

Article de découverte AB

Douceur et confort

MICHAEL BENT

Douceur et confort : Plaidoyer pour les couches 24h/24 et 7j/7

Sur la continence, l'identité et le courage discret de vivre honnêtement

Dans les groupes de personnes se réfugiant dans le rôle de bébé adulte, une conversation se murmure plus souvent qu'elle ne s'exprime à voix haute. Elle porte sur un sujet que la plupart des personnes extérieures à cette communauté auraient du mal à comprendre, et que beaucoup, même parmi ses membres, ont du mal à admettre. Il s'agit du port de couches non seulement par confort, non seulement à la maison, non seulement la nuit, mais en permanence. 24 heures sur 24. Tous les jours.

Et pas seulement les porter, mais les utiliser. Les utiliser pleinement. Laisser le corps faire ce que fait le corps d'un bébé, naturellement et sans effort.

Cet article s'adresse à ces personnes. Il est écrit sans jugement, sans les précautions excessives qui consistent à justifier ce désir, et sans l'alarme instinctive qui accueille si souvent toute discussion honnête sur ce que les adultes immatures désirent réellement et pourquoi.

La peur sous la couche

La plupart des adultes qui souhaitent porter un bébé 24h/24 et 7j/7 cachent une peur sous-jacente. Une anxiété sourde et persistante, tapie au fond de tout, qui se demande : *Est-ce que je vais trop loin ? Est-ce que je franchis une limite ? Est-ce que je peux revenir en arrière ?*

Cette peur mérite d'être nommée, car elle est bien réelle. Mais il est important de l'examiner de près, car elle n'a rien à voir avec la couche elle-même. Il s'agit de visibilité. Il s'agit du regard des autres. Il s'agit du récit culturel qui nous présente la maîtrise de

Enveloppé de douceur

la vessie comme le marqueur fondamental de la dignité adulte, et que renoncer volontairement à cette maîtrise revient à renoncer au droit d'être pris au sérieux.

Cette histoire est fausse. C'est une construction sociale, comme la plupart des choses qui semblent relever de la loi naturelle. Et pour les adultes restés des bébés, c'est une construction qui contredit frontalement leur véritable nature .

Validation 24h/24 et 7j/7

Lorsqu'un adulte se comporte comme un bébé et commence à porter des couches 24 heures sur 24, quelque chose change souvent de manière inattendue.

L'effort constant et discret de *gérer*, de surveiller les signaux de la vessie, d'interrompre ses activités pour aller aux toilettes, de maintenir la continence adulte, cesse tout simplement. Et à sa place, on trouve ce que beaucoup décrivent moins comme une régression que comme un soulagement. Comme une cohérence. Comme le sentiment d'habiter un soi qui nous correspond.

Ce n'est pas anodin. Pour de nombreuses personnes bisexuelles, le décalage entre leur identité profonde et leur apparence extérieure est une source persistante de mal-être, même si ce n'est que de la souffrance. Le corps adulte accomplit des actes d'adulte, mais une part de leur être demeure, fondamentalement, celle d'un enfant. Le port d'un masque en permanence contribue à combler ce décalage. Il renforce la cohérence entre l'intérieur et l'extérieur. C'est, au sens le plus profond du terme, une validation, c'est-à-dire que cela confirme une vérité essentielle sur qui vous êtes.

Nombreux sont ceux qui, ayant opéré cette transition, témoignent d'une meilleure régulation émotionnelle. Ils se sentent plus calmes, plus sereins, plus ancrés. Le brouhaha des conflits intérieurs s'apaise. Ce ne sont pas des détails. Ce sont les conditions qui permettent à chacun de vivre pleinement.

La question de la continence

C'est la partie de la conversation que l'on évite le plus souvent, et c'est une erreur.

Un nombre important d'adultes qui se comportent comme des bébés ne veulent pas simplement *porter* des couches. Ils veulent les *utiliser*. Non pas de façon délibérée, ni pour se mettre en scène, mais naturellement, comme un bébé. Ils veulent que les signaux de leur vessie se fondent dans le décor. Ils veulent faire pipi sans y penser, sans le décider, sans la gêne d'une envie consciente. En bref, ils veulent que leur corps reflète leur identité.

Le terme technique désignant ce qui se produit lorsqu'une personne cesse de se retenir consciemment d'uriner, lorsque l'habitude acquise de continence commence à se relâcher, est *incontinence*. Cependant, ce mot a une connotation clinique qui nous fait mal comprendre l'expérience. Pour un adulte qui recherche ce processus intentionnellement, il ne s'agit pas d'une maladie. C'est un état vers lequel il tend activement, consciemment et volontairement.

