



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ENFANTS

L'énurésie

*Comment je peux **aider** l'enfant ?*

Chez certains enfants, l'énurésie peut se manifester par des pipis au lit involontaires, souvent source de gêne, de honte ou d'inquiétude.

Derrière cela, il y a souvent un besoin d'aide, de repères et de compréhension.

Comment je peux *aider* ?



Accueillir et mettre des mots sur ce qu'il vit



Déculpabiliser et rassurer l'enfant



Lui apprendre des outils d'apaisement : respiration, relaxation, visualisation



Renforcer sa confiance et sa sécurité intérieure



Vous accompagner avec des repères simples pour vivre cette étape plus sereinement

*Un accompagnement **doux et adapté** peut aider votre enfant à mieux vivre l'énurésie et à retrouver plus de sérénité.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 6 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.