et compartimentée, qui n'exige pas plus qu'ils ne sont prêts à donner.

Je n'écris pas ce livre pour ces personnes, ou plutôt, je n'écris pas à partir de cette expérience. Je la respecte pleinement. Elle n'est tout simplement pas la mienne.

Ce dont je parle est différent par nature plutôt que par intensité. Non pas l'apparition périodique de sentiments, mais l'incarnation continue d'une identité. Non pas une simple visite à l'enfance, mais une présence permanente. Non pas une *partie* de ce que je suis, mais le registre le plus honnête et fondamental de mon être, présent non pas occasionnellement, mais toujours, se manifestant discrètement à chaque instant, exigeant non pas une gestion, mais simplement une reconnaissance.

Cette distinction est importante car elle change tout ce que l'expérience requiert.

Deux mois : une découverte personnelle

Quand l'enfance est une période que l'on traverse, on peut la vivre à son propre rythme. On peut s'y préparer, y entrer délibérément, s'en occuper, puis la quitter. On peut gérer ses besoins matériels, comme les couches, les vêtements et les accessoires, en les sortant pour l'occasion et en les rangeant ensuite. On peut maintenir une nette séparation entre l'enfant que l'on était et la vie adulte, et cette séparation peut être vécue comme un accomplissement plutôt que comme une perte.

Quand l'enfance est un état que l'on *habite* plutôt qu'un lieu de visite, cette séparation est impossible. L'enfant en soi n'attend pas d'être visité. Il est simplement là, dans la couche portée toute la journée, dans la tétine qu'on vérifie à la porte, dans le lait en poudre préféré aux aliments solides, dans l'ours en peluche indispensable au sommeil. Il n'est pas un mode dans lequel on entre. Il est l'état fondamental. Tout le reste n'est qu'une superposition.

Cela a des conséquences sur ce qu'exige l'expression authentique. Si l'on reste constamment dans un état infantile, le compromis est toujours perçu comme tel. La couche purement fonctionnelle, le biberon utilisé occasionnellement, l'identité reconnue intérieurement mais non exprimée extérieurement : ce ne sont pas des compromis neutres. Ils sont vécus comme une répression. Comme si l'on nous demandait d'être moins que ce que nous sommes pour être plus facile à gérer.

L'adulte-enfant qui a besoin de vivre pleinement chaque étape, chaque détail authentique, chaque réalité physiologique avec sincérité, n'est ni excessive, ni exigeante, ni difficile. Elle est simplement *authentique*. Elle insiste pour que l'expression de son être corresponde à sa réalité, aussi fidèlement que le permet le monde adulte.

Cette insistance n'est pas de la complaisance. C'est de l'intégrité. C'est de l'authenticité.