

L'apprentissage de la propreté



Guide des parents



Ces renseignements Viennent directement des activités continues du Réseau de traitement de l'autisme, un programme financé d'Autism Speaks. Le programme est soutenu par l'accord coopératif UA3 MC 11054, par le Ministère de la santé et des services sociaux des États-Unis, Division de ressources et services sanitaires, Programme de recherche sur la santé maternelle et infantile (U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program).

L'apprentissage de la propreté peut constituer un vrai défi pour les enfants

atteints d'un trouble du spectre autistique (TSA). Il existe plusieurs raisons pour lesquelles ces enfants peuvent prendre longtemps pour devenir propres. Souvent, les enfants atteints de TSA apprennent à utiliser les toilettes à un âge plus avancé. La plupart des enfants avec des TSA apprennent à uriner et à déféquer dans les toilettes plus tard que les autres enfants (Tsai, Stewart, & August, 1981).

Chaque enfant avec des TSA est unique, mais ces enfants ont certains problèmes communs qui peuvent engendrer des difficultés à maîtriser la propreté. Le fait d'être conscient de ces problèmes vous aidera à envisager des manières diverses pour aider votre enfant. Voici quelques éléments à considérer:

Le Physique: Il pourrait exister une raison physique ou médicale pour les difficultés de toilette de votre enfant. Discutez de ces thèmes avec le pédiâtre de votre enfant.

Le Langage: Les enfants atteints de TSA ont des difficultés à comprendre et à utiliser le langage. Ne vous attendez pas qu'un enfant autiste vous demande d'utiliser les toilettes.

S'habiller: Quelques enfants avec des TSA ont des difficultés à baisser ou à remonter leurs pantalons.

Les Craintes: Certains enfants affectés par des TSA ont peur de s'asseoir sur les toilettes ou d'entendre le bruit de la chasse d'eau. Le fait de les habituer aux toilettes en se servant d'un programme visuel, et de l'intégrer à la routine, rend ce besoin moins get rid of commas after 'visuel' and "routine".

Les Signaux du corps: Les enfants atteints de TSA ne sont pas forcément conscients d'avoir besoin d'aller aux toilettes, ou d'avoir mouillé ou souillé leurs habits.

Besoin d'uniformité (autrement dit, d'une routine): Les enfants avec des TSA ont parfois déjà une façon particulière d'uriner ou de déféquer. L'idée d'apprendre une nouvelle manière d'utiliser les toilettes peut être difficile.

L'Emploi des toilettes différentes: Certains enfants atteints de TSA apprennent à utiliser les toilettes soit à la maison ou à l'école, mais ont des difficultés à s'en servir à d'autres lieux, tels que les toilettes publiques.

“Il ne s'agit pas d'un sprint, mais plutôt d'un marathon”.
- Gary Heffner

Une étude réalisée par Dalrymple et Ruble (1992) a démontré que, en moyenne, les enfants ayant des TSA nécessitent 1,6 ans d'apprentissage quant à la propreté pour rester secs durant la journée, et, dans certains cas, jusqu'à 2 ans pour contrôler la production des selles.

Malgré un parcours de plusieurs années, une vie entière de propreté indépendante en vaut la peine!

N'abandonnez pas!

Les idées ci-jointes sont utiles quant à l'apprentissage de la propreté pour les jeunes enfants, les adolescents et les adultes atteints de TSA. Bien que les problèmes décrits ci-dessus pourraient vous faire douter de la meilleure façon d'enseigner la propreté, cet objectif est toutefois réalisable. Les enfants autistes peuvent toujours progresser vers l'indépendance en ce qui concerne la propreté. Rappelez-vous que les conseils d'enseignement quant à la propreté qui s'appliquent aux enfants ayant un développement normal doivent souvent être modifiés pour des enfants atteints de TSA.

PAR OÙ COMMENCER ?

L'apprentissage « Par Visite » ou « Programmé » permet d'enseigner aux enfants à devenir propres sans leur imposer d'autres exigences. Les adultes fixent l'horaire et aident le corps de l'enfant à l'assimiler.



