

Un livre de découverte AB

Faire pipi au lit, s'assumer

Un guide bienveillant et sans jugement sur
l'énurésie nocturne, l'identité et
l'expérience de l'adulte-bébé

MICHAEL BENT
ROSALIE BENT

Faire pipi au lit, s'assumer

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

*Rosalie Bent
Michael Bent*

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.

Faire pipi au lit, s'assumer

Titre : Faire pipi au lit, s'assumer

Auteurs : Rosalie Bent et Michael Bent

Éditeurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

Contenu

Faire pipi au lit, s'assumer,.....	2
l'énurésie nocturne, l'identité et l'expérience du bébé adulte.....	2
PREMIÈRE PARTIE : L'énurésie nocturne et le bébé adulte.....	6
CHAPITRE Un : Se réveiller mouillé	7
CHAPITRE Deux : Qu'est-ce qu'un bébé adulte ?	14
DEUXIÈME PARTIE Le spectre : de l'incontinence véritable à l'énurésie volontaire	22
CHAPITRE Trois : Pourquoi l'énurésie nocturne ?	23
Le rôle central du mouillage dans l'identité AB.....	23
CHAPITRE Quatre : L'énurésie nocturne véritable chez l'adulte	28
CHAPITRE Cinq : Le chemin de la relaxation.....	34
CHAPITRE Six : Mouillage délibéré et performatif.....	40
CHAPITRE Sept : Mouiller les draps.....	45
Le lit sans surveillance.....	45
TROISIÈME PARTIE : Confort, identité et validation.....	52
CHAPITRE Huit : Le confort de l'humidité.....	53
CHAPITRE Neuf : Validation.....	60
CHAPITRE Dix : Honte, fierté et tout le reste.....	68
QUATRIÈME PARTIE Être vu : visibilité, divulgation et identité sociale	75
CHAPITRE Onze : Le désir d'être connu.....	76
Le poids du secret.....	76
CHAPITRE Douze : Annoncer la nouvelle à son/sa partenaire	83
CHAPITRE Treize : Famille, amis et le monde entier	90

Faire pipi au lit, s'assumer

CHAPITRE Quatorze : Communauté en ligne et identité de l'énurétique public.....	97
CINQUIÈME PARTIE Le jour : Couches, énurésie diurne et identité à temps plein	103
CHAPITRE Quinze : De la nuit au jour	104
CHAPITRE Seize : Le désir d'incontinence diurne.....	110
CHAPITRE Dix-sept : Les couches, nécessité et sécurité	118
SIXIÈME PARTIE L'enfant intérieur : identité AB, régression et le soi	125
CHAPITRE Dix-huit : Le moi infantile.....	126
Qui habite là ?.....	126
CHAPITRE Dix-neuf : Énurésie et régression	133
CHAPITRE Vingt : Ce que l'énurésie nocturne apporte au bébé adulte.....	139
Conclusion : Humide, entier et valide.....	146
Annexe A : Glossaire des termes	153
Annexe B : Pour les partenaires et les membres de la famille	157
Annexe C : Ressources et communauté	161
Annexe D : Lectures complémentaires	163

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 infantile. Qui aspire à la petite enfance. Qui recherche la sécurité et le confort spécifiques de la petite enfance : la couche, le biberon, la couverture, le fait d'être chouchouté.

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 « littlespace » (un terme que nous aborderons plus en détail ultérieurement), 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 / Diaper 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.

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.

Faire pipi au lit, s'assumer

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 d'être un « vrai » énurétique, et non quelqu'un qui se contente de jouer la petite enfance. Et le chemin, souvent long et douloureux, qui mène de la honte à une forme de sérénité.

La quatrième partie se tourne vers l'extérieur, vers le monde social. Elle aborde le désir, ressenti par de nombreux adultes ayant conservé leur énurésie nocturne, d'être reconnus comme tels : par leur partenaire, un soignant, un ami proche ou un membre de la famille. Elle explore l'expérience de la révélation de ce problème, avec ses craintes, le courage qu'elle exige et la diversité des réactions possibles. Elle examine également le rôle des communautés en ligne, qui offrent un espace où l'identité d'énurétique peut être exprimée, partagée et reconnue.

La cinquième partie examine la relation entre l'énurésie nocturne et la vie diurne : le port de couches 24 h/24, le désir d'incontinence diurne et la couche comme présence constante et rassurante dans l'existence quotidienne de l'AB.

