

## Série LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER : L'énurésie et l'encoprésie chez l'enfant

### Qu'est-ce que l'énurésie et l'encoprésie?

L'**énurésie** est l'émission d'urine dans des endroits inappropriés (p. ex., dans le lit ou dans les vêtements). L'**encoprésie** est l'émission de matières fécales dans des endroits inappropriés (p. ex., dans les vêtements ou sur le sol). Pour établir que l'enfant souffre d'énurésie ou d'encoprésie :

- L'enfant doit être **assez vieux** pour être propre, c'est-à-dire avoir cinq ans ou plus, dans le cas de l'énurésie, et quatre ans ou plus, dans le cas de l'encoprésie. Les enfants qui n'ont pas encore cet âge ont probablement simplement besoin de plus de temps pour apprendre la propreté. Vous trouverez ci-dessous une liste de ressources sur l'apprentissage de la propreté qui vous seront sûrement utiles pour aider ces enfants.
- L'émission involontaire d'urine ou de matières fécales doit également se produire **régulièrement**, soit au moins deux fois par semaine, pour l'énurésie, et une fois par mois, pour l'encoprésie.
- L'émission involontaire d'urine ou de matières fécales doit également se produire avec une certaine **constance**. Cela signifie que le problème doit se présenter pendant au moins trois mois.

Certains enfants qui souffrent d'énurésie ont du mal à retenir leur urine seulement la nuit (**pipi au lit**), ce que l'on appelle « **énurésie nocturne** ». L'énurésie et l'encoprésie sont des problèmes distincts, mais ils se produisent parfois ensemble.

L'énurésie est assez fréquente chez les jeunes enfants, de 5 % à 10 % des enfants de cinq ans en étant atteints. L'énurésie est moins courante à mesure que l'enfant vieillit, mais environ un pour cent des jeunes de plus de 15 ans en sont affectés. Moins courante, l'encoprésie touche environ un pour cent des enfants de cinq ans.

Il est important de savoir qu'**il est très peu fréquent que votre enfant mouille ou souille ses vêtements pour vous contrarier! La plupart des enfants préféreraient être capables d'utiliser les toilettes correctement.**

### Pourquoi mon enfant souffre-t-il d'énurésie ou d'encoprésie? Quels sont les facteurs de risque?

Plusieurs raisons expliquent l'apparition de l'énurésie ou de l'encoprésie chez l'enfant. Voici quelques facteurs de risque courants :

- Manque d'entraînement à la propreté. Même si certains enfants semblent apprendre sans aide, beaucoup d'entre eux ont besoin qu'on leur enseigne clairement comment utiliser les toilettes.
- Début de l'entraînement à la propreté avant que l'enfant soit prêt.
- Stress (p. ex., la naissance d'une petite sœur ou d'un petit frère, déménagement, nouveau service de garde, etc.).



- La constipation (difficulté à aller à la selle) est l'une des principales causes de l'encoprésie et peut être liée à certaines habitudes de vie, comme une consommation excessive de malbouffe, une alimentation pauvre en fibres (p. ex., fruits, céréales complètes), une consommation insuffisante de liquides et l'absence d'activité physique régulière (p. ex., marche, vélo, course à pied, natation).
- Anxiété ou inquiétude liée à tout ce qui concerne les selles après une expérience difficile aux toilettes (p. ex, des selles douloureuses, une maladie, avoir eu un accident en public).
- Cas d'énurésie dans la famille (surtout dans le cas de l'énurésie nocturne).
- Infections urinaires.
- Distractibilité (il se peut que l'enfant ait de la difficulté à être à l'écoute des signaux de son corps qui lui disent que c'est le moment d'aller faire pipi ou caca).
- Anxiété entourant les toilettes, les microbes, les salles de bains ou la séparation d'avec maman ou papa.

Parfois, la cause de l'énurésie ou de l'encoprésie chez l'enfant est inconnue. Tout ce que nous pouvons faire, c'est essayer d'aider l'enfant à y faire face et la traiter le mieux possible.

## **Pourquoi l'énurésie et l'encoprésie sont-elles un problème?**

Les enfants atteints d'énurésie ou d'encoprésie sont susceptibles de développer une faible estime de soi, de se sentir anxieux ou tristes et d'avoir des problèmes de comportement. Certains enfants qui souffrent d'énurésie ou d'encoprésie se sentent seuls et gênés, et se font parfois taquiner par les autres enfants. Dans certains cas, les enfants atteints d'énurésie ou d'encoprésie ont des problèmes d'apprentissage et des difficultés scolaires, et ont tendance à manquer l'école plus souvent que leurs camarades.

