







# Plus de couches : Commencer



*Apprendre à utiliser les toilettes est une étape importante pour un enfant. Lorsque votre enfant semblera prêt, commencez doucement et soyez patient(e).*

-  **Procurez-vous le matériel adéquat.** Choisissez un pot ou un siège pour tout-petit qui s'adapte à vos toilettes de taille standard. Pour utiliser des toilettes standard, votre enfant aura probablement besoin d'un marchepied. (L'enfant doit être en mesure d'atteindre le siège et d'avoir les pieds sur une surface pour faire levier.)
-  **Aidez votre enfant à identifier le bon endroit et le bon moment.** Placez le pot à un endroit où il peut facilement l'atteindre et expliquez-lui ce que vous voulez. Quand il urine ou défèque dans sa couche, nettoyez-le calmement et faites-lui savoir qu'il peut maintenant le faire dans le pot. Vous voudrez peut-être mettre les selles de sa couche dans le pot et lui faire remarquer que c'est l'endroit idéal pour le faire. Si le bruit de la chasse d'eau semble l'effrayer, attendez qu'il soit sorti de la salle de bains. Invitez-le à s'asseoir sur le petit pot lorsqu'il ressent le besoin de l'utiliser. (Pour de nombreux enfants, c'est après avoir dormi ou mangé.)
-  **Inculquez progressivement d'autres aptitudes.** Dans la mesure où il utilise les toilettes de temps en temps, apprenez-lui à s'essuyer, à tirer la chasse d'eau, à faire attention à ses vêtements et à se laver les mains. Jusqu'à l'âge de 4 ans ou plus, de nombreux enfants ont besoin d'aide pour s'essuyer après être allés à la selle. Le moment est peut-être venu d'essayer un jogging ou un sous-vêtement pour « grand ». Beaucoup d'enfants ne sont pas prêts à renoncer aux couches la nuit pendant plusieurs mois après avoir appris à utiliser les toilettes pendant la journée. S'il peut rester propre pendant plusieurs heures dans la journée, essayez de le mettre au lit sans couches.
-  **Collaborez aux côtés de votre prestataire de services de garde d'enfants.** Votre prestataire de services de garde d'enfants peut vous aider à encourager l'utilisation des toilettes. Essayez d'utiliser les mêmes mots et routines pour l'utilisation des toilettes que votre prestataire. Au début, votre enfant peut rester à la maison, et ne pas aller à la garderie, ou l'inverse. S'il ne veut que votre aide, invitez-le progressivement à devenir plus autonome.
-  **Préparez-vous à faire face à des revers.** La maladie ou un changement stressant dans sa vie peut faire régresser votre enfant. Et il n'est pas rare que certains enfants soient tellement absorbés par leur jeu ou par l'apprentissage de quelque chose de nouveau qu'ils oublient ou ne veulent pas prendre le temps d'aller aux toilettes. Essayez de faire des rappels en douceur ou des pauses régulières. Informez le médecin si votre enfant est constipé ou s'il a des selles douloureuses ou d'autres problèmes.
-  **Félicitez votre enfant pour ses progrès.** S'il vous le dit après avoir sali ou mouillé une couche, il s'agit d'un progrès. S'il urine en allant aux toilettes, c'est aussi un progrès. N'oubliez pas qu'il essaie, il est donc important de considérer les accidents de manière prosaïque et de continuer à l'encourager. S'il se décourage, envisagez d'attendre quelques semaines ou mois, puis réessayez. Évitez de laisser l'apprentissage de la propreté devenir un bras de fer ou une source majeure de stress pour vous deux.

---

**English Title: No More Diapers: Getting Started**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education