

L'abandon de la suce

3 bonnes raisons d'abandonner la suce ou le pouce

Pour devenir grand	Cela confine l'enfant à un statut de bébé. Les enfants attachés à leur suce semblent être plus timides et renfermés sur eux-mêmes. Ce qui peut nuire à leur capacité de socialiser.
Pour apprendre à parler	L'usage de la suce retarde l'apprentissage. Il peut causer des troubles de parole et d'élocution (zozotement). Il peut entraîner un problème de déglutition (bave).
Pour avoir de bonnes dents	Sucer son pouce ou une suce peut avoir à long terme des conséquences pour les dents. Cela peut causer des modifications au niveau du positionnement adéquat des dents et entraîner des déformations. Cette habitude doit cesser avant l'apparition des dents permanentes.

Quand doit-on le commencer?

Le sevrage est recommandé vers l'âge de 12 mois, afin d'éviter les problématiques expliquées précédemment.

Avant de passer à l'action

Être prêt	Vous devez être prêt et convaincu que vous le faites pour les bonnes raisons. Sinon la réussite du sevrage risque d'échouer en raison de l'implication émotionnelle du changement.
En discuter avec l'entourage	Assurez-vous d'utiliser les mêmes méthodes, afin d'éviter la confusion chez l'enfant.
En discuter avec votre enfant	Expliquez-lui clairement avec des mots simples, les raisons qui justifient le retrait de la suce. Cela évitera que votre enfant voie le retrait de la suce comme une punition. Il le verra plus comme une étape.
Attendez le bon moment	Évitez les moments stressants. Ex. : retour au travail, déménagement, etc. Votre enfant doit être prêt. Par contre, s'il n'est jamais prêt, le parent doit être ferme et solide, sans être brusque.

Lorsque votre enfant et vous êtes prêts.

Agissez progressivement	Commencez à limiter progressivement la suce. Offrez-lui de garder sa suce dans des sorties spéciales ou lors de moments particuliers comme lors du dodo où l'enfant est plus anxieux. S'il vous demande la suce pendant la journée, donnez-lui et essayez de l'occuper à autre chose pour qu'il oublie sa suce et retirez-lui.
Utilisez un objet de transition	Dites-lui qu'il est assez grand pour laisser la suce et qu'il peut la remplacer par un doudou ou une peluche.
Évitez de l'humilier	Vous devez éviter de punir ou de culpabiliser votre enfant. Évitez de le comparer aux autres enfants. Chaque enfant à son propre rythme.
Donnez-lui des choix	Permettez à votre enfant de choisir la façon dont il va se débarrasser de sa suce. Ex. : Veut-il l'envoyer à la fée des sucées? La jeter? La ranger et la mettre dans le sapin à Noël? Etc. Soyez imaginatif.

Félicitez-le	Vous pouvez faire un calendrier de récompenses en lui faisant apposer un autocollant chaque jour qu'il n'a pas pris sa suce. Soulignez ses progrès. Tranquillement, il perdra l'envie de prendre sa suce. Mentionnez-lui que vous êtes fier de le voir grandir.
Spécialiste	Si vous pouvez, demander au médecin ou au dentiste d'expliquer à votre enfant les raisons qui justifient le retrait de la suce. Une autorité extérieure a un impact différent sur les réactions et les décisions de notre enfant.
Soyez ferme	Si votre enfant vous demande de ravoir sa suce, ne cédez pas et rappelez-lui qu'il est grand. Il est normal que votre enfant vive des émotions comme de la colère ou de la tristesse en cours de sevrage. Rassurez-le, cajolez-le et surtout n'achetez pas la paix en lui redonnant à tout bout de champ.
Informations importantes	Cette transition demande beaucoup de patience. Si le processus n'est pas assez rapide pour vous, éviter de punir ou de culpabiliser votre enfant et éviter de le comparer aux autres enfants. Chaque enfant à son propre rythme. De plus, cela peut blesser votre enfant, le rendre anxieux et lui donner envie de conserver davantage sa suce.

**Tiré : Du site naitreetgrandir.com et de l'ABCdaire
Adapté par : Isabelle Lajoie, Infirmière clinicienne**