



# L'apprentissage de la propreté

## Comprenez ce qui est normal pour votre enfant

- La plupart des enfants sont prêts à apprendre la propreté entre 2 et 4 ans.
- Tous les enfants sont différents.
- Attendez que votre enfant soit prêt.

## Observez votre enfant et son entourage

Quelques signes courants qui indiquent que votre enfant est prêt à devenir propre:

- Il reste au sec plusieurs heures de suite.
- Il veut utiliser le petit pot ou la toilette et porter des petites culottes.
- Il vous montre, par des mots ou des gestes, qu'il doit utiliser le petit pot ou la toilette.
- Il peut respecter les directives simples de une ou deux étapes (p. ex. « Lave-toi les mains après avoir utilisé le petit pot. »).
- Il se rend au petit pot ou à la toilette à la marche et peut rester assis pendant quelques minutes.
- Il peut monter et descendre son pantalon.
- Il veut être autonome.

## Répondez aux besoins de votre enfant

- Choisissez un moment où il n'y a pas de changements importants (p. ex. un déménagement ou l'arrivée d'un nouveau bébé).
- Assurez-vous d'avoir le temps nécessaire pour aider votre enfant à apprendre cette nouvelle habileté.
- Encouragez votre enfant à vous le dire lorsqu'il a besoin d'utiliser le petit pot ou la toilette.
- Montrez-lui les bons mots (le nom des parties du corps).
- Faites porter à votre enfant des vêtements qu'il peut enlever et remettre facilement.
- Il est important que votre enfant ait les deux pieds par terre (s'il utilise la toilette, donnez-lui un tabouret au besoin).
- Assurez-vous que votre enfant peut facilement se rendre au petit pot ou à la toilette.

Adaptation d'un document de la Société canadienne de pédiatrie. (mars 2013). *L'apprentissage de la propreté*. Récupéré de [www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/toilet\\_learning](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/toilet_learning).

Mai 2014





# L'apprentissage de la propreté

Expliquez la nouvelle routine de salle de bain en suivant des étapes simples.

1. Laissez votre enfant s'asseoir sur le petit pot ou la toilette tout habillé.
2. Encouragez-le ensuite à s'asseoir sur le petit pot ou la toilette après avoir enlevé sa couche mouillée ou sale. Vous pouvez même déposer la couche sale dans le petit pot afin d'aider votre enfant à comprendre à quoi sert le petit pot.
3. Surveillez les signes indiquant que votre enfant doit aller aux toilettes et encouragez-le à s'asseoir sur le petit pot ou la toilette lorsque vous remarquez ces signes.
4. Établissez des moments fixes pendant la journée où votre enfant utilisera le petit pot ou la toilette, par exemple :
  - dès qu'il sort du lit;
  - après les repas;
  - avant les siestes et le coucher.
5. Enseignez à votre enfant à se laver les mains après avoir utilisé le petit pot ou la toilette.

## L'apprentissage de la propreté la nuit

- \* Même si votre enfant est propre et sec toute la journée, il lui faudra peut-être plusieurs mois ou même plusieurs années pour devenir propre pendant la sieste ou pendant la nuit.
- \* Encouragez-le à utiliser le petit pot ou la toilette avant le coucher.
- \* Assurez-vous qu'il est facile pour lui de se rendre au petit pot ou à la toilette la nuit.
- \* Assurez-vous que votre enfant sait qu'il peut demander de l'aide la nuit.
- \* Félicitez votre enfant lorsqu'il demande d'utiliser le petit pot ou la toilette la nuit.
- \* Lorsque votre enfant reste au sec plusieurs nuits de suite, vous pouvez essayer de lui mettre une culotte d'entraînement ou une petite culotte.
- \* Placez une feuille de plastique sous le drap contour pour protéger le matelas.

## Grandissez en tant que parent

- \* Félicitez votre enfant chaque fois qu'il fait des progrès.
- \* Si vous ou votre enfant devenez frustré pendant l'apprentissage de la propreté, faites une pause et essayez de nouveau lorsque votre enfant est prêt.

Adaptation d'un document de la Société canadienne de pédiatrie. (mars 2013). *L'apprentissage de la propreté*. Récupéré de [www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/toilet\\_learning](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/toilet_learning).

Mai 2014

