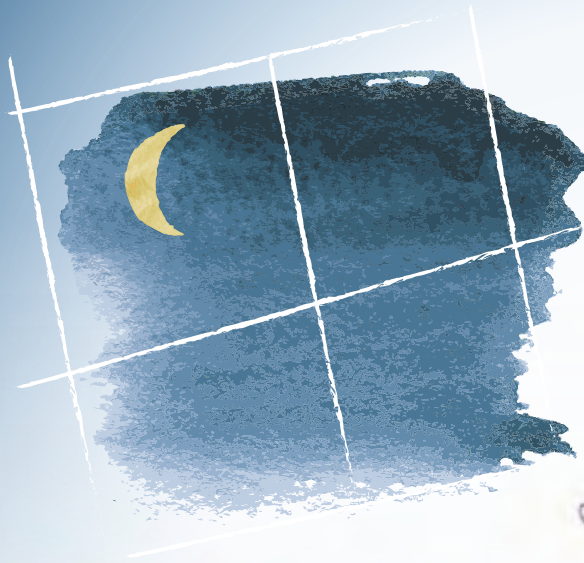




# Le secret d'Adam



# Adam se réveille...

Il regarde sur son côté la belle lumière rougeâtre de sa lampe de chevet qui illumine sa chambre.

Tout le monde dort à la maison...

Adam bouge un peu, il sent que son pyjama est mouillé, ses couvertures sont mouillées ainsi que son oreiller; il a froid et il remarque une mauvaise odeur. Adam est triste et il a les larmes aux yeux.

Adam se lève de son lit et se dirige vers la chambre de ses parents dans l'obscurité totale. La porte de la chambre est ouverte et le ronflement de son père rompt le silence.



La maman d'Adam se réveille avec la voix d'Adam qui lui chuchote à l'oreille: 'Maman, j'ai mouillé mon lit.'

Ne t'en fais pas mon chéri, va dans la salle de bain, j'arrive pour t'aider.

Adam va dans la salle de bain et enlève ses vêtements mouillés. Sa mère vient le laver, lui donne un pyjama propre puis change les draps de son lit.

- Adam, fais pipi avant de retourner au lit En retournant dans sa chambre, Adam entend ses parents discuter :
- Le père demande : que s'est-il passé?
- Ce n'est rien, Adam a encore fait pipi dans son lit



# Adam est triste...

## Le secret d'Adam l'a rendu triste

Il est triste car son secret le rend triste  
La plupart de ses amis de l'école ont des secrets, mais pas comme son secret à lui.

le secret de Mariam, c'est que parfois elle mange des glaces avant le déjeuner.  
Et on secret la rend heureuse.

Le secret d'Amina, c'est qu'elle va offrir à son père une gravatte comme cadeau, et c'est un secret agréable.

Et le secret de Yousef, c'est qu'il aime toujours faire des farces à ces amis, et son secret le fait rigoler!

Ali a également un secret; il a copié la solution du problème de mathématiques sur Hassan et c'est un secret qu'il tente d'oublier et de ne pas y penser du tout.



Par contre, le secret d'Adam est triste; il le rend malheureux et il n'arrive pas à l'oublier.

On ne peut pas parler d'un tel secret, même à l'ami le plus intime. Imaginez que tout le monde sache que je fais pipi au lit! On va se moquer de moi et personne ne voudra être mon ami.

Pour cela, pour qu'on ne découvre pas son secret, Adam refusait toujours de dormir chez son ami Youssef.

Youssef ne comprenait jamais pourquoi et insistait à chaque fois: 'allez mon pote viens passer la nuit chez moi et demain ma mère nous emmènera à l'école.'

Adam voulait bien passer la nuit avec son ami mais à chaque fois, il inventait des excuses en prétendant que sa mère avait refusé, qu'il était malade ou qu'il allait chez sa grand-mère.



# L'excursion

## C'est la catastrophe

Aujourd'hui, la maîtresse est entrée en classe en souriant et elle a dit: 'chers enfants, nous allons faire une belle excursion

où nous allons visiter des villes côtières et faire des promenades en mer pour pêcher des poissons. Ce sera une excursion mémorable que vous n'oublierez jamais!'



