

Caca content: une approche toute en douceur de la propreté

Petit guide sur l'apprentissage de la propreté à l'intention des parents



Conception et rédaction
Julie Boisclair
Éducatrice à la petite enfance en milieu familial



Remerciements

Je tiens particulièrement à remercier Madame Marie Jacques, professeure à l'Université Laval au certificat en éducation de la prime enfance, de m'avoir permis de développer une vision de la petite enfance qui guidera mes interventions éducatives pour le reste de mes jours.

Madame Martine Noreau, ma fidèle amie et Madame Anne Brunet, une « copinaute » ont travaillé à la révision linguistique de ce guide : leurs soucis du détail et leurs expériences en tant que maman ont grandement contribué à améliorer cet ouvrage. Je vous en suis très reconnaissante.

Madame Josée Lavoie, une responsable de service de garde, une amie passionnée de la petite enfance, a bien voulu expérimenter la valise pédagogique ainsi que ce présent guide « Caca content : une approche toute en douceur pour les parents et leur enfant » dans son service de garde en milieu familial.

Ma reconnaissance s'adresse également aux parents qui ont participé à l'expérimentation de ce projet. Votre belle ouverture face à une stratégie conjointe avec l'éducatrice pour accompagner votre enfant dans l'apprentissage de la propreté a mis en lumière toute l'importance de la collaboration parents-éducatrice dans l'éducation des enfants et d'en apprécier toute la portée. Merci pour votre participation et vos commentaires enrichissants.

Un merci spécial à mon conjoint pour sa patience et son soutien tout au long de ce projet. Grâce à lui, je continue de me réaliser comme personne et comme professionnelle de la petite enfance. Je le remercie d'être un si bon père pour nos deux garçons et d'être un compagnon de vie extraordinaire!

Julie Boisclair



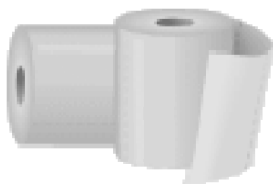
Table des matières

	Page
Qu'est-ce qu'un enfant propre?	1
Devenir propre... une démarche complexe pour l'enfant	2
L'enfant apprend par le jeu	4
Lire des histoires	4
Jouer à faire semblant	4
Utiliser une marionnette	4
Chanter des comptines	5
Autres jeux	5
L'enfant apprend à être propre en expérimentant la propreté	7
Comment préparer votre enfant	10
Comment favoriser l'action autonome	11
Le petit pot	11
Le choix des vêtements	11
Mon enfant est-il prêt?	12
Signes physiologiques	12
Signes psychologiques	13
Choisir le bon moment	14
Non, non et non!	14
Papa, maman et mon éducatrice sont-ils prêts eux aussi?	14
Sans trop de stress	14
À la conquête de la propreté (3 étapes)	15
Introduire l'idée du petit pot	15
Votre enfant veut aller sur le pot	16
Après une semaine de succès sur le petit pot	17
Encourager l'enfant	18
Doit-on offrir une récompense?	18
Des attitudes gagnantes	19
Accepter les petits dégâts	19
Soyez patients	19
À ne pas faire	19
Le refus de la propreté	20
En cas de rechute	21
Propreté la nuit	21
Témoignages de parents	22

Annexes :

Pour en savoir plus (références)
 Suggestions de livres pour enfants
 Comptines
 Bibliographie





Avant-propos

Voilà déjà plusieurs années, nos grand-mères se vantaient souvent que leurs bébés étaient propres à l'âge d'un an. C'est théoriquement possible, il suffit de mettre l'enfant sur le pot au bon moment! Encore de nos jours, certains adultes sont toujours empressés de « mettre leur enfant propre » soit pour la facilité et l'économie que procure l'utilisation de la toilette ou soit en réponse à une petite phrase qui semble pourtant anodine : « Oh! Il n'est pas encore propre! ». Peu importe la raison, il n'est pas souhaitable de forcer un enfant à être propre avant qu'il soit prêt à le devenir.

Comme chaque enfant est unique et possède son propre rythme de développement, on favorise actuellement une démarche davantage axée sur l'enfant. Comme le critère pour initier l'apprentissage de la propreté n'est plus l'âge, il est désormais dans les normes que l'enfant atteigne cette étape du développement plus tard.

L'apprentissage de la propreté, qui fait partie intégrante du développement naturel de l'enfant, doit être amorcé uniquement si votre enfant le souhaite et si son niveau de développement le lui permet. En résumé, ce cheminement vers la propreté appartient en grande partie à votre enfant. Il est le maître de la situation. Et pour nous, parents et éducateurs, notre rôle est de le guider, l'encourager, le comprendre et le soutenir tout au long de cet apprentissage.

Ce guide Caca content : une approche toute en douceur se veut un outil pour vous aider, vous et votre enfant, à franchir cette étape bien importante dans l'acquisition de son autonomie : l'apprentissage de la propreté.

Ce guide n'est pas une garantie de succès mais il vous aidera à vivre de façon harmonieuse l'initiation à la propreté de votre enfant. Et il ne faut pas oublier qu'il y a autant de façons de faire qu'il y a d'enfants, chacun ayant son propre tempérament.

**L'apprentissage à la propreté de votre enfant:
un grand pas vers son autonomie!**





Qu'est-ce qu'un enfant propre?

Chaque personne possède une vision personnelle de ce qu'est un enfant propre selon son éducation, sa culture et ses connaissances sur le développement de l'enfant. **Dans notre approche en faveur d'un apprentissage fait en douceur, nous considérons que l'initiation à la propreté est un processus en plusieurs étapes :**

Étape 1 : Au tout début du processus, l'enfant commence à percevoir les sensations corporelles de l'envie d'uriner ou de déféquer. Par la suite, lorsqu'on observe chez l'enfant plusieurs des signes de réceptivité à l'apprentissage de la propreté tels que décrits dans la section « Votre enfant est-il prêt? », on peut passer à l'étape suivante.

Étape 2 : L'enfant apprivoise à son rythme le petit pot. Il est encore aux couches mais il commence à faire pipi ou caca dans le pot lorsqu'on l'assoit à des heures établies. Après des succès répétés, on peut passer à l'étape suivante.

Étape 3 : L'enfant porte des petites culottes, il est en période de pratique. On considère qu'il est propre de jour lorsqu'il est capable de dire lui-même qu'il veut aller sur le pot, qu'il se déshabille tout seul et fait ses besoins de façon régulière. La période moyenne entre l'initiation à la propreté et la propreté réelle de jour peut prendre de 3 à 6 mois.

