

## **Pourquoi les mesures plus strictes sont-elles lourdes et comment y faire face ?**

Maintenant que les taux d'infection augmentent dans de nombreuses villes, la deuxième vague a définitivement commencé. Le Conseil national de sécurité et diverses autorités locales ont introduit des mesures plus strictes pour inverser la tendance. Alors que le port du masque buccal n'était obligatoire dans les transports publics qu'il y a quelques semaines, il est désormais un attribut vestige que nous avons au moins dans nos poches dans l'espace public. Nos contacts sociaux ont été réduits et, dans la province d'Anvers, le couvre-feu a été fixé. Les réactions dans les médias sociaux et l'augmentation des appels à la téléconférence indiquent que beaucoup d'entre eux sont en difficulté. Nous avons besoin d'une période de rétablissement, mais cette paix et ce calme ne nous ont pas été accordés. Certaines personnes se découragent et se résignent, d'autres réagissent avec incompréhension, sont en colère et indignées. Comment comprendre ces réactions émotionnelles intenses ? Quels sont les facteurs psychologiques qui jouent un rôle et comment les citoyens et le gouvernement peuvent-ils faire face à la situation de manière résiliente ? Le groupe d'experts "Psychologie et Corona" nous fournit une explication de quatre facteurs cruciaux.

### **Facteur 1 : Un redressement rapide et inattendu**

Le Conseil national de sécurité a passé quelques vitesses la semaine dernière sous la pression des chiffres. Pour beaucoup, la deuxième vague a été une tournure **inattendue** des événements. Nous nous sentons comme le jouet du virus erratique qui peut rapidement réapparaître. Cela nous donne un **sentiment d'imprévisibilité et d'incontrôlabilité**, qui à son tour provoque du stress. Comment pouvons-nous faire face à cette situation ?

Il est essentiel de **créer un environnement plus prévisible**. La publication des taux d'infection municipaux, comme le fait Sciensano, est un premier pas. Idéalement, **le système de lumière clignotante à code de couleur, pour lequel nous, en tant que groupe d'experts "Psychologie et Corona", avons plaidé pendant un certain temps, devrait être introduit dans toute la société**. Alors que ces dernières semaines, les feux clignotants étaient encore réglés sur le code jaune, ils sont maintenant passés au code orange ou même au code rouge dans certaines régions. Deux choses sont nécessaires pour que ce système de feux clignotants fonctionne correctement. La première consiste à **spécifier exactement quel paquet de mesures est associé à quelle couleur** : quelle est la taille de notre bulle si les indicateurs sont réglés sur le jaune, l'orange ou le rouge ? Bien qu'un aperçu progressif puisse permettre d'affiner encore ces mesures, il est bon de donner à la population une vue d'ensemble claire de la situation. Cela garantit la clarté et la prévisibilité. Deuxièmement, il est crucial de **créer la transparence concernant les conditions de resserrement ou d'assouplissement**. S'agit-il du nombre (en pourcentage) d'infections, du nombre d'admissions à l'hôpital, de la valeur R ou d'une combinaison des deux ? Et combien de temps faut-il dépasser les valeurs seuils de ces paramètres pour que la commutation soit efficace ? Grâce à un système de feux clignotants aussi élaboré, la population peut mieux suivre la situation et nous la considérons comme plus contrôlable. Nous pouvons également adapter notre comportement en fonction de l'évolution de la situation et ainsi assumer notre responsabilité.

### **Facteur 2 : Des vacances d'été revigorantes en danger**

Les vacances d'été sont le moment idéal pour sortir de la routine quotidienne et se ressourcer. Nous nous éloignons du travail, nous consacrons du temps supplémentaire à nos relations sociales (par exemple, barbecue, jeu de société) et nous faisons les choses que nous aimons sincèrement faire et qui nous motivent intrinsèquement (par exemple, visites de villes, voyages). Nous associons les vacances d'été à la liberté, à l'insouciance et aux contacts chaleureux et étroits. C'est donc le moment idéal pour répondre à nos besoins psychologiques fondamentaux de solidarité et d'autonomie. Les satisfaire nous donne de l'énergie. Après ces derniers mois intenses, nous aspirons plus que jamais à des vacances d'été revigorantes. Mais la satisfaction de nos besoins fondamentaux est menacée cet été : notre bulle sociale se rétrécit, les plans d'été doivent être (à nouveau) annulés ou ajustés. Comment pouvons-nous faire face à cette situation ?

Dans la situation actuelle, il n'est pas évident de mettre complètement hors service les systèmes en raison de changements inattendus (conseils de voyage, nouvelles mesures, etc.). Néanmoins, il est **bon de limiter votre temps en ligne**. Vous n'avez pas besoin d'être immédiatement au courant de toutes les dernières nouvelles. **Choisissez un moment fixe (quotidien) pour être informé de l'état des affaires (corona)**. De cette façon, vous créez l'espace nécessaire pour vous déconnecter. Et malgré les possibilités plus limitées de satisfaire nos besoins fondamentaux de connectivité et d'autonomie, cela reste possible. Après tout, **le nombre de personnes avec lesquelles nous entrons en contact est moins important que la qualité de l'interaction sociale**. Un bon clic est ce qui compte : une bonne conversation, un bon voyage avec une seule personne renforce notre lien plus que des conversations superficielles dans un groupe plus important. Il est également bon de **rechercher des liens avec la nature** : une pelouse tondue, des oiseaux siffleurs, un papillon rare. Parce que notre agenda social redevient une armée, **le temps de cultiver l'émerveillement est prépondérant**. Si nous nous laissons guider par la curiosité, nous nous rapprochons de nos intérêts et de nos valeurs et prenons à nouveau le gouvernail de notre vie.

