

ACQUISITION DU CONTRÔLE DES SPHINCTERS (OU DE LA PROPRETÉ)



Apprentissage et propreté, ne sont pas des termes appropriés pour parler de cette grande acquisition qui se fait pour la plupart des petits, très naturellement autour de 2 ans ½-3 ans. Ce que l'on appelle communément « l'acquisition de la propreté », par habitude et par facilité, est l'acquisition du contrôle des sphincters.

Les sphincters sont les muscles qui permettent d'ouvrir et fermer la vessie et l'anus. Cette acquisition psychomotrice, comme les autres acquisitions motrices du jeune enfant, dépend essentiellement de la maturation neurologique

Un réel contrôle sphinctérien est acquis lorsque l'enfant peut être attentif à ses sensations internes, savoir les analyser et donc savoir et décider quand il lui est nécessaire d'aller aux toilettes (et pas seulement quand l'adulte le lui dit.)

C'est un processus spontané et naturel.

L'enfant sent et sait quand il est prêt.

L'acquisition du contrôle sphinctérien dépend de la maturation neuro-motrice et psychique de l'enfant : l'enfant doit être prêt dans son corps et sa tête. Il est d'ailleurs très fréquent de voir un enfant décider de retirer ses couches du jour au lendemain, « sans incident », à la grande surprise des adultes.

L'enfant ne grandit pas pour faire plaisir à l'adulte qui le lui demande, mais a plaisir à grandir, accompagné par l'adulte.

Lorsque c'est l'adulte qui propose à l'enfant d'aller sur le pot à heures fixes ou quand il devine que l'enfant a besoin, l'adulte fait le travail à la place de l'enfant ; il risque alors de l'empêcher de repérer lui-même ses propres sensations.

Or, ce repérage et l'analyse de ses sensations est une étape cruciale pour l'enfant. Sinon, l'enfant intègre qu'il doit contracter les sphincters en permanence sauf lorsque l'adulte lui dit de « les ouvrir ».

Certains enfants peuvent même ne plus oser courir, ne plus parler, ne plus rire, ne plus dormir, par peur et par incapacité de dissocier la contraction des muscles sphinctériens et des autres muscles nécessaires à ses jeux, ses mouvements, sa vitalité.

Cela risque finalement de retarder une réelle acquisition de ce contrôle et d'occasionner plus « d'incidents par la suite ». L'enfant n'est alors pas autonome, il risque de se sentir en échec, dévalorisé, « pas à la hauteur de ce que l'on attend de lui » et risque par la suite de devenir inquiet, constipé (problème de santé fréquent de nos sociétés)...

➤ Quand mon enfant est-il prêt ?

Il faut que l'enfant soit prêt psychologiquement (dans sa tête) et physiquement (dans son corps). Il faut qu'il parle, marche, s'assoit et se relève tout seul, monte et descende l'escalier en alternant les pieds...autant de signes qui indiquent qu'il maîtrise les muscles de son sphincter. Dans sa tête, il doit avoir envie de faire comme les grands, d'être plus autonome.

➤ Comment lui proposer le pot ?

Vous pouvez mettre un pot dans les WC, lui permettre d'apprivoiser l'objet et les lieux, lui proposer à différents moments de la journée. Il faut lui en parler et lui expliquer, lui lire des histoires autour de la propreté, lui montrer que lorsque l'on devient grand on va sur le pot ou sur les toilettes et qu'il pourra aussi le faire quand il sera prêt.

L'acquisition de la propreté de nuit se fera plus tard.



Quelques idées de lecture à partager avec votre enfant :

-« Je veux pas faire caca dans le pot » Frédéric Kessler, édition Thierry Magnier

-« Sur le grand WC » Kathleen Amant, édition Mijade

-« Je veux mon p'tipot ! » Tony Ross, édition Folio benjamin

A retenir : Il faut que l'enfant soit prêt, le brusquer risque de ralentir cette acquisition. C'est lui qui va décider du moment où il pourra faire pipi et caca sur le pot ou dans les toilettes.

Ne soyez pas inquiet si votre enfant régresse, s'il redemande une couche quelques temps, il faut souvent régresser pour mieux avancer !

PETITES ASTUCES

(quand votre enfant aura enlevé sa couche pour venir à la crèche, à la halte garderie ou chez la nounou)

Mettez des vêtements pratiques pour son autonomie, votre enfant sera content d'aller seul aux toilettes et de ne pas être obligé de demander à un adulte ... surtout qu'au départ il ira aux toilettes au dernier moment !..

Alors oubliez les salopettes, pantalons avec des boutons, les bodys, les bretelles, les ceintures...et apportez du change.