Et dans la sixième partie, nous abordons le cœur du sujet : l'enfant intérieur, l'expérience de la régression et la manière dont l'énurésie nocturne se connecte, au niveau le plus profond, à l'identité infantile qui se trouve au centre du moi adulte-bébé.



Comment lire ce livre

Ce livre s'adresse aux adultes qui ont gardé leur âme d'enfant, et il parle d'eux avec honnêteté et respect. Si vous êtes un adulte qui a gardé son âme d'enfant et que vous lisez ces pages, vous y retrouverez votre vécu, reflété ici, pas toujours de façon limpide, ni toujours confortable, mais avec sincérité. Vous y découvrirez d'autres voix aux côtés de la vôtre. Vous y trouverez,

Faire pipi au lit, s'assumer

nous l'espérons, les mots pour exprimer ce que vous avez ressenti sans pouvoir le formuler.

Ce livre s'adresse aussi aux partenaires, aux proches et aux amis des adultes qui souffrent d'énurésie nocturne et qui souhaitent mieux comprendre. Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous êtes au bon endroit. Comprendre ce que l'énurésie représente pour la personne que vous aimez est un beau cadeau que vous pouvez lui offrir, et la lecture de ces pages, avec ouverture d'esprit, en est le premier pas.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui, chercheurs, thérapeutes ou lecteurs curieux, souhaitent comprendre une partie de l'expérience humaine trop souvent réduite à une simple blague ou à un diagnostic.

Tout au long de ce livre, vous découvrirez des témoignages personnels : des voix composites puisant dans la diversité des expériences vécues au sein des communautés AB et ABDL. Il ne s'agit pas de portraits d'individus précis ; ces témoignages sont construits pour représenter l'étendue et la variété des expériences décrites par les membres de la communauté. Si certaines voix vous semblent familières, c'est parce que les expériences qu'elles décrivent sont partagées par beaucoup.

Une dernière précision avant de commencer. Ce livre ne prétend pas expliquer pourquoi certaines personnes restent des adultes immatures, en cherchant à identifier une cause ou un mécanisme unique. Le « pourquoi » de l'identité est, dans la plupart des cas, à la fois insoluble et hors de propos. Chacun est ce qu'il est. Ce qui importe, c'est ce que cela signifie pour lui et comment il vit avec.

Alors reprenons là où tout a commencé : dans le calme de la nuit, dans la chaleur de ce qui s'est passé, dans l'instant qui précède la reconstruction du monde, quand il n'y a que cela.

« Compte personnel » James, 34 ans

Faire pipi au lit, s'assumer

J'ai des problèmes d'énurésie nocturne intermittents depuis l'adolescence. Pendant des années, j'ai détesté ça – ou plutôt, je me détestais de ne pas le détester suffisamment, ce qui était pire. Je me réveillais mouillée et submergée par la honte, mais au fond, il y avait toujours autre chose. Une sensation de réconfort, comme un retour à la maison.

Découvrir la communauté AB en ligne, vers l'âge de vingt-cinq ans, a été la première fois où j'ai compris que ce qui se cachait derrière la honte avait un nom. Que je n'étais pas seule. Qu'il y avait d'autres personnes qui se réveillaient mouillées et qui ressentaient, au fond d'elles-mêmes, ce sentiment complexe d'être en paix avec soi-même.

Je ne vais pas prétendre que la honte a disparu. Elle n'a pas complètement disparu. Mais elle a commencé à s'estomper. Car une fois qu'on comprend quelque chose, une fois qu'on peut le mettre en mots et entendre d'autres personnes utiliser les mêmes mots, cela cesse d'être un secret honteux et commence à faire partie intégrante de notre identité.

CHAPITRE Deux : Qu'est-ce qu'un bébé adulte ?

Commençons par ce qu'un bébé adulte n'est pas.

Un adulte-bébé n'est pas malade mental. Il ne s'agit pas d'un diagnostic. Ce n'est répertorié comme trouble dans aucun manuel de psychiatrie, et le consensus parmi les psychologues et les chercheurs qui ont étudié la communauté ABDL est que l'identité d'adulte-bébé, en l'absence de souffrance ou de violence envers soi-même ou autrui, ne constitue pas une pathologie. Nombre d'adultes-bébés mènent une vie pleine, productive, aimante et ordinaire. Leur enfant intérieur fait partie intégrante de leur identité et n'est pas la preuve qu'il y a un problème.

