

Rapport 25

Les chiffres du corona : La motivation compte !

Ce vendredi 26 février, le Comité de concertation a décidé de "ne pas encore décider" et de marquer un temps d'arrêt afin d'évaluer correctement l'augmentation des taux d'infection et d'hospitalisation. Ces chiffres en hausse sont attribués à des variants du virus plus infectieux. Ce n'est bien sûr qu'une raison secondaire : en première instance, la circulation des variants plus infectieux dépend lui aussi de notre comportement. Et ce comportement découle de notre motivation et d'une série de facteurs qui déterminent notre comportement. C'est là que le bât blesse depuis des mois : toutes sortes de stratégies ont été déployées, allant de formules de motivation telles que "accrochez-vous" ou "utilisez votre bon sens", à l'induction de sentiments de peur, aux menaces de contrôle et de sanctions sévères, en passant par la culpabilisation due à des comportements jugés inciviques. Malheureusement, ces messages n'ont eu qu'un impact limité, surtout les dernières semaines. Il n'y a pas de formule magique pour stimuler rapidement la motivation. Cela nécessite une politique cohérente sur une plus longue période, et celle-ci doit s'appuyer sur des données empiriques.

Il faut espérer que les dernières données du baromètre de la motivation figurant dans ce rapport (N total = 141 340 ; 68 % de femmes ; âge moyen = 50 ans) convaincront les responsables politiques d'agir (véritablement) à ce sujet. Dans ce corpus de données unique, nous constatons que **seule la motivation volontaire et non la peur permet de prédire de manière robuste un pic dans les taux de positivité, dans les taux d'infection et d'hospitalisation et dans la mortalité**. Nous sommes constamment confrontés à des indicateurs épidémiologiques qui reflètent les effets de notre comportement passé, alors que les facteurs qui prédisent notre comportement futur ne reçoivent que peu d'attention. Le message émanant de nos données est donc extrêmement clair : si vous voulez prendre de l'avance sur les chiffres épidémiologiques au lieu de toujours les suivre, vous devez vous appuyer sur un récit et un cadre psychologique motivant de manière à faire sentir aux gens qu'il vaut la peine de respecter les mesures. Nous abordons différents éléments de motivation d'un tel **plan cohérent** d'assouplissement et de reprise en main pour offrir à la population une perspective et une certaine sérénité. Ce plan devrait englober de manière réaliste l'avancement progressif du programme de vaccination.

Take-home message

- Depuis la mi-janvier, la motivation de la population a diminué, bien que ce déclin ne se soit pas poursuivi la semaine dernière. Le pourcentage de participants qui restent pleinement convaincus de la nécessité des mesures fluctue entre 25 % et 35 %.
- Parallèlement à la baisse de la motivation, on observe également une diminution de l'adhésion aux gestes barrières, bien qu'une légère augmentation soit à nouveau perceptible la semaine dernière.
- La motivation a un fort pouvoir prédictif pour les futurs indicateurs COVID-19. Plus la motivation volontaire est élevée, plus on voit se réduire...
 - ... le pic des infections à 8 semaines.
 - ... le pic du taux de positivité à 9 semaines.
 - ... le pic des hospitalisations à 10 semaines.
 - ... le pic des chiffres de mortalité à 11 semaines

- L'inquiétude par rapport à la contamination est liée négativement à la motivation à adhérer aux mesures (plus la crainte d'être contaminé est élevée, moins les participants sont motivés à suivre les mesures).
- La relation entre la motivation et les taux d'hospitalisation est réciproque. Des taux d'hospitalisation plus élevés enregistrés un jour donné sont associés à la fois à une plus grande prise de conscience des risques et à plus de préoccupations anxieuses ce jour-là. Cependant, seule la conscience du risque permet de prédire la motivation volontaire et le suivi des mesures volontaires lors de ce même jour.

