

APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ – ESSAIS ET TRIOMPHE

La propreté est une aptitude que la plupart des parents souhaitent que leur enfant acquière. De plus, la plupart des enfants souhaitent être autonomes dans ce domaine. Chaque enfant est différent et il n'existe pas de méthode universelle d'apprentissage de la propreté qui fonctionne pour tous les enfants. Ce document présente quelques conseils et stratégies pour apprendre la propreté à votre enfant avec des besoins spéciaux.

Avant de commencer l'apprentissage de la propreté, consultez votre médecin de famille ou votre pédiatre pour vous assurer que votre enfant est en bonne santé et qu'il n'y a pas de problèmes qui pourraient nuire à l'apprentissage de la propreté, comme la constipation ou les infections urinaires.

EST-CE LE BON MOMENT D'APPRENDRE LA PROPRETÉ À VOTRE ENFANT?

Tout comme chaque enfant est unique dans la méthode d'apprentissage de la propreté la mieux adaptée à son cas, chaque enfant a également son propre rythme pour apprendre à aller aux toilettes et la durée de cet apprentissage. Pour déterminer si l'apprentissage de la propreté est approprié, l'âge de développement (déterminé en examinant le niveau d'aptitude de l'enfant) est plus important que l'âge chronologique (selon la date de naissance réelle).

Les enfants présentant des retards du développement peuvent donc ne pas être prêts à apprendre la propreté avant d'avoir atteint un âge chronologique plus avancé comparativement à leurs pairs au développement typique. Même si des amis, des collègues et des membres de votre famille bien intentionnés peuvent faire pression sur vous pour que vous appreniez à votre enfant à aller aux toilettes à un âge précis, essayez de résister à cette pression, car toute anxiété que vous pourriez ressentir à ce sujet ne fera qu'augmenter l'anxiété de votre enfant et peut-être sa résistance envers vos efforts.

Voici quelques signes indiquant que votre enfant est possiblement en âge d'apprendre la propreté :

- Votre enfant agit différemment ou semble remarquer quand sa couche ou ses vêtements sont mouillés ou souillés.
- Votre enfant affiche une conscience de son besoin d'uriner ou d'aller à la selle, par des mots ou des gestes.

- Votre enfant montre un intérêt ou un changement de comportement en voyant d'autres personnes s'adonner à des activités ou manipuler des objets liés à la propreté.
- Votre enfant a des selles à une fréquence assez prévisible.
- La couche de votre enfant reste sèche pendant une heure ou plus, ce qui indique que sa vessie est capable de retenir l'urine.
- Votre enfant est capable de comprendre des instructions verbales simples ou des indices visuels.

AVANT DE COMMENCER

Communication

La communication est très importante pendant l'apprentissage de la propreté. Adoptez un langage commun en apprenant à votre enfant le nom des parties du corps, des fonctions corporelles et des excréctions, ainsi que le nom des accessoires de toilette que vous utiliserez pendant l'apprentissage de la propreté.

« Le petit pot »

Achetez un petit pot ou un anneau de siège de toilette de taille appropriée pour votre enfant. Votre enfant doit être à l'aise sur son petit pot ou sur le siège de toilette, avec le dos bien soutenu et les bras détendus. De plus, les pieds de votre enfant doivent être supportés, avec les genoux légèrement plus hauts que les hanches. Il peut être nécessaire d'utiliser un tabouret-escabeau pour y parvenir.

Le fait d'être correctement installé sur le petit pot ou le siège de toilette permettra de réduire les craintes de tomber que votre enfant peut avoir et de relâcher ses muscles abdominaux pour l'aider à aller à la selle.

Pour se sentir à l'aise avec son petit pot avant de commencer l'apprentissage de la propreté, laissez votre enfant d'abord s'asseoir dessus avec ses vêtements. Demandez à votre enfant de s'exercer progressivement à s'asseoir sur le petit pot en retirant de plus en plus de vêtements, jusqu'à ce que l'enfant soit enfin capable de s'asseoir sur le petit pot avec son pantalon et ses sous-vêtements baissés.

