

Acquisition de la continence... ensemble !

Chaque enfant avance à **son rythme**. L'école et la famille coopèrent pour que l'acquisition de la continence soit **sereine, progressive, positive**.

1) Comment savoir si mon enfant est prêt ?

Entre 12–24 mois :

- S'intéresse au pot / aux toilettes (imite les grands).
- Garde la couche sèche 1–2 h.
- Se cache ou s'interrompt quand il fait.
- Comprend des consignes simples (« Assis-toi sur le pot », « On va au pot »).

Vers 24–36 mois :

- Monte/descend un pantalon élastiqué.
- Dit ou montre « pipi / caca » avant ou juste après.
- Accepte de s'asseoir 2–3 minutes sur le pot / réducteur.

Pas de compétition : certains seront prêts après 3 ans — c'est normal.

2) Que faire à la maison ?

- Moments repères : au réveil, avant de sortir, avant la sieste, avant le bain.
- Choix confortable : pot ou réducteur + marchepied.
- Vêtements faciles : élastiques, sans boutons ni ceintures.
- Proposer sans forcer : 3–5 minutes, on se relève si rien ne vient.
- Valoriser : « Tu as senti / demandé, bravo ! » (même s'il y a un accident après).
- Autonomie : tirer la chasse, s'essuyer avec aide, se laver les mains 20 s.

À éviter

- Pression, chantage, punition, comparaison avec d'autres enfants.
- Rester longtemps sur le pot.
- Retirer la couche toute la journée d'un coup si l'enfant n'est pas prêt.

3) Et s'il y a un accident ?

- C'est fréquent en période d'apprentissage (fatigue, nouveauté, émotions).
- On dédramatise : « Ce n'est pas grave, on va se changer. »
- Prévoir à l'école un petit sac avec : 2 culottes/boxers, 1 pantalon élastiqué, chaussettes + sachet étanche pour le linge mouillé.

4) Ce que fait l'école

- Propose des passages à des moments repères sans que cela soit une obligation pour toute la classe d'y aller (avant l'entrée en classe, avant récréation, avant sieste, retour en classe...).
- Utilise des signes, des pictos « ENVIE / PAS ENVIE », pour encourager l'expression du besoin.
- Respecte le « pas envie » et valorise la demande.
- Accompagne l'enfant avec bienveillance ; informe la famille en cas de besoin.
- Peut ajuster l'organisation (emploi du temps, aménagement des toilettes, vêtements de secours).
 - Albums sur la thématique à disposition des familles : Exemple "Je veux mon p'tit pot" (Tony Ross) + Voir liste des albums
 - Affiche des étapes : je sens → je dis → je m'assois → j'essaie → je me lave les mains.
 - Pictos « Envie / Pas envie » à coller près des toilettes (école/maison).

6) Quand consulter ?

- Douleurs, pleurs au moment d'uriner, urines très fréquentes et en petites quantités, fièvre, constipation marquée, régression durable après acquisition : parlez-en au médecin.

7) Famille—école : on se tient au courant

Dites-nous : ce qui marche à la maison, les moments repères choisis, les mots utilisés (« pot », « toilettes », « pipi », « caca »).

Pas de pression. Beaucoup d'encouragements. Chaque réussite, même petite, fait grandir la confiance de votre enfant.

