



Un livre découverte AB

PEUR ET JOIE

Une vie entre couches et sans couches

BEN INGRAM

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

Peur et joie

*Une vie entre couches et sans
couches*

Par

Ben Ingram

Première publication : 2020 Droits d'auteur © AB

Discovery 2020 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.***

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

Titre : Peur et joie - Une vie entre couches et sans couches

Auteur : Ben Ingram

(ben.ingram71@gmail.com)

Rédacteur en chef : Michael Bent

Éditeur AB Discovery

© 2018

Images protégées par le droit d'auteur ©

2018, Vincent Russo.

Vous trouverez plus d'informations sur

<https://bigfordiapers.deviantart.com/>

www.abdiscovery.com.au

Contenu

Peur et joie.....	2
INTRODUCTION.....	5
Chapitre 1 - Âgé de 6 ans.....	10
Chapitre 2 - Âge 7 – 9 ans.....	97
Chapitre 3 - Âge 13 – 24 ans.....	165
Épilogue:	219

INTRODUCTION

Depuis quarante ans, je dois garder un secret.

C'est une réalité quotidienne. Impossible d'y échapper, impossible de la guérir. À moins d'éprouver soi-même un désir, un plaisir ou une envie similaire de faire quelque chose d'inoffensif, mais que la société moderne désapprouverait, on ne peut pas vraiment comprendre.

Certaines personnes pourraient dire, comme je le ferais moi-même : « *Qu'est-ce qui est normal et acceptable ?* »

La plupart des gens n'ont été exposés à des personnes comme moi, ayant des désirs, des goûts ou des plaisirs non conventionnels, comme le port de couches, qu'à travers des représentations exagérées dans les médias. Ce qu'ils ne comprennent pas, c'est qu'il ne s'agit pas simplement d'une habitude dont on peut se débarrasser. Dans le discours dominant, les personnes qui portent des couches – par confort ou par désir – sont généralement décrites comme des phénomènes de foire, des excentriques, voire pire. Pour moi et d'autres personnes comme moi, ce comportement s'accompagne d'une profonde honte et d'une

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

forte stigmatisation, car la société nous dit que c'est inhabituel, inacceptable et anormal.

Personnellement, depuis mon plus jeune âge, je savais que porter des couches me paraissait étrange. À une époque où internet et les réseaux sociaux n'existaient pas, je me sentais très isolée et seule avec mes sentiments. L'accepter a été un cheminement fait de rires et de peines. Je suis pleinement consciente, par ce que j'ai lu ou vu à la télévision, que si quelqu'un découvrait cela, je serais ridiculisée par la plupart des gens, car ce n'est pas considéré comme un comportement normal dans notre société. Porter des couches n'est pas un trouble pour moi. Cela n'entrave pas mes activités quotidiennes et, en réalité, je suis comme la plupart des gens « normaux », avec un travail et une vie tout à fait ordinaires. Je ne semble pas différente physiquement. Malheureusement, il est dans la nature humaine d'associer ces modes de vie « particuliers » à des causes plus sombres. Or, c'est tellement loin de la vérité ! L'étroitesse d'esprit de notre société envers les personnes « différentes » nous pousse à valoriser le conformisme et la normalité, et à ridiculiser les modes de vie différents que nous ne comprenons pas ou que nous refusons de comprendre.

Par le passé, les tentatives pour lutter contre ce besoin se sont souvent traduites par l'achat de couches, puis leur rejet à la poubelle sous l'effet d'une culpabilité extrême. Ce cycle de crises de boulimie et de vomissements est apparemment considéré comme un symptôme chez ceux qui n'ont pas pleinement accepté leurs actes, ni la honte et la culpabilité qui y sont associées. Dans un monde idéal, je n'aurais pas besoin de cacher qui je suis, ni de craindre le jugement de la société. Face à quelque chose (ou quelqu'un) qui diffère de ce à quoi nous sommes habitués, nous craignons et nous nous moquons, parfois violemment, de ce que nous ne comprenons pas.

