

DU LANGE ... AU PETIT POT

Sur le chemin de l'autonomie



Sommaire

Introduction	3
Respectons son rythme	4
J'observe mon enfant	6
Comment accompagner mon enfant ?	8
Des pistes pour vous aider	9
Passer du linge au petit pot	13
Des difficultés de parcours	14
Tous, ensemble	16
L'entrée à l'école	17
Propre pendant le sommeil	18
Vrai ou Faux	20

Tout comme la marche et le langage, votre enfant parviendra, à son rythme, à maîtriser son besoin d'uriner et d'aller à selles.

Quand le temps sera venu d'aller sur le pot, il le fera savoir ! Observez-le, vous vous rendrez compte de son évolution.

Vous ressentirez peut-être une pression, des jugements, des comparaisons de la part de votre entourage, et des exigences de l'école qui va accueillir votre enfant. Tenez bon ! Vous êtes les mieux placés pour connaître son rythme et pour l'accompagner.



Dans cette nouvelle aventure, votre enfant est l'acteur principal. En faisant preuve de douceur et de patience vous lui apporterez le soutien dont il a besoin pour franchir avec confiance le passage du linge au petit pot.

• Respectons son rythme •

L'enfant devient « propre » quand son développement atteint une certaine maturité neurophysiologique et psychologique.

Avant l'âge de 20-24 mois, les sphincters (muscles) de la vessie et de l'anus s'ouvrent automatiquement lorsque ceux-ci sont pleins. L'enfant n'a aucun contrôle dessus.



Vers 2 ans, tout doucement, l'enfant peut commencer à prendre conscience de ce qui se passe dans son corps :

- Il identifie le besoin de faire pipi ou caca
- Il sent son caca passer
- Il devient peu à peu capable de fermer (se retenir) et d'ouvrir (pousser) ses sphincters quand il veut
- Il découvre que ses sensations de plein et de vide ont un lien direct avec ce qu'il pousse hors de son corps.

L'enfant, naturellement curieux, peut être intéressé par ce qu'il produit et avoir des comportements qui peuvent paraître surprenants : toucher son caca, jouer avec le petit pot...



Votre enfant est le seul « maître » du processus.

Parallèlement, l'enfant grandit dans sa tête et commence à manifester de l'intérêt pour faire pipi et caca.

Peu à peu, il demande à faire comme les grands : aller sur le pot, porter un slip/une culotte....

Même si physiquement votre enfant est prêt à quitter son linge, il décidera lui-même du moment où il n'aura plus besoin d'en porter.

Désormais, décider de faire ou pas lui appartient pleinement et il prend plaisir à exercer cette nouvelle compétence !

Montrez-lui votre intérêt, encouragez-le et faites-lui confiance.

Il est important qu'il sente que cette nouvelle acquisition lui appartient. S'il s'en sent dépossédé, il pourra résister totalement ou se soumettre uniquement pour faire plaisir aux adultes qui l'entourent.

Il ne semble pas intéressé? N'insistez-pas. Respectez son cheminement.

L'essentiel pour son épanouissement est qu'il soit fier de grandir dans son corps et dans sa tête.

Pour les enfants ayant des besoins spécifiques, les démarches vont dans le même sens : accompagner l'enfant en respectant son rythme. Cependant, en fonction du trouble, le processus peut être plus long et l'acquisition plus tardive. Pour certains enfants, cette acquisition ne pourra pas se faire. Pour d'autres, elle se fera différemment. Ces situations seront de toutes façons accompagnées par un professionnel de santé.

J'observe mon enfant

Chaque enfant évolue à son rythme et de manière différente.

Soyez attentifs à son évolution.

Différents comportements peuvent vous indiquer que votre enfant grandit dans sa tête et commence à maîtriser son corps.



Il montre que son linge est mouillé



Il vous imite

Il ne veut plus de linge



Son linge reste sec plus longtemps

Il essaie
de se déshabiller
et de s'habiller
seul



Il monte
des escaliers



Il s'accroupit



Il commence
à exprimer
ses besoins
et ses envies



Il comprend
les consignes
simples

Il se montre
curieux quand
vous allez
à la toilette

La combinaison de plusieurs de ces signes pourra vous indiquer que votre enfant entame cette nouvelle étape de son autonomie.

Comment accompagner mon enfant ?

Une attitude positive et soutenante

Chaque enfant et chaque famille sont différents. Il n'y a pas une « bonne » façon de faire.

