



PROPRETE

Comment procéder ?

Frans



Opgroeien

Kind & Gezin

La version néerlandaise de cette brochure est disponible sur le site web de Kind en Gezin.

1. L'UTILISATION DU POT EST UNE ETAPE IMPORTANTE POUR UN ENFANT

L'apprentissage de la propreté est une évolution naturelle et un processus d'apprentissage. Votre tout-petit acquiert le contrôle de ses sphincters et apprend à comprendre ce qu'on attend de lui. Si l'apprentissage de la propreté se déroule sans problème pour un enfant, il peut demander un peu plus d'efforts et de temps pour un autre. Il est important de commencer tôt et de donner à votre enfant de nombreuses occasions de s'exercer.

Vous pouvez soutenir et **encourager positivement** votre enfant tout au long de ce processus. C'est un travail d'**équipe** : parents, milieu d'accueil, grands-parents... Chaque personne qui entoure votre enfant est importante pour l'aider à apprendre la propreté.

Cette brochure vous fournira des informations, une feuille de route et quelques conseils utiles. Vous avez des questions ou avez besoin de soutien supplémentaire ? Parfois, il faut chercher ce qui convient le mieux à votre enfant. Ayez confiance, parlez-en avec d'autres éducateurs ou demandez de l'aide.

DEVELOPPEMENT CORPOREL

Les enfants acquièrent progressivement un meilleur contrôle de leur corps, ce qui est nécessaire pour commencer l'apprentissage de la propreté.

- Les bébés urinent inconsciemment et par réflexe dès que leur vessie est partiellement remplie. Cela peut se produire jusqu'à 20 fois par jour. L'évacuation des selles se fait aussi naturellement.
- Les tout-petits prennent progressivement conscience de leur corps et développent une volonté propre. Ils commencent à prendre conscience que leur vessie est pleine. Ils remarquent quand ils font pipi ou lorsque leur couche est pleine. C'est le signal pour commencer à encourager l'apprentissage de la propreté. Pour la plupart des enfants, cela se passe vers l'âge de 18 mois.
- Dans la phase suivante, qui commence généralement à partir de 2 ans, les enfants acquièrent progressivement le « contrôle ». Au début, ils ne parviennent à retenir le pipi et le caca que pendant un petit moment et il doit y avoir un pot à proximité. Petit à petit, ils réussissent à attendre plus longtemps.
- Les nuits au sec sont la dernière étape du développement.

Soutenir et encourager positivement l'apprentissage de la propreté

Un enfant a besoin de temps et d'occasions pour devenir propre. Comment pouvez-vous l'aider ? En l'encourageant calmement, en lui donnant de l'attention et en prenant le temps. Avec de nombreux moments de pratique, tant à la maison que dans le milieu d'accueil, et en gardant à l'esprit que les accidents peuvent arriver. Mais, surtout, avec beaucoup de patience et de confiance. En tant que parent, vous pouvez apporter beaucoup en invitant, en encourageant et en motivant votre enfant à chaque étape.

2. CONSEILS FONDAMENTAUX POUR AIDER VOTRE TOUT-PETIT

Devenir propre est un **processus d'apprentissage**. Par conséquent, donnez à votre enfant de nombreuses **occasions de s'exercer**.

- Aidez votre tout-petit à prendre conscience de sa capacité à uriner et à aller à la selle. Si vous voyez votre enfant s'accroupir, arrêter de jouer un moment ou chercher un endroit tranquille, changer d'expression faciale, porter les mains à ses fesses, **expliquez-lui** qu'il fait pipi ou caca.
- **Faites en sorte que cela reste amusant, ludique et détendu.**
- Donnez à votre enfant le **temps** d'apprendre. Ayez confiance.
- **Procédez par petites étapes** : votre enfant voudra peut-être d'abord jouer avec le pot, puis s'asseoir dessus avec ses vêtements pendant un certain temps, et enfin avec les fesses exposées. (voir aussi les signaux de maturité p. 4).
- Restez patient et n'attendez pas de résultats immédiats.
- Ne lui mettez pas la pression et ne le punissez pas en cas d'échec, car cela serait contre-productif.
- **La répétition et le soutien sont importants.** Les enfants apprennent grâce à suffisamment de pratique. Ainsi, l'acte devient familier et reconnu.