Observation des tendances et établissement d'un horaire

Tenez un journal de la quantité et de la fréquence des aliments et boissons que votre enfant consomme, ainsi que de ses besoins d'élimination. Cela vous permettra d'obtenir des renseignements sur les habitudes de votre enfant et d'établir un horaire pour utiliser le petit pot. Prévoyez des séances sur le petit pot de 10 à 15 minutes avant l'heure habituelle d'élimination de votre enfant.

Aménagement de la salle de bains

Assurez-vous que votre enfant est capable, dans la mesure du possible, d'atteindre et d'actionner la poignée de porte, les interrupteurs ainsi que les robinets de l'évier de la salle de bains. Il vous faudra peut-être placer un tabouret-escabeau devant l'évier. Prévoyez du papier hygiénique ou des lingettes, du savon et des serviettes pour le séchage des mains à portée de main de la toilette et de l'évier, respectivement.

Habillement pour réussir

Habillez votre enfant avec des vêtements sans attaches compliquées et faciles à enlever, par exemple des pantalons ou des jupes amples à taille élastique et des chemises qui arrivent aux hanches ou plus courts.

Alimentation

Une alimentation riche en fibres peut aider à maintenir des selles régulières. Il est important non seulement de servir à votre enfant des aliments riches en fibres, mais aussi de les manger vous-même, car les enfants apprennent mieux par l'exemple. De plus, même s'il peut être tentant de diminuer la quantité de liquide que votre enfant boit afin de limiter les accidents, il est important pour la santé de votre enfant et la réussite de l'apprentissage de la propreté d'assurer une bonne hydratation.

Sécurité

Envisagez l'achat d'un verrou de couvercle pour la toilette.

POUR COMMENCER

Modèle pour l'apprentissage de la propreté

Comme pour l'alimentation, il est bénéfique pour les enfants d'avoir un modèle sur lequel baser leurs comportements d'apprentissage de la propreté.

Permettez à votre enfant de voir d'autres membres de la famille accomplir des tâches liées à la propreté (certaines familles adoptent une « politique de porte ouverte » pendant l'apprentissage de la propreté). De cette façon, votre enfant pourra observer les différentes étapes nécessaires pour aller aux toilettes. De plus, pour les enfants qui craignent d'aller aux toilettes, observer les autres peut les aider à normaliser l'expérience. Pour les enfants ayant des problèmes de mobilité, vous devrez les aider à entrer dans la salle de bains afin qu'ils puissent observer les autres pendant qu'ils vont à la toilette.

Enseignement d'une routine

Certains enfants aiment la routine; il peut donc être utile de leur apprendre la propreté en leur montrant une série de tâches à accomplir, plutôt que de leur apprendre simplement à s'asseoir sur la cuvette. Une routine visuelle pourrait être utilisée à cette fin.

La routine devrait inclure des tâches comme entrer dans la salle de bains, baisser son pantalon, s'asseoir sur le siège de la toilette, éliminer, s'essuyer, tirer la chasse d'eau, remonter son pantalon, se laver et se sécher les mains.

Difficulté à réussir

Il est possible que vous ayez essayé toutes les stratégies dont vous avez entendu parler, et que votre enfant ne montre toujours aucun progrès dans ses capacités d'apprentissage de la propreté. Plusieurs raisons peuvent expliquer cette situation. Par exemple, votre enfant n'est peut-être tout simplement pas prêt sur le plan du développement à apprendre la propreté. Dans ce cas, il peut être préférable d'interrompre momentanément les efforts d'apprentissage de la propreté et de les reprendre lorsque votre enfant se montrera plus prêt.

Des problèmes sensoriels peuvent également avoir une incidence sur la réussite de l'apprentissage de la propreté de votre enfant. Par exemple, votre enfant craint peut-être le bruit de la chasse d'eau, n'aime pas la texture ou la température du siège de la toilette, ou ne supporte pas le contact du papier hygiénique. Votre salle de bains a-t-elle un écho qui effraie votre enfant? Est-ce que votre enfant a peur de l'eau? Il ne s'agit que de quelques exemples de problèmes susceptibles d'avoir une incidence sur les différentes étapes du processus d'apprentissage de la propreté.

