

Olivier BERNARD
Éducateur Spécialisé
Accompagnement des familles et des
couples en crise. Lille



Apprivoiser le pot

1. Il n'y a pas d'âge pour savoir aller sur le pot.

Votre enfant est moins rapide que son cousin ? Moins volontaire que son aîné ? Marre de changer des couches ? Pressés qu'il soit autonome ? C'est normal !

La propreté ne se décrète pas. C'est le résultat d'un processus physiologique, psychologique et systémique qu'il ne faut pas brusquer, au risque de le ralentir ou de le stopper. Votre enfant entre en maternelle et n'est pas propre ? Ce n'est pas grave, il s'y mettra quand il se sentira prêt. L'exemple des autres enfants pourra également être un moteur pour sa propre évolution !

2. Un processus psychologique et physiologique.

Il est globalement admis que le fait de savoir monter les escaliers est un indice quant aux débuts de l'acquisition de la propreté. Les sphincters se musclent et peuvent mieux être « contrôlés » et le désir d'indépendance, de « devenir grand » se développent. C'est donc peut-être le bon moment.

Attention ! Ce n'est qu'une référence grossière et en aucun cas un fait scientifique. Cela est juste un indicateur très général pour que les parents puissent penser à commencer le travail avec leur enfant.

Comme pour la parole, la socialisation ou encore la prise de distance avec les parents, ce n'est pas parce que votre enfant est prêt physiologiquement qu'il l'est psychologiquement. D'autres indices sont donc à relever afin d'évaluer si la fin des couches se rapproche.

Par exemple :

- Il n'est plus à l'aise avec une couche sale et réclame à être changé..
 - Il s'intéresse aux autres quand ils vont aux toilettes. Il suit Papa et/ou Maman ou observe les animaux et les autres enfants en en discutant (de votre initiative ou de la sienne).
 - Il conscientise ses envies et les verbalise « pipi », « caca », « le pot », « touayettes ! » ou les exprime physiquement en se dandinant ou en se tenant l'entre-jambe par exemple.
 - Il cherche l'indépendance, à « être grand » et autonome.
 - Il est capable de ne plus souiller ses couches aussi fréquemment (c'est qu'il commence à contrôler ses sphincters et à conscientiser ses besoins.
- Ces quelques éléments (parmi d'autres) peuvent être des indicateurs pour commencer le travail.

Apprivoiser le pot

Trucs & Astuces.

1° Discutons du sujet et introduisons la suite.

- Commençons par lui montrer que le pipi et le caca doivent aller dans le pot. Vous pouvez mettre symboliquement les couches sales dans le pot, puis de les transporter vers la poubelle en lui expliquant pourquoi.

- Lisons des livres ! De nombreux ouvrages présentent l'acquisition de la propreté de façon ludique, sans angoisse. Vous lirez ces histoires de la même façon que les autres, sans lui présenter cela comme un apprentissage important car vous risqueriez de lui mettre trop de pression, ce qui le bloquerait.

- Développez simplement la dimension physiologique. « *Quand tu manges et que tu bois, ton ventre prend ce dont tu as besoin pour grandir et être en forme mais il jette ce dont il n'a pas besoin. C'est normal et c'est pour tout le monde pareil. Tu ne perds rien de toi quand tu vas sur le pot.* ».

- L'exemple est important. Laissez votre enfant venir vous embêter aux toilettes. Il viendra innocemment vous parler de ses aventures d'enfant pendant que vous espérez avoir un temps un peu tranquille. Désolé mais ça fait partie du jeu. Vous pourrez rééquilibrer ça une fois la propreté acquise. Les jouets et doudous sont également d'une grande aide car ils grandissent en même temps que leur propriétaire. L'enfant fait expérimenter les choses à Doudou dans un bol afin de vérifier comment cela se passe en se projetant. Les autres enfants peuvent également être sources d'inspiration si ces derniers ne sont pas gênés d'être observés.

2° Rendez le acteur.

- S'asseoir sur un pot et se laisser aller n'est pas automatiquement rassurant. Surtout quand les parents arrivent un jour avec ce grand truc en plastique flashy et nous posent les fesses dessus. Choisissez le pot ou le réducteur de toilette (moins conseillé mais c'est votre enfant qui choisit !) avec lui, qu'il se sente à l'aise en le voyant. Décorez le avec des stickers ou de la peinture. Faites en un objet ludique et non l'outil d'une torture qui ressemble à une punition.

- Faites de cette étape quelque chose de positif qui vous rende fier. Soyez émerveillé par ce magnifique pot choisi par votre enfant ! Soyez jaloux !!

- C'est SON pot, présentez-le lui comme tel. Au début, il peut jouer avec (vérifiez la propreté si il l'utilise déjà un peu) afin qu'il soit en confiance avec cet objet.

