

# FINI, LES COUCHES !



## EN ROUTE VERS L'AUTONOMIE...

### PETIT GUIDE DE L'APPRENTISSAGE DE LA PROPRETÉ CHEZ L'ENFANT AUTISTE.

Découvrez la méthode en 6 étapes...

PROPRE EN  
3 SEMAINES !



La Fontaine Bleue  
[la-fontainebleue.com](http://la-fontainebleue.com)



# *Ce que vous allez découvrir* DANS VOTRE GUIDE

02

PRÉSENTATION

03

C'EST PARTI ?

04

INTRODUCTION

05

LA MÉTHODE

08

CONSEILS

11

MERCI !



*" Ce que d'autres ont réussi,  
on peut toujours le réussir..."*

*Antoine de Saint Exupéry*





## Faisons connaissance...

Je suis éducatrice spécialisée et j'ai travaillé en institution auprès d'enfants autistes ou en situation de handicap mental plus de 23 ans.

Aujourd'hui je propose des prises en charge à la journée pour répondre à un besoin de répit ponctuel des parents ou bien à la nécessité d'un suivi renforcé de 2 à 4 jours par semaine lorsque les enfants ne sont pas en capacité d'être scolarisés totalement à l'école ordinaire ou encore s'ils sont en attente d'une place en établissement spécialisé.

J'exerce près d'Amiens (80) et de nombreux partenaires interviennent à mes côtés, aussi bien auprès des enfants que de leurs parents : art-thérapeutes, praticiens bien-être (massages, yoga, relaxation, socio-esthéticienne...), équithérapie, psychologue...

Pour en savoir plus sur mes offres : [LIEN VERS Le SITE](#)

La propreté, est un apprentissage fondamental à acquérir pour un enfant, quelles que soient ses difficultés. J'ai accompagné de nombreux enfants et parents dans ce processus et cette méthode est efficace dans la majorité des cas.

C'est avec un grand plaisir que je vous offre ce guide qui je l'espère répondra à vos attentes et sera un premier pas vers l'autonomie grandissante de votre enfant !

*Virginie*

# C'EST PARTI ?

Quand on vit avec un enfant autiste ou en situation de handicap, on sait bien que tout apprentissage est plus long ou compliqué à se mettre en place.

Vous avez peut-être déjà tenté de lui retirer la couche et rencontré un ou plusieurs échecs.

Votre enfant n'était peut-être pas prêt.

Cependant à partir d'un certain âge, l'apprentissage de la propreté est une condition essentielle pour faciliter son intégration à l'école, en centre de loisirs...

Il est souvent difficile d'inscrire un enfant à besoin spécifique en milieu ordinaire, voilà un frein que l'on ne pourra pas vous opposer à cette occasion !

Cette méthode est valable pour les enfants n'ayant pas de dysfonctionnement physique associés : malformation de la vessie ou des sphincters, encoprésie...

Pensez à consulter un médecin afin d'écartier tout problème médical.



# INTRODUCTION

**UN ENFANT AUTISTE N'AURA PAS LE DÉSIR DE DEVENIR PROPRE PAR LUI-MÊME OU PAR IMITATION.**

Au niveau sensoriel, les perceptions sont variées et certains enfants peuvent ne pas ressentir d'inconfort à porter une couche : la capacité d'absorption grandissante des nouveaux matériaux fait que la sensation d'être mouillé est souvent bien négligeable.

C'est donc vous, parents, qui allez décider de lui ôter cet accessoire fort utile mais qui n'a plus lieu d'être, passé 3 ou 4 ans !

Plus vous allez attendre, plus votre enfant sera habitué à cette couche et plus il sera difficile de changer cette habitude.

**Mais c'est possible à tout âge !**

**Changez votre état d'esprit, soyez sûr(e)(s) de vous, motivé(e)(s) et certain(e)(s) que cela va FONCTIONNER !**

**Vous êtes fort(e)(s) !**

*" Croyez en votre victoire et vous vaincrez !"  
(Dale Carnegie)*

# LA MÉTHODE

*Comment vous débarrasser une bonne fois pour toute des couches et amener votre enfant à accepter d'aller sur les toilettes ?*



# LES ÉTAPES

## 1- État d'esprit au TOP !

On va réussir, on ne lâche rien !

Parce que oui, ça va être répétitif et contraignant, ça prend du temps dans une journée.

Mais c'est la condition sine qua none pour la réussite de ce beau projet.

## 2- On explique à l'enfant que l'on ne va plus mettre de couches !

Fixez un jour ensemble, représentez le sur un calendrier ou autre support de votre choix.

Présentez lui le matériel, emmenez le dans les toilettes, laissez le manipuler (prendre le papier toilette, tirer la chasse, regarder dedans...) et préparer avec vous les vêtements.