Un adulte qui se sent enfantin n'est pas un pédophile. Il est essentiel de clarifier cette distinction, car il s'agit de l'erreur la plus fréquente et la plus préjudiciable. Les adultes qui se sentent enfants ne sont pas attirés par les enfants. Leur identification à l'enfance est liée à leur propre expérience intérieure de petitesse, de besoin et de réconfort, et non à un intérêt pour les enfants eux-mêmes.

Un adulte-bébé n'est pas simplement une personne ayant un fétiche, même si pour certains, il existe une dimension sexuelle ou érotique à leur identité. Pour beaucoup, ce n'est pas le cas, ou du moins ce n'est pas la dimension centrale. L'identité d'un adulte-bébé est plus vaste et plus profonde qu'un simple intérêt érotique. Elle englobe des questions de confort, de sécurité, de soi et la manière dont une personne se perçoit fondamentalement en relation avec le monde. Un adulte-bébé ne joue pas un rôle, ne se donne pas en spectacle et ne cherche pas à attirer l'attention. L'enfant intérieur que décrivent les adultes-bébés est vécu comme une réalité authentique, une partie intégrante de soi, avec de véritables besoins, de véritables sentiments et une véritable relation avec l'adulte qui le contient.

Alors, qu'est-ce qu'un bébé adulte ?



L'enfant intérieur : une première description

Le point de départ le plus utile est peut-être le plus simple. Un adulte-bébé est une personne qui possède, en elle, une dimension identitaire infantile. Pas forcément enfantine, même s'il existe parfois un chevauchement avec ceux qui s'identifient plus largement comme régresseurs d'âge, mais plus précisément, infantile. Bébé. Très petit, très jeune, préverbal sur le plan émotionnel, avant que la structure complexe de l'identité adulte ne se soit construite.

Cet enfant intérieur n'est pas toujours présent de la même manière ni avec la même intensité. Chez certains adultes, il constitue un courant sous-jacent constant, une sensation permanente, une note de fond qui influence leur expérience d'eux-mêmes. Chez d'autres, il n'émerge qu'à des moments précis : lorsqu'ils sont seuls, lorsqu'ils mettent une couche, lorsqu'ils s'autorisent à entrer dans cet état psychologique particulier que la communauté appelle « petit espace ». Chez d'autres encore, il fluctue au gré de la vie, plus présent lors des périodes de stress ou de vulnérabilité, plus discret lors des moments de confiance et d'ouverture aux autres.

Mais quelle que soit la manière dont elle se manifeste, ceux qui la ressentent la décrivent en des termes globalement similaires : un sentiment d'insignifiance, le besoin d'être pris dans les bras, le désir de simplicité, de chaleur et d'attention, le sentiment de ne pas avoir à être capable, responsable ou aux commandes, le sentiment d'être, l'espace d'un instant, avant tout cela.

Le philosophe et psychanalyste Donald Winnicott a écrit sur « l'environnement protecteur » de la petite enfance, ce sentiment d'être en sécurité, enveloppé par une présence attentive et bienveillante. Pour les adultes restés de grands enfants, cet environnement protecteur est quelque chose qu'ils continuent de rechercher ou de recréer, d'une manière profondément liée aux

objets et aux expériences concrètes de la petite enfance : la couche, le biberon, la couverture, le sentiment d'être petit. Il est également important de noter que ces adultes ne *choisissent pas* cet aspect de leur vie. Ils en prennent conscience dès leur plus jeune âge.



La couche comme objet et symbole

De tous les aspects de la vie d'un adulte régressant vers le statut de bébé, la couche est sans doute le plus central et le plus visible. Il est important de prendre le temps de comprendre ce que représente la couche, car sans cette compréhension, le reste du livre n'aura pas tout son sens.

Dans son aspect le plus pratique, la couche remplit une fonction : contenir. Pour l'adulte qui fait pipi au lit, volontairement ou non, c'est ce qui rend l'énurésie possible et gérable. Sans couche, l'énurésie nocturne est un problème ; avec une couche, c'est une toute autre histoire.

Mais la couche est bien plus qu'un simple objet fonctionnel. Pour l'adulte resté enfant, elle est un symbole d'une puissance et d'une résonance immenses. Elle représente l'enfance dans sa forme la plus concrète et indéniable. On ne peut porter une couche et prétendre ne pas, d'une certaine manière, habiter son identité infantile. La couche donne corps à l'enfant intérieur comme rien d'autre ne le fait. Elle est une preuve. Elle est une autorisation. Pour beaucoup d'adultes restés enfants, elle est l'objet le plus important de leur vie.

