



GottaGo

Programme d'apprentissage de la propreté

Le quotidien facilité

Commençons !

Le GottaGo est un siège de toilette portable conçu pour aider votre enfant à l'apprentissage du passage aux toilettes.

Le siège permet de maintenir l'enfant en position accroupie, la position idéale pour faire ses besoins.

Le GottaGo est portable et peut être utilisé n'importe où, ce qui convient parfaitement à la régularité nécessaire à l'apprentissage de la propreté.

Ce guide a pour but de vous aider à tirer le meilleur parti de votre GottaGo en vous proposant les conseils et les orientations de notre équipe clinique expérimentée.

Il est temps de vous familiariser avec le GottaGo !



Contenu du programme

Section 1: Introduction à l'apprentissage de la propreté

Section 2 : Vérifier la santé de la vessie et de l'intestin

Section 3 : Établir une base pour l'apprentissage de la propreté

Section 4 : Développer les compétences nécessaires à l'apprentissage de la propreté

Section 5 : Notions de base de l'apprentissage de la propreté

Section 6 : Conseils et astuces pour vous aider dans cette initiation

Section 7 : Cas pratiques



Section 1:

Introduction à l'apprentissage de la propreté

De nos jours, les enfants ont tendance à faire l'apprentissage de la propreté plus tard que par le passé.

Cela s'explique en partie par le fait que les couches actuelles sont tellement plus absorbantes et confortables à porter que les enfants se rendent moins compte qu'ils sont mouillés ou souillés, et sont donc heureux de porter des couches plus longtemps.

Cependant, nous comprenons mieux aujourd'hui le fonctionnement du cerveau des enfants, ce qui facilite l'apprentissage de la propreté. Il n'est donc pas nécessaire de retarder ce processus d'apprentissage.



En outre, le siège de toilette GottaGo facilite l'apprentissage en aidant les enfants à adopter une position accroupie. Facilement transportable le GottaGo permet une certaine constance, ce qui facilite le déroulement du processus d'apprentissage.

Lorsqu'il s'agit d'enfants ayant des besoins spéciaux, l'apprentissage de la propreté peut naturellement être relégué au bas de la liste des priorités, mais plus tôt vous commencerez, plus facile ce sera.

Bien qu'un retard dans l'apprentissage de la propreté puisse entraîner des problèmes de développement de la vessie et de l'intestin, et que les enfants s'habituent à porter des couches, ne vous inquiétez pas : ce sont des obstacles que vous pouvez surmonter avec le soutien approprié.

Vous trouverez dans ce livret des informations utiles pour vous aider dans le parcours d'apprentissage de la propreté avec le GottaGo.

Atteindre vos objectifs

Notre objectif global est de donner à votre enfant une plus grande indépendance pour aller aux toilettes.

Alors, qu'est-ce que cela signifie pour vous et votre enfant ?

Chaque enfant est différent, il s'ensuit que les objectifs que vous fixez dépendront de votre propre enfant. Par exemple, pour votre enfant, un objectif pertinent peut signifier être capable d'utiliser les toilettes pour faire ses besoins, ou être capable de vous faire savoir quand il doit aller aux toilettes.

N'oubliez pas que le parcours n'est pas le même pour tous. C'est un peu comme un trajet en bus : les gens montent dans le bus à différents arrêts et leurs destinations sont toutes différentes, mais au bout du compte, chacun arrive au bon endroit. L'important est que vous reconnaissiez les progrès accomplis et que vous les considériez comme une grande victoire.

Même les signes d'**indépendance** les plus infimes feront toute la différence.



Ce n'est pas le moment "déclic"

Nous avons conçu ce programme pour vous aider à mieux comprendre le processus d'apprentissage de la propreté.

Si vous avez déjà appris à vos enfants à utiliser les toilettes, vous vous souvenez peut-être du moment "déclic" où tout semblait se passer comme sur des roulettes. Ce qui s'est passé en réalité, c'est que le travail d'apprentissage que vous avez effectué a commencé à créer des milliers (voire des millions !) de nouvelles connexions dans le cerveau. On les appelle « voies neuronales » et elles relient des parties différentes du système nerveux pour les aider à communiquer entre elles.

Le moment "déclic" se produit lorsque, après beaucoup de pratique, les voies neuronales se regroupent pour signaler au cerveau de déclencher la bonne réponse - dans ce cas, uriner ou déféquer au bon endroit.



Que se passe-t-il dans le cerveau pendant l'apprentissage de la propreté ?

Les **quatre** parties principales du cerveau fonctionnent pendant le processus d'apprentissage de la propreté. Chaque partie indiquée dans le diagramme a plusieurs fonctions, mais nous allons nous concentrer sur le rôle de chacune d'entre elles dans l'apprentissage de la propreté.

Physique : Notre capacité à isoler les muscles qui contrôlent la vessie et l'intestin

Cognitive : Notre capacité d'apprentissage et notre compréhension de l'enseignement

Sensorielle : Notre capacité à reconnaître et à interpréter les sensations corporelles

Sociale : L'approche de l'apprentissage, la motivation à apprendre et la sensibilisation aux normes sociales



Au fur et à mesure que vous progresserez dans ce programme d'apprentissage de la propreté, nous examinerons chacune de ces quatre parties. Les différentes sections de ce guide sont codées par couleur afin que vous sachiez sur quelle partie vous travaillez.

Section 2:

Vérifier la santé de la vessie et de l'intestin

S'assurer que tout est sain

La première étape du processus d'apprentissage consiste à s'assurer que la vessie et l'intestin de votre enfant sont sains et développés, car cela aura un impact sur sa capacité à réussir l'apprentissage de la propreté.

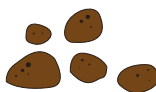


Évaluation de l'intestin

Il est important que les selles de votre enfant soient aussi saines que possible avant de commencer l'apprentissage de la propreté. En règle générale, votre enfant ne devrait pas aller à la selle plus de trois fois par jour et pas moins de trois fois par semaine.

L'échelle de Bristol (en anglais : Bristol Stool Chart) vous aidera à vérifier la santé et la consistance des selles de votre enfant.

Échelle de Bristol



Type 1: Petites billes très dures et détachées, comparables à des noisettes (difficiles à évacuer)



Type 2: Selles « en forme de saucisse », mais dures et grumeleuses



Type 3: Selles en forme de saucisse mais présentant des craquelures en surface



Type 4: Selles en forme de saucisse ou de serpent, mais d'une texture souple



Type 5: Selles molles contenant des petits morceaux mous individualisés (faciles à évacuer)



Type 6: Selles molles avec des bords pas bien délimités ; comportant beaucoup de liquide



Type 7: Selles complètement liquides

Évaluation de la vessie

Vous pouvez vérifier la santé et le développement de la vessie de votre enfant en observant deux choses : la couleur de son urine et la fréquence de ses mictions.

La couleur vous permet de savoir si votre enfant est correctement hydraté - une couleur normale ressemble à celle de la limonade ou de la bière blonde. Vous pouvez également la comparer à l'échelle d'hydratation située sur le côté de la page. Si elle est trop sombre, consultez nos conseils pour augmenter la consommation de liquide à la page 12.



Est-ce qu'il boit suffisamment?

Vérifiez la couleur de son urine à l'aide de ce tableau de couleurs pour voir s'il boit suffisamment de liquide au cours de la journée.

