

En finir avec les couches

- guide gratuit -



Pour commencer :

On a tous le secret espoir que notre enfant va décider seul d'enlever sa couche et qu'il ira de lui-même, un jour, faire pipi et caca dans le pot ou aux toilettes. Sans intervention de notre part.

Cela peut arriver... mais dans la majorité des cas, votre enfant aura besoin de vous pour l'accompagner. Je suis sûre que vous savez, au fond de vous, que vous allez devoir mettre la main à la pâte pour l'aider à acquérir cette compétence qui lui servira toute sa vie.

Et c'est génial !

C'est pour moi l'un des meilleurs moments de l'évolution du petit être humain auquel on a donné le jour et que l'on voit évoluer jour après jour.

C'est un vrai privilège d'être là pour l'accompagner dans ses premiers actes d'indépendance.

Pourquoi ce guide va vous aider :

Vous sentez certainement que c'est le moment, pour vous et votre mini-vous, de passer à l'acte.

Vous en avez l'intuition au fond de vous-même, cette petite voix qui vous dit :
"il peut le faire, je le sais !"

Ou alors vous remarquez que votre enfant s'intéresse à ce que vous faites aux toilettes, qu'il vous signale d'une manière ou d'une autre qu'il fait caca dans sa couche...

Ou bien encore, l'entrée à la maternelle approche et l'acquisition de la propreté devient une nécessité.

Quelle que soit votre raison, soyez persuadé(e) que c'est un énorme cadeau que vous lui faites. Même s'il n'en a pas encore conscience (et n'en aura peut-être jamais conscience avant d'y être confronté avec ses propres enfants... mais là, je vais un peu loin !).

Sauf que vous vous sentez peut-être perdu(e) et ne savez pas comment vous y prendre. Et c'est normal. Vous avez peut-être même essayé de motiver votre enfant à faire pipi dans le pot, avec peu ou pas de résultat.

Oui, mais... ce n'est pas si simple :

Et c'est là que j'interviens.

Je suis passée par là moi aussi : les doutes, l'envie de bien faire, se demander si l'on fait les bons choix...

Puis j'ai découvert une méthode simple, qui faisait sens pour moi, avec laquelle je me sentais alignée, et qui m'a permis d'accompagner mon enfant sereinement, en faisant équipe avec lui, pour apprendre à faire pipi et caca là où l'on fait pipi et caca.

Ce que cela implique pour votre enfant :

Prenez un moment pour réaliser ce que vous allez demander à votre enfant.

Vous allez lui demander de changer une habitude qu'il a depuis qu'il est né. Toute sa vie.

Il va passer globalement de cet état :

“je n'ai aucune idée de ce qui se passe quand je fais pipi ou caca”

à : “je fais pipi et caca là où il faut (pot ou toilettes)”

Même si on aimerait bien, l'apprentissage du pot ne se fait pas en 3 jours.

Comme tous les autres apprentissages, en réalité (marcher, parler, manger seul...).

Il est donc illogique de se dire que cela ira vite et qu'au bout de quelques jours, votre enfant saura tout faire de manière autonome, sans aucune intervention de votre part.

Il y aura des accidents, bien sûr.

Et c'est normal. Cela fait partie du processus d'apprentissage.

Cela dit, le gros du travail prend effectivement plus ou moins une semaine selon l'enfant.

Par “gros du travail”, on entend le moment où l'enfant comprend :

“ah, le pipi arrive... je vais le faire dans le pot.”

Mais cela ne signifie pas qu'il sera complètement autonome juste après. Ni qu'il y arrivera à chaque fois. Ne relâchez pas vos efforts : continuez avec constance et régularité.

La pression : votre pire ennemie

Soyez patient(e) avec vous-même et avec votre enfant.

Ne mettez pas de pression — ni sur vous, ni sur lui — sinon cela risque de mal tourner.

Est-ce que vous arrivez à apprendre quelque chose de nouveau sous pression ?

Personnellement... non. Ou en tout cas, pas très bien.

C'est plus facile à dire qu'à faire, oui je sais.

En plus de ça, votre enfant sait très bien décoder votre communication non verbale. Votre enfant ressent tout, y compris votre stress.

