



# PROPRETÉ

## soutien positif



Kind & Gezin

Le pot est une étape importante pour un enfant. Chaque enfant apprend la propreté à son propre rythme. Nous vous informons sur la manière d'accompagner votre enfant dans cet apprentissage.

Cela se fait ensemble : avec les parents, la garderie, les grands-parents,...

Notre message est de ne pas se presser et de rester détendu.

## Quand un enfant est-il propre ?

Un enfant est propre si :

- il **comprend** que pipi et caca doit se faire dans le pot
- il **ressent** une envie de faire pipi ou caca et est capable de se retenir jusqu'au pot ou aux toilettes
- il **veut** coopérer

Là où certains enfants se passent de couches à 2 ans déjà, d'autres doivent attendre jusqu'à 4 ans. Un enfant suit son propre rythme. Devenir propre se fait facilement et avec un soutien minimal chez la plupart des enfants.

- À quatre ans, presque tous les enfants sont capables de retenir une envie de faire pipi la journée, et une envie de faire caca même la nuit.
- À cinq ans, presque tous les enfants sont capables de retenir une envie de faire pipi la journée comme la nuit.

*PS. Nous utilisons le terme « votre enfant » tout le long de ce livret.*

*Mais en tant qu'éducateur, éducatrice, grand-parent ou autre, vous tenez une place tout aussi importante pour apprendre à l'enfant à devenir propre.*



## Un développement naturel

Les enfants apprennent petit à petit à contrôler leur corps. Ce contrôle est nécessaire à l'apprentissage de la propreté.

- Les bébés urinent sans s'en apercevoir et par réflexe, aussitôt que la vessie commence à être pleine. Cela peut arriver jusqu'à 20 fois par jour.
- Aller à la selle se fait tout aussi involontairement.
- Les très jeunes enfants prennent conscience de leur corps et acquièrent une envie. Ils commencent à sentir leur vessie se remplir. Ils remarquent quand ils ont fait pipi ou que leur couche est pleine.
- Lors de la dernière phase, qui commence souvent entre 2 et 3 ans, les enfants acquièrent peu à peu un « contrôle ». Ils peuvent se retenir de faire pipi ou caca jusqu'au pot ou aux toilettes.
- Les nuits propres sont la dernière étape du développement.

## Entraînement et processus d'apprentissage

Devenir propre n'est pas seulement processus naturel de croissance, mais aussi **un processus d'apprentissage**. Votre enfant apprend à comprendre ce qu'on attend de lui. Il lui faut avoir la chance de s'entraîner. Vous pouvez donc stimuler votre enfant et l'encourager positivement (voir le plan par étapes à la page 7).

## Prêt pour le pot ?

Pour le savoir, les signaux exprimés par un enfant sont plus importants qu'un âge prédéterminé ou une rentrée à la maternelle. Savoir y faire attention permet de ne commencer ni trop tôt, ni trop tard.

- Si votre enfant n'est pas encore propre lors de sa rentrée à l'école, parlez-en à l'éducateur ou à l'éducatrice maternelle. Votre enfant ne doit surtout pas se sentir rejeté pour cette raison. Vous pourrez évaluer ensemble quand et comment commencer son apprentissage de la propreté. La propreté fait partie de la croissance et n'a rien de honteux.

Si vous repérez certains signaux de la liste ci-dessous, il est alors temps de sortir le pot (étape 2 du plan par étapes).





## CHECKLIST : Signaux de maturité

### COMPRENDRE : Votre enfant est capable de...

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ranger des objets à leur place, par ex. les petits cubes dans la boîte. Il comprend : pipi dans le pot.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• comprendre suffisamment ce qu'on lui dit et suivre des indications simples. Il comprend la phrase : « Viens, on va sur le pot »</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• savoir « le » dire et interrompre son jeu. Il est conscient que sa couche est pleine ou en train de se remplir.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ressentir une couche mouillée ou souillée comme désagréable.*</li></ul>

### FAIRE : Votre enfant est capable de...

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• souvent garder une couche propre plus longtemps, par ex. la couche est encore sèche après la sieste du midi.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• signaler qu'il doit faire pipi ou caca.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• marcher, s'asseoir et se relever tout seul.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• baisser ou relever sa culotte seul ou avec un peu d'aide.</li></ul>

### VOULOIR : Votre enfant veut...

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• enlever sa couche mouillée ou souillée le plus vite possible, car elle le gêne. *</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• savoir ce qui se passe sur le pot ou les toilettes, il est curieux.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• coopérer, le faire soi-même (et parfois dire « non »).</li></ul>

\* La qualité des couches actuelles les rendent moins gênantes une fois mouillées, ce signal est donc parfois moins clair.