Si son urine se situe entre **1 et 3**, il est hydraté.

Si son urine se situe entre **4 et 7**, il est déshydraté et doit boire davantage.

Sachez que certains aliments, médicaments et compléments vitaminés peuvent modifier la couleur de l'urine.



Évaluation de la vessie

La fréquence à laquelle votre enfant fait pipi indique si sa vessie est suffisamment mature pour commencer son apprentissage. Les bébés ont tendance à faire pipi toutes les 30 minutes environ et, à mesure que leur vessie se développe naturellement, ils commencent à le faire moins souvent. Lorsqu'ils sont prêts à commencer l'apprentissage de la propreté, il est normal de constater un écart d'environ 60 à 90 minutes entre les pipis.

Un moyen simple de vérifier la fréquence à laquelle votre enfant est mouillé est de plier un morceau de papier absorbant (pas de papier toilette) dans sa couche dès le matin. Vérifiez le papier absorbant toutes les heures (ou toutes les 30 minutes si vous voulez être plus précis) et remplacez-le si nécessaire. Notez vos observations en suivant l'exemple de tableau sur la page suivante. Vous pouvez également télécharger le tableau sur notre site web afin d'en imprimer des copies.

Pour une plus grande précision, vous devrez remplir ce tableau en entier sur trois jours consécutifs.

Lorsque vous commencerez à voir de l'urine de couleur limonade ou bière blonde, entrecoupée de 60 à 90 minutes de sécheresse, vous saurez que la capacité de la vessie de votre enfant est suffisamment développée pour commencer l'apprentissage de la propreté. Si les signes d'humidité sont continus, cela peut indiquer une vessie non développée, auquel cas il est préférable d'attendre et de vérifier à nouveau dans quelques mois.

Vous êtes prêt à commencer l'apprentissage de la propreté si vous constatez:

- Une couleur d'urine normale - allant de la couleur de la limonade à celle de la bière blonde.
- Des périodes de sécheresse régulières de 60 à 90 minutes.
- Des selles saines et régulières (exemples à la page 8)

Tableau des apports/déjections

Nom de l'enfant : _____

Date : _____

Heure	Volume de boissons	Type de boissons	Volume d'urine	Couche/ protection/ culotte - humide/ mouillé/trempé	Quantité de selles - petites/ moyennes/ grandes	Type de selle - classification de Bristol	Où sont passées les selles ?	
7h							Dans la couche/ protection/ culotte ?	Dans les toilettes/ le pot ?
8h								
9h								
10h								
11h								
12h								
13h								
14h								
15h								
16h								
17h								
18h								
19h								
20h								
21h								
22h								
Pendant la nuit (cocher)								
Totaux								

Aide complémentaire

Bien que nous ne puissions pas vous donner de conseils pour les problèmes spécifiques de votre enfant, voici quelques conseils généraux qui peuvent aider à améliorer le fonctionnement de la vessie et de l'intestin.

Apport en liquide



- Visez 6 à 8 petits gobelets d'eau par jour.
- Les sucettes glacées et les gelées sans sucre peuvent aider à augmenter l'apport en liquide si votre enfant a du mal à boire suffisamment.
- Essayez la prise en grande quantité en une seule fois plutôt que des gorgées sur de longues périodes. Il est plus facile de prendre votre enfant en flagrant délit après un grand verre que s'il boit beaucoup de petits verres tout au long de la journée.
- Limitez autant que possible les boissons sucrées, car elles contiennent souvent de la caféine qui peut nuire à une bonne hydratation.
- Sachez que certaines personnes peuvent souffrir de constipation lorsqu'elles mangent ou boivent des produits laitiers.

Apport alimentaire



- Introduisez des aliments riches en fibres comme les fruits et les légumes.
- Évitez les aliments transformés et gras.
- Choisissez des pâtes et des céréales complètes.

Activité



- La réduction de l'activité et de la mobilité est l'une des principales causes de la constipation, essayez donc d'introduire autant d'activité que possible.
- Dans la mesure du possible, changez-le régulièrement de position au cours de la journée. Les positions actives et verticales comme la position debout et la marche sont bonnes pour stimuler l'intestin.
- L'augmentation du niveau d'activité entraîne une diminution de l'hydratation. Veillez donc à ce que votre enfant continue de s'hydrater.

Section 3:

Établir une base pour l'apprentissage de la propreté



Base pour l'apprentissage de la propreté

Cette section vous aidera à voir quelles sont les **compétences fondamentales utilisées pour l'utilisation des toilettes que votre enfant possède déjà** (souvent appelées compétences de base) et quelles sont les **compétences fondamentales qu'il doit améliorer**.

Une fois que vous aurez rempli cette liste de contrôle, elle vous permettra de déterminer les domaines sur lesquels vous devez vous concentrer pour progresser. Le reste de ce livret contient des conseils qui vous aideront à travailler sur les domaines que vous avez identifiés comme devant être améliorés.

Section 3

Pour une aide supplémentaire sur la façon d'interpréter et d'utiliser ces résultats, jetez un coup d'œil aux exemples concrets de la **section 7**. Vous aurez l'occasion de le remplir à nouveau après le début de l'apprentissage, afin de pouvoir mesurer les progrès réalisés.



Cette **liste de contrôle** (p 15) a été élaborée dans le but de mettre en évidence les points forts que votre enfant possède déjà pour commencer son apprentissage, ainsi que ceux qu'il devra améliorer au cours de son apprentissage.

Les compétences fondamentales exposées dans le programme, ainsi que les sections de conseils et d'astuces, vous aideront à combler vos lacunes et à progresser.

Nous vous donnerons également l'occasion de le remplir à nouveau après le début de l'apprentissage, en espérant qu'il vous sera utile pour mesurer les progrès réalisés.

Vous pouvez télécharger la liste de contrôle sur notre site web afin d'en imprimer des copies.



Liste de contrôle

Doit
améliorer
Jamais/Non

Y parvient
Parfois/
Peut-être/
Pas sûr

Réussit
Toujours/oui

Physique

Je peux rentrer et relâcher mon ventre



Je peux m'asseoir sur le sol sans soutien extérieur



Je peux retenir ma respiration



Lorsque je suis soutenu par un siège ou un dispositif vertical, je peux étendre mes bras pour attraper des objets, par exemple pour toucher des bulles.



Cognitive

Je peux répondre (verbalement ou non verbalement) à une conversation de base. Tu veux aller au parc ? C'est le jouet que tu veux ?



Je sais ce que sont le pipi et le caca



Je suis capable d'ordonner les choses, par exemple en associant des couleurs, en différenciant les grands et les petits ou des concepts similaires



Je peux imiter des actions (applaudir, faire des grimaces, etc.)



Sociale

Je peux rester attentif à une tâche pendant plus de 3 minutes



Je semble intéressé par les toilettes



J'aime essayer de nouvelles activités



Je réagis positivement aux encouragements



Sensorielle

Je sais reconnaître que ma couche est mouillée ou souillée, soit par des signes d'inconfort, soit en le signalant



Je sais faire la différence entre l'humidité et la sécheresse, par exemple en sortant du bain, sous la pluie ou en renversant du jus de fruit.



J'ai l'air à l'aise quand je fais caca



Je peux indiquer mes propres besoins (verbalement/ non verbalement), par exemple lorsque j'ai faim ou soif, lorsque j'ai mal au ventre.



