

Étapes de l'apprentissage de la propreté

Âge	Étapes
1 1/2 an	L'enfant urine à des intervalles réguliers.
2 ans	L'enfant annonce qu'il est en train d'uriner
2 1/2 ans	L'enfant exprime son besoin d'uriner; il est capable de se retenir
3 ans	L'enfant va aux toilettes spontanément; il réprime son besoin d'uriner s'il est captivé par un jeu
2 1/2 à 3 1/2 ans	L'enfant est capable de contrôler sa vessie la nuit
4 ans	L'enfant tient à aller aux toilettes quand il est à l'extérieur de chez lui.
5 ans	L'enfant urine environ sept fois par jour, il cherche à le faire dans l'intimité; il est capable de déclencher la miction quel que soit le degré de plénitude de sa vessie.

Tiré : Soins infirmiers en pédiatrie, Adaptation française : K.Ostiguy et I.Taillefer

L'apprentissage de la propreté

Âge pour amorcer l'apprentissage?

Entre 2 et 4 ans, mais chaque enfant est différent, l'âge de la maîtrise de la propreté varie beaucoup

Comment savoir si l'enfant est prêt?

- Il se dirige lui-même vers son petit pot et s'assoit dessus tout seul. Se lève et marche sans difficulté.
- Il est stable et équilibré une fois assis sur le petit pot
- Il est capable de baisser et remonter ses pantalons sans votre aide
- Il reste au sec pendant plusieurs heures d'affilées (couche propre)
- Il a des selles régulières et prévisibles
- Il peut respecter une ou deux directives simples
- Il est capable de vous faire savoir quand il ressent l'envie d'éliminer
- Il commence à exprimer ses besoins clairement. Par exemple : Envie de pipi
- Il veut être autonome et indépendant
- Il veut vous faire plaisir et cela est basé sur une relation positive
- Il se montre curieux et s'intéresse aux processus : il veut vous voir aller aux toilettes, il place son toutou sur le petit pot, il aime les histoires qui parlent de propreté, etc.

Comment puis-je aider mon enfant?

1^{ère} étape

Assurez-vous que votre enfant est prêt

- Évaluez la réceptivité de votre enfant vers l'âge de 18 mois
- Les filles ont tendance à y parvenir plus rapidement que les garçons
- Observez les signes de réceptivité de votre enfant à l'apprentissage de la propreté (voir les indices ci-haut)
- Les enfants deviennent d'abord propres le jour et il faut habituellement quelques mois supplémentaires pour l'apprentissage de la propreté pendant la nuit
- La durée de l'apprentissage est entre 3 à 6 mois en moyenne

<p>2e étape Assurez-vous que c'est le bon temps pour vous</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous de disposer de temps et de la patience nécessaire pour aider votre enfant chaque jour et de pouvoir lui accorder toute l'attention voulue • Accompagnez toujours votre enfant aux toilettes et assurez-vous qu'il ne court aucun danger (placez les produits de nettoyage et les médicaments dans des armoires) • Évitez les moments stressants pour l'enfant (ex. déménagement, la naissance d'un nouveau bébé, etc.) • Vous devez être émotionnellement prêt aux accidents inévitables qui se produiront avant d'atteindre la propreté • Assurez-vous d'obtenir la collaboration des autres personnes qui s'occupent de lui, afin que la démarche soit cohérente
<p>3e étape Préparez votre enfant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez les mots adéquats pour lui expliquer le fonctionnement de l'élimination. Soyez direct. Évitez les mots négatifs • Déposez son pot près de la toilette et expliquez-lui à quoi il sert. Assurez-vous que le petit pot est accessible facilement • Laissez votre enfant faire semblant d'aider son toutou à aller à la toilette • Invitez-le à s'asseoir sur le petit pot habillé. Ensuite, encouragez-le à s'y asseoir quelques minutes sans couche. Vous pouvez même mettre la couche sale dans le petit pot pour lui montrer à quoi ça sert • Laissez-le vous regarder aller aux toilettes • Encouragez-le à faire comme vous lorsqu'il a envie de faire pipi ou caca • Félicitez-le à chaque fois qu'il essaie • S'il est prêt, il ressentira le besoin de vous imiter • Le petit pot est plus stable, l'enfant se sent donc plus en sécurité • Le jour viendra où votre enfant vous demandera d'aller sur la grande toilette. Vous pourrez alors placer un petit banc sous ses pieds et un siège adaptable sur la toilette, afin d'assurer sa sécurité

