

Future spin-off UCLouvain

Développé à l'UCLouvain : Focus, un compagnon anti-stress pour les enfants

EN BREF :

- Imaginé par deux **chercheuses en psychologie** (UCLouvain et **Université de Lille**), Focus a pour objectif d'apprendre aux plus jeunes à **se détendre tout en s'amusant**
- Public-cible ? **Enfants et adolescent-es** de 6 à 16 ans. Une **version pour adultes** sera prochainement proposée
- Quels résultats concrets ? Des **améliorations physiologiques** (fréquence cardiaque), **psychologiques** (stress et agitation) et **cognitives** (attention et concentration) ont été observées lors des tests de validation menés sur plus de 300 enfants
- La suite ? Focus sera présenté au **Kikk Festival de Namur** (4 au 7 novembre) ; une campagne de **financement participatif** est en cours et se termine le 15 novembre prochain ; premières **livraisons début 2022**

CONTACT(S) PRESSE :

Valérie Dormal, chargée de recherche à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain : **0475 71 32 78**

Sandrine Mejias, professeure de psychologie à l'Université de Lille : **0486 37 79 39**

Mis au point par un **duo de mamans chercheuses** en sciences psychologiques (l'une à l'**UCLouvain**, l'autre à l'**Université de Lille**), **Focus** est un dispositif s'adressant aux **enfants de plus de 6 ans**. L'idée ? Les aider à **mieux comprendre leur fonctionnement corporel et émotionnel** et à **(re)prendre le contrôle de leur stress**.

« Selon un rapport de l'UNICEF datant de 2014, **2/3 des enfants** (âgés entre 6 et 18 ans) sont confrontés à un **épisode significatif de stress** durant leur enfance ; et parmi ceux-ci, plus d'**1 enfant sur 3** est en **souffrance psychologique** et éprouve de façon significative des sentiments d'anxiété et de stress qui l'amènent à consulter des professionnels de la santé », rappelle **Valérie Dormal**, chargée de recherche à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain.

La pandémie aura encore amplifié cet inquiétant phénomène : de récentes recherches font ainsi état d'une augmentation des niveaux de stress et d'anxiété chez les plus jeunes. « **34% des adolescent-es ont été concerné-es par des difficultés socio-émotionnelles** durant le confinement », illustre Valérie Dormal.

Simple, intuitif, efficace

Pour aider **enfants, parents et professionnel-les de la santé** (psychologues, neuropsychologues, logopèdes, ...), les deux expertes ont donc imaginé Focus, un **objet léger et ergonomique**, conçu pour tenir dans la paume des enfants et adolescent-es.

Concrètement, l'enfant va prendre le dispositif en main et placer son doigt sur le **capteur de fréquence cardiaque**. En suivant le changement d'intensité de la lumière et/ou de vibration du dispositif, il va pouvoir suivre un **rythme défini de respiration**. En même temps qu'il respire, la jauge centrale va fluctuer en fonction de son niveau de variabilité cardiaque mesuré grâce au capteur. L'enfant peut ainsi réaliser seul sa séance d'exercice, **où et quand il le souhaite**. En seulement **5 minutes**, il va se sentir **plus détendu, moins stressé, plus concentré**.

Focus, c'est aussi tout un **univers ludique et imagé** que l'enfant, accompagné d'un de ses parents, pourra retrouver dans l'**application mobile**. Avec Kayou et Mio, ses deux compagnons, il pourra

suivre sa progression, recevoir des conseils personnalisés, et même gagner des petites récompenses en fonction de ses efforts.

Améliorations physiologiques, psychologiques et cognitives

Des tests de validation scientifique impliquant plus de 300 enfants ont permis de confirmer l'efficacité de Focus. « *Au niveau **physiologique**, on peut observer une **diminution significative de la fréquence cardiaque** moyenne, explique Valérie Dormal. Les améliorations **psychologiques** rapportées par les participants sont un **niveau de stress et d'agitation perçus moins élevés** après avoir utilisé Focus. Enfin, de meilleures performances ont été observées après l'utilisation de Focus dans deux tests **cognitifs** mesurant spécifiquement les **capacités attentionnelles** et de **concentration** des enfants. »*

La suite ?

- Focus, future spin-off de l'UCLouvain, sera présentée du 4 au 7 novembre au **Kikk Festival de Namur**.
- Afin de financer la production, Valérie Dormal et Sandrine Meijas ont lancé une campagne de financement participatif (**crowdfunding**) permettant de précommander le dispositif à un prix promotionnel; celle-ci prend fin le 15 novembre 2021. Les premières **livraisons** sont attendues pour **début 2022**.
- Enfin, puisque le stress n'affecte pas uniquement les plus jeunes, les deux scientifiques travaillent actuellement au développement d'une **version pour adultes**.