

La défécation involontaire et répétée chez l'enfant : conseils pratiques

Le contrôle des sphincters s'acquiert habituellement au début de l'âge scolaire (3 ans), mais il est normal qu'il y ait quelques fuites jusqu'à l'âge de 5 ans. Parfois, un enfant sain de plus de 5 ans a des fuites de selles incontrôlées et répétées. Ceci peut affecter ses relations avec les autres enfants et avec les enseignants, et est une source de préoccupation pour les parents.

Quelles en sont les causes?

Il se peut que, en une occasion, l'enfant ait eu mal à cause de la **constipation**, ou bien qu'il ne veuille pas arrêter ce qu'il est en train de faire pour aller à la selle quand il en a envie... et finisse par perdre le contrôle.

La constipation peut être causée par un régime sans fibres. Le manque de fibres entraîne la rétention de selles ; celles-ci irritent la muqueuse et provoquent une fausse diarrhée de débordement, impossible de contrôler et qui déroute encore plus les parents.

Que pouvons-nous faire?

Nous encouragerons l'enfant à aller aux toilettes chaque fois qu'il en aura envie, sans laisser ça pour après, même quand il est en classe. Nous l'encouragerons aussi si nous voyons qu'il croise ses jambes pour retenir ses selles.

Dorénavant, chaque fois que l'enfant se salisse, et même si cela nous déplaît, **nous éviterons de marquer notre réprobation, de nous fâcher et de faire la moue** : nous ne donnerons pas de « l'attention négative » parce que c'est toujours de l'attention. Si nous en sommes capables, nous pourrions même l'encourager et lui montrer de la sécurité : « **Tu peux le faire** ».

Il est essentiel **d'éviter la constipation** en buvant assez d'eau et en suivant un régime riche en fibres pour compléter les repas principaux : des légumes (haricots verts, brocoli, citrouille, courgette, légumes secs), de la salade (laitue, tomate, etc.), du pain intégral, deux fruits (préférentiellement faciles à éplucher ou que l'on puisse manger avec la peau) par jour.

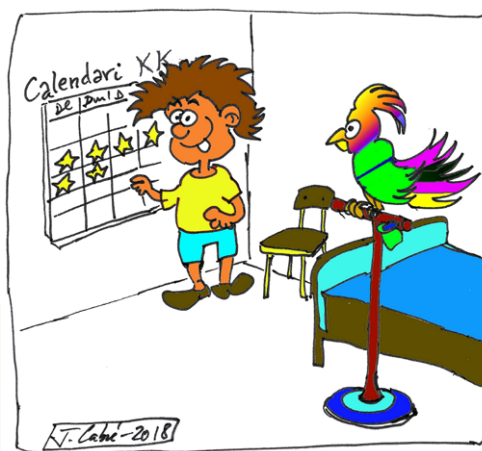


Créer l'habitude d'aller à la selle

Il est recommandé de chercher l'habitude qui s'adapte le mieux à chaque enfant : il est normalement conseillé d'aller à la selle le matin, au réveil, et que l'enfant dispose de 4 à 6 minutes pour s'asseoir sur la cuvette; ou bien, s'il le préfère, le soir. Si ça marche, on le note sur le calendrier comme une réussite. Si ça ne marche pas, ce n'est pas grave, nous répétons le lendemain. Si ça ne marche pas au troisième jour, il faudra peut-être effectuer un lavement pour expulser le bouchon et retrouver le rythme intestinal.

Il faut éviter de trop insister ou d'obliger l'enfant à s'asseoir deux ou trois fois par jour, ou jusqu'à ce que « ça sorte », car ceci suscite un rejet encore plus fort.

Afin de renforcer la nouvelle habitude, vous pouvez établir un plan de récompenses. Par exemple, un **barème de points** avec les jours où l'enfant ne s'est pas sali et mérite donc une récompense : quelque activité agréable en famille ou avec ses amis (**un renforcement positif pour qu'il se sente fier de réussir**).



Participer à l'amélioration

En fonction de son âge, l'enfant qui s'est sali peut **participer** à des degrés divers à son hygiène et à la propreté et au ramassage de ses vêtements. Ce n'est pas une punition, c'est le fait qu'il soit déjà assez grand pour nous aider et pour prendre soin de ses affaires.

Ces changements ne font pas de miracles; cependant, avec beaucoup de patience, sans changer de critère et avec la maturation de l'enfant, nous y parviendrons.