

L'abandon de la suce



- ✓ Les raisons pour abandonner la suce ou le pouce
- ✓ Le sevrage : à quel âge?
- ✓ Comment aider bébé à s'en défaire?

3 bonnes raisons d'abandonner la suce ou le pouce

haut 

1. Pour devenir « grand »

L'habitude de sucer son pouce ou une suce confine l'enfant à un statut de « bébé » et peut nuire à sa socialisation. Certains bambins très attachés à leur suce ont tendance à se montrer très [timides](#) et à se refermer sur eux-mêmes.

2. Pour apprendre à parler

Au-delà de l'âge de 4 ans, l'usage de la suce risque de retarder l'apprentissage : il peut causer des [troubles de la parole](#) et de l'élocution (zozotement), entraîner un problème de déglutition (bave)... Cela peut marginaliser l'enfant.

3. Pour avoir de bonnes dents

Sucer son pouce ou une suce peut, à la longue, avoir des conséquences négatives sur les dents : cela peut gêner la bonne position des dents, causer un problème d'occlusion, entraîner une déformation de l'arcade dentaire... Il est très important que cette habitude cesse avant l'apparition des dents permanentes.

Les sucres « orthodontiques » : une question de marketing!

D'après les médecins et les pharmaciens, les sucres dites orthodontiques peuvent avoir, tout comme les autres types de sucres, des conséquences négatives sur les dents.

Le sevrage : à quel âge?

haut 

Il n'y a pas de réponse précise et définitive sur ce point. La Société canadienne de pédiatrie recommande de commencer le sevrage dès l'âge de 12 mois afin d'éliminer tout risque de problèmes dentaires et d'autres troubles, en particulier celui de l'apprentissage du langage.

D'autres pédiatres et spécialistes du développement pensent plutôt que la succion du pouce ou de la suce est parfois indispensable au tout-petit jusqu'à l'âge de 2 ans, voire de 3 ans, car elle l'apaise et l'accompagne fidèlement tout au long de ses « grands apprentissages » : celui du langage, de l'intégration de normes sociales, etc.

« La succion est l'une des rares ressources dont un jeune enfant dispose, de manière autonome, au cours de sa 2^e année de vie pour venir à bout d'une tension, se protéger et se reconforter », affirme le célèbre pédiatre américain T. Berry Brazelton dans son livre *L'âge des premiers pas*.

Avec son équipe du Boston Children's Hospital, ce pédiatre a mené une étude importante auprès d'enfants qui suçaient leur pouce en toute liberté (leur mère ne les en empêchait pas). Il a constaté une recrudescence de cette habitude au début de la 2^e année de vie, puis un déclin naturel de cette pratique vers l'âge de 2 ½ ans.

Comment aider bébé à s'en défaire?

L'abandon de la suce – ou du pouce – constitue une étape importante pour votre enfant, un véritable petit deuil. C'est pourquoi il est essentiel de le préparer et de « l'accompagner » pendant cette transition.

N'essayez pas de le sevrer à des périodes critiques de sa vie, comme au moment de la naissance d'un petit frère, de l'apprentissage de la propreté, d'un déménagement, d'un divorce, etc. Choisissez un moment calme, comme les vacances.

Les conseils qui suivent ont été élaborés dans le but d'amener votre enfant à abandonner sa suce, mais ils peuvent être transposés au pouce. L'abandon du pouce pose un problème de plus, car vous n'en contrôlez pas l'utilisation. Vous devez donc « déconditionner » votre petit en lui rappelant régulièrement qu'il est temps de laisser son pouce tranquille.

- **Agissez progressivement.** Au début, ne permettez l'usage de la suce qu'à la maison. Puis, limitez graduellement l'espace où votre petit peut y recourir et ne la tolérez plus que dans sa chambre ou dans son lit. Ensuite, limitez la période où il peut l'utiliser : au moment de la sieste et de l'endormissement le soir.
- **Évitez de l'humilier,** de le culpabiliser ou de le punir. Par exemple, ne le comparez pas aux autres enfants qui n'en ont plus besoin.
- **Donnez-lui des choix.** Dites-lui : « On la jette? On la range? On la dépose sous l'oreiller pour que la fée des dents vienne la chercher? »
- **Faites-en une fête.** Le jour de son anniversaire, dites-lui, par exemple : « C'est ta fête aujourd'hui. Tu es un grand. Quand on est grand, on n'a plus besoin de suce. Alors, on va l'envoyer par la poste à un bébé qui en a besoin! »
- **Récompensez-le.** Fabriquez un tableau de récompenses pour souligner ses progrès. Félicitez-le lorsqu'il abandonne sa suce, et dites-lui que vous êtes fier de le voir grandir!
- **Soyez ferme.** Si votre enfant demande à ravoir sa suce (et il le fera sûrement), ne cédez pas. Rappelez-lui qu'elle est « partie » et qu'il est grand maintenant.



Révision scientifique : Germain Duclos, psychoéducateur, orthopédagogue et auteur

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Mise à jour : Mars 2010

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est donc possible qu'un lien devienne introuvable. Dans un tel cas, utilisez les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

BRAZELTON, T. Berry. L'âge des premiers pas. Edition Payot, 2006.

DORÉ, Nicole et Danielle LE HÉNAFF. Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, Guide pratique pour les mères et les pères. Institut national de santé publique du Québec, Québec. www.inspq.qc.ca

ROSSANT, Lionel et Jacqueline ROSSANT-LUMBROSO. Votre enfant. Guide à l'usage des parents. Éditions Robert Laffont, Collection Bouquins, mars 2006.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Les recommandations sur l'usage des sucres ». Paediatrics & Child Health 2003; 8(8): 523-528 — No de référence : CP03-01 — Réapprouvé en février 2011 www.cps.ca

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. Soins de nos enfants. « Les sucres : un guide à l'usage des parents ». www.soinsdenosenfants.cps.ca