

ROKIYAH HOSEN, psychomotricienne

Préface d'Émilie Antoine, psychologue

# L'HYGIÈNE NATURELLE INFANTILE

SE PASSER DE COUCHES DÈS LA NAISSANCE

LE GRAND LIVRE



- L'apprentissage naturel de la continence de 0 à 3 ans
- Conseils, équipements, organisation : tous les outils pour respecter le développement psychomoteur de l'enfant

# LE LIVRE DE RÉFÉRENCE POUR SE PASSER DE COUCHES DÈS LA NAISSANCE !

- **Tous les bienfaits de l'hygiène naturelle infantile (HNI) :** pour le développement psychomoteur de l'enfant (respecter son besoin d'élimination et l'accompagner vers la continence), pour sa santé (éviter les érythèmes, les mycoses, la déshydratation...), pour le lien affectif parent-bébé et pour la planète !
- **L'HNI au quotidien jusqu'à l'autonomie :** les clés pour commencer dès la naissance et jusqu'à 3 ans, les outils à aiguïser (signaux, timing, intuition, suggestion), l'équipement matériel à se procurer, l'organisation à adopter (la nuit, à l'extérieur), les astuces pour remédier aux difficultés, etc.
- **Avec de nombreux témoignages** de professionnels et de parents sur des situations concrètes, **des astuces pratiques** et **des schémas** pour débiter en toute sérénité.

**Rokiyah Hosen** est psychomotricienne et maman. Elle a pratiqué l'HNI avec son deuxième fils. Elle a créé le compte @miss\_psychomot sur Instagram, où elle fait connaître l'HNI en illustrations.

Préface d'**Émilie Antoine**, psychologue et consultante pour les femmes sur son site [mapsyenlignechezmoi.fr](http://mapsyenlignechezmoi.fr).

**19 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2072-4



9 791028 520724

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)  
**LEDUC**

Rayon : Puériculture, éducation

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Françoise Mathay

Relecture : Marie-Laure Deveau

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations : Rokiyah Hosen

Design couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2072-4

ROKIYAH HOSEN  
Préface d'Émilie Antoine

L'HYGIÈNE  
NATURELLE  
INFANTILE  
LE GRAND LIVRE

LEDUC 



# SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| PRÉFACE : VOUS AVEZ LE DROIT DE FAIRE DIFFÉREMMENT     | 9  |
| INTRODUCTION : L'ENFANT EST-IL LIVRÉ AVEC UNE COUCHE ? | 15 |

## **PARTIE I**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>DÉCOUVRIR L'ABC VERS LA CONTINENCE EN AUTONOMIE</b> | <b>19</b> |
| 1 LE BÉBÉ N'EST PAS LIVRÉ AVEC UNE COUCHE              | 21        |
| 2 QUELQUES DONNÉES CONTEXTUELLES                       | 23        |
| 3 LE BESOIN D'ÉLIMINATION                              | 41        |

## **PARTIE II**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ACCOMPAGNER AVEC LA COMMUNICATION</b>          |           |
| <b>VERS LA CONTINENCE EN AUTONOMIE</b>            | <b>63</b> |
| 1 LES BASES                                       | 65        |
| 2 PUISQUE LE BÉBÉ N'EST PAS LIVRÉ AVEC UNE COUCHE | 93        |
| 3 SUIVRE LE PROCESSUS DE LA CONTINENCE            | 143       |
| 4 FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS                      | 195       |

**PARTIE III**

**RÉFLEXION AUTOUR DE L'ACCOMPAGNEMENT**

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>DU BESOIN D'ÉLIMINATION</b> | <b>219</b> |
| 1 LES MOTIVATIONS              | 221        |
| 2 UNE PRÉVENTION GLOBALE       | 247        |
| 3 LES PRÉTENDUS FREINS         | 261        |
| 4 LA RÉCONCILIATION            | 285        |
| 5 LE PARENT                    | 293        |
| <br>                           |            |
| CONCLUSION                     | 307        |
| ANNEXE : QUI SONT-ELLES* ?     | 309        |
| RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES    | 313        |
| REMERCIEMENTS                  | 317        |
| TABLE DES MATIÈRES             | 319        |

*À mes deux amours*





# PRÉFACE : VOUS AVEZ LE DROIT DE FAIRE DIFFÉREMMENT

**F**orce est de constater que la tendance actuelle est de considérer le passage des couches vers l'étape du pot comme une période éprouvante. Les parents conçoivent en général cette expérience de transition vers la propreté comme une période stressante. Ils ont la pression de rendre l'enfant « propre » avant son entrée à l'école maternelle. Pensant qu'ils vont vivre des conflits, ils sont dans l'appréhension ; ils s'imaginent que l'enfant va résister au pot, qu'il va systématiquement s'opposer à faire ses besoins en dehors de la couche. Disons-le, la plupart du temps, les projections sont de l'ordre de la « galère ».