Étape 4 : L'enfant est propre de jour et de nuit. (La propreté de nuit peut se produire en même temps que celle de jour ou plusieurs mois plus tard selon les enfants.)

Note : Un enfant qui vit des petits accidents répétés devrait toujours pouvoir retourner à l'étape précédente sans que le parent en fasse de cas.

Dans notre approche, nous considérons que l'enfant doit franchir chacune des étapes du processus de l'apprentissage avant d'être considéré comme réellement propre, de jour et de nuit, sinon il est tout simplement en voie de devenir propre.





Devenir propre... une démarche complexe pour l'enfant

L'enfant commence à posséder la capacité physique pour contrôler ses intestins et sa vessie aux alentours de 18 mois. Physiologiquement, il serait alors prêt à être propre. Mais le processus de l'apprentissage de la propreté, qui fait appel aux différentes capacités motrices, langagières et sociales de l'enfant, est beaucoup plus complexe. L'enfant doit être également sur le plan psychologique avant d'entreprendre l'initiation à la propreté.

Au niveau moteur, la marche est acquise et l'enfant est en mesure de s'asseoir avec une certaine stabilité. Son menu ressemble de plus en plus à celui de l'adulte. L'enfant boit alors beaucoup moins qu'à sa première année de vie, ce qui lui permet de mieux retenir les liquides. Comme la capacité de sa vessie augmente, le besoin d'uriner est moins fréquent et plus prévisible. De plus, les selles se font de plus en plus dures et facile à contrôler.

Durant cette période, l'enfant développe sa capacité de se retenir et de se laisser aller, ce contrôle sur son corps est une étape importante pour celui-ci afin d'acquérir son autonomie. L'enfant est maître de son corps, c'est lui qui décide de faire ou de ne pas faire son « pipi-caca ». L'apprentissage de la propreté est donc un enjeu essentiel dans le développement de la personnalité de l'enfant.

L'enfant découvre par ce nouveau contrôle qu'il peut décider, choisir, dire « non », accepter ou refuser... D'ailleurs, il prend plaisir à exercer ce nouveau contrôle. Avant, les parents décidaient tout pour lui et maintenant ils doivent davantage négocier avec leur enfant. Ce « pouvoir/contrôle » de l'enfant est caractéristique de cette période où l'enfant désire devenir autonome et affirmer son indépendance. L'enfant encore dépendant commence à exercer sa volonté autonome « je suis capable, je veux le faire ». D'ailleurs, il commence à essayer de s'habiller et de se déshabiller tout seul. Cet intérêt à agir seul et le désir de montrer à l'adulte accompagnateur ce dont il est capable dans le but de lui plaire est nécessaire pour amorcer le processus de l'apprentissage de la propreté.

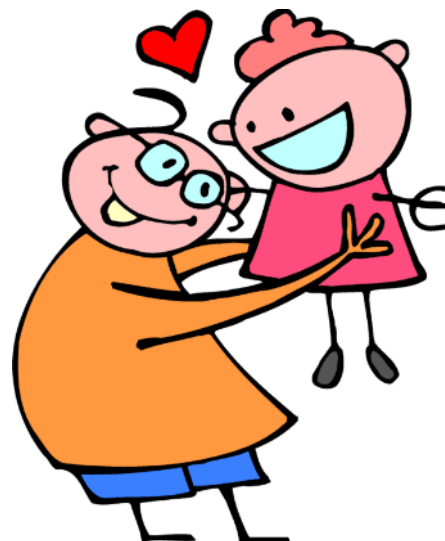


Avec l'acquisition de la marche, l'enfant était devenu un véritable petit explorateur qui sautait d'une activité à une autre. Tranquillement, l'enfant choisit des activités de plus en plus stationnaires. Il démontre également un souci d'ordre et d'organisation et il se concentre davantage pendant qu'il joue. Cette nouvelle concentration va lui permettre de sentir qu'il se passe quelque chose dans son corps. Toutefois, il ne sera pas encore en mesure de faire le lien entre les signes de l'envie d'uriner ou de déféquer et le fait d'aller à la toilette. C'est la première étape du processus de la propreté.

Vers l'âge de deux ans, l'enfant entre dans une période marquée par le développement de la fonction symbolique. L'enfant imite alors avec beaucoup d'à-propos les gestes de l'adulte et il commence également à transposer la réalité dans ses jeux de faire-semblant. Cette nouvelle représentation mentale des objets, des événements ou des actions est nécessaire pour permettre à l'enfant de faire des liens de cause à effet lors de l'apprentissage de la propreté. Par exemple, la sensation d'uriner = pipi qui s'en vient.

Au niveau du langage, l'enfant parle de plus en plus. Il peut exprimer plus clairement ses désirs et ses refus. Il apprend à chaque jour des nouveaux mots qui l'aideront à communiquer son besoin d'utiliser le petit pot. Il commence à être capable d'avoir des petites conversations. Comme il est davantage en mesure de comprendre ce qu'on lui dit, il peut facilement suivre une ou deux directives et même poser des questions toutes simples.

Bref, durant cette période d'affirmation de soi, la maturation physique, intellectuelle et sociale de l'enfant lui permet de réussir tout seul de plus en plus de choses. Toutefois, apprendre à contrôler des gestes du quotidien comme le simple fait d'aller à la toilette implique un grand besoin de sécurité émotionnelle et de stabilité affective : l'enfant apprend dans un climat de confiance et d'amour. Nul doute que cette étape vers l'autonomie a une grande importance pour le développement ultérieur de l'enfant.





L'enfant apprend par le jeu

Comme l'enfant est un être ludique, un excellent outil pour stimuler son apprentissage de la propreté est tout simplement le jeu. C'est dans un contexte de plaisir que l'enfant se développe et apprend le mieux. En utilisant l'imaginaire et l'humour, les chances sont plus grandes que votre enfant démontre de l'intérêt à devenir propre. Voici des exemples d'activités ou de jeux à privilégier durant cette période d'apprentissage.

Lire des histoires

En lisant des histoires à votre enfant sur l'apprentissage de la propreté avant, pendant et après le processus, vous le familiarisez avec les différentes étapes de la propreté. De plus, il acquiert ainsi le vocabulaire associé à la propreté : pipi, caca, pot... Au fil des lectures, il intégrera graduellement les différentes étapes de la propreté surtout si vous faites des liens entre l'histoire et ce que votre enfant vit. Ce moment de complicité avec votre enfant permet de créer un climat chaleureux : une condition gagnante pour un apprentissage tout en douceur de la propreté. Vous trouverez des suggestions de livres à la fin de ce document.