Travaillez ensemble pour entraîner votre enfant à la propreté

L'apprentissage de la propreté est plus efficace lorsque les parents, les grands-parents, le milieu d'accueil, le ou la gardien(ne) ou d'autres éducateurs apportent le même soutien. Dès le début, convenez ensemble de la manière dont vous voulez aborder l'apprentissage en tant que parent et coordonnez votre action avec les autres personnes qui s'occupent de votre enfant. Concertez-vous chaque fois que vous passez à l'étape suivante ou si les choses se compliquent.

3. SIGNAUX DE MATURITE - VOTRE TOUT-PETIT DANS LA PERIODE « SENSIBLE ».

Vous remarquez certains de ces signaux de maturité ? Dans ce cas, votre tout-petit est dans la période « sensible ». C'est maintenant que votre enfant est le plus susceptible d'apprendre à devenir propre. Pour la plupart des enfants, cela se passe vers l'âge de 18 mois. La feuille de route de la page suivante vous aidera à démarrer !

COMPRENDRE : VOTRE ENFANT EST CAPABLE DE :

- placer les objets là où ils doivent être, par exemple les blocs dans la boîte. Votre enfant comprend que le pipi doit aller dans le pot.
- comprendre suffisamment la langue et suivre des instructions simples. Votre enfant comprend la mission : « Viens, on va sur le pot ».
- venir dire qu'il ressent quelque chose ou interrompre son jeu parce qu'il est conscient d'avoir fait ou d'être en train de faire quelque chose dans sa couche.
- ressentir une couche humide ou sale comme désagréable.

POUVOIR : VOTRE ENFANT EST CAPABLE DE...

- garder régulièrement sa couche sèche pendant des périodes plus longues, par exemple si, après la sieste de l'après-midi, la couche est encore sèche.
- indiquer qu'il a besoin de faire pipi ou caca.
- marcher seul, s'asseoir et se relever de manière autonome.
- relever ou abaisser sa culotte ou son slip seul ou avec de l'aide.

VOULOIR : VOTRE ENFANT VEUT...

- se débarrasser le plus vite possible d'une couche mouillée ou sale, car il trouve cela gênant.
- savoir ce qui se passe sur le pot ou les toilettes, votre enfant est curieux.
- coopérer, exprimer sa propre volonté (et parfois dire « non »).

4. FEUILLE DE ROUTE DU PIPI ET DU CACA PENDANT LA JOURNÉE

ÉTAPE 1 : COMMENCER TOT

Nommez ce qui se passe lorsque vous remarquez que votre enfant fait pipi ou caca ou lorsque vous changez sa couche. Commencez dès la naissance. Vous aidez ainsi votre enfant à se rendre compte de ce qui se passe. Le caca et le pipi font partie de la vie quotidienne et ne sont pas sales.

Qu'est-ce qu'un bon pot ?

Un pot où :

- votre enfant est assis en toute sécurité et confortablement
- votre enfant est bien soutenu, avec les deux pieds au sol
- les genoux sont au même niveau que les hanches ou légèrement plus haut

Si vous voulez utiliser les toilettes, vous pouvez le faire avec :

- un marchepied permettant de soutenir les pieds

et

- un réducteur pour que votre enfant soit assis de manière détendue et n'ait pas peur de tomber dans les toilettes.

ÉTAPE 2 SE PRÉPARER ET S'HABITUER AU POT

Quand cette étape a-t-elle lieu ? Vous pouvez commencer vers l'âge de 18 mois ou plus tôt, et dès que cela suscite un intérêt chez l'enfant (voir les signaux de maturité, p. 4).