Tout le monde a applaudi sauf Adam, pour qui cette annonce est une catastrophe. Comment va-t-il éviter cette excursion? Fallait-il qu'il fasse le grand vilain en classe pour qu'il soit viré de l'école? Adam n'arrêtait pas d'imaginer qu'il se réveillait la nuit parmi ses amis et se levait de son lit avec le pyjama mouillé; ses camarades le verraient dans cet état et tout le monde **crierait**: 'regardez les vêtements d'Adam sont mouillés'. Ils se réveilleraient tous et se moqueraient de lui puis ils l'entoureraient en criant:

'Adam a fait pipi dans son lit... Adam a fait pipi dans son lit...'

‘Quel embarras, je ne peux pas participer à cette excursion’

Adam rentre chez lui et annonce la nouvelle à sa mère en disant: je ne participerai pas à cette excursion. Sa maman le rassure: ‘on trouvera une solution demain; je vais en parler à la maîtresse et elle t’aidera.’

La semaine d’après, Adam et sa maman vont voir la maîtresse en dehors des heures de cours. Sa maman lui dit: ‘Madame, mon fils Adam a un problème d’incontinence nocturne, et c’est pour cela qu’il refuse de vous accompagner lors de l’excursion pourtant il en a très envie, mais...’

La maîtresse sourit et tient la main d’Adam en disant: ‘écoute mon petit, tu n’es pas le seul, beaucoup d’enfants souffrent de ce problème, ça ne les empêche pas de participer à l’excursion, tu sais qu’il y a deux autres enfants dans la même classe qui font pipi au lit?’. Adam est convaincu et décide de participer à l’excursion avec ses amis.

Il trouve que sa chambre est à côté de celle de Hadi et de Fatima.

outes leurs chambres étaient à côté de la salle de bain et elles avaient plusieurs draps, avec aussi un endroit pour mettre les vêtements mouillés.

Ils se sont regardés avec amusement en disant: ‘Toi aussi?’ ‘Oui moi aussi!’

# Chez le médecin

**‘Adam, on va aller chez le médecin mercredi, tu dois lui parler de ton problème d’incontinence’**



Adam aime aller chez le médecin. Il l'a déjà visité plusieurs fois quand il est tombé malade l'année dernière.

Il a été gentil et lui a permis de jouer au stéthoscope.

Adam a été surpris cette fois. Le médecin a demandé à ses parents d'attendre à l'extérieur du bureau en lui demandant d'entrer tout seul. Le médecin s'est assis et s'est mis à discuter avec lui en lui posant beaucoup de questions à propos de l'école, de ses amis et de ses parents.

Adam a répondu à toutes les questions et il a avoué son secret... il a dit qu'il faisait pipi dans son lit pratiquement chaque soir, qu'il ne le faisait pas exprès et qu'il voulait arrêter cette habitude qui le rendait malheureux... Le médecin l'écoutait attentivement. Il s'est levé de son siège et a appelé ses parents puis leur a posé beaucoup de questions. Il a expliqué à tout le monde plusieurs choses concernant l'urination.



Après l'explication, il a donné un calendrier à Adam en lui demandant d'y inscrire chaque matin s'il a fait pipi au lit la nuit ou s'il s'est réveillé sec.

Adam était rassuré et il a trouvé que le médecin était très gentil. Il allait le visiter une deuxième fois le mois prochain et lui montrer le calendrier.

Un mois après, Adam est revenu chez le médecin avec le calendrier où il avait noté les nuits où il avait fait pipi au lit et les nuits où il était sec.

Le médecin était très fier d'Adam parce qu'il avait suivi ses instructions. Le médecin a mis en place un traitement pour Adam en lui disant qu'il arrêtera de faire pipi au lit s'il applique bien le traitement. Adam était très content de pouvoir enfin se débarrasser de ce problème.

Et en effet, Adam a bien suivi son traitement et a pu surmonter ce problème. Le médecin a récompensé Adam avec un joli jouet.

Ses parents étaient fiers de lui et ont accepté qu'il aille coucher chez ses cousins pendant le weekend.

'C'est le plus beau jour de ma vie' cria Adam tout joyeux, 'je peux enfin faire les activités que j'aime sans peur de mouiller mon lit et sans avoir honte.'



# N'aie pas peur

## Adam fait pipi au lit le soir!!!



Ce n'est pas sa faute car il ne le fait pas exprès mais il souffre d'un petit problème qui peut être soigné! Si tu caches le même secret, tu dois savoir que tu n'es pas le seul à souffrir de ce problème:

D'autres personnes de ta classe, de ton école, des proches ou des voisins ainsi que certaines personnes âgées autour de toi en souffrent. Sais-tu qui d'entre eux souffrait de ce problème?