La couche fonctionne également comme ce que les psychologues appellent un objet transitionnel : un lien entre le monde intérieur et le monde extérieur, source de réconfort et de continuité, qui régule l'anxiété et préserve le sentiment d'identité. Le célèbre exemple de Winnicott était la couverture de l'enfant : un objet qui n'est ni tout à fait soi, ni tout à fait autre, et qui porte le poids psychologique du foyer et de la sécurité. Pour les adultes qui restent des bébés, la couche remplit cette fonction avec une

Faire pipi au lit, s'assumer

remarquable constance. Ceux qui portent régulièrement des couches décrivent une anxiété particulière qui surgit lorsqu'ils ne peuvent pas en porter, lorsque les voyages ou les circonstances l'empêchent, et un apaisement particulier de soi qui accompagne le fait d'en mettre une.

Lorsque la couche est mouillée, ce symbolisme s'intensifie. Une couche sèche est un objet de réconfort et d'identité, tandis qu'une couche mouillée témoigne de quelque chose. La preuve que le bébé est réel. Que le fait d'avoir mouillé la couche s'est produit. Que l'enfant intérieur s'est, de la manière la plus tangible qui soit, manifesté.



Qui sont les bébés adultes ? Un portrait de la communauté

Les adultes se comportant comme des bébés constituent, d'un point de vue démographique, un groupe d'une grande diversité. On les trouve à tous les âges, tous les genres, toutes les nationalités et tous les milieux. Les recherches sur la communauté ABDL, bien que toujours limitées en raison des difficultés liées à l'étude des populations stigmatisées, mettent systématiquement en évidence une communauté qui se refuse à toute caractérisation simpliste.

La majorité des personnes s'identifiant comme adultes-bébés sont des hommes, bien que la communauté comprenne un nombre important de femmes et de personnes non binaires. Il y a de bonnes raisons de penser que les femmes et les personnes non binaires s'identifiant comme adultes-bébés sont sous-représentées dans la recherche en raison des stigmatisations supplémentaires auxquelles elles peuvent être confrontées. On trouve des adultes-bébés dans tous les milieux socio-économiques, tous les niveaux d'éducation et toutes les configurations relationnelles.

Nombre d'adultes restés de grands enfants vivent des relations stables et ont des enfants. Beaucoup réussissent

Faire pipi au lit, s'assumer

professionnellement, sont parfaitement fonctionnels et considérés par leur entourage comme des adultes tout à fait ordinaires. Leur enfant intérieur coexiste avec l'adulte extérieur sans nécessairement l'influencer. Ce dont il a besoin, ce n'est pas d'abandonner la vie adulte, mais d'un espace, souvent privé, parfois partagé, où il puisse être reconnu et exprimé.

L'âge de la prise de conscience varie considérablement. Certains adultes qui ont gardé leur âme d'enfant disent avoir su, dès leurs premiers souvenirs, même en bas âge, qu'une part d'eux-mêmes était tournée vers la petite enfance : une fascination pour les couches, une réticence à se séparer des objets enfantins, un imaginaire peuplé d'images d'une enfance douce et choyée. D'autres décrivent une émergence plus tardive, la découverte à l'adolescence ou à l'âge adulte d'une part d'eux-mêmes qu'ils n'avaient ni comprise ni nommée auparavant. Et certains évoquent une prise de conscience progressive plutôt qu'un moment précis : la lente construction, au fil des années, de la compréhension que cette chose, quelle qu'elle soit, est réelle et qu'elle ne disparaîtra pas.

Ce que partagent les adultes-enfants, malgré leur diversité, c'est l'expérience d'un enfant intérieur bien réel, avec ses besoins. La forme que prennent ces besoins, et la manière dont ils sont satisfaits, varient énormément. Mais l'expérience fondamentale de cette part d'enfance et de petitesse en l'adulte, de ce besoin de sécurité et de petitesse, demeure constante.



L'AB et le pipi au lit

Au sein de cette communauté diverse, l'énurésie nocturne occupe une place particulière. Tous les adultes ne font pas pipi au lit. Certains portent des couches uniquement pour le confort et le sentiment d'appartenance qu'elles leur procurent, sans jamais les mouiller. D'autres ne mouillent que rarement, ou seulement dans des circonstances spécifiques. Mais un nombre important d'adultes font régulièrement pipi au lit, et ce, de manière significative.