<p>4e étape Établissez une routine avec votre enfant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Débutez par asseoir votre enfant sur le petit pot à des heures régulières et favorables à l'élimination (au réveil, après les repas et les collations, et avant les siestes, le bain et le coucher) • S'il se relève immédiatement après s'être assis, demandez-lui de rester un peu plus longtemps (2 ou 3 minutes). Vous pouvez le distraire avec un jouet ou un livre, cela peut aussi l'aider à se détendre • S'il ne se passe rien, laissez-le se relever et retourner jouer, sans manifester de déception ou de réprobation. S'il fait ses besoins dans le pot, n'oubliez pas de le féliciter • Observez les signes que vous donne votre enfant pour vous indiquer qu'il a envie, encouragez-le à vous avertir lorsqu'il a envie et félicitez-le même s'il vous le dit trop tard • Les garçons apprennent d'abord à faire pipi assis et ils pourront apprendre à uriner debout plus tard • Apprenez à votre enfant à bien s'essuyer. Les filles doivent s'essuyer de l'avant vers l'arrière. Vous devrez probablement essuyer votre enfant vous-même jusqu'à l'âge préscolaire, surtout après une selle • Apprenez à votre enfant à se laver les mains après être aller aux toilettes
<p>5e étape Suivez le rythme de votre enfant pendant la pratique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque votre enfant utilise le pot depuis au moins une semaine, suggérez-lui de porter une culotte de coton ou culotte d'entraînement. Lorsqu'il est prêt, faites de ce passage un moment spécial (il sera plus motivé à rester au sec) • Mettez-lui des vêtements faciles à enlever et rappelez-lui régulièrement d'aller sur le petit pot • Il salira quelques culottes, cela fait partie de son apprentissage, alors ne le grondez pas • S'il vous le dit après l'avoir fait, félicitez-le quand même de vous avoir prévenu • S'il a une série d'accidents peu après avoir commencé à porter une culotte, il devrait pouvoir recommencer à porter une couche sans éprouver de honte et sans être puni pendant la nuit • Il faudra peut-être plusieurs mois ou plusieurs années avant qu'il demeure sec pendant les siestes ou pendant la nuit • D'ici là, mettez-lui une couche pour dormir, encouragez-le à vous appeler s'il a envie • Il reste propre toute la journée et sa couche est demeurée sèche pendant plusieurs siestes il est temps de la supprimer. Lorsque le temps sera venu, appliquez la même méthode pour la nuit • Placez une feuille de plastique sous le drap-housse pour

	<p>protéger le matelas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si ça ne fonctionne pas, remettez-lui une couche ou une culotte d'entraînement et essayez de nouveau quelques semaines plus tard <p>Pour les sorties</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tant que vous n'êtes pas sûr de lui et que vous savez que vous sortez pour un bon moment, mettez-lui une couche • Si vous sortez pour un court moment et si vous pouvez avoir facilement accès à des toilettes, osez (mettez-le sur le pot avant de partir et prévoyez des vêtements de rechange) • Si vous voyagez en voiture, apportez le petit pot et des lingettes humides <p>Si votre enfant refuse d'aller à la selle sur le petit pot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laissez-le faire ses selles dans une couche. Si vous le forcez à s'en abstenir, il risque de se retenir et de devenir constipé • Quand il sera prêt, il ira sur le pot tout seul. D'ailleurs, il sera très fier de vous montrer son premier caca
Attitude des parents	<ul style="list-style-type: none"> • Félicitez souvent votre enfant • Soyez patient et de bonne humeur • Les récompenses sont inutiles • Attendez-vous à des accidents • Évitez les punitions et renforcements négatifs • Ayez toujours des vêtements de rechange avec vous

Que faire si l'apprentissage de la propreté ne fonctionne pas

- Si votre premier essai ne fonctionne pas, votre enfant n'est peut-être pas prêt
- Prenez une pause attendez 1 à 3 mois avant de réessayer

Consultez le médecin s'il

- ✓ Refuse toujours après plusieurs essais
- ✓ A plus de 4 ans
- ✓ A été propre pendant plusieurs mois et semble régresser
- ✓ Se retient d'aller à la selle, a mal lorsqu'il va au petit pot ou a du sang dans ses selles
- ✓ A des rougeurs ou une éruption autour du vagin, a une urine qui sent mauvais ou qui est trouble ou semble tout à coup aller aux toilettes plus souvent ou sans pouvoir attendre

Tiré : Du site naitreetgrandir.com, de l'ABCdaire et du site de la Société Canadienne de Pédiatrie : www.soinsdenosenfants.cps.ca

Adapté par : Isabelle Lajoie, Infirmière clinicienne