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

Ce livre, « *Peur et Joie : Une vie entre couches* », est le récit véridique de mon enfance jusqu'à l'âge de vingt-quatre ans. Afin de protéger ma famille et mes amis, j'ai modifié leurs noms. Je suis convaincue que beaucoup se reconnaîtront dans mon expérience et comprendront comment elle a contribué à faire de moi la personne que je suis aujourd'hui. Il m'a fallu du temps pour accepter certains aspects de mon enfance, grâce notamment à l'aide d'une psychologue récemment consultée, dont vous trouverez quelques mots ci-dessous. J'accepte désormais mon passé et je suis pleinement moi-même.

J'ai longtemps hésité avant de me décider à écrire un livre, car certains souvenirs me revenaient en mémoire, des souvenirs que j'aurais préféré oublier. Je dois avouer qu'en écrivant, je me suis aussi souvenue de bons moments et de souvenirs qui m'ont emplies de joie. Il y a quelques personnes dans le livre que j'aimerais beaucoup revoir. Ce sont celles qui m'ont aidée à un moment ou un événement particulier de ma vie et qui m'ont redonné espoir : les gens bien existent. Je crois sincèrement que ces personnes sont entrées dans ma vie pour une raison. Ce qu'elles ont fait pour moi était inattendu. Avec le recul, je suis simplement heureuse qu'elles aient été là et qu'elles aient su me remonter le moral et me confirmer que la gentillesse et l'acceptation de soi, pour qui l'on est, suffisent parfois à faire naître un sourire.

Est-ce que je blâme quelqu'un pour ce qui s'est passé ? Absolument pas. Maintenant que je suis adulte, je pense que les punitions étaient un peu sévères et inutiles. Si internet avait existé à l'époque et que mes parents avaient pu se renseigner, les choses auraient peut-être été différentes. Hormis quelques moqueries de mes frères et les regards insistants des gens dans la rue, même les aspects que je trouvais horribles sur le moment ne l'étaient pas vraiment. Après tout, je n'étais qu'une enfant en couche, la plupart des gens ne m'auraient même pas remarquée, et encore moins commenté mes vêtements. Et vous ?

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches

J'espère que vous apprécierez la lecture de ce livre. Il m'a été d'une grande aide, ravivant mes pensées et mes souvenirs de cette période de ma vie et me permettant, d'une certaine manière, de mieux comprendre qui je suis aujourd'hui. Si vous l'avez apprécié, n'hésitez pas à me le faire savoir à l'adresse ben.ingram71@gmail.com. Vos commentaires, qu'ils soient positifs ou négatifs, sont les bienvenus. C'est le premier livre que j'écris et j'ai d'autres souvenirs, plus anciens, que j'aimerais peut-être coucher sur le papier un jour.

Personnellement, je préfère lire des récits et des histoires vraies plutôt que des fictions. Il est plus facile pour moi de m'identifier au personnage et j'espère avoir réussi à vous offrir cette même immersion dans ce livre.

Merci d'avoir pris le temps de lire mon histoire et si vous avez vécu des expériences similaires, j'espère que cela vous aura aidé de savoir que vous n'étiez pas seul.

Après avoir lu mon livre, une amie proche, psychologue de profession, m'a écrit ceci pour que je l'inclue dans le livre :

Ben et moi nous sommes rencontrés il y a de nombreuses années, peu après le début de sa relation avec ma tante. À cette époque, il avait encore du mal à s'accepter tel qu'il était et c'est pourquoi on me l'a présenté dans un cadre professionnel, afin de voir si, en tant que conseillère, je pouvais l'aider à surmonter cette difficulté.

Nous avons commencé par travailler sur ses sentiments par courriel, car Ben avait encore beaucoup de mal à aborder ces sujets de vive voix. Mais une fois les progrès réalisés, il s'est senti à l'aise

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

pour des séances en face à face. Ces séances, combinées au soutien d'un bon partenaire, ont permis à Ben de mieux se comprendre et de faire de réels progrès vers l'acceptation de soi.

