grandi

LE GUIDE COMPLET

Les Secrets de la Propreté

Ce que la science dit vraiment.
Et ce que personne ne te raconte.

Evelyne

Fondatrice de Grandi

ÉDITION 2026

grandi

SOMMAIRE

Au programme

INTRO	Un mot d'Evelyne	03
CH. 01	Comprendre la propreté	05
CH. 02	Les 7 signes qu'il est prêt	09
CH. 03	Choisir ta méthode	14
CH. 04	Le matériel essentiel	18
CH. 05	Le plan jour par jour	22
CH. 06	Gérer les accidents	28
CH. 07	La propreté de nuit	31
CH. 08	Les sensibilités sensorielles	34
CH. 09	Tes 10 questions	37
OUTRO	Pour finir	41

INTRODUCTION

Un mot d'Evelyne

Salut,

Si tu lis ces lignes, c'est que tu te poses des questions. Beaucoup de questions. Probablement à 22h, après une longue journée, devant ton téléphone qui projette une lumière bleue dans ton lit.

Je sais. Je suis passée par là.

Quand on a lancé Grandi, ce n'était pas pour vendre une culotte. C'était parce que je me suis retrouvée, un jour, à pleurer dans ma salle de bain. Avec une serpillière à la main. Et un enfant qui ne comprenait pas pourquoi maman était fâchée alors qu'il avait juste fait pipi sur le canapé.

Encore.

Personne ne nous prépare à ça.

Personne ne te dit que l'apprentissage de la propreté est l'une des étapes les plus chargées en émotions de la petite enfance. Pas pour ton enfant. Pour toi. Parce que tu vas te poser mille fois la question : *est ce que je fais bien ?* Tu vas te dire que tu as commencé trop tôt, ou trop tard. Tu vas avoir un pincement à la crèche quand on te tendra le sac avec les vêtements de rechange.

Tu vas, comme moi, vouloir tout abandonner.

> Ce guide a été écrit pour qu'on arrête de te faire culpabiliser.

INTRODUCTION · SUITE

La suite de la lettre

Pendant des mois, on a relu plus de soixante études scientifiques sur le développement de l'enfant. On a interrogé des pédiatres, des ergothérapeutes, des auxiliaires de puériculture. On a aussi écouté plus de deux cents parents. Leurs galères. Leurs déclics. Leurs astuces.

On a compilé tout ça dans les pages qui suivent.

Tu n'y trouveras pas de promesse miraculeuse en trois jours. Tu n'y trouveras pas de jargon médical. Tu y trouveras la vérité. Simplement. Avec des schémas, des plans concrets, et des mots de tous les jours.

Si tu n'as qu'une chose à retenir de ce guide, ce sera celle ci :

> Ton enfant n'est pas en retard.
> Tu n'es pas une mauvaise mère, ni un mauvais père.
> C'est juste que personne ne t'a expliqué ce qui
> se passe vraiment dans son cerveau.

C'est ce qu'on va faire ensemble, dans les pages qui suivent.

Bonne lecture.

Evelyne

Fondatrice de Grandi

Si tu as une question pendant ta lecture, tu peux m'écrire à **hello@grandikids.com**. Je lis tous les messages.

CHAPITRE 01

Comprendre la propreté

Avant la méthode, avant les couches, avant les conseils de belle mère. La science.

Avant de te lancer dans quoi que ce soit, il y a une seule chose à comprendre.

Une seule.

> L'apprentissage de la propreté n'est pas une question de comportement. C'est une question de cerveau.

Cette phrase, retiens la. Elle va tout changer.

Pourquoi ? Parce que la plupart des parents pensent que la propreté s'enseigne comme on apprend à dire merci ou à manger avec une cuillère. On répète, on encourage, on félicite, et l'enfant finit par comprendre.

Sauf que non.

Et c'est exactement pour ça que tu galères depuis des semaines. Tu essaies d'enseigner un comportement à un enfant dont le cerveau n'a pas fini de **se câbler**.

Ce qui se passe dans son corps

À la naissance, ton enfant fait pipi par **réflexe**. Sa vessie se remplit, ses muscles se contractent automatiquement, c'est terminé. Aucun contrôle. Aucune conscience.

Pour qu'il puisse **décider** quand faire pipi, trois choses doivent se mettre en place.

01 Sentir

Ton enfant doit pouvoir percevoir que sa vessie est pleine. Cette capacité se développe progressivement entre 12 et 30 mois.

02 Connecter

Les nerfs qui relient son cerveau à sa vessie doivent **mûrir**. Sans cette maturation, le message *"j'ai envie"* met trop de temps à arriver au cerveau. Ce processus se termine entre 24 et 36 mois.

