



## L'ACQUISITION DE LA PROPRETE

L'apprentissage de la propreté est une étape longue et décisive pour les enfants. Elle se fait en général entre 2 et 3 ans.

Pour une parfaite réussite, il est indispensable d'accompagner votre enfant dans cet apprentissage, même si sans votre aide cette autonomie serait acquise de façon naturelle et spontanée vers l'âge de 3 ans.

Sachez que mal vécue, cette période peut engendrer des perturbations physiques (constipation, énurésie) ou psycho-affectives.

- [Choisir le bon moment](#)
- [Les points importants pour réussir](#)
- [Des difficultés ?](#)

### Choisir le bon moment

Pour bien l'accompagner, et afin que cet apprentissage se passe le mieux possible, il faut savoir aborder le problème au bon moment.

Il faut avant tout que votre enfant soit mûr pour passer cette étape. Mûr intellectuellement pour vouloir être un "grand", puis mûr au niveau neuro-musculaire.

#### Que signifie "mûr intellectuellement" ?

Sachez que pour un bébé le moment de changer la couche est un plaisir, c'est une source de caresses et d'échanges avec sa mère ou la personne qui s'occupe de lui. Cela ne lui donne pas forcément envie de grandir.

Il faut alors lui faire comprendre qu'il procure de la joie à ces mêmes personnes lorsqu'il va sur le pot.

#### Que signifie "mûr au niveau neuro-musculaire" ?

Les sphincters sont des muscles soumis au contrôle de volonté. Le cerveau exerce cette commande (retenir ou expulser) par l'intermédiaire des fibres nerveuses. Celles-ci atteignent leur maturité vers 18 mois.

La maîtrise de la marche, qui n'est pas simplement le fait de marcher mais marcher avec assurance et parfait équilibre, témoigne de ce degré de maturation neuro-motrice.

Il est donc inutile de vouloir essayer que votre bébé soit propre avant cet âge et ce stade de développement (cela ressemblerait plus à du dressage qu'à de l'éducation).

### Les points importants pour réussir

#### Il faut favoriser son initiation :

- En attendant que la marche soit bien acquise.
- En l'habituant au confort du sec dès les premiers mois (changez-le souvent).
- Ne montrez pas de dégoût, il ne comprendrait pas. Ainsi s'il a envie de jouer avec, ne le grondez pas, il est fier d'exhiber ce qui vient de lui-même.



- En lui montrant que vous allez aussi aux toilettes, ainsi que les autres enfants (laissez la porte des toilettes ouvertes lorsque vous y êtes !), afin qu'il comprenne que cette activité appartient aux "grands".
- En lui proposant le pot à l'heure habituelle où il fait ses selles (juste quelques minutes). Surtout ne le forcez surtout pas à y aller s'il ne veut pas !
- En mettant le pot à sa disposition.
- En lui mettant des vêtements facile à enlever.
- En lui expliquant clairement ce que vous attendez de lui (lien entre alimentation et élimination)
- Ne montrez aucune sorte de déception ou de colère s'il n'a pas fait (ce n'est pas grave !).
- Lorsqu'il a fait, félicitez-le, c'est un cadeau qu'il a fait.
- La première fois, faites-en une "fête", faites le tour de la maison pour montrer à tout le monde la réussite du votre bout'chou. Il faut qu'il voit que vous êtes fier de lui et qu'il le soit lui-même.
- Surtout ne le grondez jamais. Ne lui dites jamais qu'il n'est pas gentil s'il n'a pas fait ! Expliquez-lui que ce n'est pas grave et que ce sera peut-être pour une autre fois.
- En revanche, félicitez-le lorsqu'il a laissé quelque chose dans le pot et cela à chaque fois !

La propreté diurne (la journée) est acquise lorsque votre enfant se retient, va chercher son pot, se déshabille seul... Cela peut prendre plusieurs mois voire un an. Quelques semaines à quelques mois après l'acquisition de la propreté diurne, vous trouverez les couches sèches le matin.

## Des difficultés ?

### **Il refuse de s'asseoir sur le pot.**

Il est difficile pour un petit qui a entre 18 mois et 2 ans, de comprendre pourquoi il faut rester assis sans bouger, les fesses à l'air, sur cet objet étrange avec lequel il préférerait certainement plus jouer. Surtout qu'à cet âge la préférence va plutôt aux déplacements !