Prenez le temps de réfléchir et de vous accorder entre parents sur la manière dont vous allez le soutenir et l'accompagner. Ne vous mettez pas la pression, vous éviterez ainsi de la communiquer, même involontairement, à votre enfant. Laissez-lui le temps de mûrir à son aise sans stress.

La cohérence entre adultes est un atout pour que cette étape se déroule sereinement.



Des pistes pour vous aider

Familiariser en douceur



En fonction de ce que votre enfant aime et de ce que vous avez l'habitude de faire avec lui, vous pouvez lui lire des histoires*, chanter ensemble une comptine ... en lien avec cette période. Cela l'aidera à comprendre les étapes de l'acquisition tout en créant un moment de complicité entre vous.

Des vêtements adaptés

Au début, prévoyez des habits faciles à mettre et à enlever. Privilégiez les pantalons ou les jupes souples sans ceinture ni boutons, les T-shirts à la place des bodys, des culottes/des slips, des chaussures à scratch... Vous pouvez aussi prévoir des langes-culottes.



* Il existe de nombreux livres pour enfant. Demandez conseil à la bibliothèque la plus proche de chez vous.

Petit pot ou réducteur de toilette ?

À vous de choisir. Et pourquoi pas associer votre enfant au choix et à l'achat du matériel qu'il va utiliser ?

La priorité doit être donnée à son confort et à sa stabilité : il doit pouvoir s'y asseoir et se lever de façon autonome. Mais aussi, se sentir à l'aise et en sécurité ce qui permettra un bon relâchement des muscles du périnée.



L'installation de l'enfant sur le pot est également importante. Pour lui permettre de bien pousser, la position idéale est d'être assis, les genoux au moins à la hauteur des hanches, les coudes sur les genoux.

Pour adopter cette posture, il a besoin de bien poser ses pieds sur le sol (usage du petit pot) ou sur un marchepied (usage de la toilette). Prenez le temps de l'accompagner à la toilette pour vérifier qu'il adopte une bonne position.

Placez le pot dans un endroit accessible, accueillant et laissez votre enfant se l'approprier à son rythme.

Petit pot ou toilette, pensez à préserver son intimité.

Il vous suit à la toilette

S'il montre de l'intérêt et si vous êtes à l'aise avec cette façon de faire, permettez-lui de vous accompagner lorsque vous allez à la toilette. Il aura ainsi l'occasion de voir à quoi cela sert, comment on fait...



L'utilisation de l'espace toilette

Avec votre aide, l'enfant va se familiariser avec l'usage des toilettes : vider son pot, manipuler le papier, tirer la chasse, ...

Pour sa sécurité, apprenez-lui à laisser la porte ouverte (ne pas s'enfermer) quand il est à la toilette.



Pour certains enfants, voir son caca « partir » peut être effrayant. Souvent, la présence rassurante des adultes, le respect du temps nécessaire à l'enfant pour pouvoir comprendre ce qui se passe et des petits rituels (ex : dire au-revoir à son caca, tirer la chasse,...) permettront à l'enfant de ne plus avoir peur.

Une bonne hygiène dès le début

Les toilettes sont des endroits qui véhiculent beaucoup de microbes. Il n'est jamais trop tôt pour apprendre les bons gestes d'hygiène. Après son passage sur le petit pot, apprenez à votre enfant à s'essuyer avec du papier toilette puis, à se laver les mains avec du savon.



Les lingettes sont déconseillées d'un point de vue santé (risque d'allergies et d'irritations potentielles) et environnement (non-recyclables, elles empêchent le bon fonctionnement des égouts et des stations d'épuration lorsqu'elles sont jetées aux toilettes).

Du fait d'un usage sans rinçage, elles laissent le siège de l'enfant humide, ce qui favorise l'apparition d'irritations et la pénétration des composants de la lingette (conservateurs, parfums...) dans l'organisme de l'enfant.



Passer du linge au petit pot

Votre enfant vous dit « pipi » quand il fait dans son linge ? Il vous demande d'aller sur le pot ? Son comportement manifeste son besoin d'aller à la toilette ? Profitez-en pour lui proposer d'aller sur le pot.

Les premières fois peuvent tout simplement être des tentatives, sans qu'il ne fasse rien dedans. Jusqu'au jour où il y aura quelque chose !

Félicitez-le, sans exagération, en lui faisant remarquer qu'il grandit et qu'il peut être fier de lui.

Peu à peu, en fonction du rythme que vous aurez observé, vous pourrez l'inviter à aller sur le pot à différents moments de la journée.