En **tant que parent**, il est également recommandé de se préparer :

- Procurez-vous le matériel nécessaire à la maison : un bon pot, des sous-vêtements, des vêtements confortables...
- Libérez du temps pour la pratique lorsque vous commencez et intégrez-la dans vos activités quotidiennes.
- Accordez-vous avec les grands-parents, le milieu d'accueil et les autres éducateurs sur la manière et le moment où vous souhaitez commencer à utiliser le pot.
- Où trouver des informations et qui peut vous aider si vous avez des questions ? (p. 12)

Observez et stimulez votre enfant

Souvent, les enfants lancent des signaux indiquant qu'ils sont prêts à s'exercer. En y répondant, vous ne commencerez ni trop tôt ni trop tard. Proposez le pot à votre enfant et voyez comment il réagit. Il est intéressé ? Faites en sorte que ces moments d'entraînement restent ludiques et ne lui mettez pas la pression.

Stimulez votre enfant :

- en lisant un livre ensemble sur le pot. N'oubliez pas de rendre visite à votre bibliothèque locale.
- en regardant des vidéos sur l'apprentissage de la propreté.
- en parlant de l'apprentissage de la propreté (pipi, caca, le pot, les toilettes...) à travers des conversations, des chansons, des jeux de mots...
- en rangeant et en ressortant des blocs ou d'autres objets dans une boîte. Cela permet de comprendre le mot « dans ». La place des blocs, c'est « dans » la boîte. La place du pipi, c'est « dans » le pot.
- en nommant et en expérimentant la différence entre le sec et le mouillé, par exemple lorsque vous changez des couches, faites la vaisselle ou lorsque votre enfant prend un bain. Conseil : Mettez un slip sous la couche pour que votre enfant apprenne à sentir s'il a fait pipi ou caca.

S'habituer au pot

- Placez le pot dans un endroit bien visible et facilement accessible.
 - pour les enfants de moins de 2 ans, le pot peut rester à proximité de vous (par exemple, coin jeux, salon, cuisine, etc.).
 - Les enfants de plus de 2 ans préfèrent souvent un peu plus d'intimité, mettez le pot dans la salle de bain ou les toilettes.
- Laissez votre enfant jouer avec le pot.
- Parlez du pot et laissez votre enfant vous accompagner aux toilettes. Vous lui montrez ainsi où se trouvent les toilettes, comment vous les utilisez et à quoi elles servent.
- Un ours en peluche ou une poupée sur le pot peut montrer le bon exemple.
- Invitez régulièrement votre enfant à s'asseoir sur le pot avec les fesses exposées, par exemple avant qu'il prenne son bain.

ÉTAPE 3 : UTILISEZ LE POT REGULIEREMENT

Quand cette étape a-t-elle lieu ? Lorsque votre enfant est familiarisé avec le pot ou vers l'âge de 2 ans.

Après avoir pratiqué pendant un certain temps, votre enfant est habitué au pot et il est conscient de ce qu'on attend de lui. C'est le bon moment pour lui proposer le pot à des heures fixes récurrentes. La régularité et la prévisibilité rendront votre tout-petit plus coopératif.

Par conséquent, proposez le pot à des moments récurrents de la journée, par exemple :

- au lever
- après le repas (petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner)
- au moment du coucher

Mais aussi

- si votre enfant le demande
- si vous remarquez que votre enfant a envie de faire pipi ou caca (par exemple lorsqu'il se trémousse, tire sur son pantalon, etc.)

Informations pratiques :

- Habillez votre enfant avec des vêtements confortables.
- Une position assise détendue est nécessaire pour uriner correctement. Faites asseoir votre enfant, les jambes légèrement écartées, le slip descendant jusqu'aux chevilles.
- Un livre, une histoire... créent une atmosphère détendue.
- 2 à 5 minutes sur le pot suffisent.
- Prévoyez 5 à 7 moments fixes dans la journée pour aller sur le pot.
- Après un pipi, attendez 1,5 à 2 heures avant de proposer à nouveau le pot. La vessie a alors plus de chances d'être à nouveau pleine. Le fait de repropofer le pot trop tôt peut déclencher un comportement de miction forcée.
- Votre enfant réagit avec anxiété ou résiste violemment ? Essayez de le rassurer et de lui donner confiance. Si cela ne fonctionne pas, faites une pause de quelques jours puis recommencez.