Alors pourquoi ferait-il quelque chose qui met papa ou maman dans cet état ?

Donc, on respire. Et on garde la tête froide.

Une opportunité unique

L'apprentissage de la propreté est souvent le premier apprentissage "actif" que l'on transmet à son enfant.

C'est une magnifique opportunité de découvrir comment votre enfant apprend :

- apprend-il vite ou lentement ?
- est-il perfectionniste ?
- a-t-il besoin de répéter ?

Il n'y a aucun jugement de valeur à avoir sur sa manière de faire. Gardez simplement en tête qu'il peut être différent de vous... ou similaire.

Vous découvrirez aussi quel type de transmetteur vous êtes.

Vous êtes l'expert(e) de votre enfant.

Vous le connaissez mieux que personne. Et vous avez en vous toutes les ressources pour l'aider. J'en suis persuadée.

La méthode

Elle commence par quelque chose de très simple :

pour en finir avec les couches... on arrête de les mettre.

Effectivement, c'est simple.

Mais une fois qu'on les enlève... qu'est-ce qu'on fait ?

Le principe fondamental : la constance et la régularité

C'est le point le plus important.

Cette méthode repose sur :

- 1 – de la pratique assidue
- 2 – de la pratique assidue
- 3 – de la pratique assidue
- 4 – de la pra...

Bref, vous avez saisi l'idée

Un apprentissage s'acquiert grâce à la répétition. Et cela vaut pour tous : enfants comme adultes.

Spoiler alert : si nous autres adultes avons parfois du mal à faire preuve de discipline (et j'entends constance et régularité, pas autre chose ici) dans une pratique, un enfant en bas âge n'est pas encore capable de maintenir seul constance et régularité. Et c'est parfaitement normal.

C'est donc à vous, parent, d'en être le garant.

Même si votre enfant comprend tout ce que vous dites (et je suis persuadée que les enfants comprennent ce qu'on leur transmet dès tout bébé), votre enfant est en train d'apprendre. Comme pour tout apprentissage, il aura besoin de vous pour l'accompagner avec régularité pour que l'apprentissage soit un succès.

La méthode en étapes

Maintenant que vous avez les bases, voyons concrètement comment accompagner votre enfant.

Vous êtes prêt(e)s ? C'est parti !

Et vous allez voir, l'apprentissage ou transmission de la propreté n'est pas si difficile lorsqu'on le fait un pas après l'autre, une étape après l'autre.

Cette méthode a été développée par Jamie Glowacki, spécialiste de l'apprentissage de la propreté.

Ce sujet m'a tellement passionnée que j'ai obtenu une certification auprès d'elle afin de pouvoir la transmettre. Oui, parfois on a des centres d'intérêt inattendus !

Cette méthode se divise en blocs d'apprentissage, et non en nombre de jours.

Vous passez à l'étape suivante lorsque la précédente est acquise.

Étape 1 – Sans couche à la maison

Votre enfant est à la maison, sans couche et sans vêtements (ou avec les fesses à l'air).

Lorsqu'il commence à faire pipi, vous l'emmenez au pot en lui expliquant que c'est là qu'il fait pipi maintenant.

Oui, il y aura du pipi par terre.

C'est normal.

Cela prend plusieurs essais pour que l'enfant comprenne ce qui se passe et associe la sensation d'envie d'uriner à l'acte, puis qu'il fasse le trajet entre l'envie, l'acte et l'endroit (pot ou toilettes). Et qu'il commence à exercer la rétention.

Durée estimée : 1 à 5 jours. J'insiste sur le fait que c'est une estimation. Cela dépend beaucoup de l'enfant.

Une fois que cette étape est maîtrisée, votre enfant arrive à faire pipi et caca dans le pot à chaque fois (ou presque), que ce soit de lui-même ou bien parce que vous le lui demandez.

Vous pouvez alors passer à l'étape suivante.

Étape 2 – Le mode commando, toujours à la maison

Votre enfant porte un pantalon, mais pas de sous-vêtement.

Pourquoi ?

