

Petit guide éclair

pour dire adieu à la suce



phon

Sevrage de la suce : Quand et comment s'y prendre ?

0-12 mois	<p>Sache d'abord qu'il existe plusieurs bienfaits documentés concernant l'utilisation de la suce chez le tout-petit. Entre autres, la Société canadienne de pédiatrie reconnaît que plusieurs études suggèrent que l'utilisation d'une suce pendant la première année de vie est associée à une diminution du risque de syndrome de mort subite du nourrisson.</p> <p>Ainsi, à cet âge, on te propose une utilisation aussi fréquente que désirée. Lorsque le besoin se présente, le buffet est ouvert ;-)</p> <p><u>Recommandations:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Offrir la suce pour apaiser, mais l'enlever lors des moments d'éveil actif.- Retirer lors des interactions pour favoriser le babillage et l'exploration vocale.- Entre 4 et 6 mois, l'enfant progresse tranquillement de la succion vers la mastication. Pour l'aider dans cette étape importante de son développement, introduire progressivement des jouets de dentition et des activités pour encourager la mastication sécuritaire.
12-18 mois	<p>Limiter la suce aux moments de repos (sieste, dodo, auto). Possibilité de la retirer complètement (règle générale, le plus tôt on la retire, le plus facile!). Le besoin de succion diminue naturellement vers 18 mois.</p> <p><u>Recommandations :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Retirer lors des interactions et jeux pour laisser la place aux production verbales.- Verbaliser à l'enfant que la suce est pour dormir, pas pour parler ou jouer (ex. "la suce c'est pour le dodo").- Si ce n'est pas déjà fait, commencer à associer la suce à des routines spécifiques (ex: uniquement dans le lit).
18-36 mois	<p>Si ce n'est pas déjà entamer, on vise à commencer le retrait complet de la suce. On souhaite avoir complètement retiré la suce avant que l'enfant atteigne l'âge de 3 ans.</p> <p><u>Recommandations:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Débuter le sevrage quand on se sent prêt en tant que parent (oui, c'est souvent autant difficile pour nous que pour eux!).- Encourager l'enfant à verbaliser ses besoins et émotions.- Féliciter et encourager chaque progrès, éviter les punitions liées à la suce. <p>*Voir le document plus bas pour des pistes...</p>

Une transition en douceur : le secret du succès!

Dire au revoir à la suce est une étape importante dans le développement de ton enfant. Une utilisation prolongée peut avoir des impacts sur le développement oral-moteur et la production des sons. Pour une transition harmonieuse, voici une proposition d'approche progressive et bienveillante.

Étape 1	<h3> limiter la suce à certains moments</h3> <p>Pendant quelques semaines (ou même quelques mois), garde la suce uniquement pour les siestes et le dodo.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Range les sucres hors de portée durant les jeux et les sorties. Peut-être dans une petite boîte choisie en compagnie de ton enfant?✓ Explique à ton enfant que la suce est maintenant une aide pour dormir, pas pour parler ni jouer.✓ Si ton enfant réclame sa suce hors des moments prévus, propose-lui une autre stratégie de réconfort (un toutou, un doudou, un moment de câlin). Offre-lui un choix parmi deux items (le bon vieux "faux choix"!).
Étape 2	<h3> Le préparer à dire « bye-bye »</h3> <p>Préparer son enfant à un changement rend la transition plus facile et réduit les frustrations. La prévisibilité est toujours l'allier d'un parent.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Deux à trois semaines avant, commence à lui lire des livres sur l'arrêt de la suce.✓ Parle-lui de ce que font les grands : « Quand on grandit, on apprend à parler avec notre bouche libre et on laisse la suce aux plus petits ! »✓ Explore et valide ses émotions en lien avec l'arrêt de la suce : « C'est normal d'avoir envie de la garder, on va y aller doucement ensemble ! »✓ Montre-lui d'autres façons de s'apaiser : respirer profondément, câliner un doudou, chanter une chanson. On peut faire un petit tableau regroupant les images des choses qui lui font du bien.
Étape 3	<h3> Introduire de la magie</h3> <p>Cette troisième étape t'invite à faire appel à ton imaginaire : on invente un personnage magique qui viendra récupérer sa suce en échange d'une surprise.</p> <p>♥ Idées de personnages :</p> <ul style="list-style-type: none">• La fée des sucres : Elle collecte les sucres pour les donner aux bébés qui en ont besoin.• Le facteur des sucres : Il prend la suce déposée dans une enveloppe à un bébé et laisse un petit cadeau en retour.• L'écureuil magique : Il prend la suce pour l'apporter à ses bébés, et en échange saupoudre de la poussière magique pour aider à s'endormir le soir. <p>Explique-lui plusieurs fois ce qui va se passer pour qu'il puisse anticiper et se sentir en confiance. On peut s'amuser à dessiner le personnage, et l'histoire avec lui.</p>
Étape 4	<h3> Fixer une date spéciale</h3> <p>Avec l'aide d'un soutien visuel pour imaginer les jours qui passent (les concepts de temps sont très, très difficiles à comprendre pour les tout-petits), choisis un jour où ton enfant pourra dire au revoir à sa suce et implique-le dans le processus.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Marquez ensemble la date sur le soutien visuel (ça peut être des cercles que vous remplissez à chaque matin, ou encore un calendrier traditionnel par exemple).✓ Faites un compte à rebours des jours restants.✓ Continuez à parler positivement de cette étape (et du personnage magique qui viendra).
Étape 5	<h3> Le grand jour !</h3> <p>Le moment est venu !</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Rituel de passage : Demande à ton enfant de mettre ses sucres dans une boîte ou une enveloppe qu'il pourra décorer.✓ Célébration : Fêtez cette étape avec une activité spéciale (un pique-nique, une sortie au parc, un petit cadeau symbolique).✓ Dernier rappel : La nuit suivante, remplace les sucres par une surprise laissée par votre personnage magique.