03 Se retenir

Une fois qu'il sent l'envie, il doit pouvoir **se retenir** quelques minutes. Le muscle responsable n'est vraiment maîtrisable qu'à partir de 2 ou 3 ans.

En un coup d'œil

0 → 12 mois	Réflexe pur. Aucune conscience.
12 → 18 mois	L'enfant remarque qu'il est mouillé. *Après* avoir fait pipi.
18 → 24 mois	Il commence à sentir l'envie venir. *Avant* l'accident.
24 → 36 mois	Il peut se retenir quelques minutes.
36+ mois	Il gère son envie tout seul.

La bonne fenêtre : 27 à 32 mois

Plusieurs études le montrent. Il existe une **fenêtre idéale** pour commencer l'apprentissage. Elle se situe entre 27 et 32 mois.

Avant 27 mois, tu peux démarrer, mais ça va prendre du temps. Souvent plus d'un an. Son cerveau n'est pas encore prêt à inhiber le réflexe de manière fiable.

Entre 27 et 32 mois, le cerveau est mûr. Et ton enfant n'a pas encore développé d'opposition systématique. C'est le moment parfait.

Après 32 mois, tu peux toujours réussir. Mais ton enfant a maintenant une vraie capacité à dire non. Si la propreté devient un sujet de conflit, l'apprentissage devient compliqué.

> TON ENFANT A 22 MOIS
>
> Respire. Tu n'es pas en retard. Tu as encore plusieurs mois devant toi avant la zone idéale.

> TON ENFANT A 36 MOIS OU PLUS
>
> Respire aussi. Tu n'es pas en retard. Tu vas juste devoir choisir une approche un peu plus stratégique. On en parle au Chapitre 3.

Pourquoi les couches jetables ralentissent

Les couches jetables modernes contiennent un polymère ultra absorbant. Il garde la peau de ton enfant **complètement sèche**, même quand la couche est pleine.

Du point de vue d'un parent, c'est génial. Du point de vue du **cerveau** de ton enfant, c'est un problème.

L'apprentissage du contrôle de la vessie passe par une boucle simple :



Avec une couche jetable, ton enfant fait pipi mais ne sent rien. Pas de retour. Pas de connexion. Pas d'apprentissage.

Ce que disent les chiffres

33 mois — L'âge moyen pour être propre **en 1960**, selon l'étude de référence de Berry Brazelton.

37 mois — L'âge moyen **aujourd'hui**. Quatre mois de plus en cinquante ans.

72% — Les enfants en couches **lavables** propres à 2 ans et demi, contre 54% en jetables.

Et les couches culottes ?

Petit aparté, parce que beaucoup de parents nous posent la question.

Les couches culottes jetables sont une invention marketing géniale. Mais sur le plan pédagogique, ce sont des **couches déguisées en sous vêtements**. Même technologie absorbante. Même effet sur le cerveau.

Elles ont leur utilité :

- ✓ Pour les longs trajets en voiture
- ✓ Pour les sorties sans toilettes à proximité
- ✓ Pour la nuit, pendant les premiers mois

Mais pour le quotidien à la maison, elles ralentissent le processus.

À RETENIR

- → La propreté n'est pas un comportement à enseigner. C'est une maturation à accompagner.
- → Trois étapes : sentir, connecter, se retenir.
- → La bonne fenêtre se situe entre 27 et 32 mois.
- → Les couches jetables suppriment le signal sensoriel.
- → Les couches culottes sont utiles en sortie. Pas au quotidien.

CHAPITRE SUIVANT

Est-ce que ton enfant est prêt ?

Sept signes simples à observer, et une grille pour faire ton bilan en deux minutes.

CHAPITRE 02

Les 7 signes qu'il est **prêt**

Une grille simple pour faire ton bilan, sans deviner, sans culpabiliser.

Tu connais la théorie. Passons à la pratique.

> Comment savoir s'il est prêt ?

La bonne nouvelle : il existe des signes assez fiables. Pas un seul signe magique. Mais une **combinaison** de signes physiques, comportementaux et cognitifs.

SIGNE 01 Il reste sec au moins 2 heures

C'est probablement le signe le plus important. Et le plus facile à observer. Si tu remarques que sa couche reste sèche pendant 2 à 3 heures dans la journée, ou pendant la sieste, c'est un excellent signe. Sa vessie est mûre.

COMMENT VÉRIFIER

Pendant une semaine, note les heures de change et l'état de la couche. Si tu vois plusieurs intervalles de 2 heures sans pipi, tu peux cocher cette case.