Section 4:

Développer les compétences fondamentales

Base pour l'apprentissage de la propreté

Vous devriez maintenant avoir une idée des points forts et des points à développer de votre enfant en matière d'apprentissage de la propreté. Cette liste de contrôle est un point de référence qui vous permet de voir quels sont les domaines sur lesquels vous devez vous concentrer. Au fur et à mesure de l'apprentissage, vous pourrez suivre les progrès réalisés.

Dans cette section, nous vous donnons quelques idées pour que vous puissiez développer progressivement les compétences **physiques**, **cognitives**, **sociales** et **sensorielles** de votre enfant. Nous les appelons les compétences fondamentales.

Compétences physiques

Les compétences physiques liées à l'utilisation des toilettes concernent les différents muscles utilisés, qu'il s'agisse de se retenir d'uriner ou d'évacuer les selles.

Les principaux muscles sollicités sont les muscles du plancher pelvien, et si vous avez déjà fait des exercices pour isoler et renforcer uniquement ces muscles, vous savez que cela serait beaucoup trop compliqué à enseigner à un enfant.

Cependant, lorsque vous sollicitez les muscles qui contrôlent le tronc, par exemple pour rentrer le ventre, les muscles du plancher pelvien sont également activés. Ceci est soutenu par la recherche qui montre un lien direct entre la continence et le contrôle du tronc (Talu 2018).

Nous allons donc nous efforcer d'aider votre enfant à développer un meilleur contrôle des muscles du tronc, appelés muscles centraux, ce qui l'aidera à mieux contrôler les muscles qu'il utilise pour aller aux toilettes.

Voici quelques exercices amusants que vous pouvez intégrer à vos activités ludiques quotidiennes pour aider votre enfant à améliorer le contrôle de son tronc.



Physique - Activités

Consacrez cinq minutes environ 3 à 4 fois par semaine à ces exercices avec votre enfant.



Encouragez l'enfant à agiter ses bras et ses jambes, puis revenez à la ligne médiane pour développer la force.



Jouez à des jeux où il faut tendre la main d'un côté à l'autre, puis revenir à la ligne médiane.



Aidez l'enfant à rouler, en commençant par la tête et les épaules, puis en descendant le long du corps, des hanches, des genoux et des pieds.



Essayez d'enlever le support de poitrine et d'étendre les bras pour supporter le poids du corps.

Autres exercices à essayer

- ✓ Entraîner l'enfant à aspirer des liquides à l'aide d'une paille
- ✓ « Stimuler » des parties du corps plus évidentes comme les poings ou gonfler les joues
- ✓ Faire des exercices pour rentrer et relâcher le ventre



Compétences cognitives

Le processus d'aller aux toilettes est un enchaînement d'événements plus compliqué qu'on ne le pense - il faut d'abord ressentir la sensation d'avoir besoin d'y aller, comprendre et interpréter ce que cela signifie, puis déterminer ce qu'il faut faire ensuite - le tout sans se laisser distraire par un jeu amusant ou un jouet intéressant.

Dans cette section, nous présentons quelques exercices pour aider votre enfant à être plus à l'écoute de ce que son corps lui dit.

Ces activités simples aideront votre enfant à améliorer ses compétences en matière d'enchaînement, de planification et de mémoire, ce qui contribuera à l'enchaînement nécessaire pour réussir à aller aux toilettes.



Compétences cognitives

- ✓ Enchaînement
- ✓ Imitation
- ✓ Mémoire



Enchaînement

Vous pouvez adapter cette activité pour stimuler votre enfant, quel que soit son niveau d'aptitude. Commencez par des jouets conçus à cet effet, comme des gobelets à empiler ou des blocs de construction, et introduisez-en davantage ou essayez de les classer par poids ou couleur, par exemple, au fur et à mesure que votre enfant développe cette compétence.

Suivre le chef

Imiter les actions ou les sons de l'autre. Par exemple, commencez par frapper dans vos mains, puis tapotez votre tête, et enfin prenez un bloc ou une balle. Ajoutez une étape à la fois et progressez vers des modèles plus complexes que votre enfant pourra enchaîner.

Mémoire

Utilisez les outils que vous avez à votre disposition. Par exemple, vous pouvez regrouper un tas de jouets et demander à votre enfant de fermer les yeux. Retirez un jouet et demandez-lui de trouver celui qui manque. Continuez en enlevant un jouet après l'autre pour rendre l'exercice plus difficile. Les jeux de mémoire traditionnels, tels que l'association de paires de cartes, sont également utiles à cet égard.

La chanson «un petit pouce qui bouge » est idéale pour pratiquer les enchaînements et la mémoire. Le chant est également un excellent moyen de développer le contrôle du bassin et du tronc.

Sensibilisation aux compétences sensorielles

Outre les cinq sens de base que sont le goût, l'odorat, le toucher, la vue et l'ouïe, nous disposons également d'un sens qui nous aide à comprendre et à ressentir ce qui se passe dans notre corps. Ce sens, appelé intéroception, nous indique par exemple quand nous avons faim, soif ou sommes fatigués, ou encore quand nous devons aller aux toilettes.



Les capteurs de nos organes envoient des messages au cerveau pour nous dire ce que nous devons faire pour réguler notre corps. Par exemple, lorsque notre corps a besoin de nourriture, les gargouillis d'estomac nous indiquent que nous devons manger quelque chose. Certains enfants ont plus de mal que d'autres à apprendre à interpréter ces signaux, mais la recherche nous apprend que les personnes qui s'occupent d'eux jouent un rôle essentiel pour les aider à comprendre ces sensations.

Lorsqu'il s'agit d'aller aux toilettes, nous avons des capteurs dans la vessie qui envoient des messages au cerveau pour nous indiquer que celle-ci est pleine. Certains enfants ont des problèmes qui brouillent l'envoi ou la réception de ce message, ce qui signifie qu'ils peuvent avoir du mal à savoir quand ils doivent y aller. La bonne nouvelle est qu'en développant d'autres compétences ludiques qui utilisent des systèmes sensoriels similaires, les enfants peuvent améliorer leur capacité à reconnaître ces messages et à agir en conséquence (McClean et al., 2017).

Dans cette section, nous présentons quelques exercices pour aider votre enfant à être plus à l'écoute de ce que son corps lui dit.

- ✓ Intéroception par l'enfant
- ✓ Perception de la position articulaire
- ✓ Perception haptique
- ✓ Technique du hot-dog (proprioception articulaire et pression profonde)
- ✓ Jeux d'éveil corporel



Concentration sur les sensations (intéroception par l'enfant)

Au lieu de dire à votre enfant quand il est temps de manger, de boire ou de dormir, commencez à lui demander s'il a faim, s'il a soif ou s'il est fatigué. Cela l'encouragera à commencer à penser à ses besoins et à prendre conscience des sentiments et des sensations que ce besoin produit dans son corps, dans le but de l'aider à reconnaître quand il est rassasié ou que sa vessie est pleine.

Haut ou bas (perception de la position articulaire)

Tenez la main ou le pied de votre enfant et choisissez un doigt ou un orteil à bouger. Votre enfant ayant les yeux fermés, déplacez doucement l'articulation et demandez-lui de vous dire si elle pointe vers le haut ou vers le bas.