Le temps passé dessus ne doit pas durer plus de quelques minutes. Si cela ne donne rien, n'insistez pas, ce n'est pas le bon moment.

Au bout de quelques temps, votre enfant vous montrera probablement qu'il ne veut plus de linge. Proposez-lui alors de le remplacer par une petite culotte/slip.



• Des difficultés de parcours •

Le temps d'acquisition de la maîtrise des sphincters est variable d'un enfant à l'autre. Tout comme l'enfant qui trébuche en apprenant à marcher, votre enfant risque de rencontrer certaines situations propices aux « accidents ».

Reconnaître sa difficulté sans le gronder et lui expliquer que cela peut arriver, l'encouragera et l'apaisera.

L'enfant trop absorbé par son jeu se retient trop longtemps et finit par faire pipi dans ses vêtements.



Courses, piscine, promenades....

Il arrive que les toilettes ne soient pas accessibles et l'enfant, surtout au début de son acquisition, ne peut pas toujours se retenir. Expliquez-lui que les WC ne seront pas disponibles pendant un certain temps et proposez-lui de passer à la toilette avant de partir.

Eventuellement et s'il se montre d'accord, vous pouvez lui proposer de porter un linge-culotte. Si vous lui expliquez bien pourquoi, cette utilisation ponctuelle du linge ne provoque pas de retour en arrière.

Sur la route des vacances ou lors de longs déplacements, prévoyez des « pauses-pipi » pendant les trajets.



Si vous avez de la place, pourquoi ne pas emporter le petit pot dans vos bagages ? Il sera certainement le bienvenu pendant votre séjour (à l'hôtel, en gîte, au camping,...) et votre enfant appréciera de pouvoir utiliser son objet familier.

Lorsque vous arrivez dans un nouvel endroit, indiquez à votre enfant où se trouvent les toilettes, le papier et le lavabo. Il se sentira plus en confiance et à l'aise pour s'y rendre en cas de besoin.

Certains évènements (déménagement, séparation des parents, deuil, entrée à l'école...) peuvent chambouler l'enfant et expliquer la survenue de petites régressions, souvent passagères.

Si vous constatez encore des soucis vers 4 ans, consultez un professionnel de santé.

L'enfant qui dit « non » systématiquement quand vous lui proposez d'aller sur le pot peut être dans la phase d'opposition.

Durant cette période, il a besoin de s'affirmer et il réagira fortement s'il sent la pression des adultes sur lui.

En respectant son rythme et en attendant sa demande, vous éviterez l'escalade et la confrontation.



Au début, emportez avec vous un change complet (slip/culotte, chaussettes, pantalon).

Tous ensemble

Lorsque l'enfant demande à aller sur le pot ou qu'il commence à y aller de lui-même, discutez-en avec les personnes qui s'occupent habituellement de lui.

Puéricultrices, accueillante, institutrice, grands-parents...

A tous d'être cohérents, attentifs et bienveillants envers l'enfant, et d'agir dans le même sens.



L'entrée à l'école

Certaines écoles semblent exiger que l'enfant soit propre pour entrer à la maternelle. Il n'y a pourtant pas d'obligation légale. De plus, cette exigence ne correspond pas toujours au rythme de développement de chaque enfant.

Au moment de l'inscription, n'hésitez pas à poser des questions pour savoir ce que l'école met en place pour accompagner les enfants dans cette évolution.

Lors de son premier jour d'école, montrez à votre enfant les toilettes, le papier, le lavabo mais aussi les personnes qui pourraient l'accompagner ou à qui il doit demander.

Par la suite, faites le point sur l'évolution de votre enfant avec son (sa) instituteur (trice) et le personnel de l'accueil extra-scolaire, sans pour autant faire de cet aspect le sujet principal de vos échanges.

Des accidents peuvent survenir : ne vous inquiétez pas. Il s'agit d'un moment où l'enfant doit gérer beaucoup de changements dans sa vie.



Au début, emportez avec vous un change complet (slip/culotte, chaussettes, pantalon).

• Propre pendant le sommeil •

Chaque enfant est différent.

Si pour certains une absence de linge pendant la journée s'accompagne aussi d'une absence de linge pendant le sommeil, pour d'autres cela prendra plus de temps.

L'enfant qui dort doit ressentir le signal que lui envoie sa vessie pleine et se réveiller. Il faut ensuite qu'il soit suffisamment éveillé pour ordonner à ses sphincters de rester fermés. Puis, se lever et aller jusqu'à son pot ou la toilette.

