



Apprentissage de la propreté Toilet Learning

Il n'y a pas d'âge fixe pour apprendre à utiliser les toilettes. Commencez quand votre enfant vous montre qu'il est prêt. Faites de l'apprentissage de la propreté une expérience positive. Votre enfant apprendra une nouvelle compétence et aura un sentiment d'accomplissement.

Pourquoi parle-t-on maintenant d'« apprentissage de la propreté » au lieu d'« entraînement à la propreté » ?

Le terme « apprentissage de la propreté » est utilisé parce qu'il est important de suivre les signaux de votre enfant. Il est également important d'accepter que chaque enfant est différent et utilisera les toilettes quand il sera prêt.

Certaines formes d'apprentissage de la propreté sont dirigées par un adulte, les horaires sont fixes et ne garantissent pas toujours que l'enfant était prêt au préalable.

L'apprentissage de la propreté pour un enfant c'est apprendre à :

- Reconnaître quand il est sur le point d'uriner ou d'aller à la selle
- Communiquer sur ce qui est sur le point de se passer et vous demander de l'aide si nécessaire
- Contrôler l'envie jusqu'à ce qu'il soit assis sur le pot

Ne faites pas pression sur votre enfant pour qu'il aille aux toilettes. Hâter le processus pourrait compliquer les choses et vous frustrer tous les deux. Soyez patient – votre enfant apprend quelque chose de nouveau.

Comment puis-je savoir si mon enfant est prêt pour l'apprentissage de la propreté?

La plupart des enfants apprennent à utiliser les toilettes entre 24 et 48 mois. Rester propre toute la nuit prend souvent plus de temps, parfois jusqu'à 6 ans ou plus.

Votre enfant est peut-être prêt pour l'apprentissage de la propreté si vous répondez « oui » à la plupart des questions ci-dessous :

- Votre enfant peut-il marcher jusqu'aux toilettes ou au pot?

- Votre enfant peut-il s'asseoir seul aux toilettes ou sur le pot?
- Votre enfant reste-t-il au sec pendant plusieurs heures?
- Votre enfant peut-il suivre des instructions simples en une ou deux étapes comme « Allons aux toilettes! »?
- Votre enfant peut-il vous dire qu'il a besoin d'utiliser les toilettes ou le pot?
- Votre enfant peut-il baisser son pantalon sans aide?

Un autre signe que votre enfant pourrait être prêt à commencer à apprendre la propreté est qu'il veut être plus autonome.

Comment puis-je aborder l'idée de l'apprentissage de la propreté?

Pour commencer, achetez un siège de toilette et placez-la dans la salle de bain à côté de la toilette, ou procurez-vous un siège de toilette qui s'adapte au siège normal. Un siège de toilette peut être plus utile parce que votre enfant peut avoir un bon soutien pour ses pieds. Si vous utilisez le siège normal des toilettes, prévoyez un escabeau solide que votre enfant pourra utiliser. Vous pouvez lui expliquer : « Quand tu seras prêt, tu pourras utiliser le pot comme maman ou papa utilise les toilettes. »

Laissez votre enfant vous regarder utiliser les toilettes. Invitez-le à vous rejoindre dans la salle de bain. Asseyez-vous pour lire un magazine - offrez-lui son livre préféré à lire. Vous lui apprenez ainsi à se détendre et à laisser la nature suivre son cours. Ne le pressez pas.

À un moment donné, votre enfant voudra s'asseoir sur le pot ou aller aux toilettes, tout comme vous. Félicitez-le de vouloir s'asseoir sur les toilettes.

Par où commencer l'apprentissage de la propreté avec mon enfant?

Parlez du fait d'aller sur le pot et gardez le pot à portée de main. Vous pouvez commencer l'apprentissage de la propreté en mettant votre enfant sur le pot alors qu'il est tout habillé. Plus tard, essayez de mettre votre enfant aux toilettes après un changement de couche. Ensuite, placez votre enfant sur la toilette ou le pot plusieurs fois par

jour (par exemple, après le réveil, après les repas, avant les siestes et le coucher) pour l'encourager à faire ses besoins.