Jouer à faire-semblant

En fournissant à l'enfant un petit pot-jouet (un contenant peut faire office de petit pot), l'enfant pourra jouer à faire-semblant. Il pourra ainsi reproduire avec sa poupée ou son toutou ce qu'il vit : lui mettre des couches, l'asseoir sur le petit pot, l'encourager à être propre. Cette forme de jeu permet à l'enfant de mieux assimiler ce qu'il est en train d'apprendre mais également d'exprimer les émotions qu'il ressent face au processus d'apprentissage de la propreté. En observant votre enfant durant ces moments de jeux, vous en apprendrez beaucoup sur sa façon de percevoir cette nouvelle étape de son développement.

Utiliser une marionnette

Une marionnette peut également venir animer les moments consacrés à la propreté; une belle façon de rendre les petites attentes plus amusantes sur le pot. Comme l'utilisation d'une marionnette permet d'obtenir une écoute attentive de l'enfant, pourquoi ne pas l'utiliser comme médium pour l'encourager et soutenir ses efforts dans sa quête vers la propreté.



Chanter des comptines

Chanter des comptines est une autre façon très agréable d'occuper les enfants dans les moments d'attente. On peut également utiliser une comptine comme un bravo pour féliciter l'enfant qui réussit à faire sur le petit pot : la chanson de la réussite. Des comptines illustrées sur l'apprentissage de la propreté sont disponibles à la fin de ce guide.

Autres formes de jeux qui favorisent le passage de cette étape

Les jeux d'eau, surtout ceux qui permettent de transvider des liquides d'un contenant à un autre peuvent aider l'enfant à comprendre que la vessie est un contenant qui se vide aussi dans un autre. Ce type de jeu est facilement réalisable à l'heure du bain.

Durant cette période d'apprentissage, l'enfant aime bien expérimenter les jeux de cause à effet. Il érigera des tours qu'il fera tomber. Il aime aussi manipuler les jouets; lorsqu'on presse sur un bouton ou un commutateur, on actionne une commande. En offrant ce genre d'activité à l'enfant, celui-ci peut développer sa capacité à faire des liens de cause à effet. C'est en faisant ce même genre de lien que l'enfant apprendra la propreté : pipi dans le pot = je suis sec = sensation agréable.

Comme les enfants n'ont pas la même répugnance face au pipi ou bien aux excréments que les adultes, certains d'entre eux peuvent s'intéresser grandement à leurs productions. Ils veulent les sentir, les toucher ou parfois même y goûter. Certains enfants vont jusqu'à jouer avec leurs excréments. Pour satisfaire les goûts exploratoires de ces enfants, on peut leur offrir comme alternative des jeux d'eau, de la pâte à modeler, de la peinture aux doigts qui satisferont leur besoin d'explorer.

Comme le jeu est une activité spontanée, il importe que l'enfant soit libre d'y participer. En aucun cas, il doit être imposé. Le jeu est une activité agréable qui permet à l'enfant de bâtir sa compréhension du monde. Il est au cœur des apprentissages et c'est par le jeu que l'enfant se développe globalement.





Assurez votre amour en tout temps.

L'enfant est dans une phase importante de sa vie.

L'acquisition de son autonomie doit se vivre dans
l'acceptation.

Denise Bricault



L'enfant apprend à être propre en expérimentant la propreté!

L'apprentissage de la propreté est une démarche essentiellement autonome dont l'enfant est le maître d'œuvre. Dans notre approche toute en douceur, le parent est un guide accompagnateur dont le rôle s'inscrit dans une démarche partenariale avec l'enfant pour l'aider à résoudre son « problème » soit le défi de devenir propre. Les exemples suivants illustrent bien cette façon d'accompagner l'enfant.

Comme les inévitables petits accidents font partie de ce processus d'apprentissage, l'enfant développera cette nouvelle habileté par essais et erreurs. L'adulte peut alors aider l'enfant à comprendre comment marche la « patente » en décrivant en mots simples à l'enfant ce qui se passe dans son corps. Il importe d'amener l'enfant à faire le lien entre la contraction musculaire des sphincters suivie du relâchement et la sensation d'humidité et de chaleur qui suit et ce, avant même d'initier l'apprentissage proprement dit. Par exemple, lorsque vous observez votre enfant qui se trémousse ou devient extrêmement silencieux ou bien met sa main sur sa couche..., vous pouvez l'aider à reconnaître ses sensations et à les associer aux mots « pipi » ou « caca » en disant tout simplement :

« Oh! Il y a un pipi (ou caca) qui s'en vient! »

Si l'enfant est rendu à l'étape d'utiliser le petit pot, on peut tout simplement dire :

« Oh! Un pipi (ou un caca) est en chemin. C'est le temps d'aller sur le pot »

Peu importe la formulation, il est préférable de toujours démontrer ce qui se passe dans le corps de l'enfant en décrivant les faits et en trouvant des stratégies avec lui pour arriver à aller sur le pot au bon moment. Éviter les rappels : « As-tu envie? ». Votre enfant n'est peut-être pas encore en mesure de comprendre la signification de cette expression: « Envie de quoi? ». De plus, cela peut être perçu par l'enfant comme une forme de pression et de contrôle. Le but est d'aider l'enfant à reconnaître ses sensations et à les associer avec les mots « pipi-caca ». Éventuellement il sera capable de déterminer lui-même quand il a envie et de le dire.



Après cette reconnaissance de la sensation de l'envie d'uriner, l'enfant doit alors apprendre à contracter et à relâcher ses sphincters au bon moment c'est -à-dire sur le pot. L'enfant prend conscience que ses sensations corporelles ont pour résultat un liquide ou des excréments lorsqu'il voit son pipi par terre ou son caca dans le bain. Voilà pourquoi les inévitables accidents sont essentiels à l'apprentissage de la propreté. C'est donc par un processus d'essais et d'erreurs que l'enfant comprendra graduellement comment exercer ce contrôle. L'adulte peut l'aider à acquérir cette nouvelle habileté en l'amenant à réfléchir sur ses réussites et sur les petits accidents qui se produiront à coup sûr. En cas de petit accident, il suffit simplement de commenter la situation à voix haute en laissant à l'enfant le temps nécessaire dont il a besoin pour répondre ou pour se questionner lui-même sur ce qu'il est arrivé. De cette façon, l'enfant fera des liens de cause à effet qu'il pourra adapter à sa prochaine tentative.