Quelques conseils

- À la question « Tu veux aller sur le pot ? », un enfant en pleine phase d'opposition peut répondre « non ». Il est donc préférable de donner une consigne claire telles que « Viens, c'est l'heure du pot ! ».
- Si vous demandez occasionnellement à votre enfant s'il a besoin de faire pipi, vous l'aidez à prêter attention à cette sensation.
- Encouragez-le avec, par exemple, un « bravo ! », un compliment ou chantez une chanson après qu'il soit resté assis sur le pot pendant un certain temps.
- Le récompenser en lui donnant un autocollant ou un biscuit est inutile et peut lui mettre une pression inutile.
- Punir ou se mettre en colère ne sert à rien. Au contraire, cela peut mettre de la pression et du stress sur votre tout-petit, ce qui rendra l'apprentissage de la propreté plus difficile.

ÉTAPE 4 : RETIRER LA COUCHE

Quand cette étape a-t-elle lieu ? Surveillez les progrès de votre enfant. Cette étape suit parfois de près l'étape 3. Elle peut intervenir dès l'âge de 2 ans, parfois plus tôt.

Si les couches de votre enfant restent régulièrement sèches pendant une période prolongée (2 heures) ou si vous pensez que votre enfant est prêt, vous pouvez retirer la couche. Les premiers jours, prévoyez suffisamment de temps pour surveiller correctement votre enfant.

Informations pratiques :

- Vous pouvez soit :
 - lui mettre un slip. Si votre enfant sent qu'il porte un pantalon mouillé, il sera plus motivé pour retenir son pipi.
 - le laisser se promener sans couche ni slip. Votre enfant sent donc le pipi couler, ce qui est désagréable.
- Donnez à votre enfant suffisamment et régulièrement à boire.
- Tant à la maison qu'à la crèche et lors des promenades... respectez des horaires fixes.
- De même, ne remettez pas la couche après un accident et pour la promenade. Cela peut être source de confusion pour votre enfant.

Quelques conseils

- Concertation avec le milieu d'accueil. Convenez de la date à laquelle vous cesserez d'utiliser des couches afin que votre enfant puisse également être surveillé de manière adéquate dans le milieu d'accueil.
- Si le pot est toujours placé au même endroit, votre enfant pourra le trouver facilement.
- Les culottes de grande taille s'enfilent et s'enlèvent plus facilement.
- Les accidents font partie de l'apprentissage. Changez calmement votre enfant avec des vêtements propres sans prêter trop d'attention à l'accident et rassurez-le.
- Vous voulez éviter que le siège auto ou la poussette soit mouillé ? Un coussin imperméable, une alèse ou un sac en plastique peuvent vous aider.

5. PEUR DE FAIRE CACA

Certains tout-petits sont anxieux à l'idée d'aller à la selle sur le pot. Ils font pipi sur le pot, mais attendent d'avoir une couche pour aller à la selle. Ils se cachent souvent dans un coin pour s'y soulager tranquillement.

Quelle est la meilleure réaction ?

- Votre enfant sent qu'il a besoin d'aller à la selle. C'est un point positif. Encouragez-le et ne vous attendez pas encore à ce qu'il le fasse sur le pot. Il est très important que votre enfant fasse régulièrement caca et ne se retienne pas pendant des jours.
- Laissez votre enfant trouver un endroit tranquille. Placez le pot à cet endroit ou mettez-le dans les toilettes.
- Donnez du temps à votre enfant. Au bout de quelques semaines, votre enfant fera aussi spontanément caca sur le pot.
- Si vous ne constatez pas d'amélioration, vous pouvez suivre les étapes suivantes :
 1. avec couche sur le pot
 2. avec couche détachée sur le pot
 3. poser la couche ouverte dans le pot
 4. sans couche sur le pot

Conseils pour les selles dures

- Encouragez votre enfant à boire suffisamment, de préférence de l'eau. Cela rend les selles plus molles.
- Donnez à votre enfant des fruits et des légumes en abondance.
- Faites faire de l'exercice à votre enfant (marcher, grimper...).