- Enlevez lui la couche quelques minutes par jour et laissez-en une propre à disposition. Il viendra vous voir quand il aura besoin de la remettre, engageant une première étape dans la conscientisation de ses besoins.

3° Le cadre est important.

- Le pot doit globalement toujours être rangé au même endroit et être accessible. Votre enfant pourra ainsi y avoir accès quand il en a besoin. Si votre enfant vous réclame le pot quand vous n'êtes pas disponible (téléphone, cuisson de la viande, vous êtes vous même sur le trône...), il ne pourra répondre à son propre besoin, ce qui complexifiera l'acquisition de la propreté.

- Laissez quelques jouets/livres disponibles à côté du pot afin qu'il puisse se détendre quand il est dessus.

- Quand vous mettez votre enfant sur le pot, ne le mettez pas au milieu de la pièce, dans le passage et à la vue de tous. Sans non plus l'isoler dans une pièce seul, vous devez essayer que votre enfant puisse bénéficier d'une certaine intimité (entendons par là de ne pas être stimulé par un environnement trop « actif ») tout en veillant à le rassurer avec votre regard protecteur plein d'amour. Complexe mais important...

- Trouvez les bons moments pour le mettre sur le pot. Il ne pourra y aller sur commande mais quand il en a besoin. Le matin en se levant, après les repas ou après le bain ou à tout autre moment que vous aurez identifié comme étant dans son cycle.

- Si il le souhaite (uniquement), laissez le tirer la chasse d'eau quand vous videz son pot. C'est rigolo !

Apprivoiser le pot

Quelques erreurs à éviter.

Pas de pression !

- Ne menacez pas votre enfant, ne le punissez pas et ne le comparez pas aux autres ! Comme pour tous les apprentissages physiologiques, cela ne se décrète pas ni ne s'impose. La pression ne fera que rendre encore plus complexe une situation déjà angoissante. La double erreur serait également de mettre une pression par rapport à l'école. Aller à l'école est déjà angoissant, si en plus on ajoute un autre élément de stress, cela n'aidera probablement pas .

- Ne dénigrez pas, ne vous énervez pas et acceptez les « accidents ». L'échec fait souvent partie des processus d'apprentissage et ils sont normaux.

- Ne le laissez pas 1 heure sur le pot si il souhaite partir. Une dizaine de minutes devrait être suffisante si il a envie/besoin d'être sur le pot. Si il y reste plus longtemps, laissez le un peu, il teste peut-être des choses. Si vous le voyez rester un temps infini sur le pot avec ses jouets, remettez lui ses vêtements et laissez le jouer à côté du pot. Il demandera ou y retournera seul si besoin.

-Parlez-lui et restez avec lui au début. Il s'interrogera sur ce qu'il se passe sous ses fesses et vous questionnera peut-être (du regard ?) pour que vous le rassuriez.

-Évitez globalement d'avoir des expressions de dégoût ou de rejet face aux crottes de votre enfant. Soyez fier de lui, parlez en à l'autre parent (ou la nounou, ou le grand-père..) devant votre enfant et surjouez un peu l'extraordinaire de la chose !

- Le caca est intrigant et c'est la première fois que votre enfant voit ce qui d'habitude est caché par la couche. Sans pour autant jouer avec, laissez votre enfant s'interroger et examiner sa production.

- On ne va pas au pot pour faire plaisir ou sur commande mais uniquement par envie et besoin. Si en plus les parents sont fiers c'est génial mais ce n'est pas la priorité. Donc évitez les «Ça ferait plaisir à Papa que... » et préférez valoriser à posteriori.

-Essayez de ne pas revenir en arrière et donc soyez progressif sans être trop pressé. Le risque serait de pousser votre enfant à régresser.

- Ne considérons pas notre enfant « comme un grand » quand ça nous arrange. Si il est assez grand pour aller sur le pot, alors il est assez grand pour avoir des couches culottes, pour manger avec sa cuillère (ou nous connaissons tous le chaos que cela engendre... pour une demie cuillère dans la bouche, environ vingt seront vidées par terre ou dans les vêtements). La propreté fait partie d'un processus plus large d'apprentissage et d'autonomie qui s'auto alimente.

- Enfin n'en faisons pas une affaire d'état ! Comment voudrions nous que notre enfant veuille évoluer sur quelque chose qui est une source de stress ou d'angoisse pour nous ? Laissez le temps, acceptez les erreurs et la temporalité de votre enfant. Il n'est pas encore prêt ? Ce n'est pas grave, prenons le temps et laissons le également aller à son rythme !

Bon courage pour cette nouvelle grande étape !