Voici un exemple concret d'une démarche de réflexion
lorsque votre enfant fait pipi dans ses culottes :

« Je vois Simon que tu as fait pipi dans ta culotte ».

(Faire une pause)

Si l'enfant ne répond pas, continuer la conversation .

« Qu'est-ce qui s'est passé? »

(Faire une pause)

Si l'enfant ne répond pas, continuer

« Je t'ai vu venir pour aller sur le pot mais ton pipi est arrivé trop vite »

(Faire une pause)

Si l'enfant ne répond pas, continuer

« La prochaine fois, qu'est-ce que tu pourrais faire? »

Si l'enfant ne répond pas, continuer

« La prochaine fois quand tu sens ton pipi venir, tu pourrais peut-être venir plus vite sur le petit pot. Bravo, tu as quand même su que le pipi était en chemin!

Si l'enfant répond à une affirmation ou une question alors on engage la réflexion avec celui-ci en le laissant orienter la conversation mais en ayant toujours à l'esprit de l'amener doucement et gentiment à réfléchir lui-même sur la situation.





Cette approche toute en douceur permet à l'enfant de construire sa propre démarche vers la maîtrise de la propreté. L'enfant apprend alors de ses erreurs en ajustant ses façons de faire pour réussir tandis que des attitudes punitives apprennent uniquement à l'enfant notre mécontentement et nuisent à son estime de soi: « Je ne suis pas capable donc je ne suis pas bon ».

L'enfant apprend également de ses succès. Ainsi, l'enfant doit être amené à réfléchir également sur ce qu'il fait de bien lorsqu'il fait son pipi ou son caca sur le pot. Cela lui permet de mieux intégrer les facteurs qui lui permettent de réussir et de les reproduire.

Voici un exemple concret d'une démarche de réflexion lorsque votre enfant réussit :

« Simon, regarde tu as réussi à faire ton pipi sur le pot, es-tu content? »
(pause)

Si l'enfant ne répond pas, continuez la conversation

« Comment as-tu fait pour faire ton pipi sur le pot? »
(pause)

Si l'enfant ne répond pas, continuer

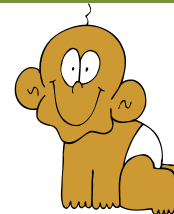
« Je t'ai vu arrêter de jouer lorsque tu as senti que ton pipi était en chemin et tu t'es dépêché de venir sur le pot. Et voilà ton pipi est dans le pot! »

Si l'enfant répond à une des questions, l'adulte continue la conversation avec les éléments de ses réponses pour le faire réfléchir sur la situation de réussite.

Bien entendu, votre façon d'aborder cette réflexion avec votre enfant peut être différente selon le tempérament de l'enfant et vos propres façons d'intervenir. Néanmoins, cette approche directe et toute en douceur permet de démontrer à l'enfant la compréhension et l'intérêt de l'adulte accompagnateur face à ce qu'il vit. Il se sentira ainsi soutenu tout au long de ce processus.



Comment préparer votre enfant



**Avant même de commencer l'initiation à la propreté de votre enfant,
vous pouvez l'aider à être prêt
pour cette nouvelle étape de son développement...**



en lui apprenant le vocabulaire nécessaire pour s'exprimer sur le sujet
comme les mots : pipi, caca, etc. ...



en lui apprenant à reconnaître le moment où se manifestent ses besoins
d'uriner ou de déféquer lorsque vous vous en apercevez : « Oh, il y a un
pipi qui s'en vient! »



en l'encourageant à se déshabiller et à s'habiller tout seul.



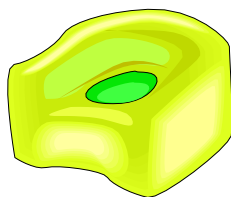
en lui lisant des histoires sur l'apprentissage de la propreté pour qu'il
s'habitue à l'idée de devenir propre.



en le laissant regarder les autres jeunes enfants ou les membres de
la famille lorsqu'ils utilisent la toilette puisqu'il apprend par imitation.
Cela l'aidera à comprendre de quoi il s'agit.



en utilisant la trousse Caca content : une approche toute en douceur
pour l'enfant et ses parents .



Offrez-lui un petit pot!





Comment favoriser l'action autonome

Comme l'apprentissage de la propreté est un grand pas de l'enfant vers son autonomie, nos actions doivent être orientées de façon à faciliter la tâche à l'enfant afin qu'il puisse s'organiser de manière indépendante pour aller sur le pot sans avoir recours à l'aide de l'adulte.

Le petit pot

Dans notre approche toute en douceur, nous privilégions l'utilisation d'un petit pot plutôt que d'une toilette car l'enfant se sent davantage en sécurité et plus stable s'il peut poser les pieds par terre. De plus, le petit pot favorise une meilleure posture que la toilette qui ne permet pas un appui confortable et sûr pour les petites fesses de l'enfant. D'ailleurs, l'enfant voit souvent la toilette comme un trou dans lequel il peut tomber. Le petit pot a l'avantage de répondre aux besoins d'autonomie de l'enfant : il peut s'asseoir lui-même sans l'aide de l'adulte. Si vous désirez utiliser la toilette au lieu du petit pot, il est bien d'avoir un siège adaptable ainsi qu'un tabouret pour y accéder afin d'en favoriser l'accessibilité. Comme la plupart des tout-petits aiment bien faire comme les grands, la transition du petit pot à la toilette se fera naturellement.

Si vous devez faire l'achat d'un petit pot, profitez-en pour en faire l'acquisition avec votre enfant. En le faisant participer, vous l'aidez à se préparer à cette nouvelle étape. Il est recommandé de choisir un petit pot avec de larges rebords pour le confort, facile d'entretien et qui offre une bonne stabilité à l'enfant. Le petit pot devrait être accessible à l'enfant en tout temps de préférence dans la salle de toilette pour respecter son intimité.

Le choix des vêtements

Il est préférable d'habiller votre enfant avec des vêtements amples avec de préférence des élastiques afin qu'il puisse facilement baisser tout seul ses culottes. Évitez de choisir des vêtements serrés, avec des boutons ou des fermetures éclair, ou des salopettes difficiles à détacher pour l'enfant. Comme les accidents sont inévitables, n'oubliez surtout pas de fournir plusieurs vêtements de rechange au service de garde.





Mon enfant, est-il prêt?

Comme chaque enfant est différent, il n'y a pas d'âge idéal pour apprendre à devenir propre. Toutefois, la plupart des enfants sont prêts à apprendre à se servir du petit pot entre l'âge de 2 et 3 ans.