Ben et moi n'avons plus besoin de nous voir professionnellement, mais nous restons de bons amis et ce fut un honneur de participer à ce projet. Depuis la fin de nos séances, il a fait d'énormes progrès et, malgré la difficulté qu'il a rencontrée pour écrire certains passages du livre, il a su transformer ses expériences négatives en une force pour aider ceux qui ont encore du mal à s'accepter. J'en suis extrêmement fier.

Jemma Harrison, psychologue

Chapitre 1 - Âgé de 6 ans

Eh bien, nous sommes en 1977 et l'été est enfin arrivé.

Cette année-là, l'attente me parut interminable. Je me souviens que nous avons fini l'école le jeudi midi et que mes frères et moi attendions avec impatience six semaines de vacances. En général, cela signifiait jouer dehors avec mes frères et mes copains du quartier, passer plus de temps chez mes grands-parents, rendre visite à mon père et, en gros, ne plus avoir aucun souci. Ceci dit, cela signifiait aussi plus de problèmes pour ma mère, car nous avons eu quelques ennuis. Je dois l'avouer, j'ai détesté l'école dès le début et je n'étais pas un élève brillant, même tout petit. Je voulais juste jouer et m'amuser, et c'est resté comme ça pendant toute ma scolarité.

Je me souviens que c'était en 1977, car c'était le jubilé d'argent de la Reine et presque toutes les rues étaient décorées de guirlandes. D'une maison à l'autre, des drapeaux britanniques aux

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches

couleurs vives flottaient partout, et tous les commerces du quartier vendaient des souvenirs pour l'occasion. De nombreuses fêtes de rue étaient organisées pour commémorer cet événement majeur et celle à laquelle j'ai assisté était formidable. J'ai adoré.

Ces fêtes, c'était ça la vie dans une petite communauté. Tout le monde mettait la main à la pâte et on passait de super moments. Tous les jeunes étaient assis à de grandes tables au milieu de la rue, à boire du jus de fruits et à manger comme si c'était la fin du monde. Mes frères et moi, on se laissait toujours emporter par l'ambiance lors de ces réunions, on était surexcités et on finissait presque toujours par se faire gronder par ma mère, son copain du moment ou notre baby-sitter. Rien de grave, juste les habituelles plaintes du genre « Je te l'ai déjà dit combien de fois ? » et « Si je dois te le répéter... ». À l'époque, je redoutais qu'on nous crie ça, mais maintenant, je me surprends à utiliser les mêmes expressions – en version modernisée – très souvent.



Une fête de rue typique du jubilé de 1977.

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

Mon père est parti peu après la naissance de mon petit frère, donc je n'ai pas vraiment de souvenirs de sa présence. On lui rendait visite le week-end, car il vivait de nouveau chez mes grands-parents, tout près. Ma mère était une mère célibataire qui avait un compagnon de temps en temps ; elle comptait donc sur l'aide de la famille et des amis qui habitaient dans les environs. L'argent était rare à cette époque, et avec trois enfants à charge, on n'avait pas grand-chose. Les petits plaisirs étaient rares. On ne partait jamais en vacances, mais on s'en sortait et on formait une petite famille heureuse. J'imagine mal qu'être une mère célibataire avec trois enfants de notre âge ait été un atout de séduction pour un prétendant. Certains étaient corrects, d'autres sans intérêt.

Celui dont il est question dans ce récit s'est avéré être un autre parfait crétin. Il s'appelait Robert, conduisait une Chevette marron et habitait tout près. Franchement, avec le recul, je ne pense pas qu'il nous appréciait, mais il nous tolérait pour pouvoir être avec ma mère.

