



Apprentissage de la propreté Toilet Learning

Il n'y a pas d'âge prédéterminé pour apprendre à utiliser la toilette ou pour devenir autonome à la salle de bain. Commencez lorsque 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 soit différent et qu'il utilisera la toilette quand il sera prêt.

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

Pour un enfant, l'apprentissage de la propreté c'est apprendre à :

- Reconnaître quand il est sur le point d'uriner ou d'aller à la selle
- Communiquer 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 petit pot d'enfant

Ne faites pas pression sur votre enfant pour qu'il aille à la toilette. Hâter le processus pourrait compliquer les choses et engendrer de la frustration pour vous comme pour lui. Soyez patient – votre enfant apprend quelque chose de nouveau.

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

Entre l'âge de 24 et 48 mois, la plupart des enfants démontrent un intérêt à l'utilisation de la toilette. Cependant, ce ne sont pas tous les enfants de cet âge qui manifesteront un intérêt. Pour certains enfants, la famille peut choisir une approche orientée vers des objectifs.

À tout le moins, votre enfant devrait être à l'aise de s'asseoir sur la toilette pour quelques minutes et être positionné de façon appropriée lorsqu'il est assis.

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

- Votre enfant peut-il marcher jusqu'à la toilette ou au petit pot d'enfant?

- Votre enfant peut-il s'asseoir lui-même sur le siège de la toilette 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 à la toilette! »?
- Votre enfant peut-il vous dire qu'il a besoin d'utiliser la toilette ou le petit pot d'enfant?
- Votre enfant peut-il baisser son pantalon sans aide?

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

Cependant, il est important de garder à l'esprit que les enfants développent et apprennent de nouvelles compétences à un rythme qui leur est propre. Comme chaque enfant est différent, un éventail d'approches et de stratégies devraient être envisagées pour l'apprentissage de la propreté.

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

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

Laissez votre enfant vous regarder utiliser la toilette. Invitez-le à vous rejoindre dans la salle de bain. Asseyez-vous pour lire un magazine - offrez-lui son livre préféré pour lire en votre compagnie. 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 petit pot d'enfant ou aller à la toilette, tout comme vous. Félicitez-le de vouloir s'asseoir sur la toilette.

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

Commencez par une approche centrée sur votre enfant qui répond à ses besoins, ses intérêts et ses capacités. Il n'existe pas de stratégie unique à l'apprentissage de la propreté.

Parlez du fait d'aller sur le pot et gardez le petit pot d'enfant 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 d'asseoir votre enfant sur le pot après un changement de couche. Ensuite, placez votre enfant

sur la toilette ou le petit pot d'enfant plusieurs fois par jour (par exemple, après le réveil, après les repas, avant les siestes et le coucher) pour l'encourager à adopter une routine de propreté.

Encouragez votre enfant à vous dire quand il a besoin d'aller à la toilette 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 devra aller à la salle de bain dans un délai très court. 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 réussites. Concentrez vos éloges sur l'action plutôt que sur le fait d'être « bon ». Dites par exemple : « Wow - tu as fait pipi dans le pot! » plutôt que « Bon garçon » ou « Bonne fille ». Soyez toujours délicat et utilisez une voix douce.

Voici quelques suggestions pour aider votre enfant à apprivoiser la toilette :

- Attendez un moment où il n'y a 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 à 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-en conscient. Des toilettes étrangères font souvent peur aux jeunes enfants. Emportez le petit pot d'enfant avec vous jusqu'à ce qu'il soit à l'aise avec les toilettes situées à l'extérieur de la maison
- Généralement, les garçons apprennent d'abord à uriner en position assise. Cela 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 à la toilette ou au petit pot d'enfant
- Soyez prêt à interrompre le processus d'apprentissage si nécessaire et à le reprendre plus tard

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 au même moment, mais il est plus difficile de contrôler la miction. De plus, au début de l'apprentissage, certains enfants hésiteront à aller à la selle sur le petit pot d'enfant.

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 petit pot d'enfant 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 sur une longue période 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 petit pot d'enfant. Faites-en un moment spécial.

Comment puis-je aider mon enfant à réussir?

Pendant la première année, l'apprentissage de la propreté peut être interrompu. Si votre enfant refuse d'utiliser le petit pot d'enfant, prenez une pause d'un à trois mois, jusqu'à ce qu'il montre des signes indiquant qu'il est de nouveau prêt.

N'oubliez pas que des changements, comme le 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 le petit pot d'enfant après s'être habitué à ces changements dans sa vie.

N'oubliez pas que des accidents se produiront. 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 la toilette pendant la journée ou s'il utilisait la toilette avec succès depuis plus de 6 mois et semble maintenant régresser.

Pour obtenir de plus amples renseignements

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

- [HealthLinkBC File n° 92a Votre enfant et le jeu : De la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92b Le développement de votre enfant de la naissance à 3 ans](#)
- [HealthLinkBC File n° 92c Les sentiments de votre enfant](#)
- [HealthLinkBC File n° 92e L'heure du coucher](#)