Les mois précédant cette décision de rendre l'enfant apte à faire ses besoins en dehors de la couche sont généralement empreints de résistance de l'enfant lors du change ou de l'habillement. Qui plus est, on a souvent signifié aux parents – ou bien ces derniers l'ont souvent déjà vécu avec un aîné – que le bambin ne sera pas enclin à accepter du jour au lendemain de s'asseoir sur le pot pour éliminer. C'est vrai !

Tout est bon pour préparer l'étape de la propreté : lire des histoires sur la question, formation en ligne, dressage, forcing et j'en passe... On voudrait que sur cette période que nous avons choisie, nos enfants changent la logique qu'ils ont connue depuis qu'ils sont nés.

Adoptons le prisme de l'enfant pour développer une autre approche du phénomène. Ce qui se passe, c'est que l'on apprend au bébé dès sa naissance – à vrai dire, on le conditionne même – à faire ses besoins dans la couche. Il prend le pli, autrement dit : il intègre dans sa récolte d'informations sur le monde, que c'est l'endroit et la manière de faire pour se délester. Et puis, un beau jour, maman ou papa en décide autrement. L'adulte pense avoir « préparé » l'enfant en lui lisant des histoires ou en lui en parlant au préalable. Mais en réalité, l'enfant, avec son cerveau immature, a surtout intériorisé ce qu'il a expérimenté. De fait, il ne comprend pas ce qu'il se passe. Pour ce petit être qui n'a pas encore intégré les codes sociaux et sociétaux que nous, les adultes, nous maîtrisons (presque) sur le bout des doigts, la démarche peut sembler totalement nouvelle, incongrue... illogique !

Par conséquent, l'enfant réagit à ce manque de cohérence par de la tension. En fonction de sa personnalité, et du positionnement qu'il a développé face aux adultes, il va manifester cette incohérence, qui le percute, de manière plus ou moins marquée... et tolérable pour les adultes.

Est-ce que l'expérience que je viens de vous décrire vous a donné envie de la vivre ? Je parie que non, absolument pas ! Elle ne fait pas sens pour l'enfant. Tandis que l'adulte lui a donné un sens qui n'est pas épanouissant pour lui non plus. Clairement, ce passage à la propreté, relative qui plus est, est une contrainte non seulement pour l'enfant mais également pour l'adulte.

Avez-vous déjà songé qu'il pouvait en être autrement ?

Si je vous disais que vous n'êtes pas obligé(e) de stresser, de « galérer », voire de souffrir pour élever votre enfant vers l'acquisition de la propreté ? Il se pourrait même qu'en concevant et en faisant les choses différemment vous puissiez y trouver non seulement de l'épanouissement pour votre enfant, mais également pour vous-même.

Vous pouvez choisir de vous réapproprier cette étape de maturation. Vous pouvez vous défaire de cette corvée et en faire un accompagnement vers la continence autonome de votre enfant. Vous pouvez décider de ne plus le subir dans la pression et le conflit. Vous avez l'opportunité d'en faire une expérience humaine grâce au guide de Rokiyah Hosen.

Grâce au travail affûté de cette maman psychomotricienne vous allez trouver les clefs de cette opportunité. Vous allez comprendre et embrasser ce que pourrait être cette expérience parentale. Une expérience parentale où vous allez apprendre à connaître et accompagner votre enfant. Une expérience humaine où vous allez vous découvrir et créer un lien plus fort avec ce petit être qui ne demande qu'à cheminer avec vous.

L'enfant n'est pas un fardeau, il est un des personnages principaux dans l'histoire de votre vie. Il peut vous challenger et vous pouvez faire le choix de lui accorder un rôle, autrement important. Maintenant que la promesse est faite, voyons également ce qu'offre cette expérience humaine comme bienfaits à l'enfant.