6 séances. Fixez comme objectif le fait d'asseoir votre enfant sur les toilettes 6 fois par jour. Il se peut qu'au début, il ne restera assis que très brièvement (aussi peu que 5 secondes par visite), avec une visite plus longue par jour pour essayer d'aller à la toilette. Au fil du temps, l'enfant peut rester assis plus longtemps (par ex., jusqu'à 10 minutes). Vous pourriez utiliser un minuteur pour indiquer quand votre enfant peut se lever à chaque occasion. Si votre enfant urine ou s'il défèque, permettez-lui de se lever tout de suite. On recommande d'enseigner aux garçons de s'asseoir pour uriner jusqu'à ce qu'ils aient appris à déféquer régulièrement dans les toilettes.



Ne demandez pas - Dirigez plutôt. N'attendez pas que l'enfant vous dise qu'il a besoin d'aller aux toilettes, ou qu'il réponde dans l'affirmative quand on lui demande s'il en éprouve le besoin. Dites-lui plutôt que c'est le moment d'y aller.



Programmez. Intégrez les visites aux toilettes dans votre vie quotidienne. Planifiez ces visites comme faisant partie de votre routine normale. Gardez les mêmes heures chaque jour, ou les mêmes activités quotidiennes.



Communiquez. Utilisez les mêmes mots, symboles ou images durant chaque visite aux toilettes. Ceci aide aux enfants à apprendre le langage qui se rapporte aux toilettes.



Continuez vos efforts. On dit qu'il faut 3 semaines pour créer de nouvelles habitudes. Une fois que vous aurez défini la routine et les méthodes, continuez à poursuivre le même objectif durant 3 semaines.



Faites un programme visuel. Il se peut que les images aident votre enfant à savoir à quoi s'attendre durant les visites aux toilettes (veuillez consulter [Annexe 2: Exemple d'un programme visuel](#) à la page 9). Prenez des photos des articles dans votre salle de bain (par ex., le W.C., le papier hygiénique). Placez les photos sur une feuille en papier dans l'ordre correct pour montrer à votre enfant chaque étape des visites aux toilettes. Il existe aussi des sites Internet mettant à disposition des images au sujet de la propreté que vous pouvez imprimer. Veuillez consulter la page 7 pour des renseignements des sites. Si votre enfant ne comprend pas encore des images, vous pourriez lui montrer les objets mêmes (par ex., le rouleau de papier hygiénique) correspondants à chaque étape.




Définissez les récompenses. Faites une liste des choses préférées de votre enfant, comme par exemple, ses repas, jouets et vidéos préférés. Décidez lesquelles seraient faciles à offrir à votre enfant dès qu'il urine ou défèque dans la toilette. Une petite collation (par ex., goûter aux fruits, biscuit salé, gallettes aux pépites de chocolat) fait l'affaire d'habitude. En plus de fournir une récompense pour avoir fait ses besoins dans la toilette, vous pourriez aussi lui offrir du temps supplémentaire pour faire une de ses activités préférées (par ex., voir une vidéo, jouer avec un jouet) après sa visite aux toilettes.

Des détails à pratiquer...


- ✓ **Soutenez votre enfant.** Assurez-vous d'utiliser un langage encourageant quand vous discutez de la propreté avec votre enfant. Utilisez des mots positifs quand votre enfant est présent.
- ✓ **Félicitez** quant à l'effort et la coopération de votre enfant, peu importe si ses efforts ses efforts soient grands ou petits.
- ✓ **Restez calme et direct** pour enseigner à votre enfant à devenir propre.
- ✓ **Respectez le programme.** Établissez un horaire fixe pour les pratiques de toilettes, peu importe si vous vous trouviez chez vous ou ailleurs.
- ✓ Utilisez **le même vocabulaire** pour discuter de la propreté.
- ✓ **Assurez-vous que tout le monde suive le même plan.** Discutez avec d'autres personnes qui s'occupent de votre enfant. Partagez avec eux le plan d'apprentissage de propreté, et demandez-leur de suivre la même routine et d'utiliser le même vocabulaire.

CONSEILS POUR RÉUSSIR QUANT À L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ



Prenez note de la routine de votre enfant pendant 3 jours « typiques ». Pour vous aider à créer un plan d'enseignement de propreté pour votre enfant, prenez note du temps écoulé entre la consommation d'une boisson et l'urination. Il est conseillé de vérifier la couche-culotte de votre enfant fréquemment (par ex., toutes les 15 minutes) pour vous aider à décider à quels moments vous devez programmer les visites aux toilettes.