6. DEVENIR PROPRE LA NUIT

En général, l'apprentissage de la propreté la nuit se fait naturellement. Il n'y a pas grand-chose que vous puissiez faire à ce sujet. C'est une question de maturité : Si vous remarquez que votre enfant a régulièrement une couche sèche le matin, vous pouvez ne pas lui mettre de couche la nuit.

Conseils en un coup d'œil

- Vous pouvez retirer la couche si elle reste sèche pendant au moins 5 nuits sur 7.
- Donnez à boire à votre enfant normalement tout au long de la journée (même après 16 heures).
- Les couches mouillées indiquent que le corps de votre enfant n'est pas prêt. Ne vous fâchez pas si ça ne marche pas : votre enfant n'y peut rien.
- Les accidents arrivent : un bon protège-matelas est très utile.
- Ne réveillez pas votre enfant la nuit pour faire pipi. Votre enfant n'en deviendra pas plus propre. Lorsqu'ils sont prêts, les enfants se réveillent tout seuls quand ils ont besoin de faire pipi.

7. UNE RÉGRESSION OCCASIONNELLE EST POSSIBLE

Si des événements exigent beaucoup de votre enfant, comme l'arrivée d'un bébé, un déménagement, une rentrée scolaire... une régression temporaire est possible. Souvent, une telle régression survient lors de changements qui nécessitent une adaptation de la part de votre enfant.

Comment réagir au mieux ?

- Donnez à votre enfant le temps de s'habituer à la nouvelle situation.
- Ajustez vos attentes. Comprenez la raison de la régression temporaire dans l'apprentissage de la propreté de votre enfant.
- Accordez-vous à nouveau avec les autres personnes qui s'occupent de l'enfant (garde d'enfants, école, famille, amis) sur la meilleure façon de gérer cette situation.
- Si vous ne constatez aucune amélioration après quelques semaines, demandez de l'aide. (voir p. 12)

8. ÉCOLE ET APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ

Une école peut attendre de vous que vous vous y preniez à temps pour apprendre la propreté à votre enfant. Idéalement, votre enfant devrait être propre pendant la journée avant son entrée à l'école. Cela facilite l'entrée à l'école et permet à l'institutrice de se concentrer sur un enseignement de qualité pour votre enfant.

L'école ne peut pas refuser votre enfant parce qu'il n'est pas encore propre. Mais s'il l'est, votre enfant aura plus de possibilités d'apprendre de nouvelles choses. Donc, commencez à temps son apprentissage de la propreté.

Si votre enfant n'est pas encore propre lorsqu'il commence l'école, mettez-vous d'accord avec l'établissement scolaire sur la façon dont vous continuerez à y travailler ensemble.

Plus d'informations sur : onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. EN SAVOIR PLUS ?

Lisez d'autres conseils et regardez nos vidéos sur kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



Vous avez des questions, des conseils ou besoin d'aide ?

- Parlez-en à l'infirmière ou au médecin de Kind en Gezin ; ils pourront vous donner un rendez-vous pour l'heure de consultation sur l'art d'être parent (spreekuur ouderschap en opvoeding).
- Appelez la Kind en Gezin-Lijn (078 150 100) ou chattez via kindengezin.be > contact.
- Si votre enfant a plus de 3 ans, vous pouvez vous adresser au CLB, par exemple lors du contact dans la première classe de l'école maternelle.
- Vous pouvez également poser des questions à la boutique éducation (Opvoedingswinkel) ou à la Huis van het Kind de votre commune.

Quand faut-il consulter un médecin ?

Presque tous les enfants de quatre ans sont propres pour l'urine pendant la journée et pour les selles pendant la journée et la nuit. Presque tous les enfants de cinq ans sont propres pour l'urine aussi bien la journée que la nuit.

Consultez donc un médecin si votre enfant :

- a encore des selles fréquentes ou des taches dans ses sous-vêtements en journée après 3 ans.
- n'est pas encore sec pendant la journée à 4-5 ans.
- n'est pas encore sec la nuit à 6-7 ans.