Encouragez votre enfant à vous dire quand il a besoin d'aller aux toilettes et félicitez-le quand il le fait (même s'il ne vous le dit pas à temps pour l'y emmener!) Lorsque votre enfant ressent l'envie d'uriner, il lui faudra très peu de temps pour aller aux toilettes. Avec le temps, votre enfant sera en mesure de contrôler son envie d'uriner pendant une plus longue période.

Félicitez votre enfant pour ses actions et ses succès. Concentrez vos éloges sur l'action plutôt que sur le fait d'être « bon ». Dites par exemple : « Wow - tu as fait pipi au pot ! » plutôt que « Bon garçon ». Faites toujours des gestes tendres et utilisez une voix douce.

Voici quelques suggestions pour aider votre enfant à commencer à utiliser les toilettes :

- Attendez qu'il n'y ait pas d'autres grands changements dans la vie de votre enfant pour commencer
- Assurez-vous que tous ceux qui s'occupent de votre enfant utilisent la même approche de l'apprentissage de la propreté. Cette constance aidera votre enfant à apprendre
- Les enfants peuvent être effrayés par une toilette à chasse d'eau, alors soyez sensibles à cela. Des toilettes étranges font souvent peur aux jeunes enfants. Emportez le pot avec vous jusqu'à ce qu'il soit à l'aise avec les toilettes à l'extérieur de la maison
- Les garçons apprennent généralement à uriner assis d'abord, ce qui ne pose pas de problème. Ils peuvent apprendre à le faire debout plus tard
- Aidez l'enfant à s'essuyer, surtout après une selle. Cela peut être nécessaire jusqu'à l'âge préscolaire. Apprenez aux filles à s'essuyer de l'avant vers l'arrière
- Apprenez à votre enfant à se laver les mains avec de l'eau et du savon après être allé aux toilettes ou au petit pot

Dois-je continuer à mettre des couches à mon enfant pendant qu'il est en apprentissage de la propreté?

Certains enfants apprennent à contrôler leurs évacuations et leur miction en même temps, mais il est plus difficile de contrôler la miction. De plus, au début, certains enfants hésiteront à aller à la selle sur le pot.

Vous pouvez choisir de laisser votre enfant se promener sans culotte dans les parties de la maison ou de la cour qui sont faciles à nettoyer. Ainsi, il peut rapidement s'asseoir sur le pot lorsqu'il a envie d'y aller. Si votre

enfant ne veut pas aller à la selle sur le pot, laissez-le faire dans sa couche pour prévenir la constipation.

Les enfants ne sont pas tous disposés à abandonner les couches. Certains enfants se sentiront plus en sécurité en les portant la nuit pendant longtemps alors qu'ils sont habituellement propres. D'autres sont tellement sûrs d'eux qu'ils refusent de les porter après une semaine de succès.

Essayez des sous-vêtements en coton ou des pantalons d'entraînement après une semaine d'utilisation réussie du pot. Faites de ce moment un moment spécial.

Comment puis-je aider mon enfant à réussir?

Pendant la première année, l'apprentissage de la propreté peut être perturbé. Si votre enfant refuse d'utiliser le pot, prenez une pause d'un à trois mois, jusqu'à ce qu'il montre des signes qui indiquent qu'il est de nouveau prêt. Souvenez-vous que des changements, comme un déménagement dans une nouvelle maison, l'entrée à l'école maternelle ou l'arrivée d'un nouveau bébé, peuvent amener votre tout-petit à vouloir porter de nouveau des couches ou à avoir des accidents. Félicitez votre enfant pour ses efforts et essayez de ne pas être contrarié par les accidents. De cette façon, votre enfant essaiera d'utiliser à nouveau les toilettes après s'être habitué à ces changements dans sa vie.

Rappelez-vous que des accidents se produiront. Même les enfants plus âgés oublient d'aller aux toilettes, surtout s'ils sont malades ou très occupés à jouer. Prévoyez un ensemble de vêtements de rechange au cas où votre enfant aurait un accident.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé si à l'âge de 4 ans, votre enfant n'utilise pas les toilettes pendant la journée ou continue de mouiller son pantalon la nuit après l'âge de 5 ans.

Pour de plus amples renseignements

Pour en savoir plus sur le développement de l'enfant, consultez les fiches HealthLinkBC suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 92a Votre enfant et le jeu : De la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant : De la naissance à trois ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)