Considérez l'alimentation de votre enfant. Les changements alimentaires, tels que l'augmentation des liquides et des fibres que votre enfant consomme, peuvent stimuler son envie d'aller aux toilettes.




Faites de petits changements aux habitudes quotidiennes. Habillez votre enfant avec des habits faciles à enlever. Changez ses habits dès qu'il se mouille ou se salit. Changez les couches-culottes dans, ou près de, la salle de bain. Impliquez votre enfant dans le nettoyage.

Quand c'est possible, demandez à votre enfant de jeter la souillure de la couche-culotte directement aux toilettes. Ceci aidera votre enfant à comprendre que les excréments doivent être déposés dans la toilette. Enseignez à votre enfant à tirer la chasse d'eau et à se laver les mains chaque fois que vous lui changez la couche.

Assurez le confort durant les visites aux toilettes. Votre enfant doit pouvoir s'asseoir confortablement sur la toilette. Utilisez un siège plus petit et/ou fournissez un tabouret. Si votre enfant refuse de s'asseoir sur la toilette, enseignez-lui à s'asseoir avant d'initier l'apprentissage de la propreté.

Pensez aux besoins sensoriels de votre enfant. Si votre enfant n'aime pas certains sons, odeurs ou objets qu'il touche aux toilettes, changez ces éléments, si possible.



Assurez-vous d'avoir plusieurs sous-vêtements à disposition. Il est important que votre enfant porte des sous-vêtements durant la journée pendant qu'il apprend à être propre. Cela lui permettra de sentir quand il est mouillé. Votre enfant peut porter des pantalons en caoutchouc ou un slip-culotte d'apprentissage (Pull-up) à l'extérieur de la couche si nécessaire. Vous pourrez lui mettre des couches ou des culottes d'apprentissage quand il est endormi ou quand il n'est pas à son domicile.

Servez-vous d'un programme visuel. Des images montrant chaque étape de la « routine de toilettes » pourraient aider votre enfant à apprendre la routine et à comprendre ce qui arrivera. Pendant ses visites aux toilettes, montrez-lui le programme visuel que vous avez créé. Montrez chaque étape au fur et à mesure que vous les atteignez (veuillez consulter [Annexe 2: Exemple d'un programme visuel](#), à la page 9).

Employez des récompenses. Donnez à votre enfant sa récompense immédiatement après qu'il urine ou défèque dans la toilette. Le plus vite que vous récompensez un certain comportement, plus vous augmentez la probabilité que ce comportement se reproduise. Les récompenses quant à la propreté sont spéciales, et doivent s'employer exclusivement pour l'utilisation des toilettes.



Pratiquez dans salles de toilettes différentes. Le fait d'utiliser des toilettes différentes aide votre enfant à comprendre qu'il peut utiliser toilettes différentes à des endroits différents.

COMMENT CRÉER UN PLAN D'APPRENTISSAGE DE PROPRETÉ POUR VOTRE ENFANT

Il est possible que plusieurs personnes aident votre enfant dans son apprentissage de propreté. Son apprentissage pourrait impliquer des membres de la famille, ses maîtres, ses aides, et le personnel de son programme quotidien. Tous ceux qui sont impliqués dans ce processus doivent utiliser le même vocabulaire et la même routine, pour faciliter le succès de l'apprentissage de la propreté.

Le fait d'avoir un plan d'enseignement écrit pourrait aider votre enfant à progresser dans son apprentissage. Si tout est par écrit, tous pourront employer le même langage et suivre la même routine. Un plan d'enseignement pourrait comprendre les prochains détails :

Objectifs:

- ✓ Communiquez vos objectifs à la personne à charge de votre enfant. Expliquez à cette personne l'objectif que vous essayez d'atteindre en une période spécifique. Par exemple, « L'objectif c'est que Tommy aille aux toilettes 15 minutes après le repas, et qu'il s'assoie sur la toilette. pendant 5 secondes. ».

