

Olivier Luminet

«Les mesures strictes procurent un sentiment de contrôle qui nous rassure»

INTERVIEW
SIMON BRUNFAUT

Directeur de recherche au FNRS et professeur de psychologie à l'université de Louvain, Olivier Luminet dirige le laboratoire de recherche «Health, Emotion, Cognition and Memory». Depuis 2016, il est le président de la «Belgian Association for Psychological Sciences».

Face à la crise du coronavirus, peut-on parler d'une peur collective?

Oui, on assiste clairement à un phénomène de peur collective. L'inquiétude est présente au sein de la population et elle est partagée par un très grand nombre de gens.

Comment expliquez-vous ce phénomène?

Trois facteurs permettent d'expliquer la formation d'une peur collective.

Tout d'abord, la rapidité avec laquelle la situation s'est développée. La situation a surpris un très grand nombre de gens, qui n'étaient pas préparés à l'affronter. Au départ, le problème était localisé en Chine, il pouvait donc sembler éloigné de notre réalité. On peut faire une comparaison avec les attentats du 22 mars à Bruxelles, qui ont été aussi très traumatisants pour la population. En ce qui concerne les attentats, il y avait eu un temps de préparation plus important. On savait que le terrorisme existait et la tension était montée plus progressivement au sein de la population.

Ensuite, il y a le problème du contrôle. L'épidémie apparaît comme incontrôlable. On voit que le nombre de décès et de personnes infectées augmente inexorablement. Les gens n'ont donc pas de prise sur cette épidémie. Or, l'incertitude est un élément extrêmement anxiogène.

Enfin, il y a la nouveauté. La dernière pandémie que l'humanité ait connue remonte à un siècle, avec la grippe espagnole. Les populations actuelles n'ont donc aucun point de référence. Il n'y a plus, au sein des sociétés contemporaines, de personnes ayant fait l'expérience d'une pandémie qui pourraient éventuellement fournir des conseils ou des indications concernant les comportements à adopter ou les façons de réagir. Dans l'esprit des gens, l'intensité de l'épidémie n'est donc en soi pas comparable, ce qui évidemment génère d'autant plus d'inquiétude.

On a pu voir des comportements irrationnels se développer, notamment des gens qui sont allés dans les magasins. Comment expliquer l'apparition de ces comportements égoïstes et anti-civiques? Pourraient-ils s'intensifier?

Tout dépendra de l'évolution de la crise. Pour le moment, on assiste à la prise de décisions officielles de plus en plus draconiennes et une révision de celles-ci dans des intervalles très courts, ce qui génère de l'incertitude. Si l'on va vers une stabilisation des mesures prises, ces comportements irrationnels devraient diminuer.

Pensez-vous que d'autres émotions plus positives pourraient apparaître dans ce contexte?

Cette situation exceptionnelle bouscule nos certitudes. Elle peut conduire à la création de nouveaux comportements et au développement parallèle d'émotions plus positives. On l'a par exemple observé avec ces élans de solidarité envers les personnes les plus faibles et les plus isolées.

Mais, plus largement, c'est aussi le monde politique qui pourrait changer. Les priorités ont été subitement redéfinies. Nous avons quitté le niveau strictement local pour nous placer à un niveau plus global. On a notamment pu voir le soulagement de la population suite aux



«Cette crise va changer considérablement la dynamique des relations entre personnes, dans les couples ou dans les structures familiales.» © DIETER TELEMANS

mesures prises par le gouvernement. Cela a permis d'effacer le flottement qui a précédé et qui avait provoqué une grande anxiété.

Les mesures strictes prises procurent un sentiment de contrôle sur la situation, ce qui est immédiatement vécu comme plus rassurant par les gens.

Mais ces comportements positifs peuvent-ils s'inscrire dans le temps?

C'est encore trop tôt pour pouvoir y répondre. Au-delà des comportements individuels, ce sont également les politiques publiques qui pourraient

changer à plus long terme, notamment en ce qui concerne les investissements dans le domaine de la santé.

Le niveau de gravité de la crise pourrait amener à modifier nos politiques de santé et de prévention, en nous inspirant d'autres modèles qui semblent efficaces. Par exemple, la Corée du Sud était bien préparée à cette pandémie, notamment parce qu'elle avait été auparavant confrontée au SRAS.

Nous pouvons apprendre de nos erreurs, en sachant que d'autres épidémies pourraient survenir à l'avenir, ce qui nous demanderait de modifier nos

comportements, mais aussi nos politiques de prévention à plus long terme.

Peut-on évaluer l'impact psychologique du confinement?

Il est très difficile à évaluer, car nous n'avons pas d'expérience similaire à disposition qui nous servirait de point de repère ou de point de comparaison. Certaines personnes risquent de souffrir plus de cette situation, notamment du manque de contacts, même si les nouvelles technologies permettent, au moins virtuellement, de pallier ce sentiment d'isolement.

Certains vont mal supporter le confinement, qu'ils vont vivre de façon très angoissante, car ils ont besoin de repères et de contrôle. En revanche, d'autres vont tirer parti de cette situation pour réfléchir à leur mode de vie, en revoyant parfois fondamentalement leurs modes de fonctionnement pour l'avenir. On peut par exemple penser à la baisse importante de la pollution atmosphérique en Chine et en Italie du fait de l'arrêt de l'activité économique. Cela peut contribuer dans l'avenir à diminuer les problèmes respiratoires et la mortalité associée sur une large échelle.

Ce genre de réflexion globale à long terme va se développer en parallèle avec les mesures de prévention immédiates contre le coronavirus. Il est possible que nombre d'entre nous prennent conscience que ces problèmes sont interdépendants.

«Certains vont mal supporter le confinement, qu'ils vont vivre de façon très angoissante, car ils ont besoin de repères et de contrôle. En revanche, d'autres vont tirer parti de cette situation pour réfléchir à leur mode de vie, en revoyant parfois fondamentalement leurs modes de fonctionnement pour l'avenir.»

Cette crise nous impose un changement de rythme. Ce n'est plus la vitesse qui domine le monde, mais bien la lenteur, voire l'arrêt. Cela pourrait-il créer un sentiment d'ennui, de déprime?

Il est possible que des dépressions se développent, mais je ne pense pas pour autant que l'on pourrait assister, par exemple, à une augmentation du nombre de suicides. Dans ce genre de situation, les gens sont capables de résilience et, s'ils ont les bonnes informations à disposition, ils pourront accepter de faire ce sacrifice durant une période plus ou moins longue.

Évidemment, cela va changer considérablement la dynamique des relations entre personnes, dans les couples ou dans les structures familiales, et dans certains cas rendre ces relations plus compliquées.

Ces derniers temps, les ventes de «La Peste» de Camus ont considérablement augmenté. Que cherchent les gens en se tournant vers ce livre?

Avec cette crise du coronavirus, on a l'impression que la fiction a rejoint la réalité, comme ce fut le cas auparavant avec les attentats du 11 septembre. La frontière exacte entre la fiction et la réalité est plus floue. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que les gens se tournent vers ce type de livres. Ils ont besoin de points de référence.

C'est très soulageant de penser que certaines situations sont plus ou moins équivalentes à celle que je vis, de même que c'est important de comprendre ce que d'autres ont vécu, observer comment ils ont réagi, quelles réponses ils ont apportées à un problème similaire.

D'autre part, la fiction présente généralement la situation de façon plus extrême et volontairement exagérée. Ce qui permet de se dire que la situation vécue n'est pas aussi grave qu'il y paraît et donc de mieux appréhender la réalité en la relativisant.