

#1

Je n'attends pas le dernier moment : j'y vais dès que j'en ressens le besoin.

#3

Je fais pipi régulièrement, environ 5 à 6 fois par jour.



#6

Quand j'ai fini...

Si je suis une fille :

Je pense à m'essuyer dans le bon sens, de l'avant vers l'arrière.

Si je suis un garçon :

Je m'essuie aussi.

Que je sois une fille ou un garçon, je me lave les mains !

#2

Je dois bien m'installer.

Si je suis un garçon :

Debout, j'ai les pieds posés bien à plat et les jambes écartées. J'ouvre bien mon pantalon et le descends jusqu'aux chevilles pour être à l'aise.

Assis, je m'installe confortablement, les pieds à plat si c'est possible. Je baisse mon pantalon et mon slip, j'écarte bien les jambes.

Si je suis une fille :

Je descends bien ma culotte et ma jupe ou mon pantalon jusqu'aux chevilles pour ne pas être gênée et avoir les genoux bien écartés. Je m'assois confortablement sur la cuvette, les pieds bien posés par terre si c'est possible. Si les toilettes sont sales, je n'hésite pas à nettoyer avant de m'asseoir !



#5

Je prends mon temps.

Je ne pousse pas avec le ventre
Pour commencer à faire pipi, je ne me force pas, j'attends un peu et ça viendra tout seul :

Je prends le temps de bien vider complètement ma vessie et je ne m'arrête pas avant la fin :

•
je ne m'arrête pas au milieu (pipi-stop), sauf si le médecin ou le kinésithérapeute me l'a demandé :

•
je laisse couler le jet et je le laisse finir sans me retenir, jusqu'à la dernière goutte.

#4

Je dois être calme et détendu.