

La motivation des Belges à respecter les mesures sanitaires a du plomb dans l'aile

Le baromètre de l'université de Gand a suivi la motivation des Belges à respecter les mesures sanitaires. La chute est vertigineuse: seuls 35% des Belges sondés y adhèrent encore. Pour soutenir l'effort en fonction de l'évolution de la situation, les experts du comportement plaident pour un code couleurs simple qui permettrait de ne pas prendre les gens par surprise.

Par [Anne-Sophie Leurquin](#)

Journaliste au service Société

Le 19/08/2020 à 18:55

Psychologie et corona, le groupe créé à l'initiative de chercheurs et d'associations de psychologues, tire la sonnette d'alarme : il y a urgence à trouver un cadre motivant pour que les citoyens réussissent à maintenir leurs efforts sur le long terme. Tenir davantage compte des aspects psychologiques et émotionnels qui guident l'adhésion aux mesures sanitaires permettrait de soutenir la motivation des Belges. Le groupe de psychologues plaide par ailleurs pour que des spécialistes du comportement et des émotions soient présents parmi les experts qui conseillent le Conseil national de sécurité, comme c'est le cas en Italie, au Royaume-Uni ou aux Pays-Bas. La baisse de motivation des Belges se ressent dans le baromètre établi depuis le début de la crise par des chercheurs de l'UGent sous la houlette du professeur Maarten Vansteenkiste. Le port du masque et la restriction des contacts sociaux figurent parmi les recommandations les moins suivies. Là où 81 % (des quelque 51.000 citoyens sondés) déclaraient adhérer aux mesures sanitaires pendant le confinement, ils n'étaient plus que 35 % (des 5.192 répondants) mi-août. Une chute vertigineuse que les psychologues n'attribuent pas seulement à la durée de la crise, mais aussi à l'absence de sens perçue par les citoyens ou au sentiment de frustration par rapport à leurs besoins fondamentaux de connexion sociale et d'autonomie.

La motivation choisie dure davantage que celle imposée

Le professeur de psychologie Olivier Luminet (UCLouvain), **qui fait partie du groupe d'experts Psychologie et corona**, rappelle un principe connu depuis longtemps par les experts du comportement : « Il y a deux types de motivation, celle qui se fait par choix et en connaissance de cause (intrinsèque) et celle qui est appliquée par devoir ou contrainte (extrinsèque). La première est la plus viable sur le long terme, tandis que la seconde ne tient qu'un temps. »

Plutôt qu'édicter des règles en brandissant des chiffres parfois confus ou contradictoires, mieux vaut les mettre en perspective pour pouvoir planifier des mesures plus restrictives en cas d'aggravation de la situation et ainsi permettre aux citoyens de mieux anticiper, poursuit le psychologue des émotions : « Il faut davantage de concertation avec la population, qui pourrait prendre la forme d'un contrat assorti de codes couleurs (comme dans l'enseignement), pour que les gens sachent à quoi s'en tenir et ne soient pas pris par surprise. Typiquement, le passage de la bulle de contacts de 15 à 5 personnes n'était pas préparé. Un code couleurs permettrait de simplifier et anticiper les choses, alors que les nombreux chiffres publiés quotidiennement, parfois contradictoires, induisent de la confusion. Le durcissement des mesures fin juillet a mis à mal le principe de prévisibilité et de contrôle, ce qui a induit une chute de la motivation intrinsèque. »

Des mesures praticables

Le professeur de l'UCLouvain juge par ailleurs la bulle de cinq personnes impraticable : « Dans l'enquête, il a été demandé aux gens d'estimer la taille réaliste d'une bulle et la réponse était d'environ dix personnes. Le passage de 15 personnes qui pouvaient changer chaque semaine à cinq identiques pendant un mois était trop radical. Quand on lâche du lest comme ça a été fait début juillet, c'est plus difficile de revenir en arrière. Ne vaut-il pas mieux que 90 % de personnes respectent la bulle de dix plutôt que 35 % qui s'en tiennent aux cinq personnes ? »

Les experts du comportement estiment aussi que la communication gouvernementale doit veiller à s'adapter aux différents groupes de la population. Si l'enquête montre que la baisse de motivation concerne toutes les tranches d'âge, elle fait apparaître que ce sont les jeunes adultes (18-35 ans) qui souffrent le plus du manque d'autonomie et de contacts sociaux. « Leurs besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits. Il faut en tenir compte, non pas en faisant de la répression mais en adaptant les mesures en fonction des zones où le virus circule plus activement. Il sera plus facile de respecter des mesures si on en comprend le sens », insiste le psychologue de l'UCLouvain. Qui pointe également un effet de compensation dans l'application des mesures sanitaires : « On est tellement centrés sur le port du masque en ce moment qu'on risque de négliger les autres gestes barrières comme le lavage régulier des mains. » Dans leur communiqué commun, les experts soulignent par ailleurs que « des règles inutiles (tel le port d'un masque buccal lors d'une promenade solitaire dans un parc) provoquent de la résistance et sapent la motivation ».