Que se passe-t-il concrètement, physiologiquement, lorsqu'une personne porte des couches en permanence et cesse de se retenir ? Le réflexe conditionné s'affaiblit avec le temps. Le corps, ne recevant plus le signal de *se retenir* et n'y répondant plus, cesse de se retenir par défaut. Ce processus varie considérablement d'une personne à l'autre. Chez certaines, il se produit progressivement sur plusieurs semaines ou mois, tandis que chez d'autres, il est plus long, et un certain degré de contrôle volontaire persiste indéfiniment. Le corps n'est pas une machine avec un simple interrupteur. Mais pour beaucoup, cette évolution est réelle et significative : diminution de l'urgence, réduction de l'effort conscient et, finalement, une relation plus naturelle et instinctive avec la couche qui reflète, physiquement et émotionnellement, la véritable enfance.

Enveloppé de douceur

C'est ce qu'espèrent de nombreux adultes qui s'engagent à vivre pleinement leur vie de bébé. Pas seulement le vêtement, mais l'expérience, la correspondance physique totale entre leur corps et l'enfant qu'ils sont.

Vivre honnêtement

Il y a là une forme de courage qu'on a tendance à négliger.

Le monde adulte s'organise autour du postulat que chacun gère sa vessie consciemment. Toilettes publiques, horaires de travail, conventions sociales... tout cela présuppose un rapport particulier entre le corps et la volonté. Un adulte qui se comporte comme un enfant et qui choisit de vivre différemment s'affranchit de ce postulat, ce qui implique d'évoluer dans le contexte pratique et social avec prudence, discrétion et une grande maîtrise de soi.

Ceux qui le font témoignent qu'au-delà, il n'y a ni humiliation ni honte, mais plutôt une forme de paix intérieure. La couche devient alors une composante naturelle de leur existence, discrète, confortable et, au fond, profondément juste.

Cette paix est essentielle. Dans une culture qui laisse peu de place aux adultes immatures pour exister en toute authenticité, trouver une configuration de vie qui permette une véritable expression de soi est précieux. Pour beaucoup, porter ce vêtement 24h/24 et 7j/7 est ce qui se rapproche le plus d'une vie en accord avec leur véritable nature .

Note sur les aspects pratiques

Il serait malhonnête de nier que vivre 24h/24 et 7j/7 exige une réflexion pratique. Bien choisir ses couches est essentiel, tant pour le confort que pour la discrétion. Prendre soin de sa peau devient primordial. Maintenir une peau saine grâce à des crèmes adaptées et une protection barrière n'est pas une option. Une bonne hydratation est indispensable. Réduire sa consommation

d'eau pour limiter les fuites urinaires est contre-productif et néfaste pour l'organisme.

La gestion des interactions sociales nécessite une certaine organisation. Avec les bons outils, une présence 24h/24 et 7j/7 est plus facile à gérer qu'on ne le pense, et pour les personnes accompagnées par un aidant ou un partenaire, la logistique est considérablement simplifiée. Nombreux sont ceux qui, après une période d'adaptation, constatent qu'elle devient une habitude quotidienne, naturelle et confortable, et non plus une préoccupation majeure.

Conclusion : Son intérêt

Nombre d'adultes restés de grands enfants passent des années à se demander en silence si leur désir de porter des couches 24h/24 et 7j/7 vaut le risque. Vaut la vulnérabilité que représente l'aveu. Vaut la complexité pratique. Vaut le changement.

La réponse honnête, tirée de l'expérience de ceux qui ont fait ce choix, est presque toujours oui.

Non pas parce que cela résout toutes les tensions liées à l'expérience AB. Non pas parce que cela simplifie soudainement le monde. Mais parce que vivre en plus grande harmonie avec soi-même, habiter un corps et une expérience quotidienne qui reflètent sa vérité intérieure, même partiellement, même imparfaitement, a une valeur inestimable.

La couche n'est pas un symbole d'échec ou de régression au sens péjoratif du terme. Il ne s'agit pas de quelque chose à tolérer ou à dissimuler derrière des euphémismes. Pour un adulte qui a gardé son âme d'enfant, c'est, au mieux, une expression authentique de soi. La porter en permanence est, pour beaucoup, la forme la plus aboutie de cette authenticité.

Et l'honnêteté, même la discrète honnêteté domestique que l'on porte sous ses vêtements, a toujours de la valeur.

Enveloppé de douceur

Écrit avec respect et bienveillance à l'intention de la
communauté des adultes régressifs.