LA BIBLIOTHÈQUE EBOOKABDL

La Bibliothèque scientifique

Quarante-sept fiches sourcées sur la psychologie de l'ABDL, du réconfort et du lien

Volume I · Édition de référence · 2026
ebookabdl.com

LA BIBLIOTHÈQUE EBOOKABDL

La Bibliothèque scientifique

Quarante-sept fiches sourcées sur la psychologie de l'ABDL, du réconfort et du lien

Volume I · Édition de référence
EbookABDL · 2026

AVANT-PROPOS

Ce que fait un livre qui ne conclut pas

Il existe, sur l'ABDL, deux genres de textes. Les uns expliquent tout : une cause, une enfance, un manque, et l'affaire est entendue. Les autres ne disent rien, par prudence ou par gêne. Ce volume refuse les deux.

Il réunit quarante-sept fiches de lecture scientifique. Chacune prend un travail publié — un chercheur, une théorie, une étude, un débat — et pose trois questions dans cet ordre : qu'a-t-on réellement montré ? jusqu'où ce résultat porte-t-il ? et à quelle distance exacte se trouve-t-il d'une conclusion sur l'ABDL ?

Cette troisième question est la raison d'être du livre. La littérature directement consacrée à l'ABDL reste rare, descriptive, et construite sur des échantillons recrutés en ligne. Autour d'elle, en revanche, se trouvent des champs solides : l'attachement, la honte, le stigmate dissimulable, l'interoception, le toucher affectif, les rituels, la régulation émotionnelle, l'intimité du couple. Ces champs n'ont pas été conçus pour parler des couches. Ils éclairent pourtant, avec précision, une grande partie de ce que vivent les personnes concernées — à condition de ne jamais confondre ce qu'ils démontrent avec ce qu'ils suggèrent.

> **La règle tenue d'un bout à l'autre**
>
> Chaque fiche sépare explicitement ce qui est établi, ce qui est plausible par analogie et ce qui reste une hypothèse. Chacune se termine par ce que les travaux cités **ne permettent pas** d'affirmer. Cette dernière section est la plus importante du livre.

Un mot sur ce que ce volume n'est pas. Ce n'est pas un manuel de développement personnel : aucune fiche ne prescrit quoi que ce soit. Ce n'est pas une défense : aucune fiche ne cherche à prouver qu'une pratique serait saine ou malsaine. Ce n'est pas davantage une revue systématique au

sens académique : la sélection des travaux est raisonnée, pas exhaustive, et elle est assumée comme telle.

C'est un outil de lecture. Pour la personne concernée qui veut comprendre sans se réduire à une étiquette. Pour la ou le partenaire qui cherche un langage. Pour le professionnel qui souhaite éviter la stigmatisation comme la surinterprétation. Et pour le lecteur curieux qui veut savoir, simplement, ce que la science dit et ce qu'elle ne dit pas.

Les fiches peuvent se lire dans l'ordre ou séparément. Chacune est autonome ; chacune renvoie aux autres.

MODE D'EMPLOI

Lire une fiche

Toutes les fiches suivent la même architecture. Une fois le principe compris, la lecture devient rapide : on sait où trouver ce que l'on cherche.

Les quatre moments d'une fiche

1. **Le travail lui-même.** Qui, quand, quoi. Ce que la recherche a établi, avec ses méthodes et ses effectifs quand ils comptent.
2. **L'application prudente.** Ce que ce travail éclaire d'une expérience ABDL — formulé au conditionnel lorsque le conditionnel s'impose.
3. **Le garde-fou.** Ce que ces travaux ne permettent pas d'affirmer. Toujours présent, toujours signalé en rouge.
4. **Les formulations contrôlées.** Deux colonnes : une phrase acceptable, une phrase à éviter. C'est la partie la plus directement utile à quiconque écrit ou parle de ces sujets.

Les trois registres de preuve

Établi

Résultats convergents, répliqués, ou principes largement documentés dans leur champ d'origine. L'application à un cas individuel reste toujours à contextualiser.

Données limitées

Études peu nombreuses, petits effectifs, mesures hétérogènes, recrutement communautaire, absence de groupe de comparaison adéquat. Signal intéressant, démonstration insuffisante.

Hypothèse

> Interprétation plausible mais non démontrée. Utile pour formuler une question. Dangereuse dès qu'elle devient une certitude imposée à quelqu'un.

Trois erreurs que ce volume cherche à rendre impossibles

- Confondre corrélation et cause : une association ne dit pas ce qui est venu en premier.
- Généraliser un petit échantillon recruté en ligne à une population invisible et diverse.
- Prendre un récit personnel, même sincère et éclairant, pour une loi psychologique.

NAVIGATION

Les quarante-sept fiches

Chaque entrée est cliquable.

