

## 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**.