



## L'apprentissage de la propreté chez les petits enfants

### Maintenant, je vais aux toilettes !

Aurora fonce tête baissée vers les toilettes et stoppe net sa course devant la cuvette. Trop tard ! Une petite rigole coule le long de ses jambes. Aurora s'immobilise, puis regarde, interdite, la petite mare qui se répand déjà sur le sol. Sa maman accourt et s'exclame : « Encore ! »

Beaucoup de parents considèrent l'apprentissage de la propreté comme une chose qui va de soi et sont parfois désorientés lorsque le processus ne se déroule pas tout à fait sans problèmes.

Cette fiche thématique vous explique comment aborder l'apprentissage de la propreté chez l'enfant et le rôle qui est le vôtre en tant que parent dans cette éducation. Si ce processus d'apprentissage devait se révéler particulièrement difficile et que l'enfant continue à mouiller et à salir ses couches, nous vous conseillons alors d'en parler avec votre pédiatre.

### Comment se passe l'apprentissage de la propreté ?

Chez le nourrisson, la vessie se vide entièrement de manière spontanée par le relâchement du sphincter, ce qui déclenche l'ouverture de l'urètre. Lorsque le bébé grandit, il apprend à contrôler consciemment ce muscle. Et ce contrôle s'exercera également pendant le sommeil dès que ce processus d'apprentissage sera terminé. De plus, grâce à l'hormone adjuvante, la quantité d'urine produite pendant la nuit est moins importante.

La plupart des enfants vont régulièrement à la selle à la même heure de la journée. Ce besoin s'annonce chez eux par une désagréable sensation de « remue-ménage » et de pression dans le ventre. La régularité et la précision de ces signaux font qu'il est souvent plus facile de contrôler l'intestin que la vessie. Les symptômes sont par contre moins nets lors du processus de miction, de sorte qu'il arrive parfois que le besoin se fasse brusquement très pressant ou que l'urine s'échappe de manière inopinée.

### Les différentes étapes du processus de contrôle de la vessie et de l'intestin

L'enfant commence par prendre conscience que quelque chose est en train de se passer dans son ventre. Il s'arrête de jouer, se met en retrait et fait consciemment dans sa culotte. Dans un second temps, il signale lui-même qu'il a mouillé ou sali ses couches. Il importe à ce stade de faire preuve de patience pour que l'enfant finisse au bout d'un certain temps par signaler lui-même la



### Ce que les parents peuvent faire :

- Si cela n'est pas ressenti par les adultes comme trop gênant, il n'est pas mauvais que l'enfant observe ses parents et ses frères et sœurs lorsqu'ils vont aux toilettes, car ça lui permet d'apprendre par mimétisme.
- Vous pouvez montrer l'exemple à votre enfant en lui parlant de manière naturelle des visites aux toilettes ou des parties du corps. Vous pouvez par exemple commenter vos propres actions : « Avant d'aller faire les courses, il me faut encore aller aux toilettes. »
- Lorsque vous avez l'impression que l'enfant est prêt pour cela, vous pouvez « introduire le sujet » : lui montrer le pot et lui expliquer qu'il peut y faire pipi dedans s'il en a envie.
- Habiller l'enfant avec des vêtements qu'il peut enlever et remettre facilement.
- Expliquer vos attentes et vos objectifs à l'enfant de manière qu'il sache ce que vous attendez de lui. Lui expliquer pour quelles raisons il doit apprendre la propreté : « Un jour, tu ne porteras plus de couches. Papa et moi n'en portons pas non plus, et c'est pour ça que nous allons aux toilettes. Tu peux apprendre à y aller toi aussi. »
- Regarder avec lui, s'il se montre intéressé, un livre d'images sur lequel sont représentés les différents organes. Cela peut par exemple aider l'enfant à comprendre pourquoi il est préférable de ne pas trop boire le soir.
- Reconnaître les petits progrès accomplis : un enfant éprouve un sentiment de fierté et a l'impression d'être « un grand » lorsqu'il réussit à faire pipi dans le pot.

## *À partir du moment où un enfant prend des initiatives, il peut rapidement devenir propre.*

sensation d'urgence qu'il éprouve et puisse ainsi arriver à temps, les fesses à l'air, sur le pot ou sur la cuvette des toilettes.