J'avais six ans, mon grand frère sept et mon petit frère cinq. Nous vivions à Manchester, dans une maison mitoyenne HLM de deux étages, dans un quartier plutôt sympa. C'était une rue agréable où tout le monde se connaissait, s'entraidait et était au courant des moindres potins. Mais ce qui caractérisait le plus les habitants de cette rue, c'était leur solidarité. C'est quelque chose qui me manque aujourd'hui. Je connais des gens qui ne connaissent même pas leurs voisins.

Notre maison était rudimentaire, sans toilettes intérieures, mais nous avions des toilettes extérieures. Oui, des toilettes extérieures ! Notre jardin donnait sur la ruelle où nous pouvions jouer en toute sécurité avec tous les autres enfants du quartier. On s'est souvent mis dans de beaux draps en jouant dans la ruelle. Heureusement, quand un parent ou un adulte nous surprenait, il nous donnait une petite tape et c'était tout. On arrêta de faire des

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

bêtises et on respectait les adultes. Tout le monde dans la rue se connaissait, car beaucoup d'enfants allaient à la même école ou crèche. C'était un peu le point de rencontre des mamans, chez nous et dans la rue, tous les jours !



***Les toilettes extérieures de ma grand-mère. Il y fait très
froid en hiver !***

Alors, par où commencer pour évoquer mes souvenirs de cette période de ma vie ?

J'avais six ans et je portais encore des couches pour dormir. Ma mère avait essayé tant de fois de m'en débarrasser, mais comme

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

je mouillais mon lit presque tous les matins, elle a finalement décidé que me remettre des couches de nuit était la meilleure solution. Je pense que la corvée constante d'emmener mes draps à la laverie tous les deux jours a fini par être trop contraignante. Je mouillais mon lit et nous n'avions pas de machine à laver à l'époque. Tout le reste du linge était confié à ma grand-mère chaque semaine, car elle avait une machine à laver moderne à chargement par le haut !

Ne vous méprenez pas. Je ne faisais pas pipi au lit toutes les nuits, mais parfois, cela arrivait deux ou trois nuits de suite, puis deux ou trois nuits plus calmes. Je dois avouer que je détestais me réveiller dans un lit mouillé et que je redoutais que ma mère entre et le découvre, non pas parce qu'elle allait me crier dessus, mais parce que le désespoir à l'idée d'une nouvelle lessive était évident sur son visage. La première fois que j'ai remis des couches pour la nuit, je n'y ai pas vraiment prêté attention, pour être honnête, si ce n'est que mon petit frère n'en portait pas pour dormir, contrairement à moi. C'était aussi un peu mieux que de me réveiller dans un lit mouillé.

Si jamais je dormais chez quelqu'un avant de remettre des couches pour la nuit, on me demandait toujours d'en mettre une « au cas où ». Parfois, elles étaient sèches le matin, parfois non, mais où que j'aie, personne ne disait rien sur le fait qu'un enfant de six ans porte encore des couches. C'était comme ça, et le rituel du coucher était toujours le même. Je l'acceptais, pensant que c'était la même chose pour les autres parents et enfants. J'étais propre la journée depuis l'âge de quatre ans, mais j'avais du mal avec l'apprentissage de la propreté. Du coup, je portais encore des couches toute la journée, même quand j'ai commencé la crèche. Je devais donc rentrer à la maison pour dîner, sinon ma mère devait venir me changer tous les jours. Là encore, je n'y prêtais pas attention. C'était ma routine habituelle, et personne ne disait rien. Si on me disait quelque chose, je ne l'entendais pas, et je vivais ma

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||
vie tranquillement. J'imagine que ma mère a eu de la chance que la crèche soit juste au coin de la rue, près de chez nous.



Une laverie automatique typique des années 1970 où l'on lavait mes couches.