Expliquez lui qu'il va faire pipi et caca dans les toilettes maintenant. Commencez toujours un matin, une fois la couche de la nuit retirée. Il enfle un slip et **plus jamais de couches dans la journée !**



## 3- On prépare le matériel !

- un pot, un adaptateur/réducteur de toilettes et si besoin un marchepied.
- des vêtements de rechanges simples et pratiques : joggings, leggings, pantalons à ceinture élastiquée, chaussettes et bien sûr des slips ou des culottes !
- des chaussures et chaussons lavables.

## 4- La technique des 20/20 !

Et c'est parti...

Appuyez-vous sur la capacité de ritualisation de votre enfant. C'est une nouvelle routine qui va se mettre en place.

Vous emmenez votre enfant sur les toilettes dès qu'il a mis sa culotte.

20 mn assis sur les toilettes **avec vous qui restez près de lui**. Présentez lui un livre (pourquoi pas un livre sur l'apprentissage de la propreté !), une tablette pour jouer à un jeu ou regarder un dessin animé, un jouet... Il faut l'occuper à quelque chose qu'il aime, lui parler. Bref détourner son attention et faire de ce moment un instant plaisant.

S'il n'y a pas eu de "production" dans ce laps de temps, il se rhabille et pendant 20 mn il est libre.

Au bout des 20 mn, on lui demande de retourner aux toilettes pendant 20 mn et ainsi de suite : 20 mn toilettes, 20 mn activités...

Le but recherché est qu'il parvienne à faire pipi ou caca par hasard dans les toilettes.

## 5- Les inévitables accidents...

En cas de pipi ou caca dans la culotte, ce n'est pas grave et c'est normal. Restez serein, ne manifestez pas d'émotions. Amenez votre enfant à la salle de bain afin qu'il se lave et se change.

Le fait de ne plus avoir de couche va lui enseigner un nouveau ressenti dans cette partie du corps : "je suis mouillé"...

## 6- Bravo !!!

En cas de réussite, on exprime avec force notre joie : bravo tu as fait pipi, félicitations, hurra et applaudissements se déchainent ! Votre enfant va percevoir que cet acte est source de satisfaction pour vous, donc il aura envie de renouveler l'expérience. Cela deviendra de plus en plus simple.

# LES CONSEILS

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER DANS CET APPRENTISSAGE ET FAIRE PERDURER CE CYCLE VERTUEUX.

1/ Commencez la lecture de livres sur le sujet quelques jours avant de passer à l'action, montrez lui que vous allez aux toilettes, que vous n'avez pas de couches et ses frères et sœurs non plus.

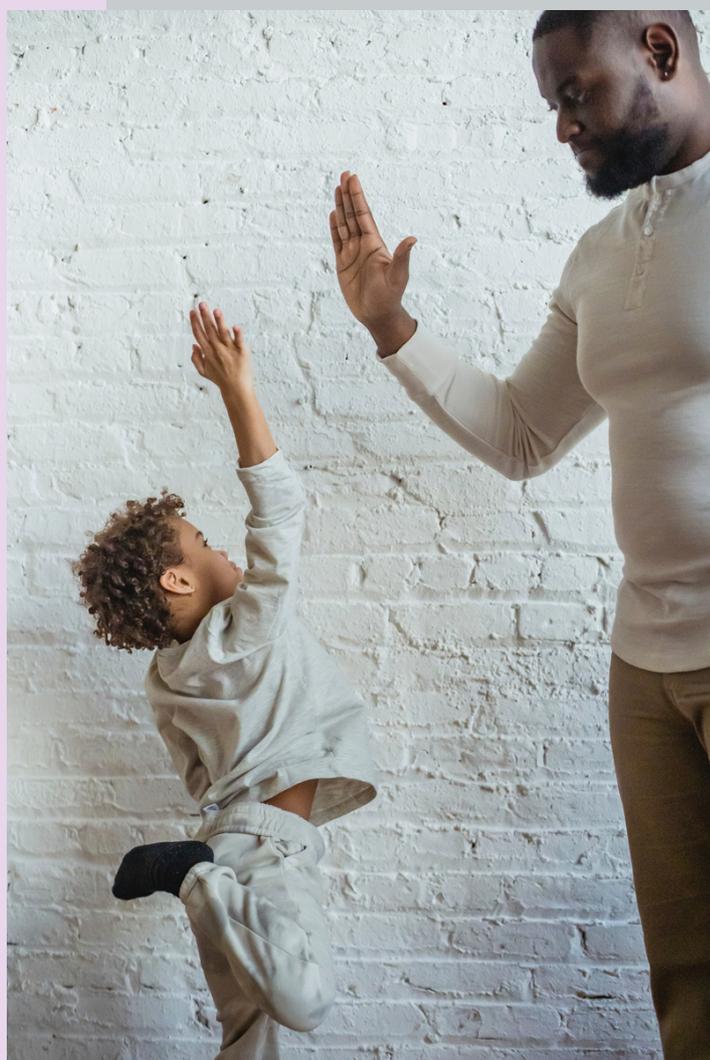
2/ Si votre enfant cri, pleure, se débat... Soyez fermes et patients. Empêchez le de sortir en le maintenant et en restant devant la porte des toilettes pour l'empêcher de sortir.