Parce que le sous-vêtement rappelle trop la couche. Cela sera très difficile pour votre enfant de ne pas faire pipi ou caca dedans si vous lui en mettez. A ce stade de l'apprentissage en tout cas.

Il a maintenant une bonne idée de ce qu'il faut faire quand il sent l'envie de faire pipi ou caca et cette étape permet de continuer l'apprentissage tout en introduisant les vêtements.

Lorsque votre enfant fait pipi et caca dans le pot en étant en commando, de lui-même ou bien parce que vous lui demandez, vous pouvez passer à l'étape suivante.

Étape 3 – Les premières sorties

On commence les sorties, toujours en commando.

Commencez par des sorties courtes : boulangerie, promenade... L'idée est d'apprendre à votre enfant à gérer dans différentes situations. Il a normalement maintenant une bonne idée du concept faire pipi et caca aux endroits réservés à ça.

Anticipez en partant après que votre enfant ait fait pipi, afin de vous laisser un peu de répit.

Vous pouvez lui expliquer que vous sortez un petit moment et que s'il a besoin de faire pipi avant d'être rentré à la maison, il existe d'autres endroits pour le faire (dehors, toilettes de la bibliothèque...).

Vous augmentez ensuite la durée et variété des sorties, l'objectif étant d'apprendre à votre enfant à faire pipi ailleurs que sur le pot ou les toilettes à la maison, que ce soit de lui-même ou bien parce que vous le lui demandez.

Lorsque c'est le cas, vous pouvez passer au bloc suivant.

Étape 4 – Les sous-vêtements

On introduit les sous-vêtements. Votre enfant a normalement maintenant une bonne idée de ce qu'il doit faire et le fait bien, à part l'accident occasionnel.

Si trop d'accidents : revenir au commando.

Certains enfants préfèrent rester sans slip — et c'est ok. Tant que l'enfant est confortable dans ses vêtements et que le pipi et le caca vont au bon endroit, je n'insiste généralement pas sur le port du slip.

Quoiqu'il en soit des préférences vestimentaires, cette étape est acquise lorsque votre enfant fait pipi et caca là où il faut, chez vous où à l'extérieur, que ce soit de lui-même ou parce que vous le lui demandez.

Étape 5 – L'autonomie

Votre enfant va seul aux toilettes ou sur le pot. Et ce de manière régulière.

Il vous arrive de lui demander d'y aller mais, globalement, vous intervenez de moins en moins, puis plus du tout.

Les accidents deviennent rares.

Une fois que ces 5 étapes sont acquises, vous avez quasiment fini l'apprentissage de la propreté. Reste l'acquisition de la propreté nocturne.

Étape 6 – La nuit (à part)

Ce guide concerne surtout l'apprentissage de la propreté la journée.

La propreté nocturne est différente. Elle s'acquiert souvent naturellement, sans intervention de votre part ou presque.

Il est bien sûr possible d'accompagner cette acquisition et c'est même recommandé lorsque l'enfant atteint un certain âge.

Tout ce que j'ajouterais ici, c'est que cette acquisition ne se fait pas consciemment, alors ne vous mettez pas la pression à ce sujet.

N'hésitez pas à consulter le blog, à participer à un webinaire pour en savoir plus ou à rejoindre le forum si vous avez des questions à ce sujet

Le mot de la fin

Ne cherchez pas à être parfait.

Le plus important est de commencer, puis d'ajuster. Sinon on ne fait rien

Votre enfant est unique et sa manière d'apprendre aussi.

Et vous, vous êtes la meilleure personne pour l'accompagner. Faites-vous confiance.

Et maintenant ?

Si cette méthode vous parle et que vous souhaitez être accompagné(e) pas à pas, je propose un webinaire dans lequel je détaille chaque étape et réponds aux situations les plus fréquentes.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Et si vous avez des questions spécifiques à votre enfant, vous pouvez également rejoindre le forum, où je réponds personnellement aux parents.

Enfin, vous trouverez sur le blog des articles complémentaires pour vous accompagner au quotidien.

*« Après aimer, aider est le plus beau verbe au monde »
— Bertha von Suttner, prix Nobel de la Paix*

Au plaisir de vous retrouver bientôt,

Lucie M.