L'énurésie et l'encoprésie peuvent aussi avoir des répercussions négatives sur la famille. Pour les parents, il peut être stressant d'avoir un enfant qui souffre d'énurésie ou d'encoprésie. Souvent, les parents s'inquiètent du fait que leur enfant puisse faire rire de lui à l'école et de ce que les autres familles puissent penser d'eux. Les parents d'enfants qui souffrent d'énurésie ou d'encoprésie se sentent parfois jugés, seuls, anxieux et impuissants. Il arrive également que les parents ressentent de la frustration envers leur enfant et les autres personnes qui s'occupent de lui, ce qui peut nuire à leurs relations.

## **Que peuvent faire les psychologues pour aider les enfants qui souffrent d'énurésie et d'encoprésie?**

La consultation d'un psychologue aide souvent les enfants qui souffrent d'énurésie et d'encoprésie. Chez de nombreux enfants, les problèmes d'énurésie et d'encoprésie se règlent avec le temps, même sans traitement. Chez ces enfants, le traitement aidera simplement à accélérer la guérison.

Le psychologue peut :

- Aider l'enfant à prendre conscience des signaux qu'utilise son corps pour lui dire que c'est le temps d'aller aux toilettes.
- Expliquer aux familles ce que sont l'énurésie et l'encoprésie afin de les amener à voir les accidents comme le problème au lieu de reporter la faute sur l'enfant.

- Fournir un traitement comportemental afin d'encourager l'enfant à utiliser les toilettes.
- Aider les parents à enseigner à leur enfant l'importance des saines habitudes alimentaires, d'une consommation adéquate de liquides et de l'activité physique, qui sont importantes pour le contrôle de l'intestin et de la vessie.
- Apporter du soutien en cas d'anxiété et de comportements difficiles liés aux visites médicales et aux traitements (p. ex., refus de se soumettre à des lavements ou de prendre des laxatifs ou des émoullients fécaux pour traiter la constipation).

Il existe plusieurs traitements pour guérir l'énurésie et l'encoprésie. Dans certains cas, les traitements médicaux aideront l'enfant et seront parfois nécessaires (p. ex., utilisation de laxatifs ou lavements). Les traitements comportementaux pour guérir l'énurésie et l'encoprésie procurent des résultats durables.

Voici des exemples de méthodes de traitement courantes :

- La **thérapie par conditionnement**, qui fait appel à une alarme « pipi au lit » pour traiter l'énurésie nocturne. Cette méthode conditionne l'enfant à se réveiller la nuit pour aller aux toilettes suivant un horaire établi et utilise une alarme qui réveille l'enfant si un accident se produit. Il est également important de féliciter l'enfant lorsqu'il se réveille dans un lit sec!
- Le **programme comportemental d'apprentissage de la propreté** pour traiter l'encoprésie. Cette approche combine l'utilisation d'un horaire pour aller aux toilettes et des récompenses (pour encourager l'enfant à aller régulièrement aux toilettes), la modification appropriée du mode de vie (p. ex., habitudes alimentaires, consommation de liquides et exercice physique), un enseignement sur les parties du corps impliquées dans l'expulsion des matières fécales, la démonstration à l'enfant de la bonne façon d'aller à la selle et le recours à la médication.

Voici une liste des choses que peuvent faire les parents et les personnes qui s'occupent de l'enfant pour régler le problème. Un psychologue aidera à renforcer les apprentissages :