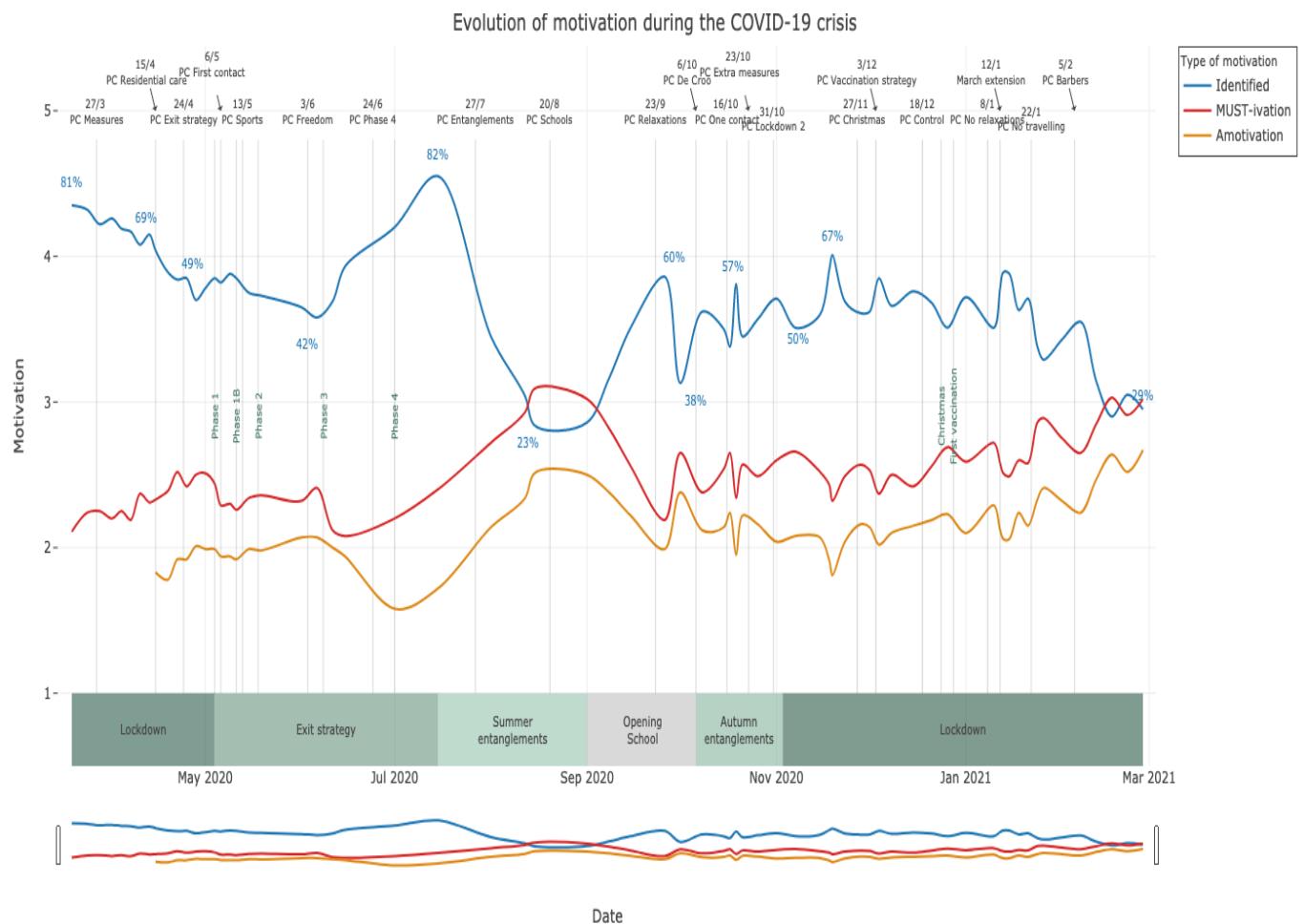
Recommandations pour les autorités

- Élaborez un plan cohérent avec des objectifs et des cibles intermédiaires, en lien avec notre comportement, pour donner une perspective à la population. Voilà les éléments de base.
- Investissez dans une communication simplifiée, systématique et visuelle autour de ce plan - afin de maintenir un niveau réaliste de sensibilisation aux risques et de faire en sorte que la situation soit perçue comme prévisible et contrôlable.
- Afin de maintenir la motivation de la population, évitez de provoquer de l'anxiété au sujet de la contamination pour nous-mêmes ou nos proches.
- Assumez le rôle d'un coach qui permet à la population de suivre ce plan de façon réfléchie et qui guide ainsi les gens d'une manière motivante à travers cette crise.
- Lancez des projets qui encouragent la solidarité à la fois pour motiver l'atteinte d'un objectif commun et pour soutenir le bien-être mental.

Question 1 : Quelle est la force du dispositif de motivation pour éviter une troisième vague ?