À six ans, il m'arrivait encore d'avoir des accidents de pipi au lit, mais heureusement, comme c'était rare, on n'y prêtait guère attention. C'est à cette même période que ma mère a décidé de me remettre des couches pour la nuit, de façon quasi permanente, pour alléger la corvée de lessive. En 1977, une couche se composait des bons vieux carrés de tissu éponge blanc, de deux épingles et d'une culotte imperméable en plastique. Pas très confortables quand elles étaient mouillées, je dois dire, mais pas trop mal une fois qu'on venait d'en mettre une propre et sèche. Les couches jetables existaient déjà, comme je le sais maintenant, mais je n'en voyais jamais porter car elles étaient très chères et le tissu éponge restait

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

la solution traditionnelle et la plus économique. Cela allait bientôt changer, mais n'en ayant jamais vu, j'ignorais même leur existence.

Quand j'allais rendre visite à un membre de la famille ou chez les voisins, il y avait toujours un fil à linge étendu dans chaque jardin par beau temps. Plusieurs culottes en plastique et au moins une demi-douzaine de couches séchaient au vent, et curieusement, la plupart du temps, c'étaient les miennes. Autre élément indispensable dans ces foyers : un seau à couches blanc, dans la salle de bain ou la cuisine. Ma mère a dû s'en lasser, car je l'utilisais encore à six ans et il y avait toujours au moins deux couches sales dedans, prêtes à être lavées à la laverie – ou chez ma grand-mère si nous étions de passage.



***Un spectacle courant dans la plupart des jardins — et
particulièrement dans le mien — depuis des années.***

Jeudi soir, c'était une soirée assez classique, je suppose. La seule différence, c'est que ce soir-là, nous étions très excités. Le

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

lendemain, nous partions pour un long week-end à Blackpool, nos premières vraies vacances d'enfants. Comme d'habitude, nous prenions le thé devant la télé. À l'époque, il n'y avait que trois chaînes, alors on regardait un peu ce qui passait. Il n'y avait jamais de disputes pour savoir qui voulait regarder quoi, contrairement à aujourd'hui. Comme d'habitude, vers 18h30 la plupart des soirs, nous nous préparions tous pour aller au lit : pyjamas, etc. Nous avions ensuite jusqu'à environ 19h15, heure à laquelle mon petit frère et moi devions aller nous coucher. Mon grand frère avait droit à un peu plus longtemps. Ce moment crucial était l'entracte d'« Emmerdale », le seul créneau disponible pour maman avant « Coronation Street », une émission qu'elle regardait absolument pendant des années. À 18h30, comme d'habitude, maman descendait avec les pyjamas et nous nous déshabillions tous. Mes frères se sont habillés en pyjama, j'ai mis le mien puis je me suis assis sur le tapis à regarder la télévision en attendant que ma mère me mette ma couche, un rituel auquel j'étais désormais bien habitué.

Maman est entrée de la cuisine avec l'incontournable couche en éponge et le slip en plastique et a dit : « Bon, les petits morveux. Allongez-vous. »

Je suis retournée sur le canapé, essayant toujours de regarder la télé, quand soudain, d'un geste rapide, mes fesses ont été soulevées du sol, la couche s'est glissée sous moi, remontée entre mes jambes et solidement fixée avec deux épingles à nourrice à bout bleu ou blanc. Ma mère a ensuite froncé les ouvertures des jambes de la culotte en plastique d'un côté pour y passer un pied, puis l'autre, puis, d'un autre geste, l'a positionnée pour la mettre par-dessus ma couche. Elle a soulevé une jambe et remonté un côté de la culotte, puis l'autre, et voilà. Je me suis levée et maman m'a aidée à enfiler mon pantalon de pyjama, car on me l'avait acheté quand j'avais arrêté de porter des couches la nuit et il n'était donc pas assez grand pour en contenir une. Il n'était ni trop serré, ni trop