Je fais l'hypothèse que le fait de donner une considération différente au besoin d'élimination de l'enfant amènera un tout autre tournant à sa structure qui pourrait entraîner bien des effets prometteurs. Lorsque nous interagissons avec les enfants, au-delà des actes et des mots que nous leur adressons, nous leur transmettons des enseignements sur le plan symbolique. Autrement dit, il y a ce

que vous dites et les représentations mentales que l'enfant a de vos mots, et ce que vous faites et la portée significative de vos gestes.

Lorsque vous décidez d'accompagner votre enfant dans son cheminement vers l'autonomie de manière globale et bienveillante, je suppose que vous lui adressez en filigrane ce message symbolique : « Je reconnais tes besoins, ils sont légitimes et je leur donne de la considération ». Lorsque vous décidez de considérer également son besoin d'élimination, rendez-vous compte que sur le plan symbolique vous lui transmettez l'idée que vous êtes présent(e) pour l'aider, aussi rapidement qu'il est possible, à se débarrasser de ce qui est « indésirable ».

De même, vous conviendrez que passer plusieurs heures dans de l'urine ou des matières fécales peut être a minima très inconfortable. De fait, quand vous montrez concrètement à votre enfant que vous donnez de l'importance à son confort, vous lui transmettez également de manière symbolique que son confort est important à vos yeux et que c'est quelque chose dont on doit prendre soin.

N'est-ce pas un cadeau fantastique à faire à un adulte en devenir ? Imaginez la portée de ces « messages subliminaux » sur la capacité de cette personne à être une personne épanouie en tant qu'adulte. Une personne qui a eu l'opportunité dès son plus jeune âge d'intégrer que tous ses besoins sont importants et qu'ils méritent qu'on leur donne du crédit. Une personne qui a été amenée à être accompagnée vers l'autonomie. Imaginez les retombées en termes de confiance et d'estime de soi d'une part, et de capacité à tendre vers l'autonomie, d'autre part.

Dans cet ouvrage, construit de manière fluide et logique, vous allez comprendre que la prise en compte du besoin d'éliminer se fait au travers d'actions concrètes, comme la communication,

qu'elle soit orale ou gestuelle. Vous pourrez ainsi transmettre à votre enfant que la communication est au cœur de la satisfaction des besoins. Rappelons que 25 % de la population européenne souffre chaque année de dépression. Je pense qu'une génération qui fut structurée dès le plus jeune âge avec l'importance du soin donnée aux besoins via la communication sera bien plus encline à reproduire la bienveillance vis-à-vis d'elle, cette bienveillance qui manque tant aux personnes touchées par l'usure de la dépression.

L'être humain est ainsi fait qu'il a besoin de guidance pour avancer et évoluer dans son épanouissement, un parent impliqué, un éducateur bienveillant, un professeur attachant sont autant de figures de guidance qui nous aident à nous construire. Puis adulte, au gré des expériences, on a l'opportunité de tomber sur un manager qui nous fait grandir, un leader qui nous élève par son charisme, un conjoint ou une amie qui nous tire vers le haut.

Être accompagné(e) dans la bienveillance dès le début de sa vie dans l'acquisition de l'autonomie est un passeport non négligeable pour voyager vers son épanouissement d'adulte. D'une part, vous offrez à votre enfant le fait d'être structuré, guidé, compris, élevé dans l'importance de répondre à ses besoins et à ceux d'autrui autant que faire se peut. D'autre part, vous lui transmettez l'idée sur le plan concret et symbolique, qu'il est possible, facile, naturel de se débarrasser de ce qui tend à être expulsé de tous. Autrement dit, en apprenant à l'enfant à se débarrasser de ce qui ne sent pas « bon » vous faites passer le message à l'adulte en devenir que cela est possible également pour tout ce qu'il peut ressentir comme mauvais pour lui.

Je vous parle des bénéfices de cet accompagnement pour nos enfants, sachez que l'aventure, l'expérience humaine n'en sera pas des moindres pour vous si vous le décidez.

Comme Rokiyah Hosen va savamment vous l'expliquer, accompagner votre enfant vers l'autonomie de la continence va sûrement vous en apprendre plus sur votre enfant, sur votre lien... et sur vous-même.

L'ambition n'est pas de tourner la page des couches mais bien de profiter du chapitre de l'autonomie vers la continence. Merci à Rokiyah Hosen de nous donner l'encre nécessaire à l'écriture d'une expérience humaine avec bébé haute en couleur.