## Conseils de base pour soutenir votre enfant

- Vous pouvez aider votre enfant à prendre conscience de ses besoins sanitaires. Si vous le voyez s'accroupir, s'arrêter de jouer ou chercher un endroit tranquille, si son expression change ou qu'il porte ses mains à ses fesses, mentionnez qu'il est en train de faire pipi ou caca.
- Restez joueur et détendu.
- Gardez patience, même en cas d'échec.
- Mettre la pression à votre enfant et le punir aura tout l'effet inverse.
- Donnez à votre enfant le temps d'apprendre. Ayez confiance.
- Évitez de vouloir aller trop vite : votre enfant voudra peut-être d'abord jouer avec le pot, s'asseoir dessus tout habillé, puis plus tard le pantalon baissé.
- La propreté s'acquiert plus vite si les parents, la garderie, les tuteurs, les grands-parents et autres éducateurs soutiennent l'enfant de la même manière. Accordez-vous sur la manière dont vous aborderez ensemble cet apprentissage, et sur comment vous aider les uns les autres à accompagner l'enfant.  
**Le plan par étapes à la page suivante (et le Pipipass) pourront vous inspirer dans cette démarche.**

### Qu'est-ce qu'un bon pot ?

*Un pot sur lequel :*

- l'enfant est stable et confortablement assis
- les pieds de l'enfant touchent le sol
- les genoux de l'enfant sont à la même hauteur, au niveau des hanches ou un peu au-dessus

*Si vous voulez utiliser les toilettes, c'est possible avec :*

- un petit tabouret pour soutenir les pieds **et**
- une lunette de toilette pour enfant, afin que l'enfant se sente détendu et n'aie pas peur de tomber dans le trou.



# PLAN À ÉTAPES POUR LA

## Étape 1 : Commencer tôt...

Si vous changez votre bébé ou que vous remarquez que votre enfant fait du pipi ou caca, mentionnez-le. Vous aidez ainsi votre enfant à comprendre ce qui se passe. Faire pipi et caca fait partie de la vie quotidienne et n'a rien de sale.

## Étape 2 : Préparer et habituer l'enfant au pot...

- Ayez déjà un pot chez vous et laissez votre enfant jouer avec.
- Abordez le sujet du pot avec lui et laissez-le éventuellement vous accompagner aux toilettes.
- Vous lui montrerez ainsi où elles se trouvent, comment elles s'utilisent et à quoi elles servent.
- Il existe de nombreux livres éducatifs sur la propreté. Regarder des petites vidéos ensemble est aussi très amusant. Votre enfant pourra y apprendre le vocabulaire nécessaire (pipi, caca, pot, sec, mouillé,...) et comprendre à quoi sert le pot.
- Sortir et ranger des blocs ou d'autres objets l'aidera à comprendre le mot « dans ». Les blocs « dans » la boîte. Pipi « dans » le pot.
- Il est capable de ressentir et de formuler la différence entre sec et mouillé, par ex. lors du change ou du bain.
- Asseoir un ours en peluche ou une poupée sur le pot peuvent donner un bon exemple.
- Invitez régulièrement votre enfant à aller s'asseoir sur le pot, par ex. avant d'aller au bain.

### Quand lancer cette étape ?

Vous pouvez lancer l'étape 2 autour des 18 mois de votre enfant ou lorsqu'il témoigne son intérêt (voir signaux de maturité, page 5).



## Étape 3 : Utiliser le pot de manière régulière

Vous pouvez proposer d'utiliser le pot à des moments récurrents de la journée, tels que :

- après le lever
- après manger (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner)
- avant le coucher
- et si votre enfant le demande

Prendre les devants facilite la coopération de l'enfant.

Vous pouvez aussi proposer le pot à votre enfant si vous remarquez qu'il a envie de faire pipi ou caca.

### En pratique :

- 2 à 5 minutes sur le pot suffisent.
- Laissez s'écouler 1,5 à 2 heures avant de lui proposer d'utiliser le pot à nouveau. Si la couche est encore sèche, vous aurez plus de chances que l'enfant fasse pipi dans le pot.
- Une position détendue est indispensable à une miction correcte. Assurez-vous que votre enfant soit assis avec les jambes légèrement écartées, la culotte aux chevilles.
- Évitez de faire porter à votre enfant des vêtements trop sophistiqués.
- Un petit livre, une histoire,... peuvent contribuer à une atmosphère détendue.
- L'exemple des autres peut aussi être une motivation supplémentaire.
- Si votre enfant manifeste de l'anxiété ou de la colère, attendez quelques semaines, puis réessayez.

### Quelques conseils :

- Lors de la « période du non », un enfant répondra « non » à la question « Tu vas sur le pot ? ». C'est pourquoi une injonction claire, telle que « Viens sur le pot ! » est souvent plus efficace.
- Si en plus, vous pensez de temps en temps à demander à votre enfant s'il veut faire pipi, vous le stimulerez à porter attention à la sensation d'envie.
- Encouragez chaque progrès. Vous pouvez faire « Bravo ! » ou chanter une comptine après chaque tentative.
- Punir l'enfant ou se fâcher est contreproductif.
- Concertez-vous sur l'approche à adopter avec les personnes impliquées dans l'apprentissage : parents, garderie, grands-parents, école maternelle,... Vous pouvez vous servir pour cela du « Pipipass ».