♥ Et si mon enfant réclame encore sa suce après ?

C'est normal ! Reste calme et rassurant(e).

- Valide ses émotions : « Je sais que c'est difficile, c'est un grand changement. Tu peux le faire ! »
- Rappelle l'histoire : « La fée est passée, elle a pris les sucées pour les bébés. »
- Encourage l'utilisation des mots : Si ton enfant utilise la suce pour se calmer, guide-le doucement vers des mots pour exprimer ses émotions : « Tu es triste ? Tu veux un câlin ? C'est difficile s'endormir sans la suce ? »
- Offre des choix : Un toutou, un doudou, une chanson douce, un exercice de respiration, un câlin réconfortant, un accompagnement au sommeil.

Bravo, c'est une grande étape ! Pour l'enfant, mais aussi souvent pour le parent.

Chaque enfant vit ce passage différemment, mais en prenant le temps de le préparer et en célébrant cette transition, tu lui donnes les outils pour réussir. Et en plus, libérer la bouche de la suce ouvre la porte à plus d'échanges verbaux et à un développement optimal de sa parole et de sa structure oro-faciale ! Bonne chance et surtout... fêtez cette belle victoire ensemble !

Et si ce processus ça ne fonctionne pas... ?

Et si la difficulté à se séparer de la suce cachait autre chose ?

La suce, c'est un peu la baguette magique des parents. Elle calme, rassure, apaise... jusqu'au jour où vient le moment tant redouté de s'en séparer. Certains enfants passent cette transition sans encombre, tandis que d'autres semblent s'y accrocher avec une intensité surprenante. **Et si derrière cette difficulté à dire adieu à la suce ou au pouce se cachaient des besoins plus complexes ?**

La succion: un simple geste, mais une grande fonction

Sucer est un réflexe naturel qui débute dès la vie intra-utérine. Il procure du réconfort, aide à l'autorégulation et joue un rôle dans le développement oral-moteur. Cependant, lorsque l'habitude persiste au-delà de l'âge recommandé (autour de 2-3 ans), il peut être intéressant d'observer ce qui se cache derrière cette dépendance.

Certains enfants utilisent la suce pour gérer des émotions difficiles, combler un besoin sensoriel ou même pour stabiliser leur respiration et leur posture orale (entres autres!). La persistance de cette habitude peut être un signe d'enjeux sous-jacents, tels que :

- Un trouble orofacial myofonctionnel;
- Des difficultés de gestion des émotions et du stress;
- Un besoin sensorielle accru;
- Des particularités au niveau des structures oro-faciales méritant de s'y attarder...

Une observation par un professionnel : une clé pour mieux comprendre

Si ton enfant éprouve une grande difficulté à se détacher de sa suce ou de son pouce, il peut être pertinent d'en discuter avec un professionnel de la santé. Étant donné que plusieurs impacts peuvent jaillir d'une utilisation prolongée de la suce, ou de la succion du pouce (au autre objet, doigt...!), il est important de consulter rapidement si la cessation de la suce ou du pouce s'avère complexe.

Lors d'une consultation chez Phon (en orthophonie ou en ergothérapie selon le besoin), nous prendrons le temps d'évaluer les besoins de ton enfant et de voir si des ajustements sont nécessaires pour l'accompagner en douceur dans cette transition. L'objectif n'est pas simplement de « couper » la suce, mais bien de s'assurer que ton enfant et ses parents ont toutes les ressources nécessaires pour y arriver.

Une transition en douceur, sans culpabilité

Chaque enfant est unique et il n'y a pas de solution universelle. Plutôt que de voir la suce comme un « problème », il est plus intéressant de se demander "qu'est-ce que mon enfant essaie de me dire en gardant sa suce ?".

Si tu veux être accompagné(e) dans ce processus et mieux comprendre les besoins de ton enfant, je t'invite à prendre rendez-vous pour une consultation privée chez Phon. Ensemble, nous observerons la situation et verrons si un suivi ou des conseils personnalisés peuvent aider ton enfant à franchir cette étape en toute sérénité.

👉 Prends rendez-vous dès maintenant !

Au plaisir de t'accompagner dans cette belle étape du développement de ton enfant !

phon