Le facteur peut-être, ou le boulanger, oncle Saleh le primeur ou même le médecin en personne.

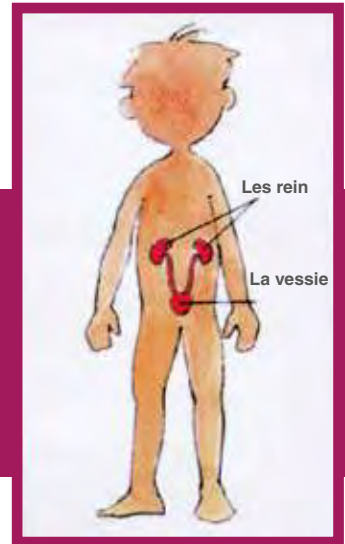
On grandit et on oublie, tu ne dois pas t'inquiéter, tu ne feras plus pipi au lit dorénavant.

L'appareil urinaire  
Comment se forme l'urine?



# le rein, la vessie

## Comment se forme l'urine?



Tous les êtres humains ont besoin de nettoyer leur corps de l'extérieur et de l'intérieur.

Les cellules du corps produisent des déchets et des sécrétions; le sang circule dans le corps en portant ces sécrétions.

Lorsque ces sécrétions se mélangent à l'eau présente dans notre corps, l'urine se forme.

Les reins produisent environ un litre et demi d'urine par jour, qui passe par un tube fin pour arriver à la vessie.

La vessie ressemble à une boule de caoutchouc de la taille d'une noix qui se remplit petit à petit. Quand elle est totalement remplie, elle envoie un signal au cerveau pour l'avertir et c'est à ce moment là qu'on ressent le besoin d'uriner.

# Le coin des grands

Quelques mesures simples pour aider votre enfant à résoudre le problème de l'incontinence nocturne:



- Ne lui donnez pas une soupe au dîner
- Mettez des draps et un pyjama propres près de lui si jamais il fait pipi, pour qu'il se change tout seul.
- Laissez la lumière des toilettes allumée; s'il se réveille la nuit, il peut y aller facilement.
- Sachez que dans la plupart des cas, ce problème diminue lorsque l'enfant atteint l'âge de l'adolescence, mais pour aider votre enfant, il faut en parler à votre médecin pour trouver la solution convenable.

Il existe beaucoup de précautions que tu peux prendre qui peuvent t'aider à résoudre ce problème: ne bois pas beaucoup d'eau avant de dormir. Mets un pyjama et un drap propres près de ton lit, et si tu fais pipi au lit, enlève tes vêtements mouillés, mets un pyjama propre et change tes draps tout seul; ce n'est pas la peine de réveiller ta maman.

Le médecin t'aidera aussi s'il te prescrit un médicament, n'oublie pas de le prendre. Prends un petit cahier et mets un signe sur chaque jour de la semaine où tu te réveilles sec, et un autre signe sur les jours où tu te réveilles mouillé.

# Test

1- Pour ne pas mouiller ton lit en dormant, il faut éviter de boire le soir.

OUI  NON

tu as de la chance, tu peux boire autant que tu veux



2- C'est mieux de remettre des couches le soir avant de dormir

OUI  NON

la couche? Comment?



3- (l'énurésie nocturne) or le (mouillage de lit) n'a pas de solution.

OUI  NON

1- OUI 2- NON 3-NON

# Le coin des grands



Apprenez à votre enfant de se débrouiller tout seul si jamais il fait pipi au lit en préparant des draps de lit et un pyjama propres.

Dites-lui de mettre les vêtements mouillés dans le lave-linge. Il sera ainsi moins embarrassé et vous pourrez dormir tranquillement.

*Adam doit trouver le lave-linge tout seul... sans déranger ses parents.*



# Le coin des grands



L'enfant qui fait pipi dans son lit se sent très embarrassé. Il ne faut donc pas le gronder ou le punir pour ça.

Il ne faut pas non plus le laisser se renfermer sur lui-même; au contraire, encouragez-le à dormir chez ses amis mais parlez de son problème à la mère de son ami.

## Trouvez le secret

B C D E

1-E 2-D 3-A 4-B 5-C