

Apprendre à utiliser la toilette

Votre enfant est-il prêt?

Habituellement, les enfants apprennent à utiliser la toilette entre l'âge de 2 et 4 ans.

Votre enfant est possiblement prêt si :

- sa couche reste sèche pendant quelques heures à la fois;
- sa couche est parfois sèche lorsqu'il se réveille après sa sieste;
- il peut suivre des consignes simples;
- il sait lorsqu'il urine ou qu'il fait une selle;
- il peut vous avertir lorsqu'il a besoin d'aller à la toilette;
- il est capable de baisser son pantalon et ses sous-vêtements par lui-même.



À RETENIR

Précipiter l'apprentissage de la propreté peut être frustrant pour vous et votre enfant. En attendant qu'il soit prêt, vous faciliterez la transition et il éprouvera un plus grand sentiment de réussite.



LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs enfants sont effrayés par la chasse d'eau de la toilette, donc soyez attentifs lorsque vous videz le pot. Les toilettes munies d'une chasse d'eau automatique et les toilettes qui ne sont pas familières peuvent aussi être effrayantes. Emportez son pot avec vous jusqu'à ce qu'il soit à l'aise d'utiliser les toilettes en dehors de la maison.

Les clés d'un apprentissage de la propreté réussi

- ✓ **Choisissez le bon moment.** Attendez que votre enfant semble prêt et commencez lorsqu'il n'y a pas d'autres changements majeurs dans votre famille.
- ✓ **Essayez de ne pas lui mettre de pression.** La plupart des enfants prennent entre 2 semaines et 6 mois pour apprendre la propreté. Soyez patient et essayez de ne pas être contrarié par les accidents.
- ✓ **Intégrez les moments passés sur le pot à votre routine quotidienne.** Asseyez-le sur le pot dès qu'il se réveille et régulièrement dans la journée par la suite.
- ✓ **Félicitez-le pour ses essais.** Essayez « Youpi! Tu es allé faire pipi sur le pot! » plutôt que « Tu es une bonne fille! » ou « Tu es un bon garçon!». Il comprend ainsi que, peu importe s'il a réussi ou non, l'opinion que vous avez de lui ne change pas.
- ✓ **Parlez-lui des avantages** d'utiliser la toilette, comme avoir des sous-vêtements « de grand ».
- ✓ **Soyez prêt lorsque vous n'êtes pas à la maison.** Sachez où vous pouvez trouver des salles de bain publiques. Apportez son petit pot lorsque vous partez en voyage.
- ✓ **Utilisez les bons mots.** Parlez à votre enfant de la manière d'aller à la toilette afin qu'il connaisse les mots pour exprimer ses besoins. Utilisez les bons termes pour nommer les parties du corps et leurs fonctions et évitez de l'embarrasser en n'utilisant pas des mots à connotation négative comme « puant ».



À ESSAYER

Encouragez votre enfant à enseigner à ses peluches comment utiliser le pot.

Ce dont vous aurez besoin

- Un petit pot d'enfant. Placez-le à côté de la toilette principale. Ou utilisez un siège adapté qui s'ajuste sur le siège de la toilette ainsi qu'un tabouret solide.
- Des vêtements avec une taille élastique qui peuvent être abaissés rapidement. Vous pourriez même choisir de laisser votre enfant sans pantalon lorsque vous êtes à la maison.

Les différentes étapes vers la propreté

Apprendre à aller à la toilette est une habileté qui se développe avec le temps. Rester au sec toute la nuit survient souvent lorsque l'enfant atteint l'âge de 6 ans et même plus. Parfois, votre enfant peut même régresser. De plus, même les enfants plus âgés ont des accidents, notamment lorsqu'ils sont malades, qu'ils ont froid ou qu'ils sont très pris par leur jeu.

Porter des couches

Si votre enfant subit un grand changement ou s'il ne veut pas utiliser son pot, vous pourriez devoir lui remettre des couches pendant un certain temps.

Si votre enfant ne veut pas aller à la selle dans son pot ou à la toilette, laissez-le continuer à utiliser les couches pendant une partie de la journée pour ne pas le constiper.

Porter des culottes de propreté

Les culottes de propreté à remonter ressemblent à des sous-vêtements, mais elles sont faites à partir du même matériau que celui utilisé pour les couches. Vous pourriez les trouver utiles pour la nuit ou lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison avec votre enfant.



MODELEZ SON CERVEAU

Lorsqu'il est assis sur le pot, donnez un livre à votre enfant. Allez à la bibliothèque pour trouver des livres sur l'apprentissage de la propreté.



À ESSAYER

Si vous êtes à l'aise, laissez votre enfant observer lorsque vous, ou un autre parent du même sexe, un frère ou une sœur, utilisez la toilette. Voir ce que vous faites peut l'aider à comprendre par lui-même.



HISTOIRE DE FAMILLE

Dès sa naissance, je disais à mon fils des choses comme « On se sent bien lorsqu'on est au sec? ». Donc, quand est venu le moment de commencer l'apprentissage de la propreté, il avait déjà compris l'idée d'être « mouillé » comparativement à être « au sec ».

