

Mon plan pour laisser mon pouce

Un tableau à remplir ensemble. Une étoile ou un autocollant pour chaque journée ou chaque nuit réussie. Les rechutes font partie du chemin : on recommence le lendemain.

Mon objectif :	Ma récompense :						
	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1	★	★	★	★	★	★	★
Semaine 2	★	★	★	★	★	★	★
Semaine 3	★	★	★	★	★	★	★
Semaine 4	★	★	★	★	★	★	★

L'objectif s'allonge : 1 nuit → 1 semaine → 1 mois

Pour le parent : un plan doux en cinq étapes

- 1. Choisir le bon moment** : une période calme, pas pendant un déménagement ou une rentrée.
- 2. En parler avec lui**, sans reproche. Un livre aide ; le dentiste peut être un allié.
- 3. Repérer les moments du pouce** : fatigue, ennui, écrans, auto, coucher.
- 4. Un signal discret et des mains occupées** : un geste à vous deux, un toutou, une balle à presser.
- 5. Encourager plutôt que surveiller** : une étoile par réussite, pas de critique ni de rappels constants.

La nuit

- Le jour d'abord, la nuit ensuite
- Histoire, câlin, toutou dans les mains
- Un gant ou une chaussette, s'il est d'accord
- S'il devient craintif ou tendu, on arrête
- Patience : jusqu'à 3 mois parfois

À éviter

- Gronder, humilier, comparer
- Retirer le pouce devant les autres
- Annoncer le plan sans son accord

Qui consulter

- **Dentiste** : les dents et l'occlusion (examen couvert par la RAMQ avant 10 ans)
- **Orthodontiste** : s'il faut un appareil
- **Orthophoniste** : langue entre les dents, déglutition, zozotement qui dure
- **Médecin** : bouche souvent ouverte, ronflement, nez bouché

Sources : Société canadienne de pédiatrie ; INSPQ (2026) ; Naître et grandir (2021) ; AAPD (2024) ; Healthwise (2026). Information générale : cette fiche ne remplace pas une évaluation.