Deviner l'objet (perception haptique)

Placez des objets ou des jouets familiers dans un sac ou sous un tissu et, à tour de rôle, faites-lui deviner ce que c'est sans regarder.

Quelle partie du corps ? (perception tactile)

En gardant les yeux de votre enfant fermés, exercez une pression ferme sur une partie de son corps, comme son avant-bras, sa joue ou son ventre. Demandez-lui de toucher l'endroit que vous venez de toucher et de nommer cette partie de son corps. Lorsqu'il peut le faire avec facilité, exercez une pression plus légère.

Technique du hot-dog (proprioception articulaire et pression profonde)

Enroulez votre enfant dans un tapis de yoga ou une couverture en faisant sortir sa tête par une extrémité. « Saupoudrez d'abord les oignons » en exerçant une pression profonde avec vos doigts sur tout son corps. Répétez cet exercice, mais cette fois en prétendant que vous saupoudrez du fromage. Ensuite, appliquez le « ketchup » en plaçant vos mains sur les épaules de votre enfant et en exerçant une pression ferme jusqu'à ses orteils. Répétez l'opération pour la « moutarde ».

La pression profonde exercée sur les articulations permet d'activer les systèmes sensoriels étroitement liés qui aideront peu à peu votre enfant à comprendre et à interpréter les messages de son corps.

Préparation aux compétences sociales

Enfin, vous pouvez préparer le terrain pour un bon développement des compétences sociales en créant un environnement d'apprentissage adapté à votre enfant.

Il est toujours conseillé d'essayer de commencer l'apprentissage de la propreté à un moment non stressant pour vous. Par exemple, dans la mesure du possible, il est préférable de remettre l'apprentissage à la fin d'un déménagement important ou après l'arrivée d'un nouveau membre de la famille ou d'un animal de compagnie.



Créez un espace accueillant et réconfortant dans lequel vous pourrez commencer l'apprentissage. Le GottaGo peut être utilisé au-dessus d'une cuvette de WC ou de façon autonome avec le pot bébé. Il est bon de conserver tout ce qui concerne l'apprentissage dans la salle de bains et il est important de rendre cet environnement confortable pour votre enfant. Vous pouvez essayer d'accrocher un poster ou d'introduire des jouets de toilette pour que votre enfant soit motivé à aller aux toilettes et que ce soit un endroit où il se sente bien. Si votre enfant a des problèmes sensoriels liés aux odeurs, aux lumières ou aux bruits, consultez la section relative aux conseils et astuces sur la perception sensorielle pour obtenir une aide supplémentaire.

Et maintenant que tout le travail de fond est en cours, il est temps de commencer l'apprentissage de la propreté.



Section 5:

Démarrer l'apprentissage de la propreté



Une aide pour vous accompagner

Maintenant que vous avez évalué la santé de la vessie et de l'intestin et initié le développement de certaines des compétences de base, il est temps de commencer l'apprentissage.

Types d'approches

Il existe toute une série d'approches différentes de l'apprentissage de la propreté, et il faudra peut-être un certain temps pour trouver la meilleure méthode pour vous et votre enfant. Vous pourriez même constater qu'une combinaison de méthodes vous convient le mieux.

Approche	Description	Avantages	Inconvénients
Assise programmée	Passer aux toilettes toutes les 30 à 60 minutes et encourager votre enfant à s'asseoir.	Offre des résultats efficaces pour ceux qui ont des difficultés d'apprentissage	Peut perdre rapidement sa motivation car cette approche est très exigeante et intensive.
Prédiction de la propreté	En utilisant le tableau de la santé de la vessie et de l'intestin que vous avez rempli dans la section 2, ainsi que vos propres connaissances, vous pouvez programmer les visites aux toilettes au moment où votre enfant est le plus susceptible de s'en servir.	Dans ce cas, le GottaGo favorise l'évacuation des selles en raison de la position accroupie. Elle utilise le réflexe gastrocolique du corps qui déclenche le processus de digestion après un repas pour faire de la place dans l'intestin pour d'autres aliments à venir. Approche moins intensive	Plus dépendante d'une certaine forme de chance et plus sujette à des incidents.
Apprentissage basé sur la récompense	Récompenser votre enfant lorsqu'il va aux toilettes ou qu'il vous dit quand il doit y aller.	Motive l'enfant à réussir. Aide l'enfant à développer un sentiment positif par rapport à l'utilisation des toilettes.	Si vous ne faites pas assez de progrès, vous et votre enfant risquez de perdre votre motivation.
Guidage progressif	Attirer continuellement l'attention sur les besoins de votre enfant en matière de toilettes. Demander « as-tu besoin d'aller sur le pot ? ». Au bout d'un certain temps, il faut espérer que votre enfant commencera à vous signaler qu'il a besoin d'aller aux toilettes.	Plus détendue. Moins de stress pour l'enfant et le parent	Peut être difficile à mettre en place au début de l'apprentissage. À essayer lorsque la compréhension et la conscience sensorielle de l'enfant sont plus développées.

Section 5

Travailler ensemble

Votre enfant rencontre beaucoup de personnes différentes au cours de sa semaine - maman, papa, frère, sœur, mamie, oncle, professeur, etc. Tous peuvent jouer un rôle actif dans le processus d'apprentissage. Pour plus de cohérence, assurez-vous que tout le monde est d'accord et comprend l'approche que vous adoptez pour l'apprentissage de la propreté.



Développer la tolérance

L'idée d'aller aux toilettes peut être peu familière et, dans certains cas, effrayante pour les enfants. Si c'est le cas, il est bon d'augmenter progressivement le temps passé assis sur le siège. Veillez à consulter le [« guide d'installation du siège »](#) aux pages 28-29 pour obtenir une aide supplémentaire, car la position accroupie sera probablement nouvelle et semblera peut-être étrange.

Félicitez votre enfant de s'asseoir sur le GottaGo pour commencer. Visez une courte période de temps, par exemple 30 secondes, et augmentez-la au fil du temps, en visant une minute ou la durée de sa chanson préférée. Vous pouvez également essayer de jouer à des jeux pendant qu'il est assis sur le siège - vous pouvez inventer les vôtres ou essayer l'un de nos jeux de toilette pour le contrôle du tronc que vous trouverez dans la section des conseils et astuces.

Récompenser

Les encouragements sont souvent le **meilleur moyen de motiver** un enfant, alors utilisez-les autant que possible. Si vous devez recourir à d'autres mesures incitatives, n'oubliez pas qu'il est plus efficace pour les enfants de recevoir la récompense sur-le-champ, plutôt que de se voir promettre quelque chose dans le futur. N'ayez pas peur d'en faire trop lorsque vous félicitez votre enfant - chantez, applaudissez et soyez vraiment enthousiaste. Plus vos encouragements sont positifs, plus il associera l'utilisation correcte des toilettes à votre positivité. Concentrez-vous sur les efforts positifs et ignorez les comportements indésirables.

Fixer des objectifs

Fixer de petits objectifs réalisables est un très bon moyen de motivation pour vous et votre enfant. Comme nous l'avons déjà dit, tout le monde commence le trajet à un endroit différent, et votre destination peut être différente de celle de votre voisin, la clé est donc de fixer les bons objectifs pour vous. Cela peut être aussi simple que de le laisser assis sur le siège pendant 10 secondes de plus. Si vous fixez de petits objectifs, vous pouvez observer des progrès plus importants.