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

lâche, et à moins d'être aveugle, on voyait bien que je portais une couche en dessous. Quant à la sensation, eh bien, quand on est bébé et qu'on porte des couches, on ne connaît rien d'autre jusqu'à ce qu'on nous enlève les couches et qu'on enfle des sous-vêtements de grand. Imaginez donc porter des sous-vêtements de grand toute la journée, puis qu'on vous les enlève et qu'on vous mette une grosse couche à la place. Qu'est-ce que ça fait à cet âge-là, vous demandez-vous peut-être ? Eh bien, la seule façon de l'imaginer, c'est d'aller dans la salle de bain, de prendre une serviette de bain, de l'épingler sur vous comme une couche, puis de scotcher un sac-poubelle noir par-dessus. Vous aurez alors la même sensation que moi à six ans, après que ma mère m'ait habilement préparé pour la nuit.

Une fois que nous eûmes tous terminé, nous avons eu droit à environ trois quarts d'heure de jeu. La soirée était vraiment agréable, alors nous avons aussi pu jouer dans le jardin, ce qui fit plaisir à ma mère, car elle pouvait ainsi profiter d'un peu de calme à la maison tout en regardant un peu la télévision.

Comme toujours, elle criait : « Ne vous salissez pas et baissez le ton ! »

Pendant que nous jouions dans le jardin, j'entendais plein d'autres enfants jouer aussi. L'été était super et, avec l'excitation de notre excursion du lendemain, nous étions tous vraiment contents et passions un excellent moment à jouer dans la cour. Il est important de préciser que c'est ce soir-là que j'ai commencé à réaliser qu'à six ans, je portais encore des couches pour dormir – chose qui ne m'était jamais arrivée auparavant.

Jusqu'à présent, je mettais simplement une couche comme d'habitude, et même quand maman m'a dit que je devrais en porter une pour dormir, je l'ai accepté sans broncher, comme les nombreuses fois précédentes. Mais les jours suivants – où j'ai aussi dû remettre des couches en journée pour la première fois (non pas

Peur et joie – une vie entre couches et sans couches ||

en guise de punition, mais pour la sécurité de maman) – j'ai commencé à être très gênée et parfois même embarrassée d'avoir six ans et de porter à nouveau des couches jour et nuit.

Vers 19 heures ce soir-là, j'ai entendu frapper à la porte. Dès que maman a ouvert, j'ai tout de suite reconnu Janet, la voisine deux maisons plus loin. Elle venait à Blackpool avec nous, accompagnée de sa fille Louise, sept ans, et de son fils Josh, deux ans. Nous étions amies depuis toujours ; les mamans gardaient les enfants des unes et des autres de temps en temps, se rendant service, se donnant des petits coups de main... les petites attentions habituelles des voisines à l'époque. Il s'avérait que Janet avait amené les enfants aussi, car elle avait besoin d'une valise, la sienne s'étant cassée plus tôt dans la journée en faisant ses valises. N'ayant pas de valise de rechange, maman a décidé d'aller chez ma grand-mère, à une quinzaine de minutes à pied, car elles en avaient une. Nous n'avions pas le téléphone à la maison, alors y aller à pied était la seule solution. Maman nous a dit qu'elle allait chez ma grand-mère un moment et que Janet s'occuperait de nous. On pouvait veiller plus tard jusqu'à son retour. J'ai demandé si je pouvais l'accompagner car j'adorais voir mes grands-parents, mais elle a dit non car j'avais déjà mis mon pyjama pour aller au lit.

« Va jouer dans le jardin, mon amour, je ne serai pas longue », dit-elle.

Excellente nouvelle ! Plus de temps de jeu.

Nous sommes tous allés dans le jardin, Louise aussi, car elle avait le même âge que mon grand frère et ils se connaissaient bien de l'école. Josh est resté à l'intérieur avec sa mère, puisqu'il était déjà tard. On a bien rigolé en jouant et en faisant les fous. On se souvenait que maman nous avait dit de faire attention à ne pas nous salir, mais comme d'habitude, pendant qu'on jouait à sauter dans la pataugeoire (un jeu génial, car le perdant est trempé !), je n'y suis pas arrivé.