Les différentes étapes du processus se déroulent avec plus ou moins de rapidité selon les cas et l'enfant peut tout aussi bien devenir propre d'un jour à l'autre que connaître quelques rechutes. C'est ainsi, par exemple, qu'un enfant peut parfois demander une couche pour aller aux toilettes, car cela lui procurera le sentiment de sécurité dont il a besoin. Les petits enfants aiment bien aussi examiner le « produit » de leurs efforts. Ils ne comprennent pas très bien pourquoi leurs parents manifestent autant de joie lorsqu'ils parviennent à aller sur le pot avec succès, mais se dépêchent par contre d'éliminer aussi rapidement ce qu'ils ont réussi à faire. Il est donc important de laisser les enfants satisfaire leur curiosité.

Bien que beaucoup d'enfants soient propres vers l'âge de trois ans, il arrive souvent que d'autres aient besoin de plus de temps. Différents facteurs tels que, par exemple, l'arrivée d'un autre enfant, la séparation des parents, etc., peuvent retarder le processus d'acquisition de la propreté. Mais il peut également être favorisé par une attitude d'encouragement de la part de l'entourage.

### **À quel âge doit-on commencer l'apprentissage de la propreté ?**

Dans certains pays, l'apprentissage des enfants à la propreté se fait très tôt. Cela s'explique souvent par des raisons spécifiques au pays telles que climat chaud et, donc, vêtements plus légers, règles d'hygiène différentes (en Suisse, il est par exemple interdit d'uriner ailleurs que dans des toilettes) ou encore prix élevé des couches.

Il est chez nous conseillé de ne commencer l'apprentissage de la propreté qu'à partir du moment où l'enfant manifeste par des mimiques, par son attitude ou par des manifestations verbales qu'il ressent les signes annonciateurs de miction ou de selles. Ce qui peut se produire vers les 18 mois, mais peut aussi arriver plus tôt ou plus tard. Il est donc important de surveiller le développement et le langage corporel de l'enfant.

Mais il importe aussi que vous-mêmes, en tant que parents, soyez psychologiquement prêts à investir le temps nécessaire à cette phase de l'apprentissage : disposez-vous à ce moment-là du temps nécessaire ? Ou êtes-vous au contraire extrêmement pris par vos occupations ? Trop absorbés par tel ou tel problème ? Il faut bien avoir conscience qu'accompagner correctement un enfant est une tâche absorbante et qui suppose une bonne disponibilité. Et il faut avouer qu'utiliser des couches est, dans certains cas, souvent ressenti comme plus simple.

Le fait de devenir propre donne aussi à l'enfant une plus grande autonomie et le rend moins dépendant de l'aide de ses parents. Il est alors important d'adapter votre attitude à cette évolution. Si vous avez tendance à vouloir prolonger encore un peu la phase « bébé » de votre enfant, le processus d'appren-

- L'enfant a également besoin de se sentir compris lors de ses régressions. Il faut dans ces cas-là éviter toute remarque négative ou quoi que ce soit qui puisse ressembler à une punition. Vous avez vous-même connu des échecs est savez qu'ils font inévitablement partie de tout processus d'apprentissage.

tissage de la propreté ne fonctionnera pas. Posez-vous la question de savoir si vous souhaitez vraiment l'aider à devenir autonome et non dépendant de vous au lieu de le maintenir dans cette dépendance en continuant à lui changer les couches. N'oubliez pas non plus que le personnel du jardin d'enfants attend de votre enfant qu'il soit capable d'aller tout seul aux toilettes.

### Encourager les initiatives, favoriser l'indépendance de l'enfant

Un enfant qui fait preuve d'esprit d'initiative est un enfant qui peut très rapidement devenir propre. Faire preuve d'initiative, cela veut dire agir de son propre chef. Cela signifie, par exemple, aller lui-même aux toilettes ou essayer de baisser son pantalon lorsqu'il se trouve devant le pot.

