

## «Home Stress Home»: comprendre et maîtriser ses émotions en (dé)confinement

L'Avenir - 15 Mai. 2020

Des chercheuses de l'université de Mons ont créé un site web dédié à la détection et à la compréhension de l'anxiété chez les plus jeunes.

Confinement, éloignement des amis, menace sanitaire, maladie, mort éventuelle d'un proche, difficultés économiques, déconfinement, avenir incertain... la situation actuelle a de quoi angoisser les adultes.

C'est le cas aussi pour les plus jeunes, pas aussi insouciantes et désinvoltes que l'on voudrait parfois le penser.

Leur anxiété n'est pas toujours bien perçue et ils sont assez dépourvus pour y faire face. «Ils ont accès à moins de ressources et ont moins de possibilité d'exutoires que les adultes», explique Mandy Rossignol, professeur de Neuropsychologie et Psychopathologie à l'université de Mons.

«La situation est anxiogène pour tout le monde, mais les enfants comprennent moins bien ce qu'il se passe et sont en plus confrontés aux anxiétés de leurs parents, sans forcément comprendre.»

Une situation qui peut être lourde de conséquences: troubles de comportement, violence, fragilité psychologique... «On pense que les enfants sont plus à risque de souffrir par la suite de cette situation de confinement, avec des conséquences à moyen et long terme chez des enfants prédisposés à être anxieux.»

Partant de ce constat, trois professeures de l'UMons ont voulu agir, en proposant aux enfants et à leurs parents d'évaluer leur niveau de stress, mais aussi en leur offrant des outils pour apaiser leur anxiété.

Récolter des données et offrir un outil en retour

«En réalité, on avait déjà évoqué l'idée de mettre en place un outil «stress help» avant la pandémie. Souvent, quand les parents font face à des problèmes d'anxiété pour leurs enfants, ils hésitent sur la bonne marche à suivre. Quand la pandémie a éclaté, on a pensé lancer une enquête, mais plusieurs autres collègues l'ont fait, mais dans le but de mesurer l'anxiété des gens, sans aider. Nous avons réfléchi à ce que nous pouvions offrir, en ne nous contentant pas de prendre des données, mais en offrant un truc efficace et facile d'accès en retour.»

Ce truc, c'est « Home Stress Home », un site lancé jeudi dernier. Son fonctionnement se base sur deux

Page 4/13 | Copyright 2017 Belga. All rights reserved

principes.

D'abord, le niveau de stress s'effectue par autoévaluation pour les 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 suivant leur efficacité et leur validité. Les données de cette enquête seront récoltées de manière confidentielle.

Ensuite, un programme adapté à chaque âge et aux différents niveaux de stress a été pensé sous la forme de modules d'accompagnement. Il suffit de remplir l'enquête pour obtenir le mot de passe qui débloquent l'accès à ces ressources adaptées à l'âge du participant.

Comprendre ses émotions

Précision importante: ces ressources «ne remplacent pas un travail thérapeutique, mais ça peut répondre à une anxiété ou à des peurs, pas encore pathologiques, qui se développent.» Le support, illustré par des graphistes de l'université, se veut ludique afin de dédramatiser et d'accrocher le jeune public. «On a des personnages qui vont accompagner les enfants dans différentes pages du site. On a voulu un univers un peu rigolo et éviter ce côté psy sérieux et le contexte médical.»

Les exercices sont tout aussi ludiques. Là où les plus âgés trouveront des exercices de relaxation et méditation, pour les plus jeunes il s'agira de «regarder des images, lire des histoires avec les parents... On a essayé de faire référence à des choses du quotidien pour lui dire que ce qu'il vit, c'est normal mais que l'idéal est de prendre son stress en main.» Pour cela, l'enfant pourra aussi découvrir un «chemin des émotions pour apprendre à mieux comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de soi.»

Pour se faire comprendre, le site évite le jargon médical et les mots qui font peur, comme pathologie, trouble...

«On emploie des mots que les enfants comprennent. L'idée, c'est de dire que des émotions, tout le monde en a, mais parfois elles peuvent être embêtantes. Et quand c'est le cas, il y a des méthodes pour les faire rentrer dans le rang, comme un chien un peu indiscipliné et joueur. Comment faire pour vivre avec et profiter de lui sans qu'il ne nous épuise?»

Le public 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 et les jeunes adultes de 18 à 25 ans. «Home Stress Home» entend s'inscrire sur du long terme. «On compte l'alimenter après la crise en abordant par exemple les troubles du comportement, l'agressivité... On veut pérenniser ce site et en faire un lieu de recensement des bons outils et des bonnes pratiques.»

Le retour à l'école, un moment crucial

Les parents seraient bien avisés d'être attentifs aux émotions de leurs enfants ces prochains jours, ceux-ci allant être confrontés à une rentrée des classes on ne peut plus anxiogène.

«Retourner à l'école pour le moment, c'est super angoissant pour les enfants», affirme Mandy Rossignol. Qu'ils y

retournent ou non. «Ceux qui y retournent constateront que des copains ne seront pas là et se demanderont pourquoi ils y vont et pas leurs copains. Ceux qui ne retourneront pas se demanderont pourquoi les parents ne les y ont pas mis.»

Cette situation va créer un manque de repères alors que «c'est justement ce qui est important chez les enfants: avoir des repères, avec une même décision prise pour tout le monde dans le même contexte. Ici, on est dans une situation très floue, avec des parents qui doivent prendre des responsabilités pour les enfants en n'ayant pas toutes les cartes en mains. Et ça, c'est anxiogène pour les enfants: ça veut dire que même les parents ne sont pas capables pour le moment de prendre une décision claire pour eux.»

[https://www.lavenir.net/cnt/dmf20200515\\_01475324/home-stress-home-comprendre-et-maitriser-ses-emotionsen-de-confinement](https://www.lavenir.net/cnt/dmf20200515_01475324/home-stress-home-comprendre-et-maitriser-ses-emotionsen-de-confinement)