

L'acquisition de la propreté

Comment apprendre à son enfant à devenir "propre"?

Les conseils et techniques ont beaucoup changé au cours des dernières décennies. Auparavant, c'était surtout la lessive que les mères cherchaient à éviter et leur éducation que les parents voulaient imposer. De nos jours, c'est surtout l'entrée à l'école maternelle et l'obligation (trop fréquente) d'être propre qui conditionne le désir (parental) d'éducation à la propreté, ce qui ajoute sur toute la famille une très (trop) forte pression! Certains pensent en effet que, plus on commence tôt, mieux c'est, pour être certains d'être prêts pour la rentrée. Or c'est souvent comme ça que l'enfant se bloque, se cabre et se cristallise sur cet apprentissage, que la tension monte pour toute la famille, avec parfois une constipation en prime à la clé.

Alors comment faire? Que faire ou surtout ne pas faire?

Il faut avant tout savoir que l'enfant acquiert la maturité neurologique de contrôler ses sphincters seulement aux alentours de 2 ans. Un petit truc: s'il est capable de monter et descendre les escaliers seul, debout, il devrait être physiquement prêt. Reste à savoir si psychologiquement et émotionnellement il l'est aussi: a-t-il envie de faire plaisir à ses parents en ce moment? A-t-il envie de faire comme les grands, de mettre une belle culotte/slip? A-t-il envie d'aller à l'école? N'a-t-il aucune autre préoccupation émotionnelle plus importante à ce moment là? (déménagement, petit frère, séparation...)

Si les 2 conditions favorables sont réunies du côté de l'enfant, il faut encore que les parents soient eux aussi psychologiquement prêts à soutenir cet apprentissage et à accepter quelques accidents SANS S'ENERVER!

Et en pratique?

Je conseille de choisir une période d'une semaine où on a le temps, par exemple les vacances, et c'est encore plus facile s'il ne fait pas trop froid (vêtements légers et faciles).

Lorsqu'on a décidé de s'y mettre, et que l'enfant semble prêt, il faut assumer jusqu'au bout et jouer le jeu à fond:

1. La 1ère étape consiste à **expliquer à l'enfant** ce que l'on attend de lui. On lui montre le petit pot, qu'il aura de préférence déjà découvert auparavant sous forme de jeu (assis dessus, en le mettant sur sa tête, en versant de l'eau dedans et en le vidant..) Et on lui explique que s'il doit faire pipi (ou caca), le petit pot est là.
2. Prévoir un **endroit facile d'accès pour le pot** (pas un étage au-dessus ni en-dessous) mais néanmoins un peu privatisé, par exemple salle de bain ou toilettes, et pas au milieu du salon: certains enfants sont déjà sensibles à une intimité relative.
3. Mettre l'enfant en **culotte ou en slip avec des vêtements légers** et faciles à enlever (pour lui: pas une salopette p ex) et à laver (pour vous!).
4. Ensuite, **le laisser vivre sa vie et jouer!**
5. Ne pas le mettre sur le pot toutes les 1/2h ou toutes les heures.. laissez-le essayer et expérimenter par lui-même.

6. On s'attend donc à des "accidents" que j'appellerais plutôt des expériences. Lorsqu'il est mouillé, ne vous précipitez pas pour le changer, ne criez pas, ne vous fâchez pas! **Respirez un grand coup et restez zen..** et après un moment expliquez-lui calmement que s'il veut éviter d'être mouillé, il doit faire sur le petit pot.
7. Si vous devez sortir (balade ou courses), proposez lui d'essayer de s'asseoir sur le pot avant. De même, si vous le voyez se dandiner depuis un moment, suggérez-lui et rappelez-lui qu'il n'a pas de couche et que le petit pot est là tout près. **Ne le forcez à rien.**
8. Attention! Pas question de lui remettre un linge dès que ça vous arrange, ou dès qu'on s'éloigne de la maison, on prévoit simplement de la rechange et on s'adapte, on s'organise.
9. Si vous commencez cette "éducation douce", il faut idéalement que tous les intervenants qui s'occupent de l'enfant la suivent (gardienne, crèche, grands parents..): c'est un travail d'équipe.

Et si ça ne marche pas?

Et bien **ça arrive et ce n'est rien!** Au bout d'une semaine, si l'enfant n'a pas compris, ne vous énervez pas, c'est tout simplement **qu'il n'est pas prêt!** Et vous **postposerez vos essais d'un ou 2 mois.**

Il vaut mieux attendre un peu et recommencer au calme plutôt que de le bloquer et d'envenimer la situation. Et cela vaut même si l'école approche et qu'elle "exige" des enfants "propres" (comme si les autres étaient "sales"!) En laissant faire le temps et la confiance s'installer, certains enfants deviennent propres presque d'eux même en quelques jours, lorsqu'ils se sentent prêts et qu'ils ne ressentent plus de pressions.

D'autres encore s'y mettent par imitation en voyant les copains de crèche ou de classe...

Et certains traînent et n'ont pas l'énergie mentale nécessaire à consacrer à ça avant 3 ans parfois un peu plus. Tant que tout le reste va bien: patience.

Il faut signaler que cette acquisition peut être un peu plus difficile pour les garçons, entre autre à cause des érections qui perturbent parfois un peu la donne et de leur motivation qui peut être moindre.. là encore: patience!

Et si ça ne marche toujours pas?

Si vous ne vous en sortez pas et que **l'enfant présente d'autres signes:** constipation, encoprésie, troubles du comportement, angoisses, retard psychomoteur.. **parlez- en à votre pédiatre.** Si il ne présente aucun problème physique et que vous êtes en détresse: quelques séances de psychothérapie ou de psychomotricité relationnelle peuvent aider à passer cette étape.

La propreté la nuit s'acquiert parfois en même temps, mais peut aussi être décalée de quelques mois à quelques années: on ne parle pas d'énurésie nocturne avant 7 ans!

Et le caca?

Et pour finir, certains enfants sont tout à fait propres pour le pipi, mais refusent de laisser partir une partie d'eux-même (caca) dans le pot ou les toilettes. Acceptez transitoirement de leur remettre un linge juste le temps de faire. Cela arrive de plus en plus souvent et il n'y a pas d'explication. Par contre si on n'y prend pas garde, cela entraîne de nombreuses constipations difficiles à gérer par la suite.