Le Comité de Concertation a annoncé le vendredi 26 février qu'il marquait un temps d'arrêt et reportait d'une semaine ses décisions. La hausse des chiffres du COVID-19 ne laisserait aucune place à l'assouplissement et des mesures encore plus strictes pourraient être nécessaires. La question est de savoir s'il existe encore un soutien motivationnel suffisant au sein de la population. Alors que le niveau de soutien motivationnel pendant le deuxième confinement a fluctué entre 50 et 67% jusqu'à la mi-janvier, il a commencé à diminuer à partir de la mi-janvier ([voir rapport n°21](#)). L'ouverture des salons de coiffure comme stimulant pour notre santé mentale n'a pas permis de juguler cette baisse, bien au contraire. Le soutien à la motivation a continué à s'effriter ([voir le rapport n° 24](#)), même si les chiffres ont quelque peu stagné la semaine dernière. Entre 25 et 35 % de la population reste pleinement convaincue de la nécessité des mesures en place (voir figure 1). La forte baisse d'autres indicateurs de motivation, comme la perception du risque, la croyance en l'efficacité des mesures et le sentiment qu'il est encore possible de respecter les mesures, a également ralenti et une légère augmentation est même perceptible. Néanmoins, cette situation est préoccupante car la fin du deuxième confinement n'est pas encore en vue. Nous partons d'un palier de motivation plus bas avant une éventuelle troisième vague. Qui plus est, nous n'avons pas eu de période de récupération. L'été dernier, nous avons pu en partie reprendre notre souffle, mais aujourd'hui, notre bien-être est plus que jamais mis sous pression par cette pandémie.

Figure 1. Évolution de la motivation au cours de la crise du COVID-19.

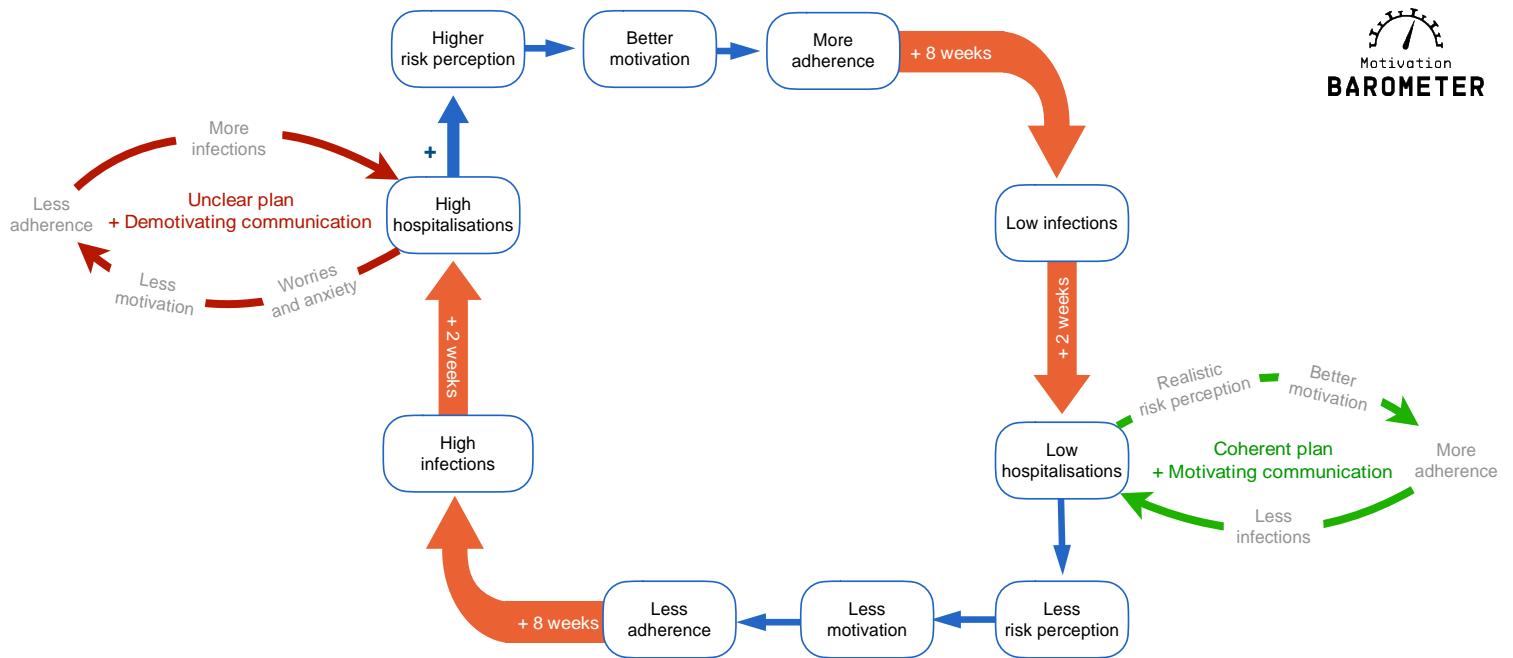


Question 2 : Quelle est la force de l'association entre la motivation et la mortalité ?