Le travail de préparations, de manipulations, d'explications et la proposition d'une activité plaisante pour l'enfant pendant le temps où il est sur les toilettes servent à éviter ou limiter ces attitudes de refus.

Dans tous les cas, ne cédez pas, ne remettez jamais la couche en journée ! Soyez déterminé, votre enfant le sentira et très vite, les colères disparaîtront.

3/ Gardez le rythme des 20 mn pendant au moins 2 ou 3 jours. Quand la réussite interviendra, espacez le temps de 5 mn à la fois : 25/25, 30/30, 35/35 etc... Et bien évidemment proposez lui souvent à boire...

4/ Utilisez un timer ou un minuteur qui sonnera et marquera chaque début et fin de cycle. C'est un repère visuel et auditif pour votre enfant qui l'aidera à se repérer dans le temps.



5/ Au bout de 15 jours, vous noterez déjà une nette amélioration, même si les "accidents" resteront encore présents.

Au bout de 3 semaines, la routine devient habituelle et acceptable. Vous devrez encore proposer à votre enfant d'aller aux toilettes mais le temps entre chaque proposition s'allongera.

6/ Si votre enfant est réceptif à cela, faites lui remplir un cahier ou faire une croix, coller un dessin sur une feuille après chaque réussite. C'est une façon de symboliser et de rendre lisible ses progrès.

7/ Et puis un jour, il ira seul ! Dès cet instant, vous saurez que cet apprentissage est intégré, félicitations !

8/ Gardez la couche la nuit, car il faut déjà que la propreté de jour soit acquise avant d'aborder celle de la nuit.

Un pas après l'autre !

En général, dès que votre enfant ira régulièrement aux toilettes seul en journée, vous pourrez commencer à retirer la couche la nuit.

Toujours en bien le préparant en amont, en le félicitant de ses succès en journée et en lui faisant part de votre confiance concernant sa réussite dans ce nouvel apprentissage.

# VICTOIRE !

Bravo les champions !

Vous avez réussi ensemble !

Vous pouvez être fièr(e)(s) de vous, le plus difficile est passé.

*Il y a une force intérieure dans chaque être humain,  
qui une fois libérée, permet de transformer chaque  
rêve, vision et désir en réalité.*

*Anthony Robbins*



# La Fontaine Bleue c'est :

- Une prise en charge à la journée, de 9h à 16h, pour votre enfant autiste ou en situation de handicap mental.
- Pouvoir rencontrer d'autres enfants du même âge (de 4 à 12 ans) dans un groupe de 3 à 4 maximum.
- De nombreuses activités qui vont permettre de maintenir ses acquis et de développer de nouveaux apprentissages.
- Aller à la rencontre de l'autre en profitant des infrastructures d'Amiens (Somme) : piscine, bibliothèques, lieux artistiques et culturels...
- Choisir entre une prise en charge ponctuelle pour un moment de répit ou un accompagnement renforcé de 2 à 4 jours par semaine sur une durée de 6 ou 12 mois.
- Rencontrer d'autres parents et ne plus se sentir seuls grâce à un groupe Facebook dédié et à des propositions d'échanges coanimé par une psychologue.
- Profiter d'ateliers de bien-être (massages, relaxation, art-thérapie...) pour enfin prendre soin de vous et vous ressourcer.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS SUR MES ACCOMPAGNEMENTS ?  
RÉSERVEZ VITE VOTRE RDV TÉLÉPHONIQUE GRATUIT.  
[BOUTON DE LIEN VERS CALENDLY](#)



# MERCI !

Je vous remercie d'avoir téléchargé ce guide.

Je souhaite qu'il vous ait apporté toute l'aide dont vous aviez besoin. Dites-moi comment cela s'est déroulé pour vous !

N'hésitez pas à le partager auprès de parents qui pourraient en profiter !

Vous avez des idées concernant la création d'autres guides ?

Dites le par mail ou laissez un message sur mes réseaux sociaux.

A bientôt...

*Virginie*



[lafontainebleue80@gmail.com](mailto:lafontainebleue80@gmail.com)

[www.la-fontainebleue.com](http://www.la-fontainebleue.com)