Langage partagé

Pour l'apprentissage de la propreté, il est important de choisir un mot pour « pipi » et un mot pour « caca » et de s'y tenir. Cela facilite la compréhension. Par souci de cohérence, veillez à informer toutes les personnes concernées des mots que vous utilisez. Si vous utilisez le makaton ou le langage des signes, les mêmes principes s'appliquent.

Aide visuelle

Vous pouvez utiliser des cartes illustrées ou d'autres symboles pour vous aider à associer les instructions aux actions. Il est facile de trouver en ligne des cartes illustrant les routines à suivre pour aller aux toilettes, mais si vous avez le temps et des connaissances de base en informatique, vous pouvez essayer d'en faire une version personnalisée, peut-être même en utilisant des photos de votre enfant pour éveiller son intérêt.

Imitation

Si vous ne l'avez pas encore fait, il est temps de mettre en place une politique de portes ouvertes dans la salle de bains familiale afin que votre enfant puisse voir ce que vous faites et apprendre à quoi servent les toilettes. Donnez-lui la possibilité de faire comme vous et ses frères et sœurs. Nous recommandons également aux papas et aux garçons de s'asseoir sur les toilettes pour faire pipi pendant la période d'apprentissage, car cela permet de renforcer l'idée qu'il est normal d'utiliser les toilettes de cette manière.



Le garder dans la salle de bain

À ce stade, il est judicieux d'apporter tout le matériel nécessaire à l'apprentissage de la propreté dans la salle de bain et de commencer à y effectuer des activités comme le changement des couches, car c'est là que tout se passera à l'avenir. Si l'enfant fait ses besoins, montrez-lui comment vider son contenu dans les toilettes et laissez-le vous aider à tirer la chasse, en lui expliquant que c'est là que le caca doit aller.



Supprimer la couche

Une idée effrayante, mais il faut le faire. Les couches absorbent si bien l'urine que les enfants ne ressentent aucune gêne. En enlevant la couche, votre enfant a l'occasion de commencer à remarquer ce qu'est l'humidité et le sec, les odeurs, les sons et même l'impression de faire pipi ! Tout cela contribuera à leur éveil sensoriel et, en fin de compte, à leur apprentissage de la propreté. Dans un premier temps, vous pouvez continuer à utiliser des couches la nuit pendant que vous vous concentrez sur le développement de ses compétences pendant la journée.



Pour limiter autant que possible les dégâts, vous pouvez utiliser des protections pour incontinence là où votre enfant s'assoit et joue, ou même utiliser des couches en tissu moins absorbantes qui permettront à votre enfant de faire l'expérience de la sensation d'être mouillé ou souillé.



(Un bon conseil : Les protections pour chiots sont souvent moins chères que les protections pour incontinence et sont tout aussi efficaces.)

Mon enfant refuse d'enlever ses couches

Si votre enfant ne semble pas vouloir arrêter de porter une couche, il vous sera plus facile de progresser si vous parvenez à comprendre pourquoi il y est si attaché. Certains enfants s'habituent tout simplement aux couches et apprécient leur côté pratique. Si c'est le cas, vous pouvez rendre la transition vers les culottes plus attrayante en les achetant dans la couleur préférée de votre enfant ou avec son personnage préféré.

D'autres enfants peuvent regretter le contact et la sensation de douceur des couches, vous pouvez alors essayer une couverture lestée.

Tous les enfants seront motivés par le fait de pouvoir choisir leur propre culotte à porter, alors prévoyez-le dans votre prochaine tournée de shopping!

Installation du siège

Installer et s'asseoir dans le siège

Dans cette section, nous vous guidons pour installer le siège et encourager votre enfant à s'asseoir en position accroupie, qui est la meilleure position pour aller aux toilettes.

Au début, votre enfant peut être réticent à s'accroupir car la position et la sensation sont totalement nouvelles pour lui. La position ne doit en aucun cas être gênante ou douloureuse. Si votre enfant est contrarié, c'est probablement parce que la position lui est étrange.



Il est important de ne pas se précipiter au début de l'utilisation du GottaGo, car nous voulons que votre enfant ait une expérience aussi positive que possible avec le processus d'utilisation des toilettes.





Installation : Commencez par installer le GottaGo (voir notice d'utilisation) à sa hauteur la plus basse, avec le dos en position verticale. Réglez la hauteur du repose-pieds à votre guise, vous pourrez facilement l'ajuster par la suite.



Préparation : Il est important de parler à votre enfant avant qu'il ne s'installe dans le siège pour lui donner une chance de se préparer à l'expérience nouvelle et étrange que représente cette position. Ne manquez pas de le féliciter lorsqu'il le fait. N'oubliez pas qu'à ce stade, votre enfant ne comprendra probablement pas à quoi sert le siège.



Positionnement : Il est important de ne pas se précipiter pour régler la position du siège. Selon la façon dont votre enfant réagit à l'utilisation du siège, vous pouvez commencer à l'ajuster progressivement au fur et à mesure de l'apprentissage de la propreté. Dès que votre enfant commence à s'habituer au siège, vous pouvez régler la hauteur du repose-pieds et l'angle du dossier pour obtenir la meilleure position pour faire ses besoins.

Veillez à toujours attacher la ceinture de sécurité et les sangles de soutien des pieds lorsque votre enfant est dans le siège.



Section 6: Conseils et astuces

Une fois que vous aurez atteint ce stade, vous trouverez peut-être utile de revoir la progression de chaque compétence de base et de noter les progrès accomplis. Si vous trouvez qu'il y a encore des points qui s'avèrent un peu plus difficiles à appréhender, vous pouvez suivre ces conseils et astuces supplémentaires.

N'oubliez pas que tout progrès, même minime, est une victoire.



Liste de contrôle

Doit
améliorer
Jamais/Non

Y parvient
Parfois/
Peut-être/
Pas sûr

Réussit
Toujours/oui

Physique

Je peux rentrer et relâcher mon ventre



Je peux m'asseoir sur le sol sans soutien extérieur



Je peux retenir ma respiration



Lorsque je suis soutenu par un siège ou un dispositif vertical, je peux étendre mes bras pour attraper des objets, par exemple pour toucher des bulles.



Cognitive

Je peux répondre (verbalement ou non verbalement) à une conversation de base. Tu veux aller au parc ? C'est le jouet que tu veux ?



Je sais ce que sont le pipi et le caca



Je suis capable d'ordonner les choses, par exemple en associant des couleurs, en différenciant les grands et les petits ou des concepts similaires



Je peux imiter des actions (applaudir, faire des grimaces, etc.)



Sociale

Je peux rester attentif à une tâche pendant plus de 3 minutes



Je semble intéressé par les toilettes



J'aime essayer de nouvelles activités



Je réagis positivement aux encouragements



Sensorielle

Je sais reconnaître que ma couche est mouillée ou souillée, soit par des signes d'inconfort, soit en le signalant



Je sais faire la différence entre l'humidité et la sécheresse, par exemple en sortant du bain, sous la pluie ou en renversant du jus de fruit.



J'ai l'air à l'aise quand je fais caca



Je peux indiquer mes propres besoins (verbalement/ non verbalement), par exemple lorsque j'ai faim ou soif, lorsque j'ai mal au ventre.





