

Stratégies de vie

Comment aider votre enfant à cesser de mouiller son lit

A l'âge de cinq ans, 7 % des garçons et 3 % des filles ont des problèmes d'énurésie (mouillent leur lit); à l'âge de dix ans, les pourcentages tombent à 3 % pour les garçons et 2 % pour les filles.

L'énurésie a des conséquences malheureuses. Elle crée des limites aux activités sociales d'un enfant, par exemple l'empêcher d'aller dormir à d'autres endroits qu'à la maison. Elle peut affecter l'estime de soi de l'enfant et le degré de rejet social dont il fait l'objet de la part des autres jeunes. Elle peut aussi être à la source de colère, punitions ou rejet de la part des parents. Voici de l'information au sujet de l'énurésie ainsi qu'une stratégie qui a aidé d'autres personnes à la gérer.

Y aviez-vous pensé?

Les troubles émotifs ne sont habituellement pas la cause de l'énurésie. Cependant, ils peuvent en être la conséquence.

L'énurésie est ennuyeuse pour toute la famille. Cependant, elle n'est ni la faute de l'enfant, ni celle du parent.

La plupart du temps, l'énurésie est involontaire

Les enfants veulent généralement cesser de mouiller leur lit puisque c'est pénible pour eux aussi. Habituellement, l'enfant n'a simplement pas appris à contrôler les muscles qui l'empêcheraient de mouiller son lit. Le contrôle de ces muscles peut être appris par un entraînement motivationnel approprié. Un tel entraînement demande l'implication des parents et de l'enfant, mais ce sont les parents qui doivent mettre le processus en marche.

Poser un geste pour contrôler l'énurésie représente un défi positif

Cette démarche ne devrait pas être un combat. Détendez-vous et incluez dans l'entraînement des activités auxquelles vous et votre enfant prenez plaisir.

Le truc est de prendre les choses comme elles viennent, tant pour vous-même que pour votre enfant.

Un exercice:

Aidez votre enfant à cesser de mouiller son lit

1. Enregistrez ses succès.
• Accrochez un calendrier avec de larges carrés sur le mur près du lit de votre enfant.

• Achetez des étoiles dorées (ou tout autre autocollant que votre enfant choisira).

• Proposez à votre enfant qu'à chaque nuit pendant laquelle il ne mouillera pas son lit, vous collerez une étoile sur le calendrier.

2. Lorsque votre enfant gagne une étoile, félicitez-le pour son comportement.

• N'insistez pas sur le fait qu'il doive essayer de garder son lit sec demain aussi.

• Récompensez-le par vos paroles. Par exemple, dites C'est super! ou Félicitations! lorsque votre enfant garde son lit sec toute une nuit.

3. Récompensez le succès prolongé.

• Après trois étoiles consécutives, donnez une surprise à votre enfant. Décidez avec lui quelle sera la surprise, par exemple aller voir un film ensemble, jouer une partie de balle de plus ou lui lire une autre histoire.

4. Graduellement, augmentez le nombre d'étoiles nécessaire pour avoir une surprise.

• Par exemple, après trois semaines de bons résultats avec trois étoiles pour avoir une surprise, augmentez le nombre d'étoiles à cinq.

5. Avant que votre enfant n'aille au lit, facilitez ses chances de succès.

• Assurez-vous qu'il ne boive pas trop.
• Assurez-vous qu'il aille à la salle de bain.

6. Portez attention à votre attitude envers votre enfant lorsqu'il mouille son lit.

• Encouragez-le simplement à essayer d'avoir une étoile demain.

• Ne le réprimandez pas parce qu'il a mouillé son lit.

• Ne critiquez pas votre enfant en tant que personne. Ne l'accusez pas d'avoir une faiblesse personnelle.

• Ne punissez pas votre enfant parce qu'il a mouillé son lit.

• Ne revenez pas constamment sur l'accident.

Note: Si vous avez déjà posé certains des gestes qui devraient être évités, rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire!

Prenez le temps et soyez patient. Il n'est pas réaliste d'espérer que le problème disparaisse en une seule nuit.

Vous remarquerez probablement que, graduellement, votre enfant reconnaîtra qu'il développe du contrôle et il commencera à se sentir mieux. À mesure que ce processus s'installe, la récompense qui était initialement externe (étoiles, surprises), devient interne (votre enfant se sent fier de lui). Vous allez éventuellement en arriver à un point où vous n'aurez plus besoin du système d'étoiles.

Plusieurs facteurs peuvent affecter le fait qu'un enfant mouille son lit

Si vous essayez cette stratégie et qu'elle ne semble pas fonctionner, de l'aide professionnelle peut vous donner un coup de main.

Particulièrement si votre enfant commence à mouiller son lit après un an ou plus sans problème, la détresse émotionnelle peut être la cause. Dans un tel cas, l'aide d'un professionnel serait appropriée.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
Adresse électronique:
mhpellet@wilsonbanwell.com

Copyright © 1997 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell