



Scolarisation

+ de 3 ans



Est-ce que tous les enfants sont « propres » à 3 ans?



- De nombreux parents s'inquiètent de l'acquisition de la propreté depuis que l'âge de la scolarisation obligatoire est abaissé à trois ans. Les "accidents" peuvent être nombreux lors des premières semaines de scolarisation, mais la non propreté ne peut en aucun cas être un motif d'exclusion.
- Le système nerveux qui commande ces fonctions est mature en moyenne à 6 ans



Que doit on faire lors de ces « accidents »?



En cas de "**petits accidents**", l'enseignant et l'ATSEM veillera à **dédramatiser, verbaliser, expliquer**. Il convient de privilégier le passage aux toilettes à la demande ou en petits groupes pour prendre en compte les comportements individuels. Il est également nécessaire de veiller à la fréquence du passage aux toilettes pour aider l'enfant à installer son autonomie et éviter qu'il ne se retienne trop longtemps.

Les parents aussi doivent **rassurer** l'enfant, s'assurer que ce n'est pas mal vécu et l'accompagner dans cet apprentissage.

Comment puis je aider mon enfant? **Le rituel!**



Chaque étape de la scolarisation, chaque changement de cycle ou d'établissement est susceptible d'entraîner des perturbations. Même si les établissements scolaires doivent accommoder les besoins de l'enfant, le meilleur moyen de prévenir la constipation est de ritualiser le passage à la selle à la maison, dans les conditions optimales de confort, de confiance et d'intimité. **Il revient aux parents le rôle essentiel de guider l'enfant dans cet apprentissage.**

Au moins un des parents devra s'assurer que l'enfant va bien à la selle chaque jour et mettre en place les habitudes qui préviendront la survenue de la constipation. Pour cela, il faut quotidiennement demander à l'enfant scolarisé s'il a fait caca et le lui rappeler sinon, **même s'il n'en a pas "envie". On l'amène alors s'asseoir sur les toilettes.** Idéalement ceci se fait chaque jour au même moment ; pas nécessairement à la même heure, mais chaque jour au même moment, selon les habitudes de l'enfant et de la famille. Les moments privilégiés seront bien sûr à la maison, **au calme, et de préférence après un repas ou une collation**, telle que le goûter par exemple (pour utiliser le péristaltisme). Autrement dit, il n'est pas nécessaire d'attendre la sensation de besoin pour aller aux toilettes, d'autant que la sensation peut-être très fugace et disparaître en quelques secondes si on est distrait. Selon l'âge de l'enfant, on peut l'accompagner durant la présentation aux toilettes. **Aucune distraction**, lecture, écran etc., ne doit venir interférer.



Comment puis je aider mon enfant?

Et aux toilettes?

CF fichier audio

- On invite l'enfant à s'asseoir calmement, et à attendre que le caca descende. C'est un moment de **calme**, de relaxation, de **prise de conscience corporel**. On peut aussi écouter le ventre qui fait parfois du bruit. Quelques respirations douces, de plus en plus profondes aideront le périnée à se détendre. Le parent guidant aide l'enfant à observer ses sensations en pleine conscience. Si, après quatre à cinq minutes rien ne se passe, il propose à l'enfant de lever le siège, l'esprit léger.
- **On répètera l'exercice jour après jour** au même moment. En général, en quelques jours on aboutit à une exonération régulière. Si un besoin spontané survient à un autre moment, bien entendu on le satisfait à la demande. Toute présentation productive sera gratifiée de félicitations et de renforcement positif.
- Lorsque la sensation de besoin se fait sentir, alors on encourage l'enfant à **pousser** (poussée nécessaire), en même temps qu'il expire, c'est-à-dire **en soufflant**.
- La répétition de ce rituel imprime, au bout de quelques jours seulement, un réflexe conditionné qui ne demande qu'à se pérenniser.





La bonne position sur les toilettes

CF AFFICHE

- La bonne position sur les toilettes occidentales, en position assise donc, sera celle qui se rapproche le plus de l'**accroupissement**, utilisé dans la nature ou sur les toilettes turques, c'est-à-dire que, l'enfant assis sur la lunette des toilettes, les **deux pieds** doivent reposer à plat sur une surface plane et stable. Pour leurs petites jambes courtes, il faudra apporter un support pour soutenir les pieds, tabouret, marchepied ou quelques bottins. Ainsi les genoux fléchis arrivent à la hauteur du bassin et légèrement plus haut que les fesses.
- Les réducteurs de toilettes des tout-petits sont parfois équipés d'un petit **marchepied** qui le met d'emblée en bonne position.
- A l'occasion, on profitera d'une promenade dans la nature et d'un besoin opportun pour se reconnecter avec les pratiques naturelles.