Pour les psychologues du comportement et de la motivation, les indicateurs épidémiologiques ne sont que la partie émergée de l'iceberg. Le facteur clé serait notre comportement et la motivation à maintenir les comportements de prévention. Mais cette hypothèse est-elle fondée ? La figure 2 montre un **cycle de rétroaction** entre la motivation, le comportement et les indicateurs épidémiologiques.

Une question importante est donc de savoir si nous pouvons anticiper les données épidémiologiques, c'est-à-dire les conséquences de notre comportement, afin d'éviter qu'une situation problématique ne se présente pas, ce qui prévient de devoir réparer les dégâts. Concrètement : **peut-on prévoir les chiffres épidémiologiques sur base de nos chiffres épidémiologiques** ? Si nous le pouvons, nous pouvons en principe procéder à des ajustements avant même que les choses n'aillent dans la mauvaise direction.

Figure 2 : Cycle de rétroaction psychologique entre la motivation, le comportement et les indicateurs épidémiologiques



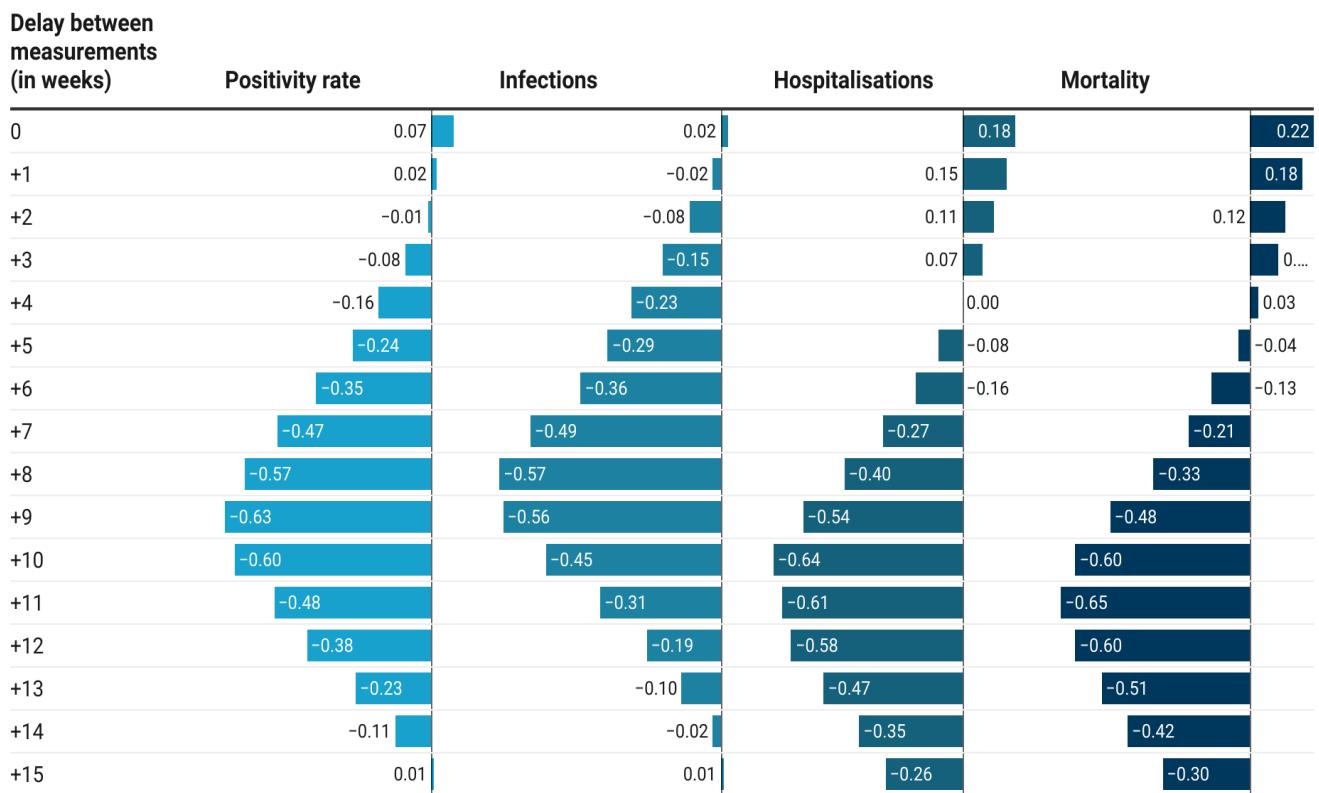
Dans la mesure où nous avons pu cartographier la motivation pendant presque une année civile complète (pas moins de 336 jours !), nous pouvons examiner si les différences quotidiennes moyennes de motivation permettent de prédire divers indicateurs épidémiologiques plusieurs semaines plus tard. Cela s'avère être le cas, et de manière convaincante (voir figure 3a).