### Quand lancer cette étape ?

Si votre enfant le manifeste (vous constatez chez lui des signaux de maturité clairs) ou à partir de 2 ans



## Étape 4 :

Si les couches de votre enfant restent souvent propres pendant plus longtemps (2 heures) ou si vous pensez qu'il est prêt, cessez de lui mettre des couches. Concertez-vous en tant que parents avec la garderie et vice versa. Choisissez de préférence un moment où vous pourrez surveiller votre enfant de près pendant quelques jours.

### En pratique :

- Faites porter une culotte à votre enfant. Si votre enfant prend conscience de la sensation d'un pantalon mouillé, il sera plus motivé à retenir son envie de faire pipi.
- Faites boire votre enfant régulièrement et en quantités suffisantes.
- Veillez à une régularité aussi bien à la maison qu'à la garderie.
- Évitez les couches même après un accident ou lors d'une sortie.

Si un événement éprouvant survient dans la vie de votre enfant, comme l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille, un déménagement, ... une régression temporaire est tout à fait normale. Donnez à votre enfant le temps et l'espace dont il a besoin pour s'habituer à cette nouvelle situation.

### Quelques conseils :

- Si le pot a une place fixe, votre enfant le trouvera plus facilement.
- Une culotte un peu plus grande se baisse et se relève sans peine.
- Les accidents vont arriver. Changez votre enfant sans prêter une trop grande attention à l'accident et rassurez-le : « Ce n'est pas grave, tu vas y arriver ! Je m'occupe de toi. »
- Vous craignez de mouiller le siège auto ou la poussette ? Une alèse imperméable est une bonne solution.
- Un moment trop délicat pour mettre la couche de côté ? Si vous enfiler d'abord la culotte puis la couche à votre enfant, il sentira tout de même qu'il s'est mouillé.





## Oups, un petit caca !

De nombreux jeunes enfants peuvent ressentir de l'angoisse à l'idée de faire caca sur le pot. Ils y font pipi sans problème, mais attendent de porter une couche pour aller à la selle. Ils se glissent alors souvent dans un coin tranquille pour y faire leur affaire.

N'en faites pas trop vite un problème : votre enfant a juste encore un peu de mal à « laisser » son caca au pot et préfère la « sécurité » de sa couche.

## Quelle est la meilleure réaction à avoir ?

- Votre enfant ressent une envie d'aller à la selle. C'est une bonne chose. Encouragez cette sensation et n'attendez pas tout de suite qu'il se soulage sur le pot. Il est très important que votre enfant fasse caca régulièrement et ne se retienne pas pendant des jours.
- Laissez votre enfant se trouver un petit coin tranquille. Placez le pot à cet endroit ou bien dans les toilettes.
- Donnez-lui le temps. Après quelques semaines, votre enfant fera aussi caca spontanément sur le pot.

Si ces conseils ne marchent pas, essayez de suivre les étapes suivantes :

- avec une couche sur le pot
- avec une couche lâche sur le pot
- ouvrir la couche dans le pot
- enlever la couche



## LA PROPRETÉ NOCTURNE

La propreté nocturne s'acquiert naturellement. Il n'y a pas grand chose de plus que vous puissiez faire. Tout est une question de maturité. Si vous remarquez que votre enfant a souvent la couche sèche le matin, vous pouvez cesser de lui en mettre. Les couches mouillées sont parfaitement normales jusqu'à l'âge de 7 ans.

### Les conseils en bref :

- Vous pouvez cesser de mettre des couches à votre enfant s'il est propre au moins 5 nuits sur 7.
- Laissez votre enfant boire normalement toute la journée (aussi après 16 heures).
- Les couches mouillées indiquent que le corps de votre enfant n'est pas encore prêt. Ne vous fâchez pas s'il n'y arrive pas : votre enfant n'y peut rien.
- Les accidents arrivent : un bon protège-matelas peut servir.
- Ne réveillez pas votre enfant la nuit pour faire pipi. Un enfant ne devient pas propre en étant réveillé. Un enfant propre se réveille de lui-même lorsqu'il ressent l'envie de faire pipi.



## Besoin de plus d'infos, d'aide ou de conseils ?

- Parlez-en avec une infirmière ou un médecin, ou prenez rendez-vous chez Kind en Gezin auprès d'un pédagogue formé à vous conseiller de manière appropriée.
- Appelez Kind en Gezin au 078 150 100.
- [kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/](http://kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/)
- Si vous travaillez dans une garderie, vous pouvez vous adresser au personnel de soutien pédagogique et linguistique.

Si votre enfant a plus de 3 ans, vous pouvez vous adresser au CLB, par exemple lors de la prise de contact en première maternelle.

Vous pouvez également poser vos questions aux plannings familiaux ou dans le Huis van het Kind de votre commune.

Consultez de préférence un médecin si votre enfant :

- présente encore souvent des selles ou des traces dans sa culotte après 3 ans
- n'est pas encore propre de jour de 4 à 5 ans
- n'est pas encore propre de nuit de 6 à 7 ans