Faire pipi au lit, s'assumer

Pour celles et ceux qui en souffrent, l'énurésie n'est pas un fait isolé, ajouté de l'extérieur à leur identité AB. Elle en fait partie intégrante. L'énurésie et l'enfant intérieur ne font qu'un. Ils s'expriment sur deux plans, psychologique et physique. L'enfant intérieur est celui qui a besoin de se sentir petit et en sécurité ; la couche mouillée est la façon dont le corps concrétise ce besoin.

C'est pourquoi, tout au long de cet ouvrage, nous considérons l'énurésie non pas comme un symptôme ou une conséquence de l'identité AB, mais comme une expression de celle-ci, l'une des plus intimes et des plus significatives qui soient. Lorsqu'un adulte-bébé fait pipi au lit, il se passe quelque chose qui dépasse le simple aspect physique, l'habitude ou l'absence de contrôle. Quelque chose est dit, confirmé ou concrétisé. Comprendre la nature de ce quelque chose, dans toute sa diversité, à travers tout le spectre de l'expérience de l'énurésie, constitue l'enjeu de tout ce qui suit.



Note sur la honte, et pourquoi ce livre la refuse

Il serait malhonnête d'écrire un livre sur l'énurésie nocturne chez l'adulte sans reconnaître la honte qui l'entoure. La plupart des adultes qui se sentent encore bébés en ont fait l'expérience. Beaucoup la ressentent encore, au moins occasionnellement. Le monde est dur envers ceux qui font pipi au lit, et il l'est tout autant envers ceux dont l'identité comporte une dimension infantile. La combinaison de ces deux facteurs, l'adulte qui fait pipi au lit parce qu'une partie de son identité est celle d'un bébé, se situe au carrefour de multiples formes de stigmatisation, et le poids de cette stigmatisation peut être très lourd.

Ce livre refuse d'alourdir ce fardeau. Il n'est pas écrit sous le coup de la honte et n'aborde pas son sujet avec les précautions apologétiques qui caractérisent tant d'écrits sur les expériences stigmatisées. Il ne pathologise pas, ne cherche pas d'explications, ne suggère pas que le lecteur doive changer ou que le fait d'être un

Faire pipi au lit, s'assumer

adulte infantile qui fait pipi au lit soit un problème en attente de solution.

Ce livre, au contraire, aborde le sujet avec le sérieux et l'attention qu'il mérite. Les adultes qui restent des bébés et qui font pipi au lit sont des personnes à part entière, dotées d'une vie intérieure riche, de besoins réels et d'une manière d'être au monde qui a du sens. Ce livre prend cela au sérieux. Il invite ceux qui vivent cette expérience à la prendre au sérieux eux aussi et à s'offrir, si possible, un peu de la douceur dont l'enfant intérieur qu'ils portent en eux a si manifestement besoin.

Car voici ce qu'il en est de l'enfant intérieur : il a toujours été là. Il a survécu à des années de honte, des années de dissimulation, des années à essayer d'être autre chose que ce qu'il est. Il a attendu, en silence, dans la douce obscurité, que quelqu'un dise enfin : Je te vois. Tu es réel. Tu n'as pas à avoir honte.

Ce livre est, entre autres, une tentative de dire cela.

Compte personnel

Les gens pensent toujours que c'est une question de sexe. J'imagine que pour certains, c'est le cas, du moins en partie, mais pour moi, ce n'est pas ça, ou du moins ce n'est pas l'essentiel. L'essentiel, c'est quelque chose de bien plus difficile à expliquer. Se sentir petit et en sécurité. Ne pas avoir à tout contrôler en permanence. Il y a une partie de moi qui est juste... très jeune. Et cette partie de moi a besoin d'une couche. Cette partie de moi fait pipi au lit.

Quand j'essaie d'expliquer cela à des personnes extérieures à la communauté, je vois bien qu'elles cherchent en quoi c'est triste, abîmé, ou à réparer. Et je le comprends. Je comprends pourquoi, vu de l'extérieur, ça paraît ainsi. Mais de l'intérieur, je ne le perçois pas comme un défaut. Au contraire, c'est ce qu'il y a de plus authentique en moi.

Je fais pipi au lit depuis ma plus tendre enfance. J'ai mouillé mon lit pendant toute mon enfance et cela n'a jamais vraiment cessé. Pendant longtemps, j'ai cru que c'était