Il est très important d'encourager cette faculté : les parents peuvent montrer à l'enfant comment enlever et jeter la couche jetable. Ils peuvent également l'encourager à déboutonner et à enlever ses vêtements puis, à les remettre. Plus l'enfant est guidé par ses parents par petites étapes et en fonction de ses capacités du moment, plus il se sent renforcé dans son esprit d'initiative. Plus l'enfant développe de facultés plus il se sent autonome. Mais l'enfant ne doit pas non plus être laissé livré à lui-même, il a encore besoin de l'aide des adultes jusqu'à ce qu'il se sente capable de faire les choses tout seul. Il a par exemple besoin d'aide pour se nettoyer ou encore lorsqu'il fait ses besoins à côté. Les couches-culottes sont pour cela très pratiques car elles sont faciles à mettre et à enlever. Si elles sont placées dans l'armoire à portée de sa main, l'enfant peut aller lui-même les chercher lorsqu'il en a besoin.

### Lui faire confiance

Faire confiance à votre enfant, cela suppose que vous êtes certain qu'il est désormais capable de faire des choses tout seul. Vous devez surtout exprimer cette confiance par votre comportement et par les sentiments que vous ressentez plutôt que par des phrases telles que, par exemple, « Je crois que tu es capable d'y arriver tout seul. » Laissez-vous vraiment votre enfant aller aux toilettes tout seul et se débrouiller sans aide si vous avez l'impression qu'il en est déjà capable ? Pensez-vous qu'il ait encore vraiment besoin de couches s'il est capable d'utiliser le pot ?

### Réagir en l'encourageant

La manière dont vous réagissez est extrêmement importante : le petit Florian, trois ans, s'amuse avec son train miniature. Il s'interrompt brusquement, s'accroupit et se concentre sur son corps. Puis il se relève et dit : « Papa, Flo mouillé culotte. » Il est évident qu'il s'est rendu compte de l'arrivée de l'urine et que c'est pour cela qu'il a interrompu son jeu. Il a eu le réflexe de le dire à son père, mais n'a pas encore appris à aller rapidement aux toilettes.

Si le père réagit avec impatience et lui répond : « Zut, pourquoi tu as mouillé tes couches, tu as pourtant bien dû sentir que tu allais faire pipi ! », Florian éprouve le sentiment d'être un incapable, car il a effectivement senti l'arrivée de l'urine. Et si ce genre de réaction se reproduit souvent, cela peut avoir pour effet de décourager Florian, qui refusera alors d'aller sur le pot ou peut même faire exprès de faire dans sa culotte.

Le père réagit de manière encourageante lorsqu'il dit à l'enfant : « Les pantalons sont mouillés. Mais tu as remarqué que tu faisais pipi, c'est bien. » Et qu'il l'aide à changer de pantalon et lui propose d'aller sur le pot afin de voir si autre chose arrive. Cela permet à Florian de comprendre les relations de cause à effet et de se familiariser avec le pot/les WC.

## Références bibliographiques, livres d'images et sources

### Bibliographie et sources

- *La propreté : Conseils et astuces au quotidien*; Broché – 3 septembre 2009, Madeleine Deny
- *Devenir propre : petits et grands tracas*; Auteur Anne-Claude Bernard-Bonnin; Université de Montréal. Éditeur : Éditions du CHU, Montréal Sainte-Justine, 2010.
- Haug-Schnabel Gabriela (2014): *Wie Kinder sauber werden können, was Sie als Eltern wissen müssen, damit das Sauberwerden klappt* (9. Auflage); Oberstebrink München
- Rudin Petra: *Abschlussarbeit Blasen- und Darmkontrolle «Die Bedeutung der psychologischen Unterstützung bei der Blasen- und Darmkontrolle beim Kleinkind»*, CAS Grundlagen der Elternbildung, Uni Fribourg, Abschlussarbeit, 28. August 2014

### Livres pour enfants

- *Sur le pot*  
Auteurs : Marianne Borgardt, Marie Chambliss  
Éditeur : Albin Michel Jeunesse
- *Caillou le pot*  
Auteurs : Joceline Sanschagrin, Pierre Brignaud (illustrations)  
Éditeur : Chouette Éditions
- *Comptines autour du pot*  
Auteur : Françoise Bobe  
Éditeur : Éditions Formulette

Eva Maurer, membre du Comité de la SVEO  
Petra Rudin, Centre de puériculture, Muttenz  
Monika Schwander, membre du comité de l'Association suisse des infirmières puéricultrices

© SVEO, 2015

Traduction française 2015:  
Bergmann Team, Biel