LES FONDATIONS

01 Donald Winnicott et l'objet transitionnel 12

02 Wilfred Bion et la fonction de contenance 17

03 Mary Ainsworth, Situation étrange et base de sécurité 22

04 Mario Mikulincer, Phillip Shaver et l'attachement adulte 27

05 Abraham Maslow et la hiérarchie des besoins humains 32

06 Erik Erikson, identité et développement psychosocial 36

07 Carl Rogers et le regard positif inconditionnel 40

HONTE, SECRET ET STIGMATE

08 June Tangney, honte, culpabilité et émotions morales 45

09 Brené Brown, de la honte à la résilience 50

10 Kristin Neff, autocompassion et relation non punitive à soi 55

11 John Pachankis et la psychologie du stigmate dissimulable 59

12 Ilan Meyer et le modèle du stress minoritaire 63

13 Larson et Chastain (1990), dissimulation de soi et détresse psychologique 67

14 Chaudoir et Fisher, décider de révéler une identité stigmatisée dissimulable 72

PARTIE I

Les fondations

Sept cadres théoriques sans lesquels rien de ce qui suit ne se comprend : l'objet transitionnel, la contenance, l'attachement, les besoins, l'identité, le regard inconditionnel.

FICHE CHERCHEUR

Donald Winnicott et l'objet transitionnel

Comprendre le concept original, sa postérité et les limites de son application aux objets de réconfort adultes.

Qui était Donald Winnicott ?

Donald Woods Winnicott (1896–1971) était un pédiatre et psychanalyste britannique associé au Groupe des indépendants de la Société britannique de psychanalyse. Son double regard de clinicien de l'enfant et de théoricien des relations précoces l'a conduit à s'intéresser moins aux pulsions isolées qu'à l'environnement dans lequel le psychisme se développe.

Son texte le plus célèbre, *Transitional Objects and Transitional Phenomena*, présenté initialement en 1951 et publié en 1953, décrit la place d'objets comme une couverture, un morceau de tissu ou une peluche dans le passage entre dépendance première et reconnaissance d'un monde extérieur.

Définition précise de l'objet transitionnel

Dans la pensée de Winnicott, l'objet transitionnel n'est pas simplement un objet agréable ou rassurant. Il représente la « première possession non-moi » : quelque chose que l'enfant expérimente comme distinct de son propre corps, mais encore investi d'une qualité liée à l'illusion d'un environnement fiable.

Le concept appartient à une séquence développementale particulière. L'enfant passe progressivement d'une expérience où la satisfaction semble créée par lui à la reconnaissance d'un objet extérieur qui existe indépendamment. L'objet transitionnel occupe une aire intermédiaire entre réalité interne et réalité externe.

Ses caractéristiques classiques comprennent :

- un choix ou une appropriation par l'enfant ;
- une manipulation répétée ;
- une importance affective forte ;
- une continuité sensorielle — texture, odeur, forme ;
- une tolérance de l'environnement familial à son usage ;
- une fonction dans les moments de séparation, de fatigue ou d'endormissement ;
- un désinvestissement progressif plutôt qu'un abandon imposé.

Objet transitionnel et phénomènes transitionnels

Winnicott accorde finalement plus d'importance à l'aire transitionnelle qu'à l'objet matériel lui-même. Cette aire désigne un espace de jeu, d'imagination et de culture où l'expérience n'est ni purement subjective ni seulement imposée par la réalité externe.

Cette extension explique l'influence du concept sur les théories du jeu, de la créativité, de l'art et de la religion. Elle explique aussi le risque d'en faire un mot-valise : si toute activité intermédiaire ou tout objet investi devient « transitionnel », le concept perd sa spécificité.

Les objets de réconfort à l'âge adulte

Les adultes conservent ou adoptent parfois des objets procurant continuité, familiarité et sécurité : couvertures, vêtements, bijoux, peluches, photographies ou objets hérités. On peut les appeler objets de réconfort sans conclure qu'ils constituent, au sens strict, des objets transitionnels winnicottiens.

La littérature empirique ultérieure a étudié l'attachement aux objets transitionnels chez l'enfant et discuté plusieurs théories concurrentes sur leur fonction. Cette recherche ne valide pas automatiquement les extensions à l'âge adulte. Le terme peut être utile comme analogie clinique, à condition de le signaler.

Une couche peut-elle être un objet transitionnel ?

La réponse scientifique doit rester conditionnelle.

Une couche peut être investie de qualités sensorielles, affectives et biographiques : texture familière, enveloppement, association au soin, rituel de repos, continuité entre différentes périodes de la vie. Elle peut donc fonctionner comme **objet de réconfort** ou comme support d'un phénomène transitionnel au sens large.

Mais trois obstacles empêchent de conclure automatiquement :

1. L'objet transitionnel original correspond à une phase développementale et à une relation spécifique entre l'enfant, l'objet et l'environnement.
2. Une couche peut remplir des fonctions très différentes : protection pratique, excitation sexuelle, signal identitaire, ritualisation, jeu de rôle ou confort sensoriel.
3. Aucune étude directe n'a testé si le port volontaire d'une couche chez l'adulte répond aux critères du concept de Winnicott.

La formulation rigoureuse est donc : « le concept d'objet transitionnel offre une hypothèse interprétative pour certains usages », et non : « la couche est un objet transitionnel ».