### **Facteur 3 : L'impuissance**

Grâce à des efforts soutenus, nous avons réussi à maîtriser la courbe pendant la première vague. Nous avons espéré que nous pourrions garder le virus hors de notre société, mais malheureusement. Certains doutent qu'ils puissent encore se permettre ces efforts. La combinaison de mesures exigeantes et la durée des efforts nécessaires peuvent peser lourdement. D'autres mettent en doute l'efficacité de certaines mesures. Je pourrais bien demander le comportement souhaité, mais cela ne donne pas le résultat souhaité", dit le raisonnement. **Les faibles attentes en matière de résultats évoquent un sentiment d'impuissance appris chez certaines personnes et provoquent même de l'anxiété et de la panique chez d'autres**. Comment pouvons-nous faire face à cette situation ?

Les biostatisticiens font des prédictions sur le déroulement de la pandémie. Si nous voulons convaincre les citoyens que leurs efforts comptent, il est bon de montrer deux courbes : comment les infections évolueront-elles si nous maintenons la bulle sociale à 15 et si nous réduisons notre bulle à 5 ? **D'un seul coup d'œil, les citoyens peuvent constater le bénéfice de leurs efforts. Cela est motivant et crée la confiance qu'ensemble nous pouvons atteindre le résultat souhaité**. Cet exercice peut être fait pour chacune des mesures. De cette façon, nous retrouvons un sentiment de contrôle et nous constatons l'efficacité des

différentes mesures. L'appréciation et les réactions positives ont également un effet motivant. **En tant que gouvernement, il est bon de souligner les efforts déployés et de montrer sa gratitude. Mais en tant que citoyens, nous pouvons aussi le faire entre nous.** Nous pouvons remercier l'autre de garder nos distances avec le boulanger, demander à un caissier ou à un serveur si travailler toute la journée avec un masque buccal n'est pas trop difficile, et nous encourager mutuellement à persévérer.

#### **Facteur 4 : Poussé dans le corps d'un coronakeur**

Bien qu'il existe de belles initiatives citoyennes pour lutter ensemble contre ce virus, il y a aussi ici et là une résistance aux mesures plus strictes. Les citoyens mécontents disent qu'ils sont poussés dans un carcan, que le gouvernement leur retire leur droit individuel à une vie libre. Pour tenter de rétablir leur liberté menacée, certains citoyens peuvent se soulever contre la résistance. Le phénomène de la réactivité psychologique est bien documenté en psychologie sociale. Les citoyens cherchent des moyens créatifs de contourner les mesures, notamment parce que toutes les mesures ne peuvent pas être contrôlées. L'apostasie de certains peut provoquer des tensions entre les citoyens et les groupes. Comment pouvons-nous faire face à cette situation ?

**Plutôt que de vouloir briser la résistance, il est bon de s'y joindre. Les citoyens résilients ont souvent des raisons légitimes, il y a une logique derrière leur résistance.** L'essentiel est donc d'écouter attentivement les dissidents et de **dresser une carte des obstacles qu'ils rencontrent.** En tant que citoyen individuel, vous pouvez écouter la contrariété de votre voisin, en tant que gouvernement, vous pouvez engager un dialogue actif avec les dissidents, en tant qu'agent de la force publique, vous pouvez demander ce qui empêche un citoyen de suivre les mesures. Grâce à une meilleure connaissance de la source exacte de la résistance, vous pouvez mener des actions ciblées. Ne comprennent-ils pas la valeur ajoutée de certaines mesures ? Si c'est le cas, envoyez une mise à jour ou expliquez pourquoi. Par exemple, les questions concernant l'obligation de porter un masque buccal lors d'une promenade dans les bois étaient justifiées. L'ajustement a fait preuve de flexibilité, ce qui a augmenté la propriété autour du port de masques buccaux dans l'espace public. Cela explique aussi la nécessité d'un couvre-feu. Si les amendes sont perçues comme disproportionnées par rapport à la gravité de l'infraction, cela peut également provoquer une résistance. Nous ne mettons pas non plus les tout-petits dans le couloir lorsqu'ils poussent un verre de lait autour de la table. **Si nous voulons éviter que les tensions ne s'accroissent entre les groupes qui se montrent du doigt, nous avons plus que jamais besoin d'un projet social de connexion et de recrutement qui soutienne la motivation.** Nous avons besoin d'un nouveau slogan, de témoignages de motivation de nos concitoyens et de Flamands connus auxquels nous pouvons nous refléter, d'un objectif commun auquel nous pouvons souscrire.