

FEUILLE DE CONSEILS

Étapes vers l'autonomie dans l'utilisation des toilettes

Les enfants développent un sens de l'indépendance et de l'estime de soi lorsqu'ils sont capables d'aller seuls aux toilettes. Même si l'apprentissage de la propreté peut être parfois ardu, n'oubliez pas que chaque étape franchie par votre enfant le rapproche de l'autonomie dans l'utilisation des toilettes.

Avant de commencer le processus d'acquisition de l'autonomie proprement dit, réfléchissez aux signes qui suivent :

- La couche de votre enfant reste-t-elle sèche pendant au moins deux heures d'affilée?
- Votre enfant montre-t-il un intérêt pour les toilettes (par ex. tirer la chasse d'eau)?
- Votre enfant indique-t-il verbalement, ou avec des signes, que sa couche est sale et qu'il veut être changé?
- Votre enfant s'assoit-il sur les toilettes tout habillé?
- Votre enfant utilise-t-il les mêmes signes avec les autres personnes qui s'occupent de lui?

Si vous sentez que votre enfant montre certains signes indiquant qu'il est prêt pour l'apprentissage de l'utilisation des toilettes, voici quelques conseils pour vous aider à vous préparer pour cette étape importante et en faire une expérience réussie pour vous et pour votre enfant.

ÉTAPE 1 : PRÉPARATION

- a) Fixez une date de départ et assurez-vous de parler de votre plan d'apprentissage de l'utilisation des toilettes avec les autres personnes qui s'occupent de l'enfant. Vous pouvez également dire à l'enfant que c'est le « grand jour » en le mentionnant sur le

calendrier.

- b) Établissez une association positive avec la salle de bains dans les jours qui précèdent la date de départ. Vous pouvez utiliser de la musique ou jouer avec des jouets amusants dans la salle de bains. Vous pouvez même décorer la salle de bains avec les dessins de votre enfant, des autocollants ou des jouets représentant le personnage de TV préféré de votre enfant.
- c) Installez tous les accessoires relatifs aux couches et à la toilette dans la salle de bains. Ceci permet à votre enfant d'associer l'action de faire ses besoins avec la salle de bains, qui est désormais une pièce amusante.
- d) Utilisez un réducteur pour toilettes qui peut être placé sur le siège des toilettes. Il est important de s'assurer que votre enfant est confortablement installé et soutenu lorsqu'il est assis sur les toilettes.
- e) Même si vous songez à utiliser un pot, nous recommandons fortement de lui apprendre à utiliser directement les toilettes. Ceci permet d'éviter d'avoir à lui apprendre à passer du pot aux toilettes.
- f) Placez un escabeau qui peut être utilisé pour soutenir les pieds de votre enfant lorsqu'il est assis sur les toilettes. Ses hanches, ses genoux et ses pieds doivent être à angle droit pour un soutien optimal. Ceci garantit que les muscles des jambes de votre enfant sont détendus, ce qui lui permet de plus facilement faire ses besoins. L'escabeau peut également être utilisé pour accéder au lavabo pour se laver les mains.

Étapes vers l'autonomie dans l'utilisation des toilettes, suite

- g) Vous aurez également besoin de suffisamment de sous-vêtements en tissu en prévision du grand jour. Si possible, achetez les nouveaux sous-vêtements en présence de votre enfant.
- h) Réfléchissez à ce qu'aime votre enfant et à ce qui pourrait servir de récompense lorsque l'enfant a fait ses besoins dans les toilettes. Il est recommandé d'utiliser des aliments tels que bonbons, croustilles et biscuits car ils peuvent être donnés en petites quantités et être consommés rapidement. Si vous utilisez des confiseries, évitez de montrer le sachet entier à votre enfant, sinon il risque d'en demander plus.
- i) Passez en revue la fiche de collecte des données. Le fait de garder une trace des progrès de votre enfant vous aidera à déterminer à quel moment laisser plus d'autonomie à votre enfant et d'identifier les domaines pour lesquels l'enfant a besoin de davantage d'aide. (Voir l'ÉTAPE 5 pour plus de détails.)

