



## « Un p'tit coup de pouce pour le pouce... »

*Quand doit-on s'inquiéter de cette habitude qu'a l'enfant de sucer son pouce ou de faire un usage trop prolongé de la suce???*



- Signaux d'alarme
- On ne s'inquiète pas mais **ATTENTION!**
- Dans la normale



Jusqu'à 6 mois, la suce ou le pouce répondent à un besoin et à un réflexe qu'a le bébé de téter en dehors de son besoin de se nourrir ou d'obtenir du réconfort.



De 6 mois à 3 ans, le besoin de téter par réflexe se transforme en besoin de téter pour se réconforter, se sécuriser. La suce ou le pouce deviennent une source de réconfort, de consolation. **ATTENTION!** Lorsque le bébé ou l'enfant en fait un usage fréquent et prolongé, cela limite ses vocalisations et son babillage, ce qui peut retarder l'émergence de son langage...



De l'âge de 3 ans et plus, lorsque l'enfant maintient son habitude de sucer son pouce ou sa suce, des déformations/modifications permanentes peuvent survenir au niveau de la dentition (les dents du haut vont être plus avancées que la normale, un espace va se créer entre elles...) et de la déglutition/façon d'avalier.

À 4 ans, la plupart des enfants passent du mouvement de succion, donc d'un mouvement de la langue projetée vers l'avant, à un mouvement de langue vers l'arrière pour avaler. Si la façon d'avalier se maintient comme celle du bébé (succion), la langue, par son mouvement vers l'avant, va faire pression sur les dents et les déplacer vers l'avant. De plus, si l'enfant maintient cette façon infantile d'avalier, un déséquilibre au niveau de la force musculaire de la langue va survenir, ce qui va modifier/perturber l'articulation des sons « t, d, n, l, s, z ». Ils risquent alors d'être produits trop vers l'avant. L'enfant parlera sur le bout de la langue.

## Quand doit-on aider l'enfant à arrêter cette « vieille habitude »?



### ... POUR LE POUCE +

Avant 3 ans, il n'est pas recommandé de faire des interventions directes auprès de l'enfant. Essayez :

- ⇒ D'observer l'enfant pour connaître ses habitudes (moments où il a envie de sucer son pouce);
- ⇒ D'occuper ses mains lors de ces moments (trouver des activités avec lesquelles les deux mains sont requises);
- ⇒ De trouver avec lui un autre moyen de se sécuriser, se réconforter (ex. : se faire bercer, coller son toutou préféré, etc.).

À 3 ans et +, on peut :

- ⇒ Mettre un bandage sur le pouce;
- ⇒ Appliquer du vernis au goût désagréable (« Stop and Grow ») vendu en pharmacie;
- ⇒ Instaurer un tableau de renforcement (choisir avec lui de courtes périodes durant la journée où il devra ne pas sucer son pouce et s'il réussit, renforcez-le ou coller une gommette sur le tableau de renforcement; Ensuite, augmentez le temps et le nombre d'activités où il ne devra pas sucer son pouce...);
- ⇒ Lui rappeler de ne pas sucer son pouce (mot doux et secret/dessin à des endroits souvent fréquentés par l'enfant qui seront utilisés d'un commun accord avec lui en guise de rappel);
- ⇒ Dire une comptine ou faire des activités ayant pour thème : « Cesser de sucer son pouce », etc. (Technique d'impact).

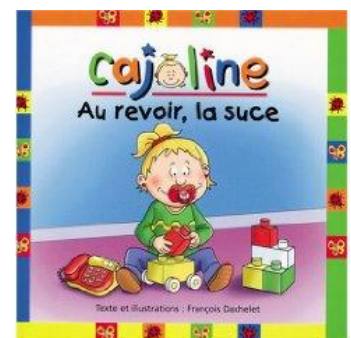


### ... POUR LA SUCE

Avant 3 ans, réduire l'accès à la suce au dodo ou au moment de réconfort seulement.

Après 3 ans :

- ⇒ Un toutou vient lui prendre sa suce avant la nuit...
- ⇒ Couper le bout de la suce ou l'agrandir graduellement...



- ⇒ Cajoline... Au revoir la suce... Donner sa suce au lapin...
- ⇒ Tableau de renforcement.