**Émilie Antoine,**  
psychologue-consultante

# INTRODUCTION : L'ENFANT EST-IL LIVRÉ AVEC UNE COUCHE ?

**E**n matière d'éducation, chaque personne est libre de choisir les ressources littéraires qui lui conviennent : que l'auteur soit un parent expérimenté, un professionnel de la puériculture voire un médecin, l'offre est abondante dans ce secteur.

En ce qui concerne l'hygiène naturelle infantile (HNI), même la plupart des parents convaincus des bienfaits de la pratique ne se reconnaissent pas assez dans le contenu des ouvrages déjà existants. Alors qu'ils recherchent des arguments pour déconstruire quelques-unes de leurs croyances sur l'acquisition de la continence – comme celle d'attendre l'âge moyen de 3 ans –, il leur manque malgré la littérature disponible sur le sujet l'étayage de propos scientifiques qui répondraient à un accompagnement en lien avec le développement de leur enfant.

L'HNI n'est pas un hobby et réduire cette pratique à la vie sans couche, c'est passer totalement à côté de l'essentiel.



Alors, bien entendu, il est possible d'arrêter l'expérience à tout moment... mais cessons-nous réellement de communiquer sur le besoin d'élimination après avoir découvert l'HNI ?

Avant de commencer, il est nécessaire de comprendre notre démarche en y mettant du sens. Pour cela, nous pouvons débiter par l'éventualité d'accepter de nous défaire de certaines croyances sur la « propreté » du jeune enfant, pas toutes, mais aussi de les remettre dans le contexte : d'où viennent-elles ? qui les a promulguées ?

En tant qu'êtres humains vivant au sein d'une société, nous nous sommes construits avec des croyances dont certaines sont tellement solides et ancrées en nous qu'il est difficile de nous en défaire au point qu'elles deviennent une réalité universelle et intemporelle, comme celle-ci :

**Le bébé est né sans couche mais est toujours représenté avec.**

Tout au long du livre, une dizaine de croyances sur l'enfant et l'HNI seront décrites et expliquées.

Dans la première partie, vous verrez les bases portant sur l'enfant et la propreté qui sont nécessaires pour un accompagnement serein. En deuxième partie, vous découvrirez comment faire avec des outils et du matériel à votre portée et en fonction de l'âge de votre enfant. Ce sera en toute transparence, car nous aborderons aussi les difficultés. En troisième partie, vous comprendrez justement que tous les freins ne sont pas liés à vous, à votre parentalité ou éducation, ou à votre « non-maternage ». Vous découvrirez tellement de motivations différentes derrière l'HNI. Je partagerai avec vous les miennes avant de conclure avec un ultime conseil.

Les propos que vous trouverez vont au-delà de la simple explication de la pratique de l'HNI. Ils regroupent aussi des informations et réflexions sur le développement psychomoteur, psychoaffectif, neurophysiologique de l'enfant, et plus encore. Dans ce livre, vous apprendrez également combien je tiens à vous – cher parent ou cher accompagnant –, à votre bien-être en vous soutenant dans votre rôle, en vous guidant par de nombreux éclairages, et en vous respectant dans vos motivations et besoins personnels.

C'est pourquoi je parlerai principalement d'« ABC vers la continence en autonomie » plutôt que d'HNI. En plus de correspondre aux initiales d'Accompagner les Besoins par la Communication – ce qui me plaît en tant qu'amatrice de jeux de mots –, ces trois lettres, ABC, font aussi référence aux premiers éléments et principes d'une connaissance ou d'un domaine, et ici il s'agira de la continence en autonomie.

Afin de rendre le voyage agréable et compréhensible, vous trouverez dans ce livre des schémas, des illustrations et autres infographies. De nombreux témoignages et anecdotes personnelles ou professionnelles viendront enrichir mon texte. À plusieurs reprises, je citerai des spécialistes du domaine dont la plupart sont brièvement présentés pages 309-312 et dont leur nom est marqué par un astérisque tout au long de l'ouvrage. Je vous invite à vous reporter à ces pages pour en savoir plus.

Bonne lecture !

**Rokiyah HOSEN**

Psychomotricienne et formatrice @Miss\_Psychomot



PARTIE I

**DÉCOUVRIR  
L'ABC VERS  
LA CONTINENCE  
EN AUTONOMIE**

## EN PRATIQUE

Dans cette partie, je vais rappeler quelques bases sur le bébé avant de m'intéresser à l'hygiène naturelle infantile en tant que pratique qui questionne, et je finirai sur une mise au point sur les expressions relatives à l'apprentissage du pot et de la propreté chez l'enfant.

