

LA PROPRETÉ

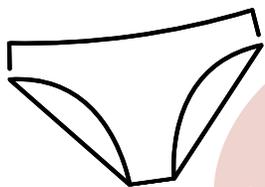
Cette fiche regroupe de l'information concernant l'étape de la propreté chez les enfants.

SIGNES POUVANT INDiquer QUE VOTRE ENFANT EST PRÊT À ENTAMER LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

- Il se déshabille en partie sans votre aide (ex. : baisse son pantalon seul)
- Il connaît les parties de son corps
- Il comprend les consignes simples, comme : « Va porter ça à maman. »
- Il exprime son besoin d'aller à la toilette
- Il reste au sec pendant plusieurs heures (couche propre)
- Il est capable de sentir qu'il a envie (ex. : va lui-même vers son petit pot et s'assoit dessus tout seul)
- Il vous fait savoir lorsque sa couche est sale (ex. : il dit « pipi » ou « caca » ou utilise des gestes)
- Il se montre curieux à ce sujet, par exemple : il veut vous voir aller à la toilette, il place son toutou sur le petit pot, il aime les histoires qui parlent de propreté, etc.
- Il cherche à imiter l'adulte qui va à la toilette

La plupart des enfants démontreront ces signes entre l'âge de 2 et 4 ans pour la propreté de jour.
Parlez-en à votre médecin si votre enfant n'a pas acquis la propreté de jour à 4 ans.

SOYEZ PATIENTS!
L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ EST UN PROCESSUS QUI PEUT GÉNÉRALEMENT DURER DE 3 à 6 MOIS, PARFOIS PLUS!

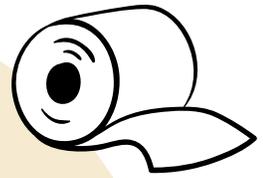


COMMENT CHOISIR LES CIRCONSTANCES IDÉALES POUR DÉBUTER L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ?

- Exposez préalablement votre enfant au petit pot, que ce soit en l'introduisant sous forme de jeu (par exemple, faire asseoir un toutou sur le petit pot) ou en lui expliquant ce à quoi il sert. Le but est que l'enfant ne redoute pas le petit pot ou la toilette en les trouvant menaçants, mais plutôt en les trouvant attirants.
- Attendez que votre tout petit démontre des signes qui témoignent qu'il est prêt avant de commencer quoi que ce soit.
- Assurez-vous que la période dans laquelle vous commencez le processus soit optimale (ex. : pas dans une période stressante pour votre enfant comme l'arrivée d'un nouveau bébé).
- Commencez le processus à la maison, dans un milieu stable et rassurant pour votre enfant.
- Assurez-vous d'avoir discuté du processus avec les autres adultes qui s'occupent de votre enfant (éducateur (trice), grands-parents, etc.) et d'avoir leur collaboration.
- Habillez votre enfant avec des vêtements souples, amples, qui se montent et se descendent facilement pour aider au processus.
- Impliquez votre enfant dans le choix de ses sous-vêtements afin de susciter son intérêt.



COMMENT S'Y PRENDRE LORSQUE VOTRE ENFANT DÉMONTRE DES SIGNES TÉMOIGNANT QU'IL EST PRÊT?



- Piquez la curiosité de votre enfant concernant la propreté en lui lisant des livres sur le sujet
- Enseignez les mots appropriés à votre enfant (ex. : urètre, anus). Cela permettra d'éviter la confusion et de normaliser ses parties du corps. En bonus, le fait que votre enfant connaisse le véritable nom de ses parties intimes est un facteur de protection contre les agressions à caractère sexuel
- Évitez les mots ayant une connotation négative (ex. : sale, puant)
- Soyez à l'affût des signes pouvant démontrer que votre enfant a besoin d'aller aux toilettes.
- Établir une routine, c'est-à-dire s'asseoir sur le petit pot à des heures régulières
- Ne chicanez pas votre enfant s'il y a des accidents : c'est tout à fait normal et fait partie du processus!
- Rappelez-lui ses réussites afin d'augmenter son estime de soi
- Profitez des moments où votre enfant reste au sec pour introduire le port de sous-vêtement en tissu.
- Enseignez les bonnes techniques d'hygiène à votre enfant et accompagnez-le à réaliser adéquatement cette tâche (ex. : les personnes avec une vulve doivent s'essuyer de manière à ce qu'aucune selle n'atteigne la vulve pour prévenir des infections urinaires)

QU'EN EST-IL DE L'UTILISATION D'UN SYSTÈME DE RENFORCEMENT?



Utiliser des surprises (ex. : gommettes, tattoos, bonbons) ou encore un tableau de récompenses dans le but d'encourager l'enfant lorsqu'il fait pipi ou caca sur le petit pot **N'EST PAS UNE MÉTHODE OPTIMALE** car les récompenses encouragent la motivation extrinsèque (venant des autres) plutôt que la motivation intrinsèque (venant de l'enfant lui-même). Elles établissent également une certaine pression de performer, une peur de décevoir ainsi que de sentir que l'amour de l'adulte en charge dépend de sa performance.

- Visez plutôt à souligner les efforts de l'enfant qui sont en lien avec l'action et le moment plutôt que le résultat (ex. : même s'il n'a pas uriné, dire « Bravo, tu t'es assis tout seul sur le petit pot! »). Cela permettra à l'enfant de ne pas percevoir le processus de la propreté comme une performance.
- Vous pouvez aussi lui poser des questions (ex. : « Comment as-tu trouvé ça t'asseoir seul? », « De quelle couleur était ton pipi? », « Est-ce que c'était un petit ou un long pipi? », « Es-tu fier de toi? »).

N'OUBLIEZ-PAS!

Une régression est tout à fait possible et normale lors d'événements stressants (ex. : changement de milieu de garde, séparation). Vous pouvez alors rassurer l'enfant et l'amener à discuter avec vous si quelque chose l'inquiète.

SUGGESTIONS DE LIVRES

N'accordez pas trop d'attention aux accidents! Augmentez plutôt son estime de soi en l'encourageant et en lui rappelant ses réussites.

- La joyeuse histoire de pipi, La p'tite boussole
- Qu'y-a-t-il dans ta couche?, Guido Van Genetchen
- Le grand voyage de monsieur caca et Le nouveau voyage de monsieur caca, Angèle Délaunois
- Aux toilettes comme un superhéros, Emily Skwish
- Où va le caca?, Katie Daynes

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord**

Québec 