

ENURESIE

Il y a un problème fonctionnel chez environ 20% des cas d'énurésie.

Demandez aux parents de vérifier avec un médecin.

Vérifiez l'aspect émotionnel. L'entraînement viscéral au cours de la journée est très bénéfique. L'objectif est d'augmenter la capacité de rétention de

l'urine et dès lors, d'accroître les chances d'avoir des nuits bien au sec!

L'entraînement consiste essentiellement à ce que l'enfant retienne

volontairement l'urine aussi longtemps que possible au moins une fois par

jour et boive pendant ce temps des liquides en surplus; cette technique

s'avère efficace chez environ 30% des enfants souffrant d'énurésie.

« Chaque matin en t'éveillant, tu te sens en pleine forme et prêt à entreprendre ta journée. Si tu as le besoin de te réveiller la nuit, c'est maintenant très facile. Tu sais que tu es éveillé... tu vas à la toilette et tu sais que tu es dans la toilette. Tu urines dans la toilette, tu retournes te coucher et tu te rendors facilement. Quand tu te réveilles le matin, tu te rappelles de t'être levé durant la nuit. Tu ne dors plus dans un lit mouillé. S'il t'arrivait de commencer à uriner dans ton lit, tu te réveilles immédiatement parce que tu ne dors plus aussi profondément. Quand il t'arrive de t'endormir trop profondément, automatiquement tu arriveras à te ramener à un sommeil plus léger.