Heureusement, au fil des mois, la capacité de la vessie grandit. Elle met donc de plus en plus de temps à se remplir ce qui permet de « tenir » une nuit entière au sec.



Comment faire ?

L'acquisition de la propreté pendant la sieste peut préparer l'enfant à l'acquisition nocturne.

Le linge est sec au réveil de la sieste ? Après quelques fois, vous pouvez demander à votre enfant s'il a besoin ou pas de son linge pour dormir. Il vous dira ou vous montrera qu'il est prêt à gérer sa sieste sans linge !

Vous pouvez procéder de la même façon pour la nuit : s'il se réveille plusieurs matins avec son linge sec, il est probablement prêt à ne plus en porter.



Proposez-lui de faire pipi avant d'aller dormir.

Placez le petit pot à proximité de son lit et veillez à ce qu'il puisse s'y déplacer en toute sécurité (lumière, escaliers...).

Tout comme pendant la journée, des accidents peuvent survenir. Soyez patient.

Pour protéger le drap du dessous et le matelas, pensez à utiliser des alaises.

Jusqu'à 6 ans, l'enfant peut mouiller son linge ou son lit pendant la nuit. Ne vous inquiétez pas, cela n'a rien d'anormal.

Les hormones peuvent également jouer un rôle dans le retard de l'acquisition de la propreté nocturne.

Une prise en charge médicale concernant l'énurésie (pipi au lit la nuit) ne commence souvent que vers 7 ans.

Vrai / Faux

À 18 mois la majorité des enfants sont propres.

FAUX

Avant 20-24 mois, les sphincters s'ouvrent et se ferment de manière inconsciente. Par après, l'enfant commence peu à peu à prendre conscience de ce qui se passe dans son corps. Ce niveau de maturité atteint, il peut progressivement commencer l'acquisition de la propreté.

Il n'y a pas de meilleure saison pour entamer l'acquisition.

VRAI

Chaque enfant atteint la maturité nécessaire à l'acquisition de la propreté à son rythme. Pour certains, cette période tombe en hiver, pour d'autres en été. Il n'y a pas de moment plus favorable qu'un autre. Seul le stade de développement de l'enfant et les signes qui indiquent qu'il semble prêt sont à prendre en compte.

Mon enfant fait pipi dans le pot mais caca dans sa culotte. On dirait que l'acquisition de la propreté se fait à 2 vitesses !

VRAI

Le contrôle de la vessie et celui de l'intestin ne se font pas toujours en même temps, et c'est normal. Rendez-vous compte du nombre de choses que votre enfant apprend à la fois. C'est impossible qu'il parvienne à tout maîtriser en même temps. De plus, même s'il fait déjà pipi dans le pot, peut-être n'est-il pas encore tout à fait prêt à dire totalement adieu à ses langes pour toujours. Certains enfants se sentent aussi plus sécurisés de faire d'abord caca dans leur linge avant d'être prêts à le laisser partir dans le pot. Tout est question de maturité physique ET psychologique. Il ne sert à rien de le gronder. C'est humiliant pour lui et contre-productif car pour ne pas vous fâcher, il tentera peut-être de se retenir, une habitude vite prise qui pourrait le mener vers la constipation.



La constipation est un problème qui ne se rencontre pas chez les jeunes enfants.

FAUX

Elle est au contraire très fréquente chez les enfants, même chez les plus jeunes. Elle peut parfois passer inaperçue pendant un certain temps et provoquer douleurs et inconfort. Pour la prévenir, en plus d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière, il est possible d'agir à d'autres niveaux, comme par exemple :

- Lui apprendre la bonne posture sur le pot qui favorise une poussée et une vidange de l'intestin efficaces (voir p.10),
- Lui expliquer l'importance de prendre le temps de faire caca. Au tout début de l'acquisition, il ne convient pas de laisser l'enfant plus de quelques minutes sur le pot. Par contre, lorsque son usage est davantage acquis, invitez-le à prendre le temps de se détendre sur la toilette afin de favoriser le relâchement des sphincters et l'expulsion. Lire une histoire, jouer à un petit jeu ... peuvent aider à créer ce moment de calme.
- Parler positivement du caca, expliquez-lui : ce n'est pas sale, c'est quelque chose de naturel et de nécessaire. Et c'est normal que le caca sente mauvais après tout un voyage dans l'intestin. Constatez avec lui : dans notre société, la règle est qu'on ne joue pas avec, c'est comme cela pour tout le monde. Ne manifestez pas de répugnance par votre attitude ou par les mots que vous employez, cela pourrait conduire votre enfant à penser que ce qui sort de son corps est sale. Et l'inciter à vouloir empêcher cette production que les autres jugent dégoûtante en se retenant le plus longtemps possible.



