

Communiqué de Presse
La motivation pour les mesures sanitaires liées au corona est au plus bas :
Nous avons un besoin urgent d'un cadre motivant !

Le dernier baromètre de motivation de l'UGent montre un déclin inquiétant du niveau de motivation pour suivre les règles sanitaires. Seulement 35% de la population est encore motivée à les appliquer ! Le groupe d'experts 'Psychologie et Corona' tire la sonnette d'alarme. « Nous avons un besoin urgent d'un cadre motivant », déclare le Professeur Omer Van den Bergh (KULeuven).

Depuis le début de la crise du COVID-19, l'équipe du Professeur Maarten Vansteenkiste (UGent) suit la volonté de la population de se conformer aux mesures. **Le dernier baromètre de motivation** montre que celle-ci est au point le plus bas. « Alors qu'au début de la crise, nous avons vu que 81% des personnes interrogées soutenaient pleinement les mesures, ceci n'est plus le cas que pour 35% d'entre elles », explique M. Vansteenkiste. En particulier, le port du masque buccal et la restriction des contacts sociaux figurent parmi les recommandations les moins suivies. En outre, les gens estiment que leurs besoins fondamentaux de connectivité et d'autonomie sont de plus en plus menacés, en particulier chez les jeunes adultes. Or la satisfaction de ces besoins augmente la résilience et donne à la population une bouffée d'oxygène pour persévérer dans ses efforts pour appliquer les mesures sanitaires.

Le groupe d'experts « Psychologie et Corona » a déjà souligné la nécessité d'inclure **l'expertise des sciences du comportement** parmi les experts qui conseillent le Conseil national de sécurité. « En attendant un vaccin ou des médicaments efficaces, notre comportement est la seule défense que nous ayons contre le virus », explique Koen Lowet, administrateur de l'Association flamande des psychologues cliniciens (VVKP) : « pourtant, les décisions reposent toujours sur une perception intuitive du comportement ». En comparaison, l'homologue néerlandais de Sciensano, le RIVM, dispose d'une unité complète dédiée aux aspects de comportements. En Belgique, nous n'avons toujours pas de scientifique spécialisé en sciences du comportement au GEES ou au CELEVAL.

Cependant, en tant que science du comportement, la psychologie peut apporter une contribution importante au malaise actuel dans la société. Jusqu'à présent, la réponse des autorités s'est seulement limitée à une « politique de règles ». Le Professeur Karen Phaet (KULeuven), préconise une politique axée **sur le lien social** : « Nous avons besoin d'un projet de connexion sociale et d'une politique transparente qui offrent une perspective à la population et dans laquelle nous gardons à bord tous les groupes de la société ».

Dans leur dernier rapport, les psychologues préconisent l'installation d'un cadre structurellement motivant selon les principes suivants :

1. **Rendre la gestion de la crise aussi prévisible et contrôlable que possible** : installer un système de code couleurs basé sur des seuils clairs. Créer un contrat social avec la population en communiquant à l'avance quels principes seront activés lorsqu'un seuil est dépassé.

2. **Définir des principes comportementaux simples et clairs dans un cadre logique :** investir dans l'apprentissage de principes comportementaux qui ont du sens pour la population. 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. Il est nécessaire de donner aux gens une certaine liberté et une certaine autonomie pour mettre en œuvre les principes recommandés.
3. **Se concentrer sur un projet social à grande échelle :** fixer un objectif commun (maîtriser le virus tout en maintenant la vie en société) et investir dans la connectivité sociale. Ceci peut être facilité par l'implication de modèles sociaux (sportifs.ves, acteurs.trices, chanteurs.ses, ...) auxquels s'identifient particulièrement certains groupes de la société ou par le lancement de projets ludiques et liants.
4. **Soutenir les principes d'une communication motivante :** permettre à la population de participer à la politique sanitaire et tester son soutien aux mesures. Adapter la communication à la situation et aux différents groupes cibles (par exemple en fonction de l'âge, du sexe, du lieu d'habitation). Etre clair en se référant, par exemple, à l'objectif que nous visons d'atteindre.
5. **Permettre de la souplesse en fonction des lieux géographiques et des groupes :** chaque mesure doit être adaptée en conséquence. On obtiendra plus de compréhension et de volonté pour faire des efforts supplémentaires si le virus est plus présent dans sa propre région.
6. **Suivre de façon régulière la motivation et les comportements sanitaires de la population :** le comportement actuel de la population belge prédit la propagation des infections dans un intervalle d'une à deux semaines. Il est donc important de suivre systématiquement et avec précision la motivation et la santé mentale de la population. Nous avons un besoin urgent d'une approche préventive du virus.

Le rapport a également été remis à des collègues experts des autres disciplines, aux membres du GEES, du CELEVAL et à plusieurs décideurs politiques. Selon Olivier Luminet, Professeur de Psychologie de la santé à l'UCLouvain et Président de la Belgian Association for Psychological Sciences (Baps.be): « Nous notons que les collègues des autres disciplines sont très intéressés par notre perspective. Nous assistons à une prise de conscience croissante de la nécessité d'adopter une approche différente face au virus. Nous verrons si les prochaines décisions tiendront effectivement compte des résultats de nos recherches et de nos avis et conseils. Nous ne pouvons que réitérer notre appel en faveur d'une politique plus cohérente et motivante. De cette façon, nous pourrions renverser la vapeur. »

Le groupe d'experts « Psychologie et Corona » se compose d'un noyau de base de huit universitaires engagés dans différents secteurs de la psychologie et de membres d'organisations professionnelles. Ce groupe de base est soutenu par un ensemble plus large d'experts de différentes sous-disciplines de la psychologie.

Prof. Olivier Luminet, psychologie de la santé, UCLouvain, président de la Belgian Association for Psychological Sciences – 0497 12 10 24

Prof. Ann Desmet, psychologie de la santé, ULB – 0496 574 172

Prof. Em. Omer Van den Bergh, psychologie de la santé, KULeuven – 0478 24 00 43

Prof. Maarten Vansteenkiste, psychologie motivationnelle, UGent – 0485 50 25 62

Pauline Chauvier, Union Professionnelle des Psychologues Cliniciens Francophones

Prof. Alexis Dewaele, psychologie clinique, UGent

Koen Lowet, Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen

Prof. Karen Phaet, psychologie sociale, KULeuven