- **Réduire le sentiment de honte** : un enfant qui fait pipi et caca dans des endroits inappropriés, comme dans ses pantalons, ressent souvent de la honte et de l'embarras. Parfois, les parents amplifient accidentellement ces sentiments en montrant leur frustration, leur colère ou leur déception envers l'enfant lorsqu'un accident se produit. Chez l'enfant, cette honte et cet embarras peuvent rendre encore plus difficile l'utilisation des toilettes. Le fait de parler de la situation en dépersonnalisant les difficultés qu'éprouve l'enfant (p. ex., « Ces petits cacas nous causent des problèmes, n'est-ce pas? ») permet de retirer le blâme des épaules de l'enfant.
- **Encourager et montrer de saines habitudes de vie** : la consommation d'aliments sains et riches en fibres, la consommation fréquente de liquides et l'activité physique régulière jouent un rôle essentiel dans le traitement de l'énurésie ou de l'encoprésie chez l'enfant. Il est important d'expliquer à l'enfant comment l'activité physique et ce que nous mangeons et buvons sont liés au contrôle de la vessie et des intestins. Considérant que les enfants apprennent constamment en observant les autres, nous pouvons contribuer à régler le problème en donnant l'exemple d'une alimentation saine et en prenant plaisir à faire régulièrement de l'exercice.
- **Aider l'enfant à déterminer quand il a besoin d'aller aux toilettes** : nous savons que notre corps nous donne des indices lorsque nous avons besoin de faire pipi ou caca. Il arrive que les enfants atteints d'énurésie ou d'encoprésie ne les remarquent pas. Nous pouvons aider en faisant remarquer ces signes à l'enfant de façon claire, et sans porter de jugement. Par exemple, en disant : « Tu te croises les jambes. Cela signifie peut-être que tu dois aller faire pipi. Allons-y! »

- **Réduire la peur et l'anxiété** : il est important de comprendre si certaines peurs ou inquiétudes empêchent l'enfant d'aller aux toilettes. Nous pouvons aider les enfants à trouver des solutions pour réduire ces peurs. Par exemple, en installant un siège de toilette confortable et un tabouret sur lequel l'enfant peut poser ses pieds pour surmonter sa peur de tomber dans la cuvette. Certains enfants auront peut-être besoin d'un soutien supplémentaire pour affronter progressivement leur peur, par petites étapes faciles à gérer, afin de réduire progressivement ces peurs au fil du temps. Par exemple, si votre enfant a peur de s'asseoir sur la toilette, on peut commencer par le faire se tenir debout à côté de la toilette, puis, une fois qu'il se sent à l'aise, on peut lui demander de s'asseoir sur la toilette pendant 10 secondes tout habillé, puis progressivement, de s'asseoir sur la toilette sans pantalon ni sous-vêtements lorsqu'il a besoin de faire pipi ou caca.

## Devrions-nous consulter d'autres professionnels?

Les **médecins** et les **infirmières praticiennes** peuvent aider à éliminer les autres causes de l'énurésie ou de l'encoprésie chez votre enfant. Ils peuvent également offrir une prise en charge médicale de la constipation et de la douleur lors de la défécation.

Les **diététistes** peuvent être utiles en donnant des exemples d'aliments sains riches en fibres pour aider votre enfant à aller régulièrement à la selle.

Les **physiothérapeutes** peuvent aider votre enfant à renforcer les muscles qu'il faut contracter pour se retenir. Ils peuvent également apprendre à l'enfant à faire pipi et caca sur commande (apprendre à ouvrir et à fermer ses sphincters volontairement) et aider celui-ci à comprendre quand il doit aller aux toilettes.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour plus d'informations, consultez les ressources suivantes :

- American Academy of Family Physicians
  - Enuresis, <https://www.aafp.org/afp/2014/1015/p560-s1.pdf>
- Psychology Today
  - Encopresis, <https://www.psychologytoday.com/ca/conditions/encopresis>
  - Enuresis, <https://www.psychologytoday.com/ca/conditions/enuresis>
- Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
  - La constipation, <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P5593F.pdf>
- UCanPoopToo, <http://www.ucanpooptoo.com/>
  - Voir en particulier la section Encopresis Tips for Parents, <http://www.ucanpooptoo.com/parent-tips>
- The Poo in You – Vidéo éducative sur la constipation et l'encoprésie (hôpital pour enfants du Colorado)
  - Cette vidéo très utile explique pourquoi les enfants ont parfois des accidents et présente des stratégies pour aider votre enfant, [https://www.youtube.com/watch?v=SgBj7Mc\\_4sc](https://www.youtube.com/watch?v=SgBj7Mc_4sc)



**Vous pouvez consulter un psychologue agréé** pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par les Drs Jennifer Theule<sup>1</sup>, Kristene Cheung<sup>1</sup>, Brenna Henrikson<sup>2</sup>, Michelle Ward<sup>1</sup> et Kylee Clayton<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Université du Manitoba

<sup>2</sup> Soins communs, Manitoba

Dernière révision : juillet 2025

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques **La psychologie peut vous aider**, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie.  
1101 promenade Prince of Wales, Suite 230  
Ottawa, Ontario K2C 3W7  
Tél. : 613.237.2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1.888.472.0657