Différence avec l'attachement et la contenance

Trois cadres voisins doivent être séparés :

- **Bowlby :** recherche de proximité et de sécurité dans la relation avec une figure d'attachement.
- **Winnicott :** aire intermédiaire et appropriation d'un objet facilitant la transition entre subjectivité et monde extérieur.
- **Bion :** transformation d'une expérience émotionnelle brute par une fonction de contenance psychique.

Un même récit peut évoquer ces trois cadres, mais ils ne désignent pas le même mécanisme et n'ont pas le même niveau de validation empirique.

Apports à EbookABDL

Winnicott permet d'ouvrir plusieurs angles sans réduire l'ABDL à une causalité :

- fonction des objets et accessoires associés à la régression ;

- importance de la texture, de l'odeur et de la répétition ;
- rôle du jeu dans la vie adulte ;
- continuité entre imagination et réalité ;
- droit de conserver une aire de jeu sans perdre ses responsabilités adultes ;
- distinction entre objet de réconfort souple et ritualisation devenue rigide.

Le concept permet aussi un contre-courant éditorial : utiliser un objet associé à l'enfance ne signifie pas nécessairement vouloir abolir l'âge adulte. Cela peut, chez certaines personnes, contribuer à articuler continuité biographique, jeu et autonomie.

Limites scientifiques et critiques

- Le concept est issu de la clinique psychanalytique, pas d'un programme expérimental moderne.
- Ses critères ont varié au fil des versions du texte de Winnicott.
- Les recherches empiriques sur les objets transitionnels ont produit plusieurs modèles concurrents.
- Le maintien d'un objet de réconfort à l'âge adulte n'est ni une preuve de pathologie ni, en soi, une preuve de bénéfice psychologique.
- L'analogie avec une couche doit être évaluée individuellement et ne doit jamais devenir une explication causale universelle de l'ABDL.

Formulations éditoriales contrôlées

ACCEPTABLE

Certains usages adultes d'une couche peuvent être comparés, par analogie, à des phénomènes de réconfort ou de transition.

À ÉVITER

Les personnes ABDL utilisent des couches parce qu'elles n'ont pas dépassé le stade de l'objet transitionnel.

ACCEPTABLE

Les propriétés sensorielles et la répétition peuvent contribuer à l'investissement affectif d'un objet.

À ÉVITER

Winnicott a démontré que les objets doux régulent le système nerveux adulte.

Références

- Winnicott, D. W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97. Texte reproduit par l'Université de Pennsylvanie
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock.
- Litt, C. J. (1986). Theories of Transitional Object Attachment : An Overview. *International Journal of Behavioral Development*, 9(3). Notice SAGE
- Caldwell, L. (2022). A Discussion of Three Versions of Donald Winnicott's "Transitional Objects and Transitional Phenomena", 1951–1971. *British Journal of Psychotherapy*. DOI : 10.1111/BJP.12700.

Dernière vérification documentaire : 24 août 2026.

FICHE CHERCHEUR

Wilfred Bion et la fonction de contenance

Expliquer le concept de contenant-contenu sans le transformer en preuve neurologique ou en propriété matérielle de la couche.

Qui était Wilfred Bion ?

Wilfred Ruprecht Bion (1897–1979) était un psychiatre et psychanalyste britannique. Son œuvre s'est développée à partir de son expérience de la guerre, du travail avec les groupes et de la clinique de patients présentant des états psychotiques. Parmi ses contributions les plus influentes figurent la théorie de la pensée, la fonction alpha et la relation contenant-contenu.

Le terme « contenance » est aujourd'hui employé très largement dans les métiers du soin et de l'accompagnement. Cette diffusion lui donne une apparente évidence qui masque souvent sa complexité d'origine.

Le problème auquel répond la théorie

Bion cherche à comprendre comment une expérience émotionnelle brute devient pensable. Certaines sensations et angoisses peuvent être éprouvées sans être organisées en représentations : elles envahissent, fragmentent ou poussent à l'évacuation plutôt qu'à la réflexion.

Dans son modèle, le nourrisson projette vers la mère des éléments émotionnels qu'il ne peut encore traiter. La capacité de rêverie maternelle reçoit, tolère et transforme cette expérience avant de la restituer sous une forme plus assimilable. La relation entre ce qui doit être transformé et la fonction qui le transforme est décrite par le couple **contenu / contenant**.

Il ne s'agit donc pas initialement d'un récipient physique. Le contenant est une **fonction psychique et relationnelle de transformation**.

FIN DE L'EXTRAIT

Vous venez de lire 14 pages sur 206.

L'ouvrage complet *La Bibliothèque scientifique EbookABDL* compte **206 pages**, mises en page et composées avec le même soin que celles que vous venez de parcourir. Aucune page de remplissage, aucun contenu recyclé.

CE QUE VOUS OBTENEZ

- Le PDF complet, 206 pages, en français
- Téléchargement immédiat après paiement
- Lisible sur ordinateur, tablette, téléphone, liseuse
- Aucun envoi postal, aucun abonnement
- Achat possible sans créer de compte

40 €

ebookabdl.com/produit/bibliotheque-scientifique-ebookabdl-volume-1/