

## L'apprentissage de la propreté

La plupart des enfants sont prêts à entreprendre l'apprentissage de la propreté entre 2 et 4 ans, mais chaque enfant est différent. Vous apprendrez à déchiffrer les indices que vous donne votre enfant à chaque étape du processus. Cependant, **soyez patient**, parce qu'il faut généralement de 3 à 6 mois avant qu'un enfant n'ait plus du tout besoin de couches.

### Comment savoir quand mon enfant est prêt?

Votre enfant est probablement prêt pour l'apprentissage de la propreté lorsqu'il :

- peut marcher jusqu'au pot (ou au siège adapté),
- est stable et en équilibre une fois assis sur le pot,
- peut rester sec dans sa couche plusieurs heures d'affilée,
- peut suivre une ou deux directives simples,
- peut vous faire savoir quand il a besoin d'utiliser le pot,
- veut vous faire plaisir,
- veut être indépendant.

### Comment puis-je aider mon enfant à apprendre à utiliser les toilettes?

- Assurez-vous de disposer du temps et de la patience nécessaires pour aider votre enfant chaque jour et de pouvoir lui accorder toute l'attention voulue. L'apprentissage de la propreté ne se fait pas en un rien de temps. Observez donc votre enfant pour savoir s'il est prêt à passer d'une étape à l'autre. **Ne vous inquiétez pas des accidents**. Ils se produiront à coup sûr!
- Choisissez d'abord des mots adaptés à votre enfant. Il est préférable d'être direct au sujet de l'apprentissage de la propreté. Vous pouvez également laisser votre enfant vous regarder utiliser la toilette.
- Si d'autres personnes s'occupent de votre enfant, parlez-leur de vos plans quant à l'apprentissage de la propreté. Il est important que **tous les éducateurs soient cohérents**.
- Votre enfant se sentira plus en sécurité et plus stable sur un pot. Si vous n'utilisez pas le pot, vous aurez besoin d'un siège de toilette adapté et d'un tabouret.
- Placez le pot à un endroit que votre enfant peut atteindre facilement.
- Aidez votre enfant à s'habituer au pot. Laissez-le s'asseoir dessus pendant qu'il est tout habillé. Faites-le ensuite s'y asseoir après avoir enlevé une couche sale. Vous pouvez placer la couche mouillée dans le pot pour montrer à l'enfant à quoi sert le pot.
- Lorsque votre enfant est prêt, amenez-le au pot plusieurs fois par jour et encouragez-le à s'y asseoir quelques minutes, sans couche.
- Encouragez votre enfant à vous dire quand il veut uriner. Félicitez-le à chaque fois, même s'il vous le dit trop tard.
- Recherchez les signes qui vous indiquent qu'il a envie d'uriner ou d'aller à selles.
- Établissez une **routine** en faisant asseoir votre enfant à des heures précises de la journée, comme après le lever, après les repas ou les collations, avant les siestes et avant le coucher.
- **Félicitez** souvent votre enfant et soyez patient. Attendez-vous à des accidents, et ne punissez pas votre enfant lorsqu'ils se produisent.
- Lorsque votre enfant a bien utilisé le pot pendant au moins une semaine, suggérez-lui de porter une culotte de coton. Quand il est prêt, faites de ce moment un événement spécial.

### Que faire si ça ne fonctionne pas?

Si le premier essai d'apprentissage de la propreté ne fonctionne pas, c'est généralement parce que **votre enfant n'est pas prêt**.

Si votre enfant refuse d'utiliser le pot, **interrompez l'apprentissage pendant 1 à 3 mois**.

Votre enfant peut refuser d'aller à selle dans le pot ou les toilettes, surtout si ses pieds ne sont pas bien appuyés. Laissez-le faire ses selles dans une couche pour **éviter qu'il devienne constipé**. Aller à selle peut être douloureux lorsqu'il y a un problème de constipation. Si votre enfant a mal, il lui faudra probablement plus de temps pour devenir propre.