ÉTAPE 2 : LE PREMIER JOUR

- a) Habillez votre enfant avec un pantalon facile à abaisser et à remonter ou laissez-le uniquement en sous-vêtements.
- b) Encouragez votre enfant à boire beaucoup. En augmentant la quantité de liquides consommés, il ira plus souvent aux toilettes. Cette approche permettra à votre enfant de s'entraîner à s'asseoir sur les toilettes et d'avoir une expérience réussie. N'oubliez pas d'apporter les fiches de renseignements et un stylo dans la salle de bains pour pouvoir facilement prendre des notes après chaque tentative. La collecte des renseignements est très importante car elle permet de garder la trace des progrès de votre enfant. (Voir l'étape 5 pour plus de détails.)

ÉTAPE 3 : LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE DE L'UTILISATION DES TOILETTES

- a) Proposez à votre enfant d'aller aux toilettes toutes les 45 minutes OU lorsqu'il a visiblement besoin d'y aller. Ceci aidera votre enfant à associer le sentiment de « J'ai envie... » avec le fait d'aller aux toilettes.
- b) Il est important de suivre la même séquence à chaque fois. Ceci aide votre enfant à se familiariser avec la routine et à savoir ce qu'on attend de lui.

Voici la séquence que nous vous recommandons de suivre :

1. Approchez-vous de votre enfant et dites : « C'est l'heure d'aller faire pipi » (ou n'importe quelle phrase que vous aurez choisie).
2. Ensuite, accompagnez-le aux toilettes.
3. Une fois que vous y êtes, faites-lui abaisser son pantalon et ses sous-vêtements et asseyez-le sur le siège des toilettes.
4. Votre enfant doit s'asseoir sur le siège des toilettes pendant au moins 2 minutes (ou plus s'il a l'air d'être bien installé).
5. Donnez-lui des jouets, des livres ou toute autre chose intéressante qui pourrait l'aider à se détendre pendant qu'il est assis.

Si votre enfant réussit à faire ses besoins dans les toilettes, montrez-lui immédiatement que vous êtes fier/fière en lui donnant une récompense et en le félicitant. Puis passez aux étapes 6 à 10.

6. Essuyez votre enfant, si nécessaire.
7. Demandez à votre enfant de se lever et de tirer la chasse d'eau.
8. Faites-lui remettre ses sous-vêtements et son pantalon.
9. Dites-lui de se laver les mains et de se les essuyer.
10. Retournez à l'activité précédente ou à une nouvelle activité.

Si après environ 2 minutes, votre enfant n'a pas réussi à faire ses besoins, dites-lui qu'il pourra essayer de nouveau plus tard. Exécutez les étapes 8 à 10.

- c) Essayez d'éviter de donner des instructions verbales au cours de l'apprentissage de l'utilisation des toilettes car votre enfant risquerait de devenir trop dépendant de vous et nécessiter vos instructions pour savoir ce qu'il a à faire. En général, une aide physique venant de derrière, sans instructions verbales, saura lui faire comprendre ce qu'il doit faire.

ÉTAPE 4 : COMPÉTENCES AVANCÉES EN MATIÈRE D'UTILISATION DES TOILETTES

Une fois que votre enfant arrive à chaque fois à faire ses besoins aux toilettes et n'a plus que quelques accidents, vous pouvez essayer de ne plus lui mettre de couche la nuit. Voici quelques conseils :

- Limitez la quantité de liquides consommés par votre enfant le soir et essayez d'éviter de lui donner à boire durant les 2 à 3 heures qui précèdent le coucher.
- Mettez l'enfant au lit à une heure régulière.
- Gardez le même rituel du coucher, ce qui comprend le fait d'aller aux toilettes juste avant de se coucher.
- Accompagnez votre enfant aux toilettes dès qu'il se réveille le matin.

De même, gardez à l'esprit que le contrôle des selles apparaît généralement plus tard que le contrôle de la vessie. Attendez-vous à ce que votre enfant arrive à contrôler ses selles une fois qu'il aura pris l'habitude d'uriner aux toilettes.

ÉTAPE 5 : COLLECTE DE DONNÉES

La fiche sur l'apprentissage de l'utilisation des toilettes comprend l'ensemble des étapes du processus d'apprentissage. Les fiches vous aideront à garder la trace des progrès de votre enfant au cours de ce processus et vous aideront également à déterminer si votre enfant a besoin de davantage (ou de moins) d'aide. Lisez la « Fiche de renseignements sur l'apprentissage de l'utilisation des toilettes » pour des instructions détaillées sur l'utilisation du formulaire.