

L'acquisition de la propreté

L'acquisition de la propreté est la condition préalable pour la rentrée à l'école maternelle. Pourtant, ce n'est pas forcément une mince affaire puisqu'il faut parvenir à respecter le rythme de son enfant.

Quelques conseils :

- La majorité des enfants contrôlent leur vessie et leurs sphincters entre 24 et 48 mois de façon naturelle. **Huit enfants sur dix deviennent propres spontanément**, les filles généralement plus tôt que les garçons. Avant de vous lancer, assurez-vous que votre enfant est prêt physiologiquement, que sa **coordination motrice** est bonne et qu'il est capable de contrôler ses sphincters. **Pour devenir propre, il doit savoir marcher depuis quelques mois**. Une marche volontaire et autonome qui n'a rien à voir avec des premiers pas hésitants. **Il sait aussi s'asseoir, se tenir bien droit, rester stable et se relever seul quand il s'assied**. Il monte et descend seul des escaliers. Il dit pipi ou caca en montrant du doigt le pot ou les toilettes. Il peut rester deux heures de suite sans mouiller **sa couche**. Si c'est le cas, faites-le lui remarquer : « Je vois que ta couche est sèche. Veux-tu que je t'achète des petites culottes ou des slips ? ». Il arrive à se retenir quelque temps quand il sent l'envie pressante arriver. Il gribouille sur une feuille de papier, ce qui est le signe d'une bonne motricité fine. **Il déteste que sa couche soit sale et vous demande de le changer quand c'est le cas**. Il est capable de dire clairement s'il a faim ou soif, preuve qu'il sait interpréter et verbaliser les messages que lui envoie son corps. Il "visite" vos toilettes d'un air intéressé. Il imite les plus grands et manifeste un désir d'indépendance de plus en plus affirmé.
- **Accepter de devenir propre, c'est accepter d'obéir à ses parents et d'adopter les règles de la vie en société**. Un enfant en pleine période d'opposition (18-24 mois) n'est pas prêt, mieux vaut alors attendre qu'il ait dépassé la phase d'opposition systématique. S'il dit non à tout parce qu'il est dans cette période où il s'affirme par le "non", il refusera de renoncer aux couches par principe. Le conflit se cristallisera autour de la propreté, alors que si vous retentez 15 jours-1 mois plus tard, ça se fera tout seul. **Si vous faites du forcing avant qu'il en ait la maturité physique et psychologique, il risque de s'enfermer dans un refus obstiné et vous mettrez alors beaucoup plus de temps pour obtenir un résultat**.
- Pour le préparer psychologiquement, lisez-lui des histoires sur le sujet, à petites doses. N'en faites surtout pas une fixation. Encouragez-le à vous avertir quand il a envie d'uriner ou de déféquer, mais laissez-le verbaliser lui-même, son corps et ce qui s'y passe à l'intérieur n'appartiennent qu'à lui. Ne l'embêtez pas à coups de "Tu as envie de faire pipi ? Tu veux faire caca dans ton pot ?" ... Pour lui

donner envie d'être propre le plus vite possible, faites-lui comprendre que c'est dans son intérêt, que les couches mouillées et sales, c'est pas agréable, qu'il fait désormais partie des grands, avec tous les avantages en terme de liberté que cela représente. **Pour l'aider à faire des progrès, parlez-en aux personnes qui s'occupent de lui – nounou, mamies –, pour synchroniser les efforts et les façons de faire différentes.**