Lorsque vous serez en mesure de déterminer quels facteurs nuisent à la propreté, vous pourrez agir pour apporter des changements ou prendre des mesures pour répondre aux craintes de votre enfant. Enfin, gardez à l'esprit qu'il est très courant d'éprouver des difficultés et de rencontrer une certaine résistance pendant le processus d'apprentissage de la propreté. N'oubliez pas que les problèmes éprouvés lors de l'apprentissage de la propreté ne reflètent pas vos compétences en tant que parent ni l'intelligence de votre enfant. Avec de la patience, de la persévérance et des compétences en résolution de problèmes, votre enfant et vous finirez par réussir l'apprentissage de la propreté.

Félicitations et récompenses

Les félicitations et les récompenses sont des aspects très importants du processus d'apprentissage de la propreté. Elles rendent l'apprentissage de la propreté amusant et motivant pour votre enfant. Vous pouvez féliciter votre enfant pour ses efforts d'apprentissage de la propreté de plusieurs façons : en applaudissant, en l'encourageant, en le serrant dans vos bras et en lui souriant après ses tentatives d'apprentissage de la propreté, et en parlant haut et fort et avec fierté aux personnes importantes dans la vie de votre enfant, notamment à votre famille et à vos amis, des efforts de votre enfant pour apprendre la propreté. Vous pouvez également récompenser votre enfant avec des autocollants, des petits bonbons ou d'autres articles qui le motivent.

Lorsque vous utilisez des récompenses, voici quelques conseils à garder à l'esprit :

- Au début, récompensez les petits progrès, comme le fait de s'asseoir sur le siège de la toilette.
- Récompensez toujours votre enfant immédiatement après le comportement souhaité.
- Avec le temps, supprimez progressivement les récompenses, mais continuez à féliciter votre enfant.

À l'inverse, les punitions, la colère ou l'humiliation ne feront que renforcer la peur de votre enfant ou sa résistance à l'apprentissage de la propreté. Même si des frustrations peuvent survenir en cours de route, il n'est jamais bon d'exprimer ces sentiments à votre enfant.

La cohérence est la clef du succès

Pour éviter de semer la confusion chez votre enfant et de nuire à la réussite de vos efforts pour l'aider dans l'apprentissage de la propreté, il est important de toujours faire preuve de cohérence. Dans la mesure du possible, vous devez essayer d'utiliser le même matériel, la même routine, les mêmes articles et les mêmes récompenses lors de toutes les tentatives de propreté. Afin de maintenir cette cohérence, il sera nécessaire de partager vos plans et stratégies avec d'autres personnes qui participeront à l'apprentissage de la propreté de votre enfant, comme les autres personnes qui s'occupent de votre enfant, les membres de la famille et le personnel de la garderie ou de l'école.

Ressources

- Le site Web www.autismspeaks.ca contient des ressources concernant l'apprentissage de la propreté pour les enfants autistes.
- Le livre Toilet Training for Individuals with Autism or Other Developmental Issues: deuxième édition, livre de poche – 15 octobre 2007 par [Maria Wheeler](#) (auteure) est également une excellente ressource.

SOURCES

American Academy of Pediatrics (1999). Toilet training guidelines: Parent—The role of the parents in toilet training. *Pediatrics*, 103(6), 1362-1363.

Blinn Pike, L. (2007). Toilet Training.

<http://extension.missouri.edu/xplor//hesguide/humanrel/gh6128.htm>

Case-Smith, J. (2005). *Occupational therapy for children* (5^e éd.). St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.

Harris, D., et Gilpin, M. (1994). *Toilet teaching with your special child: A parent's guide*.

London, Ontario: Thames Valley Children's Centre.

Keeler, C. (2000). Toilet training a child with special needs.

<http://www.rifon.com/resources/articles/fieldissues/toilettraining.html>

University of Michigan Health System (2007). Toilet training.

<http://www.med.umich.edu/1libr/yourchild/toilet.htm>

Wheeler, M. (2004). *Toilet training for individuals with autism & related disorders: A comprehensive guide for parents & teachers*. Arlington, Texas: Future Horizons Inc.