



santé
enfants

STOP AUX COUCHES !



Il va vous falloir l'admettre, c'est l'enfant qui décide s'il est prêt - ou non - à abandonner les couches. Nos 10 conseils pour un apprentissage de la propreté en douceur.

Stéphanie Paicheler

Non à la pression

Sur le chemin menant à la propreté, la patience sera votre meilleure alliée. Forcer Jules ou Lea à aller sur le pot s'ils ne sont pas prêts, voilà le meilleur moyen d'échouer ! « Depuis sa naissance, l'enfant ne connaît que les couches. Et d'un seul coup, sous la pression des grand-parents, ou parce que la rentrée en maternelle approche, c'est panique à bord », explique le docteur Arnault Pfersdorff, pédiatre, auteur de *Mon enfant n'est pas encore propre - 1 problème, 7 solutions*, Éditions Hachette Pratique. Choisissez un moment où vous êtes plus réceptive et détendue, comme les vacances par exemple, qui sont un bon moment pour

essayer d'enlever les couches, mais si ça ne marche pas, pas la peine d'insister et remettez à plus tard.

Chacun son rythme

« Certains sont prêts à abandonner les couches à 18 mois, d'autres ont du mal à s'en séparer alors qu'ils ont franchi la barre des 3 ans. » Les filles sont souvent plus précoces que les garçons. Inutile de comparer votre enfant à son cousin ou à ses copains, ils sont tous différents, comme pour les premiers pas ou l'apprentissage du langage. L'idée, c'est de proposer, pas d'imposer. Veillez simplement à ne pas démarrer l'apprentissage de la propreté en même

temps qu'un autre événement fort de la vie de votre enfant, par exemple l'arrivée d'un petit frère.

Repérer s'il est prêt

Pour pouvoir être propre, l'enfant doit être prêt dans son corps et dans sa tête, ce qui ne se fait pas en un jour. Il doit déjà pouvoir contrôler ses sphincters, les muscles qui permettent d'ouvrir et fermer vessie et anus. Il doit ressentir quand ses organes sont pleins, et rejoindre le pot avant qu'il ne soit trop tard. Il doit avoir une bonne motricité. S'il sait monter et descendre seul les escaliers, c'est peut-être un signe qu'il est prêt. Il doit aussi avoir envie de grandir : arrêter les



couches, c'est quitter le monde des bébés, pour devenir « grand ».

Faire du shopping

L'emmener choisir lui-même son pot, voilà de quoi l'inciter à s'approprier ce nouvel objet. D'autant plus s'il le choisit aux couleurs de son héros de dessin animé préféré, ou s'il le décore avec de jolis autocollants. Il/elle peut aussi choisir ses premiers slips ou culottes. Cela les motive à rester au sec. Et pour lui faciliter la tâche, on lui met des vêtements faciles à retirer. Pas de salopette, de vêtements serrés, ou avec trop de boutons, car une fois que « l'envie » se fait sentir, le tout petit ne peut pas se retenir très longtemps. Si on a le temps, on peut le laisser gambader fesses à l'air.

L'observer

Proposez-lui régulièrement -sans jamais imposer- le pot. Il refuse ? Pas question d'insister. S'il faut lui rappeler régulièrement, c'est parce qu'à cet âge, concentré sur le jeu, il oublie souvent de le faire. Apprenez à décoder ses signaux : s'il se trémousse, c'est peut-être un signe qu'il a envie de faire pipi. « On peut mettre une peluche sur le pot et dire "Regarde, la peluche fait pipi", et voir comment il réagit, propose le docteur Pfersdorff. Si ça ne l'intéresse pas, on réessaie un mois plus tard. »

Choisir le bon endroit

S'il y a de la place, on peut mettre le pot dans les toilettes ou la salle de bains. Sinon, on le met dans le salon, mais dans un coin, pas au milieu de la pièce, pour ne pas en faire un spectacle. Quelle que soit l'option retenue, il faut que l'enfant puisse trouver facilement, et rapidement, l'objet, dès qu'il en aura besoin. Inutile de mettre un livre d'images ou un jouet à côté du pot. « L'enfant ne doit y rester que quelques minutes », pas la peine de mettre des objets pouvant le détourner de son objectif.

Le laisser faire comme les grands

Certains enfants préfèrent zapper le pot pour passer directement aux toilettes, « comme papa et maman ». Pourquoi pas ? Il suffit alors d'acheter un réducteur. Si possible « universel » pour qu'il s'adapte à toutes les lunettes de toilettes, et bien stable pour rassurer loulou. On le laissera tirer tout seul la chasse d'eau. Au tout début, il aura peut-être l'impression de perdre une partie de lui-même en voyant disparaître sa « production ». Il faudra alors lui expliquer que son corps fait un tri, qu'il rejette ce qui ne sert à rien, et garde ce dont il a besoin pour bien grandir.

Accepter les accidents de parcours

On dédramatise les petits accidents de parcours. Le chemin vers la propreté est rarement un long fleuve tranquille. Les accidents, voire les régressions, sont fréquents. Il faut rester bienveillant, même si les choses prennent plus de temps que prévu. À l'inverse, on peut lui dire « bravo » quand il commence à aller de lui-

même sur le pot, mais sans trop en faire. Il ne doit pas aller sur le pot pour vous faire plaisir, mais parce que cela veut dire qu'il devient grand.

Faire une pause

Vous avez beau lui proposer le pot plusieurs fois par jour, rien à faire, ça ne l'intéresse pas. Que faire ? Plutôt que de rentrer dans une guerre des tranchées, forcément contre productive, mieux vaut jeter l'éponge... pour quelques semaines. On lui remettra donc des couches, sans prendre cela pour un échec. À la maternelle, se crée une émulation. Voir ses petits camarades aller aux toilettes lui donnera probablement envie de s'y mettre, lui aussi. Et s'il y a des petits accidents, ne vous inquiétez pas, en début d'année, les maitresses ont l'habitude de gérer ça. Il faut juste penser à mettre des vêtements de rechange dans son sac.

Passer à l'étape supérieure

Souvent, il faut quelques mois de plus à un enfant propre le jour pour se débarrasser de ses couches la nuit aussi. Là encore, rien ne sert de se précipiter. « Tout vient à point à qui sait attendre. » S'il est demandeur, qu'il arrive à se lever la nuit pour aller aux toilettes, et que vous retrouvez de plus en plus souvent au réveil ses couches sèches, c'est le moment de se lancer. Une alèse permettra de protéger le matelas, et d'aborder cette nouvelle étape en toute sérénité. ■

Des livres et des pots

Quand les héros de nos tout petits vont sur le pot, c'est drôle, et surtout efficace pour leur donner envie de faire pareil. Les rayons des librairies ont de nombreux livres sur le sujet. En voici trois :

✓ *Sur le pot*, de Marianne Borgardt et Maxie Chambliss, Éditions Albin Michel jeunesse, 10 €.

✓ *Caillou le pot*, de Joceline Sanschagrin et Pierre Brignaud, Éditions Chouette, 8,95 €.

✓ *T'choupi va sur le pot*, de Thierry Courtin, Éditions Nathan, 5,70 €.