Avant de mettre en branle le processus d'initiation à la propreté, il vaut mieux attendre que votre enfant manifeste des indices démontrant qu'il est réceptif à ce nouvel apprentissage. En complétant le tableau suivant, vous aurez une bonne idée si votre enfant possède les capacités motrices, langagières et sociales nécessaires pour passer à cette phase importante de son développement. Plus votre enfant sera prêt, plus l'apprentissage sera rapide.

Signes physiologiques :	Oui	Non
Sa couche reste sèche pendant au moins deux heures.	☐	☐
L'enfant est capable d'être stable une fois assis sur le petit pot ou sur le siège de toilette adapté.	☐	☐
Assis, accroupi, l'enfant se relève.	☐	☐
L'enfant est capable de monter une échelle de trois échelons	☐	☐
Le menu de l'enfant ressemble de plus en plus à celui de l'adulte.	☐	☐

Même si l'enfant est prêt sur le plan physiologique, il faut qu'il le soit également sur le plan psychologique avant d'entreprendre l'initiation à la propreté. Bien que vous soyez probablement très impatient d'en finir avec les couches sales, il est très important de bien observer l'enfant et d'évaluer sa réceptivité à devenir propre afin de s'assurer que nos attentes comme parents ne dépassent pas les capacités réelles de l'enfant.



Signes psychologiques :**Oui****Non**

L'enfant se montre inconfortable quand sa couche est mouillée.

☐☐

L'enfant nous le démontre quand il est souillé.

☐☐

L'enfant utilise des mots simples reliés à l'entraînement.

☐☐

L'enfant veut voir et imiter les autres qui vont à la toilette.

☐☐

L'enfant exprime son envie de s'habiller et de se déshabiller seul.

☐☐

L'enfant veut enlever sa couche et porter des culottes.

☐☐

L'enfant veut être propre et accepte plus facilement qu'on lui lave la figure.

☐☐

L'enfant veut plaire à l'adulte, il vient lui montrer ses accomplissements et ses jeux.

☐☐

L'enfant est plus concentré dans ses jeux.

☐☐

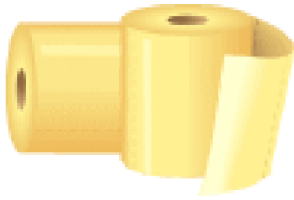
L'enfant est capable de comprendre des consignes simples.

☐☐

Note : La majorité des signes de maturation mentionnés sont tirés du livre
« Bébé en garderie » (2003)

Un apprentissage trop hâtif lorsque l'enfant n'est pas encore prêt peut faire vivre à celui-ci un sentiment d'échec : « Je ne suis pas capable ». Son estime de soi pourrait en être affectée. Si votre enfant vous semble anxieux, s'il devient méticuleux à l'extrême ou bien qu'il manifeste une répugnance excessive à l'égard des saletés, cela signifie probablement qu'il n'était pas prêt. De plus, personne n'est gagnant à débiter un apprentissage trop tôt : sermon, chicane, stress... Attendre quelques mois peut faire toute la différence, l'apprentissage se fera alors tout en douceur.





Choisir le bon moment

Non, non et non!

L'apprentissage de la propreté coïncide avec la période d'affirmation de l'enfant : le fameux « NON ». Il est préférable que votre enfant ait dépassé la phase aigüe de ce stade avant de songer à introduire le petit pot. Comme il découvre alors qu'il peut exercer du contrôle sur lui et les autres, il risque de rejeter l'idée, ce qui indique qu'il n'est pas encore prêt. Choisissez un moment où il se montre davantage coopératif.

Papa, maman et mon éducatrice sont-ils prêts eux aussi?

Il est également important d'évaluer si le moment est bien choisi pour vous et l'éducatrice de votre enfant. Il est nécessaire de disposer du temps et de la patience nécessaire pour aider l'enfant et de pouvoir lui offrir toute l'attention voulue. Les adultes qui accompagnent l'enfant doivent être aussi prêts émotionnellement à faire face aux inévitables accidents!

Sans trop de stress

Éviter de commencer l'initiation à la propreté durant une période de changements dans la vie de votre enfant. Par exemple : des vacances à l'extérieur ou durant la période des fêtes, ses premiers jours au service de garde, la naissance d'un nouveau bébé. L'apprentissage de la propreté se passe beaucoup mieux quand les parents et l'enfant sont détendus.

**L'enfant est maître de son corps,
c'est lui qui décide!**





À la conquête de la propreté!

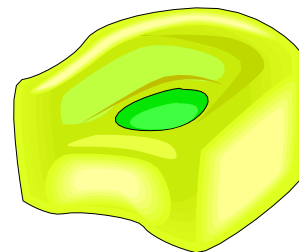
(Étape 1)

Votre enfant vous semble prêt pour commencer l'apprentissage de la propreté. Il serait important d'en discuter tout d'abord avec son éducatrice afin de l'informer de vos plans. Il est très important que les adultes impliqués adoptent une approche commune afin d'assurer une certaine cohérence et une continuité dans les deux milieux de vie de l'enfant : la maison et le service de garde. Des petits ajustements de part et d'autres s'avèreront peut-être nécessaire car tout le monde a ses façons de faire et ses petits trucs. L'important est de considérer la personnalité et les particularités de chaque enfant pour les respecter pendant l'apprentissage. Ce qui marche avec un enfant ne fonctionne pas toujours avec l'autre. Chaque enfant est unique!

Il est souhaitable d'amorcer le processus de la mise à la propreté de votre enfant à la maison plutôt qu'au service de garde. Par la suite, l'éducatrice de votre enfant se fera un plaisir de soutenir votre enfant dans cet apprentissage. D'ailleurs, un partage des observations de l'enfant entre l'éducatrice et les parents permet d'assurer un meilleur suivi du cheminement de l'enfant et de mieux évaluer les indices qui indiquent que celui-ci est prêt à passer d'une étape à l'autre.

Introduisez l'idée du petit pot à votre enfant

Laisser le petit pot à la disposition de votre enfant dans la salle de bain et dites -lui que c'est là qu'il pourra faire ses besoins. Encouragez -le à s'asseoir dessus tout habillé pour jouer ou bien pour lui raconter une histoire afin qu'il apprivoise ce nouvel outil. S'il refuse, ne le forcez pas. Vous pourrez lui proposer à nouveau lorsqu'il manifestera son intérêt et qu'il démontrera le désir d'y aller de lui-même. Il ne faut surtout pas insister afin d'éviter d'engendrer des sentiments négatifs face au petit pot. Lorsque l'enfant accepte bien l'idée du petit pot, vous pouvez passer à l'étape 2.





