Orthophonie VoxLingue Speech and Language

Fiche à imprimer

Le plan suce de jour : une place pour la suce, un moment à la fois, et quoi dire quand il la réclame

Les études ne montrent pas qu'une suce cause, à elle seule, des difficultés de langage. Ce qui compte, c'est le temps qu'elle passe dans sa bouche quand il est éveillé et qu'il parle. Ce plan la retire d'abord des moments où il parle, et garde le dodo pour la fin.

La règle : quand on parle, la suce va à sa place

1. Choisissez une place : son lit, ou une petite boîte rangée en hauteur. La même pour tous les adultes.
2. Quand il vous parle avec la suce, retirez-la doucement : **« La suce va dans sa boîte. Tu me racontes ? »**
3. Répondez à ce que vous avez compris. **Ne lui demandez pas de répéter.**

S'il la réclame

Nommez ce qu'il ressent et offrez un autre réconfort : **« Tu t'ennuies de ta suce. Elle est dans sa boîte. Viens, on prend ton toutou. »**

Un moment à la fois, du plus facile au plus difficile

MOMENT	L'AUTRE RÉCONFORT (TOUTOU, DOUDOU, CÂLIN, CHANSON)	C'EST FAIT
Le jeu		☐
L'auto		☐
La promenade, la poussette		☐
Les écrans		☐
L'arrivée à la garderie		☐
Le retour à la maison		☐
La sieste		☐
La nuit		☐

Commencez par le moment le plus facile pour lui. Passez au suivant quand celui-ci se passe bien depuis quelques jours. La sieste et la nuit en dernier.

Ce qui n'aide pas

- Punir ou humilier
- Céder quand il la redemande
- Revenir en arrière
- Le culpabiliser ou le comparer

À quel âge ?

Vers 12 mois	commencer à réduire
Dès qu'il parle	hors de la bouche quand il parle
Vers 2 ans	partie
3 à 4 ans	la limite pour les dents, pas un objectif

Peu de mots pour son âge, ou difficile à comprendre même sans la suce ?

Contactez le CLSC ou parlez-en au médecin (Agir tôt, gratuit, moins de 7 ans). En même temps, une consultation au privé si vous le pouvez. En Ontario : Preschool Speech and Language, sans référence du médecin. Le dentiste vérifie les dents.

Sources : Naître et grandir (2021, 2025) ; Société canadienne de pédiatrie (2003, 2022) ; INSPQ (2026) ; OOAQ (2026) ; Kimberly Martins, article sur les habitudes orales ; Québec.ca, Agir tôt. **Information générale : cette fiche ne remplace pas une évaluation.**