

# Surstimuler son enfant: quel impact?



**Pour bien se développer, votre enfant a besoin d'être stimulé, mais pas surstimulé.**

Dans cette fiche

- [Distinguer la stimulation de la surstimulation](#)
- [Effets négatifs de la surstimulation](#)
- [Comment éviter de trop stimuler votre enfant?](#)
- [À retenir](#)

---

Pour bien se développer, votre tout-petit a besoin d'être stimulé. Toutefois, il est important de viser un équilibre, car trop de stimulations peuvent être nuisibles.

## Distinguer la stimulation de la surstimulation

Une stimulation « normale » respecte le rythme de développement et d'apprentissage du tout-petit sans chercher à forcer les choses. **La stimulation se fait surtout grâce aux activités du quotidien et par le jeu.** Par exemple, parlez à votre enfant, [lisez-lui des histoires](#), nommez ce qu'il voit, chantez et jouez avec lui, amenez-le au parc, donnez-lui accès à des jouets variés et mettez-le en contact avec d'autres enfants pour le stimuler.

Cependant, **si vous occupez chaque minute d'éveil de votre enfant avec toutes sortes d'activités**, si vous êtes tout le temps en train d'essayer de lui apprendre ou de lui montrer quelque chose, **c'est de la surstimulation**. Or, votre enfant a surtout besoin de calme et de moments pour s'amuser et explorer son environnement par lui-même.

## Effets négatifs de la surstimulation

Trop stimuler votre tout-petit peut nuire à son bien-être. **Il peut :**

- ressentir de la **fatigue** ;
- être **irritable** ;
- **se désintéresser** de certaines activités ;
- avoir de la **difficulté à dormir**. En effet, s'il est habitué à des stimulations constantes, il risque de ressentir un grand vide au moment du dodo. Cela peut retarder le moment où il s'endort.

La surstimulation peut également affecter certains aspects du développement de votre enfant. Par exemple, **il sera moins porté à développer son [autonomie](#) et à utiliser son [imagination](#) s'il est toujours encadré par un adulte.**

De plus, quand les parents ont des attentes élevées vis-à-vis de leur enfant, ce dernier peut ressentir une pression de performance. **Un enfant peut alors vivre du stress et de l'anxiété parce qu'il a peur de décevoir ses parents.** Et s'il n'arrive pas à satisfaire leurs exigences, il peut croire qu'il n'est pas bon et perdre confiance en lui.

## Comment éviter de trop stimuler votre enfant?

- **Permettez-lui de [jouer librement sans intervenir dans ses jeux](#).** C'est important de jouer avec votre enfant, mais pas tout le temps. Le [jeu libre](#) l'aide à développer son autonomie, sa créativité, sa [confiance](#) en lui et sa débrouillardise.
- **Acceptez qu'il se développe à son propre rythme.** Quand on tire sur une plante, elle ne pousse pas plus vite. C'est la même chose pour votre enfant. Il ne sert à rien d'essayer de lui montrer quelque chose qu'il n'est pas prêt à apprendre. Concentrez-vous sur ses progrès et ne le comparez pas aux autres enfants.
- **Limitez les cours et les autres activités organisées.** Votre tout-petit ne devrait pas avoir un horaire trop chargé. Il a besoin de temps pour [jouer dehors](#), pour s'inventer des jeux, pour rêver et pour explorer son environnement.
- **Limitez les [écrans](#).** En plus d'être très attirantes, les applications, les émissions et les vidéos pour enfants sont souvent une source de surstimulation sensorielle : sons, mouvements rapides, couleurs, etc. Dans certains cas, les stimuli sont tellement nombreux que votre tout-petit peut ensuite avoir de la difficulté à se concentrer quand il fait d'autres activités. C'est pour cette raison que de 2 ans à 5 ans, un enfant ne devrait pas passer plus d'une heure par jour devant les écrans.
- **Soyez attentif aux signes de fatigue de votre enfant.** S'agiter, pleurer, chigner, détourner le regard, s'opposer... Votre enfant n'a pas besoin de parler pour vous indiquer qu'il en a assez. Dès que vous constatez des signes de fatigue, il vaut mieux cesser l'activité en cours pour lui permettre de se reposer.
- **Visez un juste milieu.** Si la surstimulation est nuisible à votre enfant, le manque de stimulations l'est tout autant. C'est une question de dosage! Si vous vous occupez bien de lui et que vous lui donnez de l'attention et de l'amour, il aura toutes sortes d'occasions d'être stimulé et de bien se développer.

### « Maman, papa, je m'ennuie! »

Votre enfant vous dit qu'il s'ennuie? Tant mieux! L'[ennui](#) peut être bénéfique, car votre enfant doit alors trouver des idées pour s'occuper. C'est une occasion de développer sa créativité et son monde imaginaire. Essayez de ne pas lui proposer quelque chose à faire tout de suite. Laissez-lui plutôt un peu de temps pour qu'il trouve une activité qui l'intéresse.

## À retenir

- Pour bien grandir, votre enfant a besoin d'un environnement stimulant, mais il n'est pas nécessaire de toujours le stimuler.
- Trop stimuler un enfant peut nuire à son bien-être et à son développement.
- Le jeu libre est essentiel au bon développement de votre enfant.



Révision scientifique : D<sup>re</sup> Geneviève Marcotte, psychologue

Recherche et rédaction : [Équipe Naître et grandir](#)

Mars 2020

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=surstimuler\\_enfant-impact](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=surstimuler_enfant-impact)