**Un site détecte l’anxiété des enfants**

**Sud Presse** - 15 Mai. 2020

**Page 10**

**\*** Sud Presse : La Province

Le site « Home Stress Home », lancé par chercheuses de l’UMons, est disponible à partir de ce jeudi 14 mai.

L’objectif est de détecter et de comprendre l’anxiété chez les plus jeunes d’entre nous, de 3 à 25 ans, en cette

période d’épidémie et de confinement. Un test est proposé en fonction de chaque catégorie d’âge. Un

programme adapté est ensuite proposé.

Le site internet est disponible à l’adresse suivante : https ://

www.home-stress-home.com

Il a été conçu pendant le confinement à l’initiative de Justine Gaugue, Laurence Ris et Mandy Rossignol. Ce trio

initial a bénéficié de l’appui de collègues. Au final, c’est une équipe mixte de 9 personnes aux profils très divers

qui a vu le jour : graphistes, chercheuses de l’Université de Mons spécialisées dans différents domaines

(psychologie cognitive, neuropsychologie, neurophysiologie et neurosciences en général)…

Le public jeune visé est constitué de 4 catégories d’âges :

– les jeunes enfants de 3 à 7 ans

– les enfants de 8 à 11 ans

– les adolescents de 12 à 17 ans

– les jeunes adultes de 18 à 25 ans

Le dispositif est organisé en deux étapes : l’évaluation du niveau de stress par un questionnaire spécifique et,

ensuite, la proposition d’un programme adapté.

Le site Internet sera bientôt complété par une application mobile qui permettra d’y adjoindre des modules de

suivi pour étudier les effets à long terme de la crise COVID19 sur la santé mentale et physique.

Pourquoi ce site ?

Notre santé mentale et physique dépend du bon fonctionnement de notre cerveau. Dans les situations difficiles

générant du stress et de l’incertitude, notre cerveau tente de s’adapter pour maintenir l’équilibre. Cet équilibre

peut être perturbé et nous rendre plus fragiles, plus sensibles au développement de maladies. Il est important

d’identifier les premiers signes et d’intervenir pour rétablir l’équilibre. Cela peut être fait par une prise en

charge autonome ou par l’intervention d’un professionnel.

En cette période de pandémie et suite au (dé)confinement décidé par le gouvernement, nous sommes en plus

tous confrontés à des situations plus ou moins difficiles à vivre : la perte d’un proche, l’inquiétude pour sa santé

et celle de notre famille, des difficultés financières, l’incertitude quant à l’avenir et l’incompréhension.

Les enfants et les jeunes adultes, dont l’avenir se construit aujourd’hui, sont particulièrement sensibles à cette

situation et sont souvent oubliés.

Comment ça fonctionne ?

Le projet porté par ces scientifiques et experts vise donc à évaluer le niveau de stress des jeunes grâce à une

enquête validée internationalement par des scientifiques psychologues.

La collecte des données réalisée par le biais des questionnaires va également permettre d’améliorer les

connaissances scientifiques sur ce sujet.

Deux étapes principales de fonctionnement

1) Le niveau de stress s’effectue par autoévaluation pour les enfants/jeunes ou par évaluation remplie par les

parents pour les plus petits en répondant à un questionnaire. Les outils de mesure ont été choisis dans la

littérature scientifique pour leur efficacité et leur validité. Les données de cette enquête seront évidemment

récoltées de manière confidentielle.

2) Ensuite, un programme adapté à chaque âge et aux différents niveaux de stress a été pensé sous la forme de

modules d’accompagnement. Ces modules sont gratuits, il suffit de remplir l’enquête pour obtenir le mot de

passe qui débloquera l’accès aux ressources adaptées à l’âge du participant. Chaque participant aura de plus la

possibilité de poursuivre sa participation en se portant volontaire pour des enquêtes de suivi en lien avec la

santé et le stress.