Votre enfant veut aller sur le pot

(Étape 2)

Proposez-lui de s'asseoir quelques minutes sur son petit pot sans sa couche plusieurs fois durant la journée : choisissez le moment où votre enfant souille ses couches si vous le connaissez ou allez-y de façon plus systématique comme après le lever, après les repas et les collations, avant les siestes et le coucher afin d'établir une routine.

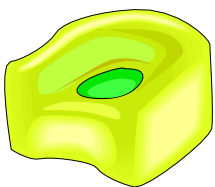
Les enfants ont souvent envie d'uriner ou de faire une selle à ces moments -là. Il est également important d'encourager votre enfant à vous le dire lorsqu'il veut faire ses besoins. Même s'il vous le dit trop tard en le faisant dans sa couche, louangez son effort. Vous pouvez également lui dire de venir sur le petit pot lorsque vous observez des signes non verbaux qui vous indiquent qu'il a envie d'uriner, comme se tortiller ou bien tirer sur sa couche. De cette façon, votre enfant apprendra à contrôler sa vessie et ses intestins selon son propre rythme d'élimination.

Peu importe la façon de faire, le premier pipi de votre enfant sur le pot sera probablement le fruit du hasard. Démontrez-lui votre satisfaction et partagez ce moment avec les autres membres de la famille.

À cette étape du processus, il est important de demander à l'enfant s'il est content d'avoir fait dans le petit pot lorsqu'il réussit. Il faut également le rassurer afin d'éviter de faire vivre un sentiment d'échec à l'enfant s'il ne réussit pas et lui offrir de réessayer plus tard. Il saura être propre à son rythme.

Restez avec votre enfant lorsqu'il est sur le pot

Il est important de demeurer avec votre enfant lorsqu'il est sur le pot. Selon leur degré de concentration, certains enfants auront besoin de distraction pour rester sur le pot. Vous pouvez alors lire une histoire, jouer aux marionnettes, chanter des comptines...



On ne devrait pas laisser un enfant plus de 5 minutes sur le pot.

Après ce temps, il n'a tout simplement pas envie d'uriner.

Il ne faut jamais forcer un enfant à rester sur le pot s'il ne le veut pas.



Après une semaine de succès sur le petit pot...

(Étape 3)

Lorsque votre enfant a bien utilisé son petit pot de façon régulière pendant une semaine, vous pouvez lui demander s'il veut passer aux petites culottes. Bien sûr, faites de ce moment un événement spécial en choisissant avec lui des petites culottes de grand. Celles-ci constituent une motivation importante pour les tout-petits. Après les avoir essayées, ils ne souhaitent pas habituellement retourner à leurs couches embarrassantes.



Il existe sur le marché des culottes d'entraînement de style « pull-up ». Elles sont très pratiques lors de vos déplacements ou jeux extérieurs mais l'inconvénient est que l'enfant ne vit pas l'inconfort d'être mouillé. Un truc est de mettre la « pull-up » par-dessus la petite culotte, l'enfant ressent ainsi la sensation d'humidité tout en limitant l'étendue des dégâts. Il est toutefois préférable d'utiliser des petites culottes ordinaires à la maison et au service de garde. Il existe aussi des culottes de coton plus épaisses qui sont un peu plus absorbantes pour l'initiation à la propreté.

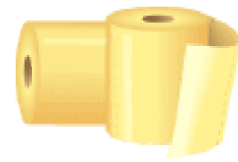
Les inévitables petits accidents

Chose certaine, votre enfant connaîtra des « ratés », il est en plein processus d'apprentissage. Il faut s'armer de patience. Il y aura des journées où tout est sous contrôle et aussi celles où il y aura beaucoup de petits accidents. N'oubliez pas d'encourager votre enfant à chaque succès et de réfléchir avec lui sur le pourquoi de sa réussite. Il ne faut surtout pas le disputer lors des petits accidents. Au contraire, il faut rassurer votre enfant sur sa capacité à devenir propre : « Ce n'est pas grave, on va se reprendre la prochaine fois. On se pratique. » et l'amener tout doucement à comprendre ce qu'on pourrait faire pour réussir la prochaine fois en réfléchissant conjointement avec lui.

Si au bout de quelques jours, votre enfant souille très souvent ses petites culottes, il est préférable de lui proposer une pause dans son apprentissage et de reprendre dans quelques semaines plutôt que de lui faire vivre des échecs répétés. Votre enfant n'était probablement pas prêt! Ce retour aux couches doit se faire sans humiliation et sans honte pour votre chérubin.



Encouragez l'enfant



Il est très important d'encourager les progrès et de valoriser l'enfant dans ses tentatives pour devenir propre même si elles s'avèrent infructueuses. En reconnaissant sa bonne volonté et ses efforts, l'enfant se sentira récompensé. Lorsqu'il réussit à faire pipi ou caca sur le pot, l'enfant en retire une fierté personnelle car, cela représente pour lui une extension de sa propre personne. Son désir de montrer ce « cadeau » à son entourage le prouve bien! Alors, il n'est pas nécessaire de le féliciter de façon exagérée.

D'ailleurs, il faut éviter d'accorder une trop grande importance aux productions de l'enfant, celui-ci pourrait éventuellement retenir ses selles dans certaines circonstances pour manipuler l'adulte. D'ailleurs, trop d'éloges placent l'enfant dans une situation où il sentira un jugement et une pression de l'extérieur sur ses capacités à être propre, ce qui nuit au climat de confiance nécessaire pour lui permettre d'expérimenter la propreté par lui-même. Il est toujours préférable de s'en tenir au fait lorsqu'on félicite un enfant en valorisant le plaisir d'être au sec et propre.

Doit-on offrir une récompense matérielle à l'enfant?

Les tableaux de réussite sont souvent utilisés lors de l'apprentissage de la propreté. Lorsque l'enfant fait un pipi ou un caca dans le pot, il mérite un collant à apposer sur un tableau. Dans notre approche toute en douceur, nous ne favorisons pas cette méthode de renforcement positif car elle encourage seulement la réussite ultime et non les progrès quotidiens de l'enfant dans son apprentissage. Elle ne contribue pas, surtout si elle est utilisée seule, à développer chez l'enfant une juste compréhension de ses habiletés personnelles à devenir propre. Le danger d'utiliser un tel tableau est de tomber dans le piège d'un éventuel chantage : « Pas de pipi, pas de collant! » et de mettre ainsi davantage de pression sur l'enfant.