SIGNE 02

Il montre une régularité

L'autre signe important, c'est la **prévisibilité**. Beaucoup d'enfants font caca à des moments à peu près réguliers. Après le petit déjeuner. Après la sieste. Cette régularité va t'aider à planifier les premiers passages au pot.

SIGNE 03

Il s'intéresse aux toilettes

Si ton enfant te suit aux toilettes, te regarde faire, pose des questions, imite ce qu'il voit faire à ses frères et sœurs, c'est un signal très puissant. À cet âge, l'apprentissage passe énormément par l'**imitation**.



ASTUCE D'EVELYNE

Ne te cache pas. Laisse ton enfant te voir faire, sans en faire un événement. Explique simplement : *"Maman fait pipi sur les toilettes, comme une grande."*

SIGNE 04

Il est inconfortable en couche sale

Avant, il était indifférent. Maintenant, il vient te chercher. Il tire sur sa couche. Il dit *"caca"* ou *"pipi"*. Cet inconfort est la preuve que son cerveau **commence** à faire le lien.

ATTENTION

Ce signe est souvent absent chez les enfants en couches jetables ultra absorbantes. Ça peut juste vouloir dire que sa couche fait trop bien son travail.

SIGNE 05 Il suit une consigne en deux étapes

"Va chercher ton doudou et ramène le moi."

S'il peut suivre ce type d'instruction, c'est un signe de maturité utile. La propreté implique une **suite d'actions** : reconnaître l'envie, trouver le pot, baisser la culotte, s'asseoir, faire, s'essuyer, remonter, se laver les mains. C'est complexe.

SIGNE 06 Il sait exprimer ses besoins

Pas besoin qu'il parle parfaitement. Mais il faut qu'il puisse te faire comprendre, par un mot, un geste ou un signe, qu'il a faim, soif, sommeil. Pendant l'apprentissage, il doit pouvoir te signaler quand il a envie. Idéalement **avant** l'accident.

SIGNE 07 Il peut marcher et baisser son pantalon

Ça paraît évident. Mais ça compte. Pour utiliser un pot, il doit pouvoir :

- ✓ Marcher jusqu'au pot
- ✓ Tenir debout en équilibre pendant qu'il baisse son pantalon
- ✓ S'asseoir sur le pot et se relever

La plupart des enfants ont ces capacités entre 18 et 24 mois.

grandi

Ta grille d'auto évaluation

Réponds par OUI ou NON à chaque question.

Mon enfant est-il prêt ?

01	Il reste sec 2h+ plusieurs fois par semaine	☐
02	Tu vois une régularité dans ses besoins	☐
03	Il s'intéresse à ce qui se passe aux toilettes	☐
04	Il exprime un inconfort en couche sale	☐
05	Il suit une consigne en deux étapes	☐
06	Il sait exprimer ses besoins basiques	☐
07	Il peut marcher et baisser son pantalon	☐

Ton résultat

5 OUI OU PLUS

Ton enfant est prêt

Tu peux commencer dès maintenant. Va au Chapitre 3 pour choisir ta méthode.

3 OU 4 OUI

En transition

Tu peux préparer le terrain. Parle du pot. Lis des livres sur le sujet. Réévalue dans 2 à 4 semaines.

MOINS DE 3 OUI

Pas encore prêt

Ne force pas. Reviens à cette grille dans 6 à 8 semaines.

Ce que la grille ne te dit pas

Cette grille est un excellent point de départ. Mais elle ne tient pas compte des **différences individuelles**. Certains enfants cochent toutes les cases mais refusent. D'autres ne cochent que 3 cases et y arrivent en 5 jours. **Chaque enfant a son rythme.**

Les filles et les garçons

Les filles sont prêtes 2 à 3 mois plus tôt en moyenne. Ce n'est pas une règle absolue. Mais c'est documenté.

Les enfants en crèche

Pas de différence significative. Sauf qu'ils ont l'opportunité d'observer leurs camarades, ce qui accélère leur intérêt.

Les enfants avec une sensibilité sensorielle

Autisme, hypersensibilité tactile, TDAH. Cette population a un parcours souvent plus long. Le Chapitre 8 leur est entièrement dédié.

À RETENIR

- → Sept signes : résistance, régularité, intérêt, inconfort, consigne, communication, motricité.
- → 5 OUI ou plus, c'est parti.
- → 3 ou 4 OUI, prépare le terrain.
- → Moins de 3, attends 6 à 8 semaines.
- → Chaque enfant a son rythme.

CHAPITRE SUIVANT

Choisir ta méthode

Trois approches comparées, leurs avantages, leurs limites. Et celle qui correspond le mieux à ton profil de parent.