Routine:

- ✓ **Avec quelle fréquence?** Mentionnez la fréquence ou l'heure à laquelle l'enfant doit aller aux toilettes. Par exemple, « toutes les heures, à chaque heure pleine » ou « 15 minutes après avoir bu/mangé ».
- ✓ **Pendant combien de temps?** Ne manquez pas d'indiquer combien de temps votre enfant peut tolérer être aux toilettes — il se peut qu'au début il n'y reste que 5 secondes.

Vocabulaire:

- ✓ **Mots:** Utilisez des mots que votre enfant puisse comprendre. Par exemple, avez-vous des « codes secrets » pour indiquer l'urination ? Quels sont les mots que vous employez pour dire à votre enfant d'aller aux toilettes?

Endroits:

- ✓ **Endroit:** Où votre enfant va-t-il aux toilettes?
- ✓ **Détails:** Pensez aux lumières. Sont-elles fortes ou faibles? Comment la lumière affecte-t-elle votre enfant? Est-ce qu'il y a des bruits dans la salle de bain (par ex., un ventilateur)? Quel type de papier hygiénique utilisez-vous? La porte doit-elle être ouverte ou fermée?
- ✓ **Personnes:** Qui accompagne votre enfant aux toilettes? Y a-t-il quelqu'un dans la salle de bain avec votre enfant, ou est-ce que cette personne est simplement à proximité?

Ressources:

- ✓ Quelles ressources utilisez-vous? Est-ce que vous utilisez un programme visuel? Votre enfant préfère-t-il écouter de la musique, ou lire un livre?

Récompenses:

- ✓ Quelles sont les activités pour lesquelles votre enfant reçoit une récompense? Quelles sont les activités pour lesquelles il n'en reçoit pas?
- ✓ Comment est-ce que vous récompensez votre enfant pour un travail bien fait ? Que se passe-t-il si votre enfant ne reçoit pas de récompenses?

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES PAR LES PARENTS

Q♦ *Notre enfant utilise les toilettes à l'école, mais refuse de le faire à la maison. Que devons-nous faire?*

R♦ Il peut être difficile pour un enfant atteint de TSA de faire à la maison quelque chose qu'il a appris à faire à l'école. Il serait peut-être utile de lui enseigner à utiliser des toilettes différentes à l'école. Adoptez les mêmes mots et idées utilisés par les maîtres à l'école. Vous devrez peut-être commencer avec des petits pas chez vous. Comme premier pas, entrez simplement dans la salle de bain. Ajoutez des pas progressivement jusqu'à ce qu'il utilise les toilettes à la maison. Pratiquez les visites aux toilettes dans des salles de bain différentes. Allez aux toilettes dans des salles de bain des magasins, et chez les autres.

Q♦ *Nous pensions avoir un bon programme d'apprentissage de propreté pour notre fille, mais cela ne fonctionne pas. Que devons-nous faire maintenant?*

R♦ Il y a plusieurs démarches à suivre. (1) Soyez sûr qu'il n'existe aucune raison médicale. Discutez avec le pédiatre pour vérifier si elle est constipée, ou pour vous renseigner au sujet des changements alimentaires possibles. (2) Réviser l'horaire des visites aux toilettes pour vous assurer que vous l'emenez quand il est probable qu'elle urine ou défèque. (3) Pensez à la possibilité de changer de récompense. Soyez sûr que votre fille aime la récompense. Il est utile de réviser le type de récompense au moins tous les 3 mois, mais il est possible d'avoir à le faire plus souvent.

Q♦ *Je me suis appliqué à l'apprentissage de propreté durant tout le week-end, mais nous n'avons fait aucun progrès. Combien de temps ce processus va-t-il prendre?*

R♦ Certaines personnes prennent longtemps à maîtriser la propreté. Il est mieux de rester détendu et de patienter. N'y a pas de date limite pour la propreté. L'enseignement doit occuper seulement une petite partie de votre vie. Vous pouvez faire une pause et essayer encore quand vous aurez plus d'énergie et lorsque votre fils semble être prêt. Rappelez-vous qu'il peut être difficile d'apprendre à utiliser la toilette. Exercez-vous au moment convenable pour vous et pour votre famille. Ainsi, vous aurez l'énergie nécessaire pour enseigner cette connaissance importante au long terme.