La peur de vous décevoir peut également être très forte.

Enfin il est également difficile pour lui de réaliser qu'il a envie d'uriner ou d'émettre des selles, qu'il faut à ce moment précis aller s'asseoir sur le pot, alors que depuis 18 mois environ, il le fait quasiment sans s'en rendre compte et dans sa couche.

- Dans le cas d'un refus, il ne faut surtout pas insister et/ou le faire culpabiliser en lui disant que ce n'est pas bien, et en montrant votre déception. Laissez tomber pendant 2 ou 3 semaines, puis réessayez.

- De même, évitez les récompenses quand ça marche, car les quelques fois où il ne fait pas, il culpabilisera encore plus.

- Vous pouvez essayer d'utiliser un réducteur (lunette de toilette adaptée à l'enfant qui se fixe sur celle des grands), votre bébé aura vraiment l'impression de faire "comme les grands" et acceptera alors plus d'y aller.

### **Il se retient sur le pot et se relâche dans la couche.**

Les premières fois, il se peut que votre bébé émette ses selles une fois rhabillé. Ne le grondez surtout pas car ce n'est pas volontaire. Il s'entraîne à "se retenir et à se



relâcher" et ce n'est pas si simple ! Rassurez-vous, petit à petit il parviendra à mieux maîtriser son corps et cette fonction.

Le grand point positif à retenir à ce stade-là est que votre enfant a tout à fait compris le fait qu'il faut se retenir et ne faire qu'à des endroits précis (pour lui c'est dans la couche, car après tout c'est là que ça se passe depuis sa naissance !).

Si cela dure encore plusieurs semaines, vous pouvez essayer de le laisser sans couche et de ne lui mettre qu'au moment des selles, puis lorsqu'il a fait, la lui retirer immédiatement car il n'en a plus besoin jusqu'à la prochaine fois.

### **Il s'assoit bien sur le pot mais n'y reste pas.**

- Prenez alors un livre, installez-vous près de lui et lisez tranquillement une histoire. Bébé calme, assis sur le pot, les fesses à l'air, se laissera peut-être aller à faire dans le pot. En tout cas, il y sera resté !

### **Il se retient, semble être constipé.**

Il se peut que votre bébé soit perturbé parce qu'il croit "perdre une partie de lui même" lorsqu'il émet des selles, il se peut alors qu'il se retienne. Il peut également faire un blocage à la suite d'une émission de selles difficiles. Cela entraîne souvent une constipation.

- Pour éviter cela, ne dites jamais que c'est sale (pour lui ce n'est pas sale et ça ne doit pas l'être !)
- Encore une fois, évitez de le culpabiliser.
- Ne faites pas une fixation sur le pot. S'il ne veut pas y aller ou ne fait pas dans le pot, oubliez pendant quelques temps et réessayez plus-tard !
- En cas de [constipation](#), il faut alors agir en conséquence afin que ça ne s'amplifie pas. En effet, lors d'une constipation, les selles deviennent sèches et dures, leur expulsion est alors plus douloureuse, et votre bébé se retiendra encore plus, et ainsi de suite... jusqu'à entraîner de forts maux de ventre. Mieux vaut lui éviter cela !

### **Il est propre la journée mais fait pipi au lit.**

On ne parle d'énurésie (émission inconsciente et involontaire d'urine la nuit) qu'à partir de 5 ans et après l'élimination de toute autre cause médicale (infection urinaire, diabète...).

L'énurésie peut être due à une immaturité neuro-musculaire, à des causes psycho-affectives, ou à un manque d'hormones anti-diurétique.

- Là encore, il est important d'éviter toute culpabilisation de l'enfant.
- Evitez aussi de l'infantiliser en lui mettant des couches, ce qui le mettrait mal à l'aise.
- Demandez-lui de vous aider à changer les draps de son lit afin de le responsabiliser.
- Et parlez-en au médecin habituel de l'enfant afin d'étudier ensemble les causes et les moyens de corriger cela.

Surtout n'oubliez pas que l'apprentissage de la propreté est une étape longue et importante pour les enfants, le meilleur moyen d'y arriver est d'être patient.