Nous verrons aussi en détail tout le fonctionnement anatomique et physiologique du besoin d'élimination. Uriner et déféquer sont des actions quotidiennes et naturelles, pourtant nous en savons finalement très peu sur les mécanismes en jeu et sur le processus de la continence. Cet éclairage scientifique vous permettra de mieux comprendre et accompagner votre enfant.

## CHAPITRE

# 1 LE BÉBÉ N'EST PAS LIVRÉ AVEC UNE COUCHE

**Q**uoique... Quelques minutes après avoir accouché en césarienne de mon fils, l'équipe me le pose pour la première tétée en session de peau à peau... avec une couche jetable fournie par la maternité.

*Et vous ? Avez-vous eu votre bébé nu, sans couche, sur vous ?*



## QUELQUES RAPPELS SUR LE BÉBÉ

Mettons le bébé à l'honneur afin de mieux cerner ce petit être humain. Qui est-il ? Comment bien l'accueillir dans ce monde ?

### Le bébé est un être dépendant

À la naissance, l'enfant naît immature et dépendant. Nous avons tous conscience que, sans la présence d'un adulte, il ne pourrait survivre. En effet, pour assouvir ses besoins, très tôt, il appelle à l'aide en pleurant, plus tard, en se déplaçant afin de se rapprocher de l'adulte qui s'occupe de lui.

En répondant de manière régulière à ses demandes depuis la naissance, l'adulte va devenir à la fin de la première année de vie du bébé sa figure principale d'attachement : celle que le bébé considère comme irremplaçable, celle qu'il appelle en cas de détresse pour trouver de la protection et du réconfort.

### **Le bébé communique**

Dès la naissance, les réactions du bébé sont conditionnées par l'interprétation des parents face à ses signaux. Concrètement, c'est en fonction des réponses fournies par l'adulte que le bébé modifie ses comportements. La communication se développe ainsi très tôt, et ce lors de chaque échange.

### **Le bébé est intelligent**

Nous savons aujourd'hui que le cerveau apprend sans cesse, et ce même durant le sommeil. Celui des nouveau-nés possède un nombre impressionnant de neurones, une centaine de milliards ! Les connexions entre neurones se créent grâce aux informations sensorielles transmises au cerveau, ainsi que par les expériences vécues. Le cerveau traite les données perçues en les transformant en représentations, puis les interprète pour les utiliser selon les besoins. L'apprentissage est aussi très lié à l'affect : les émotions peuvent faciliter une acquisition lorsqu'il y a du plaisir ou l'en empêcher en présence d'affect désagréable.

### **Le bébé a besoin d'être accompagné**

Le cerveau du bébé a besoin d'une grande liberté d'expérimentation, et d'un environnement stimulant, empathique et bienveillant pour devenir mature progressivement. Comment faire ? En posant des mots sur les émotions et les ressentis corporels sous forme d'interrogations puis d'affirmations. L'attitude est également rassurante.

## CHAPITRE

# 2 QUELQUES DONNÉES CONTEXTUELLES

**A**près cette petite introduction sur le bébé, je vous propose de découvrir l'hygiène naturelle infantile (HNI) : son origine et ses différentes appellations courantes, sa place dans les recherches scientifiques, son histoire et sa pratique dans le monde.

## UNE PRATIQUE SANS NOM

Je vais peut-être vous surprendre, mais l'HNI n'a pas d'appellation particulière dans les cultures où elle est mise en pratique. Elle se vit. Tout simplement. Elle s'adapte selon le mode de vie, le foyer, l'environnement et le climat. Il s'agit d'accompagner les besoins de son enfant, en communiquant, vers une continence future et autonome.

### L'origine des expressions

C'est en 2000 que l'Américaine Laurie Boucke\*<sup>1</sup> publie le livre intitulé *Infant Potty Training: A Gentle and Primeval Method Adapted to Modern Living* (la version augmentée d'un premier livre autoédité en 1991 : *Trickle Treat*) après avoir découvert auprès d'une amie indienne qu'il est possible de se passer de couche et de n'avoir que peu « d'accidents ». Elle tente alors l'expérience avec son troisième

---

1. N.D.E. : Dans l'ensemble de l'ouvrage, un astérisque accompagne le nom des pionnières de l'hygiène naturelle infantile. Retrouvez leur biographie respective p. 309-312.



enfant en l'adaptant au mode de vie occidental grâce à l'introduction du lavabo et de la couche, par exemple.