- **Devenir propre se fait étape par étape.** La première, c'est [la sieste](#) sans couche. **Proposez le pot avant la sieste et mettez-lui sa couche après.** Si elle reste sèche deux ou trois fois de suite, vous pouvez tenter la sieste sans couche. Ensuite, allongez progressivement les plages de temps sans couche au cours de la journée. Pour faire la transition, **achetez-lui des couches à taille élastique, qui s'utilisent comme des culottes et qu'il peut retirer ou remettre tout seul.** S'il n'y a pas trop d'accident, s'il utilise correctement son pot pendant une semaine au moins, vous pouvez passer à la culotte ou au slip. **Les enfants propres dans la journée continuent à dormir avec des couches la nuit durant encore trois à six mois.** Vous pouvez commencer à lui retirer sa couche la nuit si elle est sèche tous les matins pendant une semaine. Mettez une alèse pour protéger le matelas des petits incidents toujours possibles. Jusqu'à 5 ans, il est normal que ça arrive !
- **L'acquisition de la propreté ne doit jamais être ressentie comme une contrainte ou un rapport de force,** c'est à votre enfant de sentir à quel moment il a envie ou pas. Néanmoins, quand il se lancera dans la phase "active" d'acquisition, vous pouvez lui proposer des rendez-vous réguliers. Par exemple, après [un repas](#), avant ou après la sieste, avant [d'aller se coucher](#)..., mais sans lui imposer. **S'il se relève aussitôt sans résultat, n'insistez pas, c'est qu'il n'est pas encore prêt.**
- Une fois que la décision de ne plus mettre de couche est prise, tenez-vous-y. Mais **l'acquisition de la propreté ne se fait pas du jour au lendemain, et il faut accepter sans gronder les petits accidents et fuites qui ne manquent pas de se produire.** Lui faire honte risque de bloquer votre enfant et de déclencher des épisodes de constipation aiguë. De plus, il s'imaginerait que vous ne l'aimez que sous condition, quand il parvient à faire pipi ou caca dans le pot. Et ne remettez pas de couche à certaines occasions que vous jugez "à risque". Par exemple, durant un long voyage en voiture ou par commodité quand il dort chez d'autres personnes. Il ne comprendrait pas que vous lui imposiez alors qu'il sait qu'il n'en a plus besoin. Il risque alors de revenir en arrière...
- **A chaque nouveau petit progrès, félicitez-le, mais pas trop non plus !** Ce n'est pas un exploit, et si toute la famille crie au prodige, il pourrait penser qu'il devient propre pour faire plaisir à ses parents et non parce qu'il grandit. Dites-lui simplement : « Je suis contente pour toi et fière de constater que tu es devenu grand. » Pour contre-balancer les moments privilégiés et tendres du change qui disparaissent, il est bon d'en rajouter sur les câlins et les mots gentils, mais inutile de lui faire des cadeaux. Certes, il vous fait plaisir, mais **attention au chantage affectif.** S'il est devenu propre, c'est parce qu'il en a les

capacités, pas pour faire plaisir aux autres.

- L'apprentissage de la propreté se fait le plus naturellement du monde à partir de 24-30 mois. Il n'y a aucune raison pour que cela tourne à l'obsession. **Évitez les comparaisons avec le grand frère ou le cousin qui ont été propres plus tôt.** Ne faites pas de forcing, ne lui dites pas : « J'ai décidé de t'enlever tes couches car tu es un grand et tu vas bientôt rentrer à l'école ! » Votre enfant a besoin d'entendre : « Je pense que tu es prêt à faire pipi et caca dans ton pot. Je te fais confiance, tu vas y arriver. Si tu es d'accord, je vais t'enlever ta couche. »

- **Si votre enfant a du mal à lâcher ses couches, c'est sans doute parce qu'il n'a pas tout à fait envie de devenir grand**, qu'il n'est pas prêt à lâcher quelque chose de la petite enfance. Écoutez-le. Les petites fuites sont normales, mais si les accidents se multiplient peu après avoir commencé à porter une culotte, remettez-lui une couche, sans honte ni punition. Faites une pause un à trois mois, et n'abordez plus la question. **L'apprentissage de la propreté s'appuie sur la confiance et la collaboration.** Certains deviennent propres du jour au lendemain, de jour comme de nuit, d'autres **gardent leur couche la nuit jusqu'à 4 ou 5 ans. A chacun son rythme !**

Source : Article du magazine " PARENTS "