

Comité de concertation : "Le pire, c'est de donner des faux espoirs aux gens"

- 03/03/21 à 16:28

Celine Bouckaert

Journaliste - traductrice newsroom Roularta

À l'heure où le nombre d'hospitalisations et de contaminations repartent à la hausse, la motivation de la population à suivre les mesures fond comme neige au soleil. Comment renforcer l'adhésion de la population aux mesures sanitaires, essentielle dans la lutte contre la propagation de la pandémie de coronavirus?



Professeur en Psychologie de la santé à l'UCLouvain, et membre du groupe de travail Psychologie et coronavirus, Olivier Luminet est co-auteur d'une nouvelle étude réalisée dans le cadre du baromètre de la motivation, une initiative conjointe de quatre universités, l'UCLouvain, l'ULB, l'UGent et la KULeuven. Cette étude démontre que la motivation a un impact direct sur l'évolution de l'épidémie et que le taux de motivation peut même prédire le prochain pic de la pandémie.

Vendredi, un nouveau Comité de concertation aura lieu pour faire le point sur les mesures sanitaires en Belgique. Les autorités devraient-elles assouplir un peu les mesures sanitaires pour renforcer l'adhésion de la population malgré la hausse de nouveaux cas et d'hospitalisations?

Olivier Luminet : Nous avons constaté que les petites mesures organisées de manière non prévisible pour la population n'ont pas d'effets positifs. Pour donner un exemple concret, le moment où l'on a autorisé la réouverture des coiffeurs s'est traduit par une chute de la motivation. Le 5 février, le Comité de Concertation a annoncé la réouverture des coiffeurs. Alors que le gouvernement espérait sans doute que cet assouplissement allait soulager la population, nous avons constaté que ce n'était pas ainsi que l'on offre des perspectives aux gens.

Il en va de même pour le couvre-feu en Wallonie qui est passé de 22h à minuit. C'est une espèce de *mesurette* dont les politiques espèrent qu'elle va améliorer l'état de motivation. Non seulement cela ne l'améliore pas, mais l'exemple des coiffeurs montre même que cela peut décourager les citoyens. La santé mentale des gens n'est pas bonne. Il faut donc vraiment donner des perspectives claires aux gens: quand un seuil est atteint, on ouvre certaines choses. Cela aide vraiment les gens à se fixer des objectifs et à les visualiser.

Le pire c'est d'ouvrir et de refermer, on l'a vu au mois d'août. À cette période, les indicateurs épidémiologiques étaient mauvais et où l'on a quand même brièvement ouvert la bulle à quinze personnes. Nous avons vu motivation dégringoler de 82% à 32%. Cette ouverture était en contradiction totale avec la mauvaise situation épidémiologique, et les gens s'en rendent bien compte. Donc, trop accélérer les choses ne me semble pas du tout une bonne idée.

Ce que les gens redoutent le plus, c'est l'incertitude. Ils préfèrent se dire que les choses sont claires, et qu'ils doivent encore attendre un mois, et que dans un mois on fera le point, plutôt d'avoir de faux espoirs comme la semaine dernière, avec untel qui dit on va élargir la bulle à deux, un autre qui dit on va pouvoir refaire du sport à l'extérieur, et finalement il ne se passe rien. (NDLR : vendredi dernier, le comité de concertation a été abrégé au vu de la hausse du taux d'hospitalisations, et toutes les mesures actuelles ont été maintenues). Cela crée des attentes, et les attentes déçues, c'est ce qui démotive le plus la population. Le pire, ce sont les faux espoirs, et les mesures en contradiction avec la situation épidémiologique.

[Lire aussi: La motivation des Belges a un impact direct sur l'épidémie](#)

Est-il efficace de continuer à imposer des mesures que très peu de gens respectent encore ?

Il y a toujours cette marge entre la règle telle qu'elle est définie, et l'interprétation que chacun en fait. Mais nous pensons qu'en responsabilisant

les gens, nous les aidons aussi à mesurer le risque. Le principal, c'est la perception du risque. Il y a des risques actuels, et chaque comportement que l'on pose induit un certain degré de risque. En même temps, dans notre vie en général, nous sommes en permanence exposés à des risques. Chacun doit donc mesurer les risques qu'il prend, et donc, effectivement, les gens ont de plus en plus de mal à respecter les mesures.

Nous avons démontré dans un rapport précédent que l'on ne se sent pas nécessairement mieux parce que l'on voit plus de monde. Cela correspond à un besoin de sociabilité, mais le niveau de satisfaction de gens qui reçoivent beaucoup de monde à la maison n'en est pas pour autant plus élevé. C'est pour cette raison que nous proposons notamment un budget corona ou une empreinte corona qui consisterait à responsabiliser les gens. Quand on voit des gens, il faut se rendre compte que l'on a pris des risques, et qu'ensuite il faut minimiser les risques pour la suite. Si vous avez invité quatre personnes chez vous par exemple, ne le faites plus pendant au moins deux semaines et soyez très vigilants au niveau du port du masque et du lavage des mains. Chacun doit donc trouver une espèce d'accord avec lui-même qui respecte à la fois le besoin de relations sociales, et qui prend en compte que chaque geste peut provoquer un certain risque pour soi, et pour les autres.

Quel assouplissement les autorités pourraient-elles envisager ?

Outre le besoin de relations, le besoin d'autonomie est fondamental. Les gens ont besoin de se sentir autonomes dans certaines décisions qu'ils peuvent prendre. Parmi les mesures qu'ils seraient à prendre quand il y aura un relâchement, la plus favorable me semble l'ouverture de la bulle extérieure. L'ouvrir à huit personnes par exemple, c'est satisfaire les besoins de relations, et satisfaire un besoin d'autonomie, de pouvoir décider qui on invite. C'est aussi très positif au niveau de l'activité physique qui est un élément important de bien-être, et la perception de risque est faible.

Si les gens peuvent faire une activité en extérieur à huit, et ils vont en profiter en prenant peu de risques. Dans les autres scénarios proposés, il y en a qui sont vraiment trop risqués, tels que par exemple, le restaurant à l'intérieur à quatre. C'est peut-être positif au niveau relationnel, et au niveau d'autonomie, mais la perception de risque est élevée, et donc la personne ne va pas ressentir un niveau de satisfaction psychologique très élevé, car elle ne se sentira pas à l'aise. Par conséquent, il est important que les autorités tiennent compte de ces éléments. Il faut trouver un équilibre entre ce qui favorise le plus le bien-être psychologique et ce qui représente le niveau de risque le moins élevé : c'est là que les gens se sentiront le mieux.

Le bien-être n'est donc pas proportionnel aux assouplissements ?

Pour certains politiques, le bien-être c'est uniquement assouplir. Ils s'imaginent que plus on assouplit, mieux le bien-être s'en portera. Toutes nos

données montrent que ce n'est pas le cas. Il faut améliorer le bien-être parce qu'il est vraiment mis à mal, mais il faut vraiment veiller à la manière de le faire, et une ouverture tout va sans contrôle pourrait créer des sentiments d'anxiété extrêmement forts dans la population. Or, notre étude montre bien que l'anxiété n'est vraiment pas la stratégie à adopter, car c'est démotivant. Les gens risqueraient d'encore moins respecter les mesures en étant démotivés. Si je suis très anxieux à cause des hospitalisations, je suis moins motivé, et les infections repartent à la hausse.