Jeux de toilette pour le contrôle du tronc

Lorsque votre enfant est aux toilettes, il peut d'abord avoir du mal à utiliser les muscles nécessaires pour évacuer ses selles. Si la position accroupie du GottaGo permet de détendre la vessie et le transit intestinal de l'enfant et facilite l'évacuation des selles, vous pouvez également l'aider en lui proposant des jeux de toilette.

- ✓ **Respiration contrôlée**
- ✓ **Chanter/rire**
- ✓ **Faire des bulles**



Respirer

Inspirer et expirer lentement et profondément. Il faut compter jusqu'à cinq en inspirant, puis compter à nouveau jusqu'à cinq en expirant.

Chanter et rire

C'est un excellent moyen d'inspirer et d'expirer plusieurs fois de suite et de contracter les muscles nécessaires à l'expulsion des selles. Faites ce que vous pouvez pour obtenir ces rires !

Faire des bulles

Une adaptation ludique des exercices de respiration contrôlée. Souffler autant d'air que possible pour tendre les bons muscles.



Étirements pour aider à gérer la constipation

Même avec une bonne alimentation, les enfants à mobilité réduite peuvent souffrir de constipation. Moins de mouvements signifie que le transit intestinal est moins efficace, mais les recherches montrent que certains exercices d'étirement peuvent aider à réduire la constipation (Awan & Masood, 2016).

Étirements

Essayer de maintenir chaque étirement pendant **30 secondes** et répéter **2 ou 3 fois**.

Muscle du mollet

L'enfant est allongé, les pieds à plat contre un mur, les jambes tendues le plus possible. Il doit essayer de soulever les orteils et la partie supérieure des pieds du mur, en gardant les talons contre le mur.



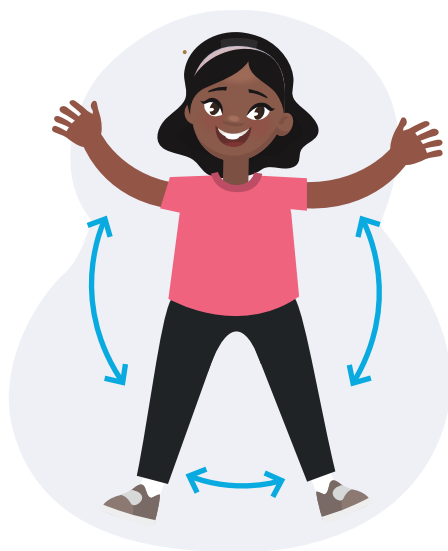
Muscles ischio-jambiers

L'enfant est assis, les jambes tendues, et s'entraîne à tendre le bras vers l'avant pour essayer de toucher ses orteils. Il faudra peut-être l'aider à maintenir ses jambes à plat au sol.



Muscles abducteurs de la hanche

L'enfant est allongé sur le dos, comme s'il faisait des anges de neige. Il doit tendre ses bras et ses jambes aussi loin que possible !



Muscles fléchisseurs de la hanche

L'enfant est allongé sur le ventre et doit pousser vers le haut à l'aide de ses bras. Ses hanches ne doivent pas décoller du sol !



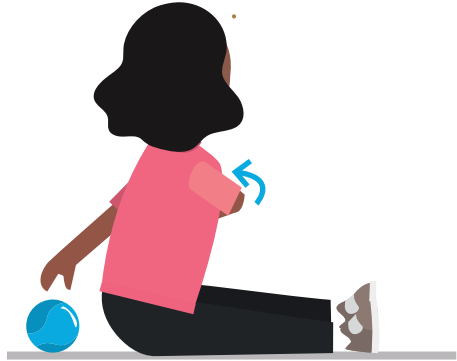
Muscles extenseurs du dos

L'enfant est allongé sur le dos et ramène ses genoux vers sa poitrine. Peut-il se mettre en boule ?



Muscles rotateurs du tronc

En position assise, l'enfant doit essayer d'atteindre un jouet placé à gauche, derrière lui. Faire le même exercice du côté droit. Il doit essayer de toucher avec les deux mains pour un meilleur étirement.



Membre supérieur

Assis, l'enfant doit lever les bras vers le ciel aussi haut que possible ! Les bras en l'air, il se penche vers la gauche, puis vers la droite pendant 10 secondes de chaque côté.





Méthode « I love you »

Appréciee des nouveau-nés, cette technique de massage peut aider tout enfant qui souffre de constipation (Freedman 2019).

Abdominal Massage for Babies and Kids



Allongez votre bébé ou votre enfant devant vous. Asseyez-vous à ses pieds, face à lui. Utilisez de l'huile ou une lotion (pour les bébés, utilisez de l'huile comestible comme l'huile d'olive ; s'il la touche, vous n'aurez pas à vous inquiéter qu'elle entre dans sa bouche). Commencez par tracer un « I » sur le côté gauche (votre droite) de son estomac. Faites des mouvements doux mais fermes en commençant juste sous ses côtes et en descendant juste après le niveau du nombril.

Tracez ensuite un « L », allant de gauche à droite à travers le ventre de votre bébé, puis en continuant vers le bas côté gauche de bébé.

Enfin, tracez un « U » en allant de gauche à droite, l'idée étant de masser dans le sens des aiguilles d'une montre.

Répétez l'ensemble du processus plusieurs fois. Faites-le 5 ou 6 fois de suite. Pour créer un lien direct avec votre enfant, vous pouvez essayer de lui dire « Je t'aime » pendant que vous effectuez les mouvements.

Vous devez appuyer fermement quand vous faites cela. L'enfant doit sentir une légère pression mais qui ne soit pas douloureuse. Si vous avez l'impression que cela fait un peu mal, appuyez moins fort. Si votre bébé ou enfant semble souffrir à un moment quelconque, arrêtez-vous.

Coups de pédale

Allongez votre enfant sur le dos et bougez doucement ses jambes dans un **mouvement de pédalage**. Cela permet non seulement de lutter contre la constipation, mais aussi de développer de bons muscles des jambes et du tronc.





Le prendre sur le fait

En prenant votre enfant sur le fait, vous pouvez immédiatement attirer son attention sur l'acte d'uriner ou de déféquer. Il peut voir, ressentir, entendre et sentir les sensations, ce qui lui permettra de commencer à associer ces impressions à l'expérience quand il ira à la selle. Faites le lien entre ce qu'il fait et les mots que vous utilisez en disant, par exemple, « **Regarde Jacques, tu fais pipi !** ». N'oubliez pas de multiplier les encouragements positifs.

La meilleure façon de prendre votre enfant sur le fait est de suivre la méthode de prédiction de la propreté décrite à la page 23. Voyez comment cela a fonctionné pour Wilson et Jaxon aux pages 40 et 44.



Jouets aux toilettes

Si les jouets ou les appareils électroniques peuvent être une bonne motivation pour rester assis sur les toilettes, ils constituent souvent une distraction et peuvent en fait décourager la relaxation. Faites attention aux jouets comme les tablettes qui peuvent entraver les progrès, et essayez plutôt **une mascotte en peluche** pour le motiver.





Alarmes de couche-culotte

Le port d'une alarme de couche-culotte pendant la journée peut aider votre enfant à prendre conscience de son envie de faire pipi. Il existe de **nombreux types d'alarmes de couche-culotte** : certaines s'allument, d'autres sonnent ou font du bruit, mais toutes émettent une sorte d'alerte lorsqu'elles sont mouillées, ce qui aidera votre enfant à prendre conscience de son envie de faire pipi.