Mon garçon doit faire pipi debout.

FAUX

L'enfant doit se sentir à l'aise, en sécurité sur le pot. De façon naturelle, le petit garçon fait pipi et caca assis sur le pot. Faire pipi debout lui demande une certaine dextérité et un certain entraînement qu'il aura l'occasion de développer progressivement par après. Chaque chose en son temps.



Les professionnels du milieu d'accueil savent mieux comment s'y prendre pour accompagner un enfant dans l'acquisition de la propreté.

FAUX

Les professionnels sont là pour vous aider, mais pas pour faire à votre place ! Votre rôle de parent est important car c'est vers vous que votre enfant se tourne en premier pour que vous lui expliquiez ce qu'il ne comprend pas, c'est votre exemple qu'il suit. De plus, vous le connaissez mieux que quiconque et cette connaissance est indispensable pour l'accompagner au mieux dans son processus d'acquisition. Cependant, lorsqu'à la maison, vous observez chez votre enfant certains comportements vous indiquant qu'il commence à s'intéresser au petit pot, parlez-en aux professionnels du milieu d'accueil et n'hésitez pas à leur demander conseil. Leur expérience et leur propre connaissance de votre enfant vous seront précieuses. Le relais entre la maison et la crèche se fera alors tout naturellement dans un souci de continuité et de cohérence.



Féliciter les succès de votre enfant est nécessaire, lui offrir une récompense ne l'est pas.

VRAI

Féliciter votre enfant lorsqu'il franchit une étape de ce processus (demander d'aller sur le pot, s'asseoir sur le pot, faire dedans...) renforce sa motivation et son estime de soi. Parvenir à faire comme un grand est en soi une récompense notamment si vous reconnaissez ses efforts et que vous l'encouragez de manière naturelle et affectueuse: *félicitations... bravo ! Tu grandis ! Tu peux être fier de toi...*

Il est important de ne pas « trop » en faire et de ne pas « trop » focaliser sur les résultats de ses tentatives. Un système de récompense, par exemple, ne va pas aider l'enfant à grandir. Il pourrait intégrer que pour continuer à mériter votre satisfaction, il est dans l'obligation de réussir à chaque fois ce que vous lui demandez de faire. Dans ce contexte, l'enfant pourra sentir qu'il n'est plus le seul « maître » du processus, avoir peur de vous décevoir... Une pression en plus pour lui !

Mon enfant me suit à la toilette. Il paraît que cela peut l'aider.

VRAI

Les jeunes enfants apprennent beaucoup en imitant l'exemple que leur donnent les plus grands. Vouloir observer ses parents, frère ou sœur aux toilettes est une étape naturelle du processus d'apprentissage de la propreté. Pour votre enfant, c'est l'occasion de se familiariser avec l'usage du pot et d'observer de façon concrète comment vous appliquez ce que vous lui demandez de faire. Ne soyez pas gêné(e), lui n'y voit certainement rien de choquant. Cependant, si vous êtes mal à l'aise, expliquez-lui simplement votre refus et utilisez alors un livre pour lui faire comprendre ce qui se passe à la toilette.

Il existe des différences entre les filles et les garçons.

FAUX

Il existe surtout des différences de rythme de développement entre enfants.

Utiliser un langage bienveillant soutient votre enfant.

VRAI

En matière de « propreté », Il n'est pas rare que, sans en être conscient, nous utilisions des façons de parler qui peuvent blesser et nuire à l'estime de soi de votre enfant (exemple : tu as encore mouillé ton lit, tu es sale, ton caca pue ...).

Préférez des expressions : « Bravo, c'est super, tu as réussi, tu as compris, tu peux être fier de toi, tu vas y arriver, ce n'est pas facile mais tu vas réussir, j'ai confiance en toi, ce n'est pas grave, on a tout le temps... ».



N'hésitez pas à contacter l'équipe de la consultation ONE ou un professionnel de la santé pour répondre à toutes vos questions.

DU LANGE ... AU PETIT POT



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

Éditeur responsable : Benoît PARMENTIER
Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
N° d'édition : D/2016/74.80/27



Loterie Nationale

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie Nationale



ONE.be