

# Les 6 étapes clés de l'apprentissage de la propreté

Même si vous avez hâte que votre tout-petit ne porte plus de couches, vous ne pouvez pas lui enseigner à devenir propre. Votre rôle est de le soutenir et de l'encourager.

## 1. Suivez son rythme

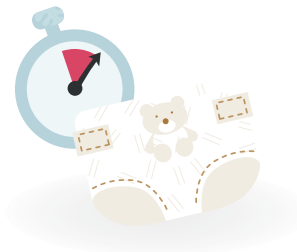
**Ne forcez pas votre tout-petit à devenir propre.** Il doit être prêt physiquement et psychologiquement. Cet apprentissage se fait en général entre 2 et 4 ans et dure environ de 3 à 6 mois. Pour la nuit, ça peut prendre plus de temps.



## 2. Choisissez le bon moment

**Pour savoir quand commencer, fiez-vous aux signes suivants qui indiquent que votre enfant est prêt, et non à son âge.**

- Votre enfant garde sa couche propre pendant 2 heures ou plus.
- Il se déshabille en partie sans votre aide (bas du corps).
- Il vous dit quand sa couche est sale ou semble inconfortable quand elle l'est.
- Il commence à exprimer des besoins physiques, par exemple : « Veux lait! »
- Il veut enlever sa couche et porter des culottes.
- Il se cache pour aller faire pipi ou caca dans sa couche.
- Il s'assoit sur son petit pot tout seul, place son toutou dessus ou est curieux lorsque vous allez à la toilette.
- Il est capable de s'accroupir et de se relever.



## 3. Laissez-le découvrir le petit pot

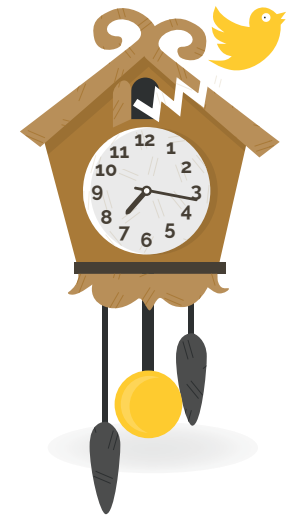
**Expliquez à votre enfant à quoi sert le petit pot.** Invitez-le à s'asseoir dessus, même habillé, ou à y asseoir son toutou. Votre tout-petit se sent plus en sécurité sur le pot que sur la toilette, car il peut poser ses pieds bien à plat sur le sol.



## 4. Établissez une routine

**Habituez peu à peu votre enfant à aller sur le pot à certains moments de la journée** (ex. : après les repas, avant le dodo). S'il se relève tout de suite, encouragez-le à rester un peu sur le pot, mais n'insistez pas.

**Rappelez-lui souvent d'aller sur le pot.** Ne le chicanez pas s'il fait pipi ou caca dans sa culotte. Si les accidents sont nombreux, vous pouvez lui remettre une couche. Il ne doit pas voir cela comme une punition.



## 5. Passez à la culotte le jour

**Lorsqu'il commence à utiliser souvent le pot, mettez-lui une culotte pendant la journée.** Cela le motivera à aller sur le pot pour rester au sec. Faites-lui porter des vêtements faciles à enlever. Les salopettes, les ceintures et les vêtements qui ont des fermetures éclair et des boutons sont à éviter.



## 6. Enlevez la couche pendant le dodo

**Si votre enfant est propre lorsqu'il est éveillé, laissez-le faire la sieste avec une culotte.** Quand tout se passe bien pendant plusieurs siestes, mettez-lui une culotte la nuit. Avant de le coucher, rappelez-lui qu'il n'a plus de couche. Il est normal qu'un enfant de moins de 5 ans ne se réveille pas pour aller sur le pot.



Pour en savoir plus

