



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'énurésie ou l'émission de matières fécales (« faire caca dans sa culotte ») doit également se produire **régulièrement**, soit au moins deux fois par semaine, pour l'énurésie, et une fois par mois, pour l'encoprésie.
- L'énurésie ou l'expulsion de matières fécales doit également se produire de **manière constante**. 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 correctement les toilettes.**

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, nouvelle garderie, etc.).
- Constipation (difficulté à déféquer) ou douleur lors de la défécation.
- Consommation excessive de malbouffe et consommation insuffisante de fibres (p. ex., fruits, céréales entières).
- Ingestion insuffisante d'eau.
- Cas d'énurésie dans la famille (surtout dans le cas de l'énurésie nocturne).
- Infections de la vessie.
- Distractibilité (il se peut que l'enfant ne soit pas à l'écoute des signaux de son corps qui lui disent qu'il est le temps 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 se sentent frustrés face à leur enfant et à l'autre parent, ce qui risque d'affecter leur relation.

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 placer le blâme sur l'enfant.
- Fournir un traitement comportemental afin d'encourager l'enfant à utiliser les toilettes.



- Aider les parents à enseigner à leur enfant de bonnes habitudes alimentaires et une consommation adéquate de liquides, qui sont importantes pour le contrôle de l'intestin et de la vessie.

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 comporte plusieurs volets : l'utilisation d'un horaire précis pour aller aux toilettes, montrer à l'enfant la façon d'aller à la selle, les récompenses, enseigner à l'enfant les parties du corps qui sont impliquées lorsqu'il va à la selle et 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, riches en fibres, et de liquides joue 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 ce que nous mangeons et buvons est lié au contrôle de notre vessie et de nos intestins. Considérant qu'ils apprennent constamment en observant les autres, nous pouvons aider les enfants en donnant des exemples d'une saine alimentation.
- **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! »

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 traiter la constipation et la douleur lors de la défécation, le cas échéant.



Les **diététistes** peuvent aider 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 savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse

<http://www.cpa.ca/public/whatisapsychologist/PTassociations>

- Conseils sur l'apprentissage de la propreté présentés dans le magazine *Canadian Family*
 - <https://canadianfamily.ca/kids/toddler-and-preschool/11-must-have-potty-training-tips/>
- 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>
- Summit Medical Group
 - Encopresis, https://www.summitmedicalgroup.com/library/pediatric_health/hhg_encopresis_from_constipation/
 - Enuresis, https://www.summitmedicalgroup.com/library/pediatric_health/pa-hhgbeh_wetting/
- UCanPoopToo, <http://www.ucanpooptoo.com/>
 - Voir en particulier la section *Encopresis Tips for Parents*, <http://www.ucanpooptoo.com/parent-tips>

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Jennifer Theule, Brenna Henrikson et Kristene Cheung, de l'Université du Manitoba.

Date : 7 février 2019

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.



Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657