Q♦ *Notre famille a essayé d'enseigner à notre fils à devenir propre, mais il porte encore des couches. Que devons-nous faire?*

R♦ Il est possible que vous puissiez bénéficier des conseils d'un professionnel avec une formation spécialisée. Il existe des médecins, psychologues, éducateur spéciaux, orthophonistes, analystes/spécialistes du comportement, et thérapeutes occupationnels qui peuvent aider des enfants atteints de TSA à apprendre à devenir propres. Ces professionnels pourraient aider votre famille à réaliser un apprentissage de propreté intense. Il s'agit d'une méthode qui peut bien réussir avec des enfants avec des TSA, mais qui doit être suivie par un professionnel. Rappelez-vous qu'un enfant peut prendre longtemps pour maîtriser cette compétence compliquée et importante.

RESSOURCES

Le département des services famille d'Autism Speaks vous offre des ressources, des outils et du soutien pour vous aider à gérer les défis quotidiens de l'autisme www.autismspeaks.org/family-services. Si vous désirez discuter avec un membre de l'Équipe des services famille d'Autism Speaks, prière de contacter l'Équipe de réponse autiste (*Autism Response Team*, ou ART par ses initiales en anglais) au 888-AUTISM2 (288-4762), ou courriel au familyservices@autismspeaks.org. ART en espagnol au 888-772-9050

Références

1. Dalrymple, N.J. & Ruble, L.A. (1992). L'apprentissage de la propreté et les comportements des personnes autistes: Perspectives des parents. (*Toilet training and behaviors of people with autism: Parent views.*) *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22 (2), 265-275.
2. Tsai, L., Stewart, M.A., & August, G. (1981). L'implication des différences de genre dans la transmission familiale de l'autisme infantil. (*Implication of sex differences in the familial transmission of infantile autism.*) *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 11(2), 165-173.

Sites d'Internet

- La société nationale autiste : L'apprentissage de la propreté (*The National Autistic Society: Toilet Training*): www.autism.org.uk/living-with-autism/understanding-behaviour/toilet-training.aspx
- www.do2learn.com/picturecards/printcards/selfhelp_toileting.htm une bonne ressource sur des programmes visuels.
- Conseils pour la vie quotidienne —L'apprentissage de la propreté (*Tips for Daily Life—Toilet Training*): www.theautismprogram.org/wp-content/uploads/toileting-tips.pdf
- Des bambins brillants : L'apprentissage de la propreté et l'autisme (*Bright Tots: Toilet Training and Autism*): www.brighttots.com/Toilet_training_and_autism.html

DVDs

- *Potty Power*
- *Elmo's Potty Time*

Libros

- *Self-help Skills for People with Autism: A Systematic Teaching Approach* (Auto-assistance pour les personnes atteintes d'autisme: Une méthode d'enseignement systématique), par Anderson, S.R., Jablonski, A.L., Thomeer, M.S., & Knapp, M. (2007).
- *The Potty Journey: Guide to Toilet Training Children with Special Needs, Including Autism and Related Disorders* (Le chemin vers la propreté: Un guide sur l'apprentissage des toilettes pour des enfants avec besoins particuliers, y inclus l'autisme et des troubles connexes), par Coucouvanis, J. (2008).
- *Toilet Training for Children with Special Needs* (L'apprentissage de la propreté pour les enfants avec des besoins particuliers) par Hepburn, S. (2009).
- *Toilet Training for Individuals with Autism or other Developmental Issues: A Comprehensive Guide for Parents and Teachers* (L'apprentissage de la propreté pour des personnes atteintes d'autisme ou des troubles du développement), par Wheeler, M. (2007).
- *Once Upon a Potty* (Il Était une fois des toilettes), par Frankel, A. (2007).
- *Going to the Potty* (Allons aux toilettes), par Rogers, F. (1997).

