

La "maudite règle des 4"

Motivations

La raison de faire appel à l'expertise des spécialistes du comportement psychologique était double :

- Comment comprendre le fait que nous nous éloignons du chiffre « 4 » pour nos contacts privés ?
- Que proposons-nous à la place pour limiter les risques sanitaires?

Feuille de route

Afin de formuler une alternative à la "maudite règle des 4", nous proposons 7 étapes:

- Introduire une ligne de fracture psychologique (étape 1) : Annoncer une nouvelle étape, tout en continuant à considérer le passé.
 - Considérer le passé : "nous avons déjà accompli beaucoup " (= une source de valorisation et de fierté) ; "cela nous a demandé beaucoup " (= la reconnaissance de la souffrance et des efforts) ; "nous sommes reconnaissants de la coopération de la population" (= un renforcement positif de l'engagement).
 - Regarder vers l'avenir : le nouvel objectif est de (1) préserver et renforcer ce que nous avons réalisé ; et (2) redémarrer la vie sans (trop) de risque de résurgence de la pandémie.
 - ⇒ Recommandation : Ce retour vers le passé témoigne de l'empathie et de l'appréciation des efforts consentis. Essayez de le concrétiser et de le personnaliser afin de renforcer un message authentique.
- Dire adieu aux "règles" (étape 2) : reconnaître que "la règle des 4" n'était pas la plus appropriée parce que la logique sous-jacente n'était pas claire. Cela a conduit à des interprétations personnelles et/ou à l'abandon de la règle.
 - ⇒ Recommandation : osez montrer votre vulnérabilité ; une prise de conscience progressive conduit à mieux ajuster les actions.
- Introduction à la notion de "principe" (étape 3) : faire évoluer le "principe de la bulle" en tant que principe fondamental. Arrêtons de parler de règles et commençons à parler de principes. Les principes renvoient à un fondement logique et sont plus flexibles que les règles. Les principes favorisent également la réflexion, ce qui donne à la population un cadre limité mais au sein duquel il y a une marge de réflexion et de mise en pratique libre et personnelle. Cela stimule le sentiment d'appartenance et de responsabilité.
 - ⇒ Recommandation : expliquez bien le choix du terme "principe". Faites appel à l'engagement de chacun afin de suivre les principes de manière responsable.

- Explication du principe de la bulle (étape 4) :
 - Le “quoi” : Expliquer de manière accessible ce qu'est une bulle et quelles autres formes de comportement sont acceptables entre les bulles, en plus des mesures d'application générale. Ces mesures s'appliquent-elles à tous les membres de la bulle (adultes et enfants) ou sont-elles limitées aux interactions entre des groupes d'âge spécifiques ?
 - Le “pourquoi” : Expliquez de manière claire et simple pourquoi ce principe de la bulle est crucial. Donnez des exemples d'applications judicieuses et peu judicieuses du principe de la bulle. Par exemple, des visuels peuvent être utilisés pour expliquer les différentes conséquences de l'ouverture de sa propre bulle à 1, 4 ou 8 autres bulles.
 - Le nombre : Après cette explication, formulez une recommandation sur le nombre de bulles à ouvrir. Il faut bien comprendre comment cette recommandation sur le nombre de bulles à ouvrir est liée à l'assouplissement dans les écoles où de nombreuses bulles sont ouvertes pour les enfants. (On pourrait parler de "règles empiriques". Ce terme fait référence à la flexibilité, mais il contient l'élément "règle" qui est moins approprié).
 - Lequel : Encouragez la population à sélectionner les bulles qu'elle souhaite voir fréquemment. Un bon choix de la bulle privilégiée est plus important pour le bien-être que le nombre de bulles.

⇒ Recommandation : travaillez avec des visuels pour expliquer ces principes de manière très compréhensible.

- Combinaison des explications avec l'étape Testing & Traçabilité (étape 5) :
 - La bulle ne fonctionne bien qu'en combinaison avec le testing et la traçabilité (T&T). Il s'agit de deux stratégies liées : (1) la stratégie des bulles comme principe pour réduire le risque de propagation ; (2) le testing et la traçabilité (T&T) pour détecter et isoler rapidement une personne contaminée.
 - Demandez un engagement à combiner la stratégie de la "bulle" avec celle du "dépistage et du suivi" et en cas de contamination potentielle invitez à réfléchir aux contacts qui ont eu lieu et en faire état le plus vite possible.

⇒ Recommandation : expliquez comment ces stratégies sont intrinsèquement liées tout en ayant chacune sa propre valeur (Déterminez les freins à la communication des informations et procédez à des ajustements pour plus d'efficacité).

- Introduisez les "feux clignotants" (étape 6) :
 - Offrez des symboles clairement reconnaissables et compréhensibles qui permettent de suivre notre implication commune en tant que citoyens (par exemple, des voyants vert, orange et rouge).
 - Créez de la transparence sur les conditions dans lesquelles une bulle peut être assouplie ou doit être réduite. S'agit-il du pourcentage ou du nombre absolu de

nouvelles infections quotidiennes, du nombre d'admissions à l'hôpital ou de tout autre paramètre ? Quels sont les **seuils** à partir desquels un feu orange ou rouge se met à clignoter ? Grâce à cette compréhension des conditions clés, la population peut suivre si la situation continue d'évoluer favorablement ou si elle retourne dans la mauvaise direction. Cela accroît l'implication et la responsabilité de la population et empêche que le principe de la bulle se développe de manière non contraignante. Sans cette perspective, cela reste une décision "ex machina" des experts.

⇒ Recommandation : le meilleur moyen d'expliquer ce message étape par étape est un discours inspirant prononcé par les décideurs politiques.

- Campagne gouvernementale (étape 7) :
 - Mettez en place une campagne des autorités politiques qui utilise de nouveaux termes tels que "buller", "bullage", etc.
 - Trouvez un "slogan" qui exprime bien cet objectif commun (à la place de "restez à la maison") et qui représente un objectif de lien social.
 - Les médias peuvent être impliqués dans cet objectif. Actuellement, l'accent est mis unilatéralement sur les connaissances, alors que des objectifs en termes de lien social sont plutôt rares.
 - Par exemple, lancez une émission ludique à propos du corona sur une chaîne publique dans laquelle des "roles models" mais aussi des citoyens ordinaires témoignent de la façon dont ils gèrent le principe de la bulle, de leurs expérience en matière de tracing.
 - Mobilisez la "sagesse de la foule", par exemple en présentant des exemples créatifs de magasins ou d'entreprises qui appliquent les principes du "nudging" ou qui développent des moyens créatifs pour faciliter la distanciation.
- ⇒ Recommandation : Impliquez des spécialistes du comportement en tant que conseillers ou concepteurs d'une telle campagne des autorités politiques. Lancez ce type de campagne dès aujourd'hui plutôt que d'attendre demain.

Une approche combinée est cruciale

Ces différentes étapes s'appuient sur divers fondements théoriques. Il est essentiel de souligner que les différentes étapes doivent opérer de façon combinée. Si nous nous limitons à la réalisation des étapes 1 à 4, l'effet bénéfique de la focalisation sur le principe de la bulle ne sera pas pleinement atteint. Il s'agit d'encourager la population à s'engager volontairement dans le cadre d'une stratégie plus large, en prêtant attention aux règles générales de conduite, au rôle du « tracking » et du « tracing », des feux clignotants et d'une campagne gouvernementale centrée sur l'engagement et le lien social. Sans cela, le principe de la bulle risque de devenir un terme confus pour lequel chacun fait ce qu'il veut.