

L'ENFANT QUI SE MET LES DOIGTS OU DES OBJETS DANS LA BOUCHE



C'est tout à fait **normal**! Généralement, ce comportement n'a pas d'impacts significatifs sur les activités de l'enfant. Si ce comportement **vous inquiète** ou que vous observez des impacts plus négatifs au quotidien (ex. : impacts sur la communication, détruit ses crayons, a constamment de la salive sur ses doigts/vêtements), voici des pistes de réflexion.

QUELS SONT LES BESOINS PROBABLES POUVANT EXPLIQUER CE COMPORTEMENT? 2 HYPOTHÈSES S'OFFRENT À NOUS, DÉMYSTIFIONS-LES ENSEMBLE!

1

BESOIN DE S'APAISSER

Lorsque l'enfant se sent envahi par ses **émotions**, il peut chercher à se réguler en utilisant sa **bouche**, notamment pour gérer ses émotions ou contrôler certaines impulsions.

SOLUTIONS

- Opter pour la **corégulation**

(c'est-à-dire se réguler avec votre aide et votre présence) en lui offrant par exemple : des câlins, des massages ou quelque chose d'apaisant pour lui.

- Opter pour de la **réorientation** (ex. : aller se chercher une doudou ou un toutou, lire un livre avec l'enfant).

- **Nommer l'émotion** perçue. Si vous hésitez entre deux émotions, vaut mieux s'abstenir de la nommer avec précision (ex. : en disant « Ça semble difficile ce que tu vis »).

2

BESOIN DE SE STIMULER

Lorsque l'enfant recherche les **sensations** par sa bouche en **explorant** ou afin de rester **concentré**.

SOLUTIONS

- Opter pour de la **réorientation** (ex. : utilisation de mâchouille → voir verso).

- Opter pour la **prévention** (ex. : inclure à l'horaire quotidien des activités qui stimulent son cerveau, incluant certaines qui vont stimuler la bouche → voir verso).



À ÉVITER

- Tenter de **décourager** le comportement de l'enfant en utilisant des goûts désagréables (ex. : citron ou vinaigre).
- Chicaner, punir ou enlever à l'enfant son moyen de régulation.
- Porter une **attention** accrue sur le comportement attendu (ex. : « Bravo, tu n'as pas mis tes doigts dans ta bouche! »), car l'enfant risque de se sentir inadéquat lorsqu'il aura besoin de le faire.



*Adapté du texte « Oral moteur 101 » de Josiane Caron Santha, ergothérapeute

COMMENT CHOISIR LA MÂCHOUILLE?

1

Observez lorsque l'enfant se met les doigts dans la bouche :

- Les **moments** (ex. : lors de la sieste), les **endroits** (ex. : en voiture) et les **contextes** (ex. : au retour de la garderie)
- Permettra l'identification des **raisons** pour lesquelles votre enfant le fait (ex. : fatigue, solitude, tristesse)
- Vous pourrez ensuite l'**accompagner** à changer peu à peu son habitude en fonction du besoin qu'il comble

2

Posez-vous les questions suivantes :

- **Qu'est-ce** que mon enfant met dans sa bouche? (vêtement, doigts, cheveux...)?
 - Quelles sont les **caractéristiques** des objets qu'il met dans sa bouche (ex. : objets texturés, de forme et grosseur particulières)?
 - Quel **mouvement** fait-il (ex.: mâchouille, croque, lèche, suce, retient avec ses dents)?
 - Permettra de déterminer quelle mâchouille peut **répondre** aux plus de **caractéristiques** possibles
- * N'oubliez pas l'aspect **sécurité** (pas trop petit, ne va pas briser) et l'hygiène!

ALTERNATIVES À LA MÂCHOUILLE



1) Dans l'alimentation :

- Dans les repas et les collations déjà offerts, choisir des aliments **plus croquants, plus résistants ou à sucer**, selon les capacités et l'âge de l'enfant (ex.: crudités, bagel ou craquelins à grains entiers, fruits congelés, « popsicle » à base de smoothie).
- Bouteille d'eau ayant une paille intégrée.

*Attention aux aliments pouvant avoir un risque d'étouffement!

2) Lors des **soins d'hygiène** :

- Brosse à dents électrique, baume à lèvres, etc.

3) Offrir des activités impliquant sa bouche :

- Des instruments de musique à vent (ex. : flûte, harmonica).
- Des jouets qui nécessitent le souffle (ex. : sifflets et bulles, virevent, flûte d'anniversaire).

DOIT-ON LIMITER LA DURÉE D'UTILISATION DE LA MÂCHOUILLE?

Cela dépend de la façon dont votre enfant l'utilise :

- ✗ S'il **mastique fort** : peut entraîner des problèmes de la **mâchoire**
- ✗ S'il **succionne** : peut entraîner des problèmes de **dentition**
- ✓ S'il ne fait que la **retenir** dans sa bouche ou joue avec sa langue, c'est adéquat



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

LIVRES

J'arrête le pouce! Valérie Weishar-Giuliani (s'adresse aux enfants à partir de 2 ans)

\$ ACHATS

- FDMT.ca
- Lajouetterie.com



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 