Une étude menée auprès d'enfants âgés de 20 à 33 mois a montré que l'apprentissage de la propreté à l'aide d'alarmes par opposition à une approche programmée de la position assise donne des résultats nettement plus rapides (Vermandel et al., 2008).



Astuces pour utiliser des alarmes de couche-culotte

1. Utilisez l'alarme seulement pendant la journée. Retirez-la la nuit et pendant la sieste pour permettre à votre enfant de se reposer sans interruption.
2. Vous pouvez utiliser les alarmes de couche-culotte avec une couche, mais il est préférable de les utiliser avec une culotte pour que votre enfant apprenne à faire l'association entre l'acte d'uriner et la sensation d'humidité.
3. Lorsque l'alarme se déclenche, utilisez un langage simple pour attirer l'attention de votre enfant sur le signal, par exemple « Jacques, pipi, toilettes ».
4. Amenez immédiatement votre enfant aux toilettes et faites en sorte qu'il finisse son pipi dans les toilettes. Si vous y parvenez, ne serait-ce qu'un tout petit peu à la fin, félicitez-le !



Rendre l'expérience agréable

Les visites à la salle de bain peuvent parfois être pénibles à cause des nouveaux éclairages, sons et odeurs. Voici quelques suggestions pour vous aider à surmonter certains problèmes courants.



Limitez les distractions ou utilisez des jouets utiles pour le divertissement aux toilettes.



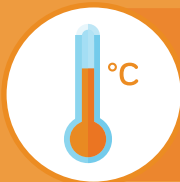
Faites attention aux chasses d'eau et aux sèche-mains lorsque vous êtes en déplacement. Si votre enfant est mal à l'aise, ne le forcez pas à le faire. Concentrez-vous sur l'apprentissage de la propreté.



Essayez d'emporter avec vous un flacon d'huiles essentielles ou un parfum familier que vous utilisez chez vous pour aider votre enfant à rester calme dans un environnement malodorant ou inconnu.



L'essuyage peut parfois être désagréable, surtout en cas d'éruption cutanée. Utilisez donc des lingettes humides si elles permettent d'accélérer les choses et de mettre votre enfant à l'aise.



Mettez des vêtements amples et faciles à enlever pour aller aux toilettes. Si le temps est assez chaud, vous pouvez essayer l'apprentissage à l'extérieur, dans le jardin, où tout le monde sera peut-être plus détendu.

Section 7:

Cas pratiques

Rencontre avec Wilson



Un soir, après le bain, Amy, la mère de Wilson, l'a surpris en train de faire pipi en sortant de la baignoire. Au vu du sourire qu'il affichait, Amy a compris que c'était une nouvelle sensation pour Wilson. Wilson avait presque trois ans et jusqu'à ce moment-là, Amy n'avait jamais envisagé l'apprentissage de la propreté. Elle croyait qu'il n'avait pas le potentiel. Cette prise de conscience a fait naître en eux le besoin de réfléchir et d'en savoir plus sur l'apprentissage de la propreté.

Wilson est atteint de paralysie cérébrale (GMFCS IV) et avait des antécédents de constipation qui l'obligeaient à prendre des laxatifs quotidiennement. Bien que Wilson ait développé un contrôle de la tête et puisse prononcer quelques mots, il n'était pas encore capable de s'asseoir de manière autonome, de se rouler ou de se déplacer seul et avait besoin d'un équipement pour s'asseoir, se tenir debout et se laver. La famille était en contact avec de nombreux

professionnels de la santé, mais aucun d'entre eux n'avait jamais abordé la question de la propreté.

Amy, cependant, avait déjà initié la grande sœur de Wilson et s'est soudain dit « Pourquoi pas Wilson ? ». Elle en a parlé à l'ergothérapeute de Wilson, qui a semblé surpris mais heureux d'apporter son soutien. Amy a suivi une approche similaire à celle utilisée avec sa fille. Pour cela, il fallait que Wilson cesse de porter des couches et qu'il se rende régulièrement aux toilettes. Au début, il ne se passait pas grand-chose, jusqu'au jour où Amy a remarqué que Wilson se tortillait alors qu'il avait une couche. Il était mouillé, et surtout, il pouvait ressentir cette gêne. Cela a encouragé Amy à développer les compétences fondamentales nécessaires à l'apprentissage de la propreté. Elle s'est concentrée sur ces 4 fonctions clés :

Sociales - La première étape consistait à motiver et impliquer Wilson. Les récompenses futures ont été remplacées par des encouragements immédiats et généreux pour ses progrès - accidentels ou non. En outre, tout son cercle social, y compris l'école, utilise un langage cohérent et développe des routines communes.

Cognitives - L'étape suivante consistait à développer la compréhension pour Wilson du processus d'utilisation des toilettes en travaillant sur l'enchaînement et l'imitation. Son GottaGo était décoré de manière colorée et, au lieu d'emmener Wilson aux toilettes, ce dernier a commencé à emmener tout le monde aux toilettes. Ils devaient faire comme lui, y compris son père.

Sensorielles - Après l'incident de la couche, la famille a mis en place une stratégie permettant de le prendre sur le fait. Cela a développé sa conscience sensorielle et a permis à Wilson de faire l'association entre la sensation d'uriner et l'acte. La position accroupie, obtenue grâce au GottaGo, a permis d'atténuer la gêne occasionnée par la défécation.

Physiques - Des jeux, comme lancer et attraper une balle ou faire des bulles, ont été utilisés pour renforcer ses muscles et augmenter la pression intra-abdominale, tout en le stimulant.

La famille a établi des routines pour prévoir les moments où il était le plus susceptible de faire pipi, par exemple avant les repas. Un autre moment clé est survenu lorsque le GottaGo a

été déplacé devant le téléviseur et qu'Amy a surpris Wilson en train de faire pipi à nouveau. Avec un « **Tu fais pipi, tu fais pipi !** » enthousiaste et un regard surpris sur le visage de Wilson, le lien entre la sensation et l'acte a été renforcé. Amy a changé son langage, passant de « **On essaie ?** », qui suscitait souvent un « Non ! », à « **On va essayer** », qui s'est avéré plus efficace.

Après plusieurs semaines, Wilson a réussi à contrôler son envie d'uriner. Contrôler l'envie de déféquer a pris plus de temps, mais le conseil d'Amy aux autres parents est sans appel : « **Enlevez la couche et n'abandonnez pas** ». Finalement, cela aussi est devenu régulier et son besoin de laxatifs a considérablement diminué.

Pendant cette période, Wilson a également subi une opération majeure pour supprimer la spasticité de ses jambes (rhizotomie dorsale sélective). Les médecins craignaient que la maîtrise de sa propreté ne soit affectée, mais le GottaGo a été amené à l'hôpital et ses premiers mots après les opérations ont été « J'ai besoin de faire pipi ».

Du point de vue d'Amy, elle est « **si heureuse qu'ils aient continué à le faire... C'est cette étape supplémentaire d'indépendance dont il a besoin... Il serait bon que les parents soient encouragés à essayer, ou au moins à être conscients de la possibilité d'aller aux toilettes** ».