En clair, plus la motivation est élevée le jour X, plus le taux d'infection est faible trois semaines plus tard. Cette corrélation négative augmente chaque semaine et culmine à 9 semaines. De même, la motivation volontaire semble avoir la corrélation négative la plus prononcée avec le taux de positivité à 9 semaines, les taux d'hospitalisation à 10 semaines et la mortalité à 11 semaines. Bien que certains jouent la carte de l'induction de la peur dans la population, le degré d'inquiétude des personnes face à leur propre infection ou à celle de leurs proches un jour donné ne semble pas être lié avec ces différents indicateurs épidémiologiques (voir figure 3b).

Figure 3a. Associations entre motivation volontaire et indicateurs épidémiologiques futurs.

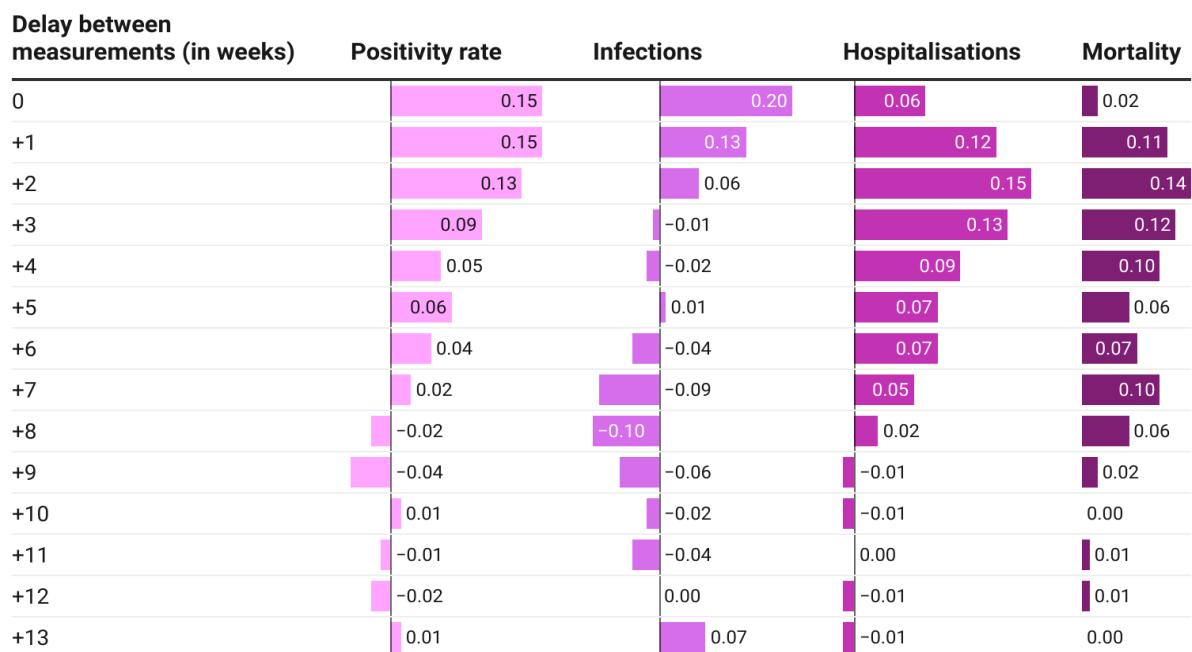
Associations between voluntary motivation and future epidemiological indicators