En 2001, Ingrid Bauer\*, auteure et conférencière sur les thèmes du parentage, de la santé et de la vie au naturel, introduit plusieurs expressions aux États-Unis, comme :

- *natural infant hygiene* (NIH) qui a été traduit par « hygiène naturelle infantile » (HNI) ;
- *infant potty training* (IPT) ;
- *elimination timing* (ET) ;
- *elimination communication* (EC).

### **Les expressions les plus courantes**

Les différentes expressions autour de l'HNI sont :

- sans couches ;
- utilisation précoce du pot ;
- *toilet training* ou *potty training* ;
- apprentissage de la propreté ou de la continence ;
- maîtrise ou acquisition des sphincters ;
- *elimination communication*.

L'expression « sans couche » (*diaper free*), popularisée par Andrea Olson\*, mère de cinq enfants, auteure et formatrice, est celle qui revient souvent. Elle est reprise en France par Sandrine Monrocher-Zaffarano\* dans son livre *La vie sans couches*, puis par Carine Phung\* dans *Conseils et astuces pour élever son enfant sans couches*, et enfin par Natacha Fourrageat\* sur son site Internet [heureux-sans-couches.com](http://heureux-sans-couches.com). Mais certaines familles ne se reconnaissent pas dans cette appellation quand leur bébé porte des couches. Cette expression laisse parfois croire à tort que les enfants éliminent leurs besoins n'importe où et n'importe quand.

Quant à l'expression « utilisation précoce du pot » par Ariane Blais-Lacombe<sup>2</sup>, elle peut paraître inadaptée, notamment quand l'élimination a lieu sur les toilettes ou dans le lavabo. Mais c'est surtout le terme « précoce » qui suscite la curiosité puisqu'il signifie dans l'esprit collectif « être mûr avant ou en avance » et renvoie aux habitudes occidentales qui consistent à proposer le pot généralement vers 3 ans.

En anglais, j'ai lu *toilet training* ou *potty training*, traduits littéralement par « entraînement pour aller aux toilettes ou au pot ». Le mot « entraînement » peut évoquer en français une forme de dressage ou d'apprentissage forcé, or ce terme n'est pas du tout compris ainsi aux États-Unis.

Il y a aussi l'expression « apprentissage de la propreté ou de la continence ». Il peut arriver que les gens ne comprennent pas qu'un enfant puisse « apprendre » quoi que ce soit avant un certain âge. Elles préfèrent les termes « acquisition » ou « maîtrise des sphincters ».

Justement, le terme « propreté » peut également vous mettre mal à l'aise si vous considérez qu'uriner ou déféquer sur soi ne fait pas de vous un être « sale ». Le mot « continence », quant à lui, qui se rapporte dans l'esprit collectif au fait de s'abstenir ou de se retenir, peut ne pas correspondre non plus à votre état d'esprit puisque l'HNI repose sur l'écoute de ses besoins en se relâchant.

Enfin, le terme « *elimination communication* » (EC), inventé par Ingrid Bauer\*, est celui qui est le plus repris et utilisé avec l'HNI. Il met en valeur le **principe de communication avec son bébé**.

---

2. Instructrice d'hygiène à la propreté certifiée par Go Diaper Free au Québec et à Chicago. Son site : <https://hni.quebec>.

Dans cet ouvrage, je vais plutôt mettre en valeur l'Accompagnement des Besoins d'élimination par la Communication, l'ABC vers la continence en autonomie, qui comprend l'HNI comme ses outils.

### À SAVOIR

Il existe donc plusieurs manières de désigner l'HNI et parfois elle est vraiment mal traduite... Sachez que si vous lisez ou entendez « la communication de l'élimination » ou encore « l'élimination via la communication », il s'agit probablement d'HNI.

Quelle que soit l'expression utilisée, désormais, il y a de fortes chances que vous vous reconnaissiez entre « parents HNI ».

### À retenir

L'HNI a été nommée afin que chacun puisse savoir de quoi il s'agit, même si sa compréhension diffère d'un interlocuteur à un autre.

Ceci explique le fait que, malgré la longueur de l'acronyme ABC (soit « Accompagnement des Besoins par la Communication vers la continence en autonomie »), cette dernière expression reprend essentiellement plusieurs mots-clés facilement interprétables. Chaque terme sera expliqué tout au long de ce livre.