RECONNAISSANCES

Ce document fut développé par les membres du Réseau de traitement de l'autisme/du Comité de sciences du comportement du réseau de recherche sur la santé physique pour l'intervention en autisme, d'Autism Speaks. Nous tenons à remercier Dr. Nicole Bing, Psy.D. (Hôpital d'enfants de Cincinnati-Cincinnati Children's Hospital), Dylan Carelli, BSW (Associés JFK, Université du Colorado à Denver), Dr. Susan Hepburn, Ph.D. (Associés JFK, Université du Colorado à Denver), Dr. Terry Katz, Ph.D. (Associés JFK, Université du Colorado à Denver), Dr. et Ergothérapeute Patti LaVesser, Ph.D., OT (Associés JFK, Université du Colorado à Denver), Laura Srivorakiat, M.A. (Hôpital d'Enfants de Cincinnati-Cincinnati Children's Hospital), and Dr. Amanda Santanello, Psy.D. (Institut Kennedy Krieger), pour leur révision de ce document.

Ce document fut révisé, conçu et produit par le département de communication du Réseau de traitement de l'autisme et du réseau de recherche sur la santé physique pour l'intervention en autisme, d'Autism Speaks. Nous sommes très reconnaissants pour toutes les révisions et les suggestions, y incluses celles des familles affiliées au Réseau de traitement de l'autisme d'Autism Speaks. Cette publication peut être distribuée comme telle, ou peut être personnalisée gratuitement, en tant que fichier électronique, pour sa production et distribution portant le nom de votre organisation et vos références les plus courantes. Pour de plus amples renseignements sur les révisions, prière de contacter atn@autismspeaks.org.

Ces renseignements viennent directement des activités continues du Réseau de traitement de l'autisme d'Autism Speaks, un programme financé d'Autism Speaks. Le programme est soutenu par l'accord coopératif UA3 MC 11054 par le Ministère de la santé et des services sociaux des États-Unis, Division de ressources et services sanitaires, Programme de recherche sur la santé maternelle et infantile de l'Hôpital Général de Massachusetts (*U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital*). Son contenu est la responsabilité exclusive des auteurs, et ne représente pas nécessairement l'opinion officielle du MCHB, HRSA, HHS. Les images utilisées dans cette publication ont été acquises de istockphoto®. Rédigé en mai 2012.

ANNEXE 1: EXEMPLE D'UN PLAN D'APPRENTISSAGE DE PROPRETÉ

Objectif:

« Notre objectif est que Tommy aille aux toilettes 15 minutes après le repas, et qu'il s'assied sur la toilette pendant 5 secondes. »

Routine:

Avec quelle fréquence?

Tommy va aux toilettes 15 minutes après avoir mangé ou bu quelque chose.

Quelle est l'activité et sa durée associée?

Tommy reste aux toilettes pendant 5 secondes. Il s'assied sur la toilette.

Vocabulaire:

« Maintenant, nous allons aux toilettes » ;
« Pipi » = uriner

Endroit:

L'aide reste à l'extérieur de la porte. La porte reste ouverte. Les lumières et le ventilateur sont allumés.

Ressources:

Tommy lit le livre Where the Wild Things Are pendant qu'il est aux toilettes.

Récompenses:

Tommy a droit à 5 minutes d'utilisation de l'iPad en échange de chaque visite aux toilettes.

ANNEXE 2: EXEMPLE D'UN PROGRAMME VISUEL

Le Programme Visuel

Un programme visuel démontre ce qui arrivera durant la journée ou pendant une activité. Le programme visuel est utile durant des visites aux toilettes pour diminuer l'angoisse et la difficulté avec les transitions en communiquant clairement à votre enfant la succession de certaines activités.

- 1) **Décidez quelles activités vous souhaitez programmer.** Essayez d'alterner les activités préférées avec les moins préférées.
- 2) **Affichez les symboles représentant les activités** que vous avez choisies sur un support portable (sur un classeur ou une écritoire à pince). Le programme doit être à la disposition de votre enfant dès le début de la première activité, et durant toutes les activités.
- 3) **Quand arrive le moment d'initier une des activités du programme,** faites-en part à votre enfant avec une instruction verbale brève avant de commencer la prochaine activité. Quand cette tâche sera terminée, félicitez votre enfant. Puis faites référence au programme et au symbole de la prochaine activité.
- 4) **Félicitez votre enfant et/ou offrez lui d'autres récompenses** pour avoir suivi le programme pour avoir terminé les activités. Incluez une activité préférée à la fin du programme pour encourager votre enfant avec la promesse de quelque chose de positif après avoir accompli toutes les tâches du programme.

PROGRAMME VISUEL

