

# 10 conseils pour que votre enfant soit propre

## Voici quelques conseils pratiques.

### 1. Repérez les signes qui montrent qu'il est prêt

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.

### 2. Attendez le bon moment

**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.**

### 3. Motivez-le à passer le cap

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, ce n'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.**

### 4. Allez-y progressivement

**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 !

### 5. Proposez-lui un pot plutôt qu'un réducteur

Le pot est plus facile à utiliser pour démarrer l'apprentissage de la propreté parce que l'enfant s'y sent plus en sécurité et plus stable, et peut ainsi adopter la meilleure posture biomécanique. **A partir de 20 mois, vous pouvez mettre un pot à sa disposition pour le familiariser.** Au départ, il peut s'asseoir dessus en gardant sa couche pour "jouer" à faire dans son pot. Ensuite, il peut s'y asseoir une fois la couche souillée enlevée ; placez la couche mouillée dans le pot pour qu'il comprenne à quoi ça sert. Apprenez à reconnaître les indices comportementaux qui signifient que votre enfant est sur

le point de faire pipi ou caca, et invitez-le à aller sur son pot. Rangez-le dans les toilettes pour qu'il assimile l'endroit et ce qu'il doit y faire. **Évitez le pot à tête de canard ou musical, il doit rester un objet fonctionnel, pas un jouet.** Préférez les pots "trois en un", avec une lunette et un petit contenant que l'on peut vider. Ne le laissez pas jouer sur son pot, sinon il ne comprendrait plus à quoi sert l'objet, et mettez du papier toilette à disposition pour qu'il apprenne à s'essuyer seul. Vous l'encouragez à devenir grand, c'est à lui de gérer les opérations du début à la fin, même si question hygiène, ce n'est pas tout à fait au point. Là encore, soyez patient(e), il faut du temps pour intégrer ces nouvelles habitudes.

## 6. N'imposez pas d'horaires fixes

**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.**

## 7. Prenez les inévitables petits accidents avec sérénité

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...

## 8. Quand il fait dans son pot, encouragez-le, mais sans en faire trop...

**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 contrebalancer 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.

## 9. Ne mettez pas la pression

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. »

## 10. S'il est réticent, faites une pause

**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. Ecoutez-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 !**

<https://www.parents.fr/bebe/eveil-et-developpement/10-conseils-pour-que-votre-enfant-soit-propre-a-la-rentree-13312>