

Pourquoi un baromètre coronavirus est une excellente chose

En mars, le virus nous a pris de vitesse et tout le monde était sur le pont pour contrôler sa propagation. Nous y sommes parvenus grâce à de lourds efforts collectifs et à une solidarité omniprésente. Comme un vaccin efficace n'est pas attendu avant le premier semestre 2021, nous devons adapter notre mode de vie à la propagation du virus tant qu'elle durera. Jusqu'à présent, cela se faisait de façon ad hoc, selon les fluctuations des chiffres, et sur la base de mesures qui n'étaient pas toujours ni clairement communiquées, ni cohérentes. Un élément qui a fait défaut, c'est un capitaine possédant une "feuille de route" claire. La nomination d'un commissaire « coronavirus » et l'introduction du baromètre du coronavirus sont bienvenues à cet égard, non seulement d'un point de vue médical et économique, mais aussi sur le plan psychologique.

Des mesures claires et proportionnées

Le baromètre du coronavirus, recommandé par le groupe d'experts "psychologie et coronavirus" et le GEES dès la fin mai, est un système de code couleurs où chaque couleur reflète un niveau de risque différent. Le baromètre répond à des besoins importants de la population : ce qu'on nous demande de faire doit être clair, prévisible et proportionné. Le baromètre offre également une perspective, ce que l'on attendait avec impatience. L'efficacité de ce baromètre dépendra bien sûr de la transparence totale sur les personnes qui font les recommandations. Elles doivent être perçues comme compétentes et prenant en compte les préoccupations de la population.

Le baromètre s'appuie sur une formule de traduction transparente et décrit clairement les mesures associées à un niveau de risque donné. Cela permet une compréhension commune de la situation. Le baromètre offre donc une prévisibilité : nous savons tous où nous en sommes, quand nous changeons de position et ce qu'il faut faire quand nous entrons dans la zone dangereuse. Après tout, la raison pour laquelle les mesures plus strictes nous ont frappés si durement au cœur de l'été était aussi leur caractère inattendu.

Un autre problème rencontré l'été dernier était que d'aucuns jugeaient certaines mesures disproportionnées par rapport au niveau de risque posé par la situation. Des mesures perçues comme disproportionnées suscitent un sentiment d'obligation plus qu'une véritable adhésion : nous les considérons comme inutiles et il devient difficile de persister dans nos efforts. Pour rester durablement motivé, le comportement demandé doit être adapté au niveau de risque effectif. Des mesures proportionnées nous permettent de doser nos efforts. La recherche sur la motivation à long terme menée à l'Université de Gand révèle que les citoyens sont tout à fait prêts à se conformer à des mesures plus strictes s'ils les perçoivent comme nécessaires au vu de la situation. Par conséquent, la plupart des gens ne veulent pas forcément des mesures plus flexibles, ils veulent surtout un sentiment de sécurité. À cette fin, des mesures plus strictes sont parfois nécessaires.

Un objectif fédérateur

Un baromètre qui crée clarté et prévisibilité permet aux gens de réfléchir et d'ajuster leur comportement. Il accroît la sensibilisation aux risques et, dans le même temps, fournit des orientations concrètes pour faire face au niveau de risque. De cette manière, le baromètre suscite un sentiment de responsabilité commune et de motivation volontaire. Ce type de motivation est caractérisé par la conviction et le choix délibéré et constitue une meilleure base pour les efforts à long terme.

De façon tout aussi importante, le baromètre nous offre une perspective en permettant de formuler des projets collectifs. Peu de choses sont plus motivantes que d'essayer d'atteindre un objectif

commun (comme tout supporter des Diables Rouges le sait). Réaliser l'objectif suscite un sentiment d'efficacité collective dans lequel nous puisons la confiance nécessaire pour atteindre le prochain objectif. Un baromètre rend donc non seulement les risques visibles, mais permet aussi de révéler les effets positifs d'une action collective réussie dans tout le pays. Les provinces peuvent s'inspirer mutuellement en partageant leurs bonnes pratiques.

D'une pierre plusieurs coups

Un baromètre permet aussi de fixer l'objectif final souhaité : le code vert. Si les considérations médicales, économiques et sociales paraissent s'opposer les unes aux autres, de récentes découvertes montrent que ces intérêts ne sont pas nécessairement contradictoires. Les analyses macro-économiques indiquent que le déclin économique est avant tout lié au niveau de circulation du virus, comme l'indique le nombre d'infections, le nombre d'admissions à l'hôpital ou le nombre de décès, plutôt qu'aux mesures prises pour limiter les infections. Bien sûr, c'est un désastre pour le secteur Horeca que de devoir fermer les établissements. Mais même si la fermeture n'est pas imposée, de nombreux clients restent absents tant que le risque d'infection perçu est élevé.

Sur le plan psychologique, il semble que les pics de comportement et de stress augmentent avec le risque d'infection, même avant l'introduction de mesures plus strictes, ce qui augmente la motivation à les suivre. Les gens sont donc prêts à faire un effort pour se sentir en sécurité. Une approche préventive présente l'avantage supplémentaire d'éviter des mesures restrictives à long terme qui sont psychologiquement très lourdes. Au plan médical, il va sans dire qu'une faible circulation du virus ne présente que des avantages, tant pour les citoyens que pour le secteur des soins de santé et le contact-tracing.

En bref, le baromètre devrait fournir non seulement au capitaine mais à chacun d'entre nous une feuille de route et des points d'appui pour une réponse rapide et efficace. Cela n'a que des avantages : l'économie peut être relancée plus vite, la santé mentale est moins menacée, notre champ d'action au niveau sociétal peut être mesuré un peu plus largement - dans le respect de quelques règles d'or - et il y a moins d'infections, d'hospitalisations et de décès à enregistrer. Il en résulte un projet stimulant qui crée des liens, non seulement d'un point de vue psychologique, mais aussi d'un point de vue médical et économique. Dans le système de codage couleur du baromètre, "vert" signifie une faible circulation du virus. Vivement "un Noël vert" ! (même sous la neige)

Au nom du groupe "psychologie & corona"

Pauline Chauvier (UCLouvain), Ann Desmet (ULB), Alexis Dewaele (UGent), Olivier Klein (ULB), Koen Lowet (VVKP), Olivier Luminet (UCLouvain), Karen Phalet (KULeuven), Omer Van den Bergh (KULeuven), Elke Van Hoof (VUB), Maarten Vansteenkiste (UGent), Vincent Yzerbyt (UCLouvain)

Avec le soutien de divers experts biomédicaux et économiques