Section 7:

Cas pratiques

Rencontre avec Peter

Peter est un jeune garçon déterminé, atteint de spina-bifida (lésion L10), qui fréquente une école primaire classique. Bien qu'il bénéficie d'un assistant de classe à plein temps pour ses soins personnels et qu'il ait besoin d'un cathétérisme par intermittence, Peter souhaitait développer son indépendance en matière de toilettes dès son plus jeune âge et a entamé le processus juste avant ses 4 ans.

La famille de Peter a essayé un réducteur de siège de toilette standard à la maison, mais cela n'a pas fonctionné. Peter s'est même coincé dedans à une occasion. Une évaluation à domicile de la santé intestinale a été réalisée et a révélé l'absence de selles régulières et des signes confirmés de constipation. La famille a été amenée à consulter un pédiatre au sujet des laxatifs et un diététicien pour surveiller le poids de l'enfant, qui était insuffisant pour son âge.



Certains changements ont été apportés à l'alimentation de Peter, comme l'introduction de plus de fruits et de légumes dans ses repas. Par exemple, il a commencé à prendre du concombre et des fraises avec un sandwich, et à augmenter sa consommation de liquide en buvant du jus et de l'eau plutôt que du lait.

Le GottaGo a été testé en fonction du réflexe gastrocolique, c'est-à-dire en profitant de l'augmentation de la motilité de l'intestin environ une heure après la prise de nourriture. Un journal a été utilisé pour suivre les progrès et finalement les selles ont commencé à être régulières le matin et l'après-midi après les repas. De manière encourageante, cela correspondait également à une réduction des épisodes de constipation.

Frances, la maman de Peter, pense que « **c'est formidable de pouvoir adopter cette forme de routine. En tant que parent d'un enfant ayant des besoins spéciaux, il faut toujours trouver le bon équilibre entre les repas, les liquides et les médicaments...**

Cependant, ce qui a fait toute la différence, c'est la régularité que nous pouvons obtenir avec le GottaGo, en combinaison avec la position correcte de Peter sur le siège. C'est formidable que nous ayons pu établir une routine régulière pour Peter et notre famille, ce qui rend les vacances et les voyages possibles ».

Remarque : Les enfants atteints de spina-bifida présentent généralement des lésions des nerfs qui contrôlent la vessie et le transit intestinal. Selon le niveau de la lésion, la continence de la vessie peut être atteinte s'il y a : un bon flux urinaire, quelques périodes de sécheresse et une certaine sensation d'envie d'uriner. Dans d'autres cas, il est courant d'utiliser un cathétérisme intermittent toutes les 3-4 heures pour obtenir une continence diurne. La continence intestinale est plus courante et s'obtient par une routine cohérente, la régularité des passages aux toilettes étant la clé de la gestion.



Section 7:

Cas pratiques

Rencontre avec Jaxon

Jaxon est un garçon brillant et curieux qui souffre d'infirmité motrice cérébrale hémiplegique, d'hydrocéphalie, de problèmes de traitement sensoriel et d'une grave déficience visuelle de l'œil droit. L'apprentissage de la propreté de Jaxon a commencé alors qu'il n'avait que 2 ans et demi, à la suggestion de l'équipe clinique de Leckey. À cette époque :

Physique : Jaxon pouvait s'asseoir sur le sol de manière autonome (score SATCo - contrôle des lombaires supérieurs) et pouvait attraper des jouets, mais il était incapable de faire rentrer et sortir son ventre ou de retenir sa respiration.

Cognitive : Jaxon n'avait aucune communication verbale à cette époque et n'avait pas encore développé une compréhension des jeux impliquant un enchaînement ou l'envie d'uriner ou de déféquer. Il pouvait toutefois imiter certaines actions, comme frapper des mains, et



appréciait que les autres fassent des grimaces.

Sociale : Jaxon manifestait un certain intérêt pour les toilettes et était capable de se concentrer pendant quelques minutes sur une tâche qui lui plaisait. Il aimait vraiment découvrir de nouvelles choses et recevoir des encouragements pour ses efforts.

Sensorielle : Jaxon savait quand il avait soif et pouvait indiquer son désir de boire. Il semblait comprendre quand il avait fait caca et pouvait reconnaître l'humidité, par exemple en renversant du jus. Pourtant, il portait des couches jetables et ne comprenait pas ce que signifiait une couche mouillée. Heureusement, il ne rencontrait aucun problème pour faire caca.

Les parents de Jaxon n'avaient pas envisagé l'apprentissage de la propreté avant ce stade et attendaient que d'autres compétences, comme le langage, se développent. Cependant, ils ont jugé bon de tenter le coup.

Avec un GottaGo et des suggestions de compétences fondamentales à essayer à la maison, ils se sont mis au travail - en développant un langage commun pour aller aux toilettes, en l'exerçant à s'asseoir pendant 3 minutes (une minute/âge) et en l'incitant à l'utiliser toutes les 90 minutes.

Après plusieurs mois, la situation ne semblait pas évoluer. Jaxon devenait frustré et la famille avait un nouveau bébé en route, il était donc temps de faire une pause. Lorsque la vie familiale s'est stabilisée, l'apprentissage a repris. Cette fois, le passage aux toilettes a été encore réduit, juste avant l'heure du bain.

De cette façon, Jaxon est resté impliqué. Des jeux ont été utilisés pour l'encourager à s'asseoir sur le siège des toilettes, comme faire des bulles - une activité préférée de Jaxon, qui permet également de développer la force des muscles abdominaux et pelviens. Récupérer les premières selles dans le GottaGo a été la motivation dont ils avaient besoin pour continuer et bientôt, utiliser le GottaGo pour faire ses besoins avant le bain est devenu une routine régulière qui fonctionne vraiment.

La gestion de l'envie d'uriner, en revanche, a pris plus de temps. Comme l'explique Shannon, la maman de Jaxon, « ça n'a pas fait tilt, ça a nécessité beaucoup de travail ». La famille a compris qu'au moment de déféquer, tout le plancher pelvien se détend et qu'il est donc presque impossible de ne pas uriner en même temps. Ils se sont servis de cette connaissance pour faire prendre conscience à Jaxon de la sensation d'envie d'uriner. Ils ont également exploité les moments où il était susceptible de faire pipi, comme 20 à 30 minutes après avoir bu au petit-déjeuner et au déjeuner, tout en maintenant cette routine cohérente avant le bain. Lentement, Jaxon a progressé. Son école maternelle l'a beaucoup soutenu. Ils ont adopté la même routine et ont donné à la famille un coup de pouce utile pour faire le saut final et envoyer Jaxon à l'école sans couches. Ils étaient tous déterminés à résoudre ce problème.

Après quelques semaines, les incidents diurnes ont disparu, suivis de la sécheresse nocturne. Pour Jaxon, l'âge des couches est maintenant bien derrière lui. Pour Shannon et sa famille, le travail acharné a porté ses fruits : « Cela compte énormément de réaliser quelque chose d'aussi ambitieux... la route n'a pas été facile, mais cela en valait vraiment la peine ».



Pour des ressources en ligne et de plus amples informations, rendez-vous sur www.fireflyfriends.com/GottaGo

Firefly Friends Ltd
19c Ballinderry Road
Lisburn BT28 2SA
Northern Ireland

fireflyfriends.com

(+44) 28 9267 8879
hello@fireflyfriends.com



LS1181-01
Date d'élaboration
27 mai 2021