Il n'est vraiment pas nécessaire d'offrir des récompenses ou des surprises lorsque votre enfant fait pipi dans le pot car l'enfant trouve une satisfaction personnelle dans ses réussites et il est content de vous faire plaisir, ce qui l'incite à poursuivre le processus d'apprentissage.





Des attitudes gagnantes

Laissez votre enfant orienter le moment et le rythme de l'apprentissage de la propreté. En observant les indices de votre enfant, vous saurez s'il est prêt à passer d'une étape à l'autre. Ne vous laissez pas influencer par les remarques des autres. Tout le monde a une recette ou un truc à partager mais rappelez-vous que votre enfant est unique! L'apprentissage de la propreté est loin d'être un concours!

Acceptez les petits dégâts avec le sourire, votre enfant est en plein processus d'apprentissage. À chaque jour, il devient de plus en plus autonome! Les pipis-cacas dans les culottes sont inévitables. Changez les vêtements de l'enfant sans le sermonner ou bien le punir. Surtout, ne mettez pas votre enfant sur le pot ou la toilette, puisqu'il vient de le faire son besoin!

Soyez patient, constant et prêt à consacrer le temps et l'énergie nécessaires pour bien accompagner et soutenir votre enfant. L'acquisition de la propreté ne se fait pas du jour au lendemain, cela prend généralement entre 3 et 6 mois avant que l'enfant n'ait plus besoin du tout de couches! Il ne faut surtout pas se décourager au premier accident surtout si votre enfant manifeste un intérêt pour l'apprentissage de la propreté.

À ne pas faire

- ⊗ S'attendre à des résultats immédiats.
- ⊗ Mettre l'enfant trop souvent sur le petit pot. Il est préférable de laisser l'enfant ressentir son envie et exprimer son besoin de faire pipi.
- ⊗ Obliger l'enfant à rester sur le pot. De longues séances de petit pot risquent de pousser votre enfant à refuser d'être propre.
- ⊗ Exercer un entraînement strict avec une pression constante sur l'enfant. Cela peut causer de l'anxiété chez l'enfant et il pourrait même se retenir d'aller aux toilettes, ce qui peut générer une constipation et d'autres complications.





Le refus de la propreté

Il faut parfois plusieurs essais avant qu'un enfant cesse de porter des couches. La raison la plus plausible d'un échec à la propreté est généralement que l'enfant n'est tout simplement pas prêt. Il est rare que la cause soit de nature physique.

Lorsqu'un enfant refuse la propreté, il est préférable d'interrompre tout simplement le processus et de reprendre l'expérience plus tard. Une période de un à trois mois permet alors à l'enfant d'oublier l'échec de la première tentative et de rétablir la confiance et la collaboration entre celui-ci et l'adulte accompagnateur. Comme l'enfant continue de se développer durant cette période, il est alors plus mature et plus apte à faire l'apprentissage de la propreté par la suite.

Durant cette période traiter l'enfant comme un grand et non plus comme un bébé. Changez lui la couche debout au lieu de l'allonger sur la table à langer. Certains enfants refusent d'utiliser le petit pot pour prolonger ce geste de maternage. Offrez -lui alors d'autres moments de complicité avec vous!

Il faut absolument éviter de se lancer dans des « batailles pour la propreté ».

D'ailleurs, une telle attitude parentale risque de retarder davantage la progression de cet apprentissage tout en créant d'autres problèmes comme une détérioration de la relation parent-enfant et de l'image personnelle de l'enfant. Tous les deux sortirez perdants d'une lutte de pouvoir!

Dédramatissez la situation, tout enfant sera propre, c'est une question de mois, pas d'années. Toutefois, il est important de consulter votre médecin si après plusieurs tentatives votre enfant refuse d'être propre, si votre enfant a plus de quatre ans et n'utilise pas les toilettes ou s'il mouille encore sa culotte après 5 ans.

**Toute tentative de mettre un enfant propre
lorsqu'il n'est pas prêt est futile!**



En cas de rechute

Au cours de la première année qui suit l'apprentissage de la propreté, le nouveau contrôle de la vessie et des intestins qu'exerce l'enfant peut être facilement perturbé. Des événements récents peuvent troubler l'enfant : déménagement, naissance d'un frère ou d'une sœur, une nouvelle éducatrice et risquent de provoquer une rechute.



Il faut absolument éviter de réprimander l'enfant. Une attitude tolérante et compréhensive permettra à votre enfant de revenir à ses bonnes habitudes lorsqu'il se sera adapté aux changements survenus dans sa vie.

Propreté la nuit

La majorité des enfants qui sont secs le jour continueront de porter des couches la nuit, du moins pendant un certain temps. La nuit, sa vigilance endormie, l'enfant n'a pas d'emblée le même niveau de contrôle sur ses sphincters principalement pour le pipi. Lorsque votre enfant se réveille plusieurs matins avec une couche sèche, il est probablement prêt à ne plus porter de couches la nuit.



Pour aider votre enfant à rester propre la nuit, il est important qu'il aille bien vider sa vessie avant d'aller au lit et de ne pas le faire boire dans les 2 à 3 heures avant le coucher.

Il se peut que votre enfant soit propre la nuit en même temps que le jour mais il peut aussi faire pipi au lit pendant plusieurs mois et même plusieurs années. Il ne faut pas s'inquiéter avant l'âge de quatre ans. Si cette situation continue, il est préférable d'en parler à votre médecin.





Témoignages de parents

Comme chaque enfant est unique, comme chaque parent est unique et comme chaque dynamique familiale est unique, le parcours de l'apprentissage de la propreté de chaque enfant est également unique.

Voici des exemples d'expériences de parcours différents.

J'ai utilisé la jolie « pull-up » comme bobette de transition. Cela a sans doute un peu prolongé la période d'apprentissage à la propreté de mes enfants. Cela a été largement compensé par l'économie faite sur ma patience, ma tolérance et par le niveau de confort physique offert aux filles pendant cette période de transition psychologique. J'ai misé sur l'utilisation combinée de bobette d'entraînement et de la « pull-up » (la nuit, en voyage, en visite, en période d'attitude non coopérative, de maladie ou de fatigue) dans un encadrement serré favorisant la responsabilisation de l'enfant (elles me disaient si elles étaient mouillées ou si les motifs avaient disparu sur la « pull-up » et pourquoi). Voilà la façon que j'ai adoptée pour me faciliter la tâche en tant que parent.

