

L'acquisition de la propreté

Conseils et repères



SOMMAIRE

Introduction

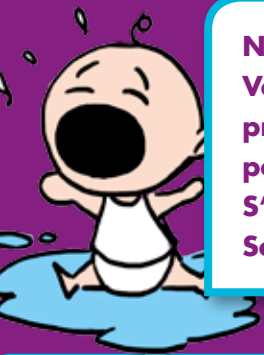
Chaque enfant devient propre à un âge différent, 18 mois pour l'un, 3 ans pour l'autre. Il ne faut pas précipiter cet apprentissage. Au contraire, il faut faire preuve de patience et accompagner l'enfant en suivant son rythme. Vous trouverez dans ce livret quelques repères et conseils qui vous guideront de façon à ce que cette nouvelle étape de son développement se réalise dans les meilleures conditions possibles.

- Avant toute chose p.4
- Aider l'enfant à se préparer p.4
- L'accompagner p.5
- Aborder ses peurs et ses blocages p.6
- Quelques conseils p.6
- Bibliographie pour les enfants * p.6
- Bibliographie pour les parents * p.7

Avant toute chose...

Votre enfant peut débuter cette acquisition de la propreté dès lors :

- qu'il montre un intérêt pour le pot ;
- qu'il peut monter et descendre sa culotte ;
- qu'il conserve sa stabilité et son équilibre lorsqu'il s'assoit sur le pot ;
- qu'il peut se relever seul ;
- que sa couche reste sèche plusieurs heures d'affilée.



Ne commencez pas trop tôt (18 mois au minimum). Vous risqueriez de brusquer votre enfant et de provoquer un blocage. À force de se retenir, il pourrait souffrir de constipation. S'il se crispe ou hurle, c'est qu'il n'est pas prêt. Soyez patient. Ne jamais le forcer.

Aider l'enfant à se préparer

- Donnez-lui un pot adapté, stable et facilement accessible.
- Expliquez-lui à quoi sert le pot.
- Lisez-lui des histoires sur l'acquisition de la propreté.
- Utilisez des mots que tout le monde comprend comme « pipi » ou « caca ».
- Laissez-le faire semblant d'aider sa poupée ou son doudou à utiliser le pot. L'enfant apprend en jouant.

L'accompagner

- Prenez le temps de l'aider tous les jours.
- Essayer d'établir une routine. Le faire asseoir sur le pot à des moments précis de la journée (après le lever le matin, après les repas, avant les siestes ou encore avant le coucher).
- Mettez-lui des sous-vêtements et des vêtements amples pour lui faciliter la tâche.

Il est inutile de le forcer à rester assis sur le pot s'il ne le souhaite pas.

Les accidents sont inévitables ! Ne réagissez pas trop fort et ne punissez pas votre enfant. Ayez toujours des vêtements de rechange à portée de main. Si votre enfant n'est pas prêt, recommencez quelques semaines plus tard.



Valoriser les premières réussites

Aborder ses peurs et ses blocages

- Il ne comprend pas ce qu'il doit faire. Parlez-lui. Il faut lui expliquer et lui lire des livres.
- Il peut avoir peur de faire ses besoins en public. Laissez le pot dans les toilettes.
- Il pleure en voyant son pipi ou son caca dans le pot. Expliquez-lui que ce sont des déchets, que son corps n'en a plus besoin.
- Un changement dans sa vie peut le bloquer (naissance, déménagement, divorce...): patientez et recommencez plus tard.
- Il est en pleine crise d'opposition : patientez.

Quelques conseils

- Tous ceux qui s'occupent de votre enfant doivent adopter la même démarche. Essayez de maintenir la même conduite tous les jours.
- Évitez les mots négatifs, comme « sale » ou « puant », qui peuvent gêner votre enfant.
- Donnez-lui un livre ou un jouet ; cela pourra l'aider à se détendre pendant qu'il est sur le pot.
- Choisissez un moment où la famille est détendue et disponible pour débiter cette étape.
- Accompagnez toujours votre enfant aux toilettes et assurez-vous qu'il ne court aucun danger (produits d'entretien).
- Les enfants apprennent à être propres le jour avant d'être propres la nuit.
- Apprenez-lui à bien s'essuyer.
- Apprenez-lui à se laver les mains après être allé aux toilettes.

Bibliographie pour les enfants

- « L'art du pot » de Jean Claverie. Éditions Albin Michel jeunesse, 1990 (13€80)
- « Le petit pot de Zaza » de France Quatomme. Éditions L'élan vert, 2012 (10€20)
- « Non, pas le pot » de Stéphanie Blake. Éditions de L'école des loisirs, 2013 (5€ poche)
- « Gros pipi » d'Émile Jadoul. Éditions de L'école des loisirs, 2011 (5€ poche)
- « Par ici, le p'tit pipi » de Frédéric Bénaglia. Éditions Sarbacane, 2013 (7€90)
- « Petit manuel pour aller sur le pot » de Paule Battault. Éditions Seuil jeunesse, 2014 (9€90)
- « Le pire livre pour apprendre le pot » d'Antonin Louchard. Éditions du Seuil jeunesse, 2015 (8€90)
- « Je veux ma couche » de Jean-Charles Sarrazin. Éditions Bayard jeunesse, 2016 (5€20)
- « Vite, vite mon pot ! » de Guido Van Genechten. Éditions Albin Michel jeunesse, 2016 (10€90)

Livre-CD :

- « Comptines autour du pot » de Françoise Bobe, interprétées par Rémi Guichard. Formulette production, 2010 (12€90) – 10 chansons tendres et drôles pour apprendre la propreté et franchir sereinement cette étape fondamentale du développement.

Bibliographie pour les parents

- « Apprendre la propreté à bébé : à petits pas » de Vanessa Saab. Éditions Jouvence, 2010 (2€99)
- « Je vais au pot ! méthode d'accompagnement à l'acquisition de la propreté ». Éditions Parents au bord de la crise de nerfs, 2011 (4€90)
Cette méthode composée d'une affichette, d'une planche de gommettes et d'une notice d'utilisation, a pour but de permettre d'associer un événement agréable à la tentative de l'enfant d'utiliser le pot ou les toilettes.
- « La propreté » de Jeanne Ardoin. Éditions Hachette pratique, 2014 (5€95)
Ce guide aborde les aspects psychologiques et pratiques de l'acquisition de la propreté.
- « Le grand guide de votre enfant de 0 à 3 ans » d'Anne Bacus. Éditions Marabout, 2016 (22€90)
Des conseils pour accompagner un bébé dans son développement, de 0 à 3 ans (crèche, sociabilité, apprentissage de la propreté, colère, peurs...).

Prix donné à titre indicatif au 1^{er} novembre 2016

Ouvrages conseillés par la Médiathèque départementale (liste non exhaustive).

**Service départemental de PMI
Prévention et promotion de la santé
de la mère et de l'enfant**

Centre Pierre-Bouchaudy
Maison de la Solidarité et de l'Action Sociale
4, place Michel de l'Hospital
63000 Clermont-Ferrand

04 73 42 21 33

🔍 PUY-DE-DOME.FR **PMI**



PUY-DE-DÔME
LE DÉPARTEMENT