Martine (maman de Anne-Sophie et de Isabelle)

Tout le monde me disait, Guillaume est prêt pour être propre : son éducatrice et ma mère bien sûr pour qui un enfant de 2 ans devait être propre. Mais, moi, je n'étais pas prête à l'initier à la propreté. Je travaillais alors 60 heures par semaine et je manquais de temps et de disponibilité! J'ai préféré attendre le bon moment pour moi. Bien sûr, cela a suscité beaucoup de réactions de la part de mon entourage. J'ai aussi probablement retardé l'apprentissage de la propreté de mon petit homme mais lorsque j'ai entrepris le processus avec lui, il était vraiment prêt. Cela a été une expérience positive. Je ne regrette pas le fait d'avoir attendu d'être plus disponible. Il a été propre à deux ans et 10 mois et ce fut tellement facile! Une expérience agréable pour lui et pour moi.

Johanne (maman de Guillaume et de Philippe)



La période de l'apprentissage à la propreté a été une période difficile pour notre couple. Et oui, notre vision de « comment apprendre à notre enfant à être propre » était tellement différente qu'il a fallu faire beaucoup d'ajustements et de compromis pour s'entendre sur une façon de faire. L'éducatrice de Gabrielle nous a beaucoup aidés en nous donnant la bonne information. Merci Isabelle pour le soutien apporté.

Diane et Gilbert (parents de Gabrielle
enfin propre)

J'ai appris beaucoup de ma première expérience à mettre mon enfant propre. Dans ma famille, il est bien vu que les enfants soient propres tôt. Alors, j'ai commencé hâtivement à mettre mon enfant propre. Ce fut une expérience douloureuse tant pour lui que pour moi. Mon enfant a réagi fortement à la pression que je lui mettais. J'exigeais qu'il fasse son pipi, je le laissais très longtemps sur le pot. Il a alors commencé à retenir ses selles et à souffrir de constipation. Cette aventure s'est finalement terminée chez le pédiatre qui a diagnostiqué des fissures anales chez mon enfant. Je lui ai alors remis une couche et j'ai attendu tout simplement qu'il manifeste le désir d'être propre. Lorsqu'il a été vraiment prêt et bien cela c'est passé tout simplement bien et avec rapidité. Je ne ferais plus cette erreur avec mon deuxième enfant, j'ai compris que c'est l'enfant qui décide!

Nathalie (maman d'Alexandre)

Avec Colin, je n'étais pas pressée de le mettre propre. Toutefois, comme j'attendais un deuxième enfant, j'ai décidé qu'il était temps de passer à l'action. J'ai alors mis Colin sur le petit pot. Il ne voulait rien savoir. Alors, j'ai essayé la toilette avec un banc d'appoint pour l'entraînement et cela a fonctionné, il voulait faire comme les grands!. Cela s'est très bien déroulé par la suite. Il faut dire qu'il était mûr pour être propre, il avait presque 3 ans.

Anne (maman de Colin)



Suggestions de livres pour enfants



Caillou : le pot. Jocelyne Sanschagrin, Éditions Chouette, 2005

Caillou reçoit une belle surprise un pot. Après quelques essais, il réussit à faire un beau caca à son papa. Suivez Caillou dans son apprentissage de la propreté.

Cajoline : Le petit pot. François Daxhelet, Éditions Boomerang. 2005

Après avoir vu le chat Ficelle de son papi faire ses besoins dans la litière, Cajoline veut maintenant faire pipi sur le petit pot.

Je veux mon petit pot. Tony Ross, Seuil Jeunesse. 2000

La princesse ne voulait pas aller sur le pot. Mais, très vite, elle s'y habi tua... et cria à la grandeur du château : « Je veux mon p'tit pot! »

Non! Je ne veux pas le pot. Beaumont, E., Fleurus. 2008

Théo après avoir fait pipi dans ses culottes ne veut plus aller sur le pot.

Cajou : pipi au lit. Didier Lévy et Xavier Deneux. Nathan. 2005

Cajou a des petits accidents la nuit mais il réussit finalement à se réveiller avec des draps secs.

Petit ours Brun et le pot. Bayard éditions. 1997

Petit ours brun apprend à utiliser le pot.

Qui a vu mon petit pot? Mij Kelly et Mary McQuilan. La courte échelle. 2007

SuzonZon se fait prendre son petit pot par les animaux de la ferme qui découvre la cuvette à crottin.

Et sur le WEB : La fabuleuse histoire de Caca Content racontée aux enfants

<http://www.youtube.com/watch?v=9roYb7P7LBc>



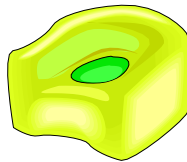
Au carrefour des rsg 2010©Tous droits réservés

comptines



**J'ai un petit pot
Matantirelirelo
Pour faire un pipi
Matantirelireli
Ou bien un caca
Matantirelirela**

(Sur l'air de J'ai un beau château)
(Adaptation par Anne Brunet d'une comptine de Nicole Malenfant
, L'éveil sonore et musical de l'enfant de 0-3 ans)



**Caca content
Caca content
Il s'en vient
Il s'en vient
Vite mon petit pot
Vite mon petit pot
Il arrive
Il arrive**

(Sur l'air de Frère Jacques)



Bibliographie



Bricault Denise (1995). **L'enfant au cœur de nos actions : guide d'interventions éducatives pour les responsables de garde en milieu familial**, Centre de la petite enfance La Girouette inc., Plessisville.

Comité de la pédiatrie communautaire (2005) L'apprentissage de la propreté : Des conseils axés sur l'enfant , **Paediatrics & Child health** 2000;5(6) : 342-4 ; no de référence : CPOO-02, Société canadienne de pédiatrie

Larose Andrée (2000). **La santé des enfants**. Collection Petite enfance. Les publications du Québec, Sainte-Foy

Martin J., Poulin C., et Falardeau. (2003) **Le bébé en garderie**. Presses de l'Université du Québec, Sainte-Foy, p.157 à 167.



Pour en savoir plus...

Le site de la Société canadienne de pédiatrie :

<http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/Apprentissageproprete.htm>

Le site **Investir dans l'enfance** dont la vocation est d'assurer le sain développement social, affectif et intellectuel des enfants, de la naissance à l'âge de cinq ans :

http://www.investirdanslenfance.ca/DisplayContent.aspx?name=toilet_training:_making_it_easy



Au carrefour des rsg 2010©Tous droits réservés