The Motivationbarometer



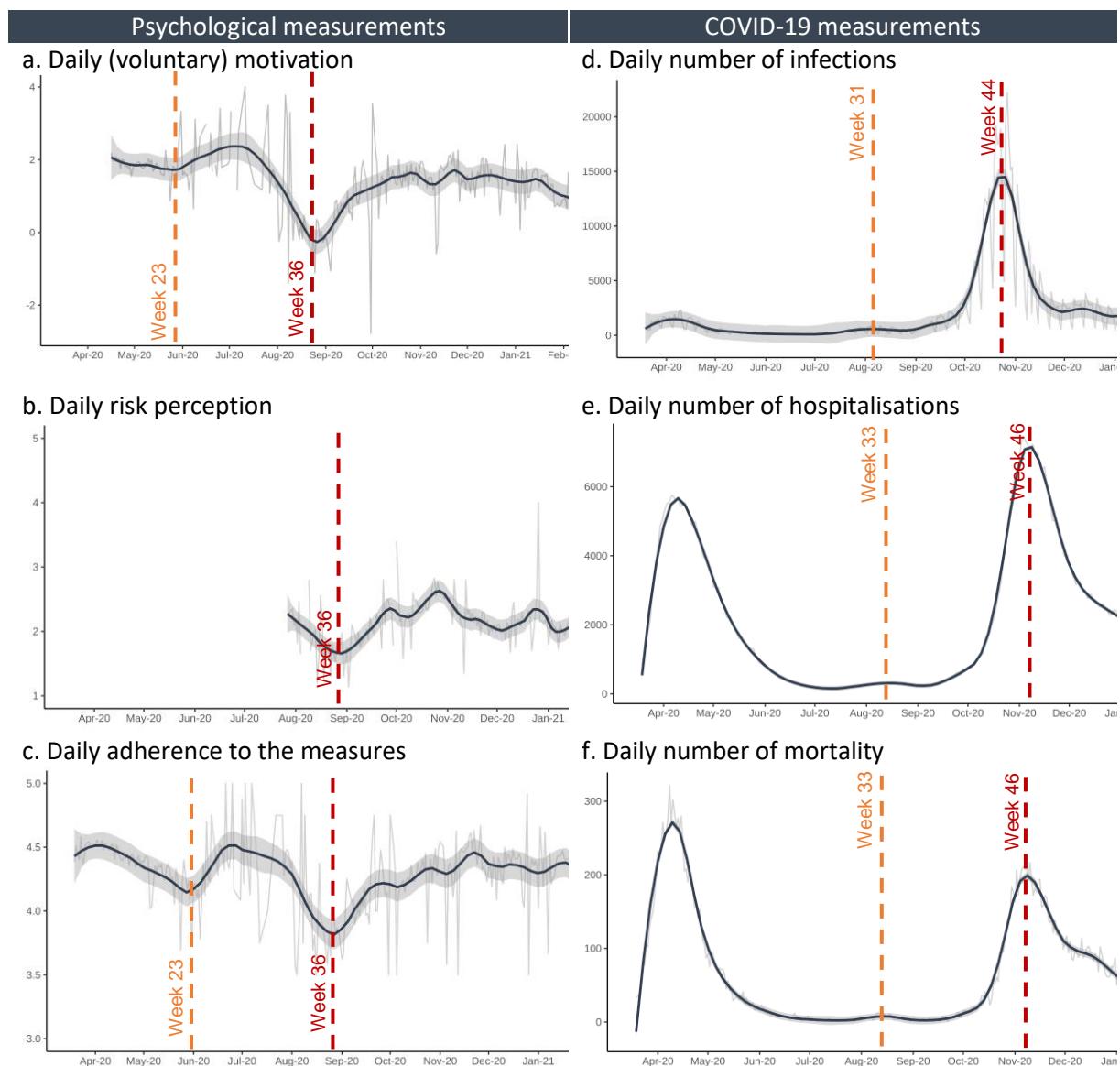
Source: www.motivationbarometer.com • Created with Datawrapper

Figure 3b. Associations entre préoccupations en matière de contamination et indicateurs épidémiologiques futurs



La figure 4 détaille encore mieux l'association entre la motivation volontaire et ces indicateurs épidémiologiques. L'évolution des paramètres motivationnels (motivation volontaire, perception des risques) et du comportement est présentée à gauche et l'évolution des paramètres épidémiologiques à droite. Un creux dans la motivation volontaire, la perception des risques¹ et le suivi des mesures peut être observé à la fois à la fin du mois de mai (ligne orange) et à la fin du mois d'août (ligne rouge). De manière systématique, ces creux se traduisent plusieurs semaines plus tard par des infections, des hospitalisations et des décès en plus grand nombre. En d'autres termes, les pics de COVID-19 sont précédés par des creux dans notre motivation et notre comportement 8 à 11 semaines au préalable.

Figure 4. Evolutions des indicateurs motivationnels, comportementaux et épidémiologiques.

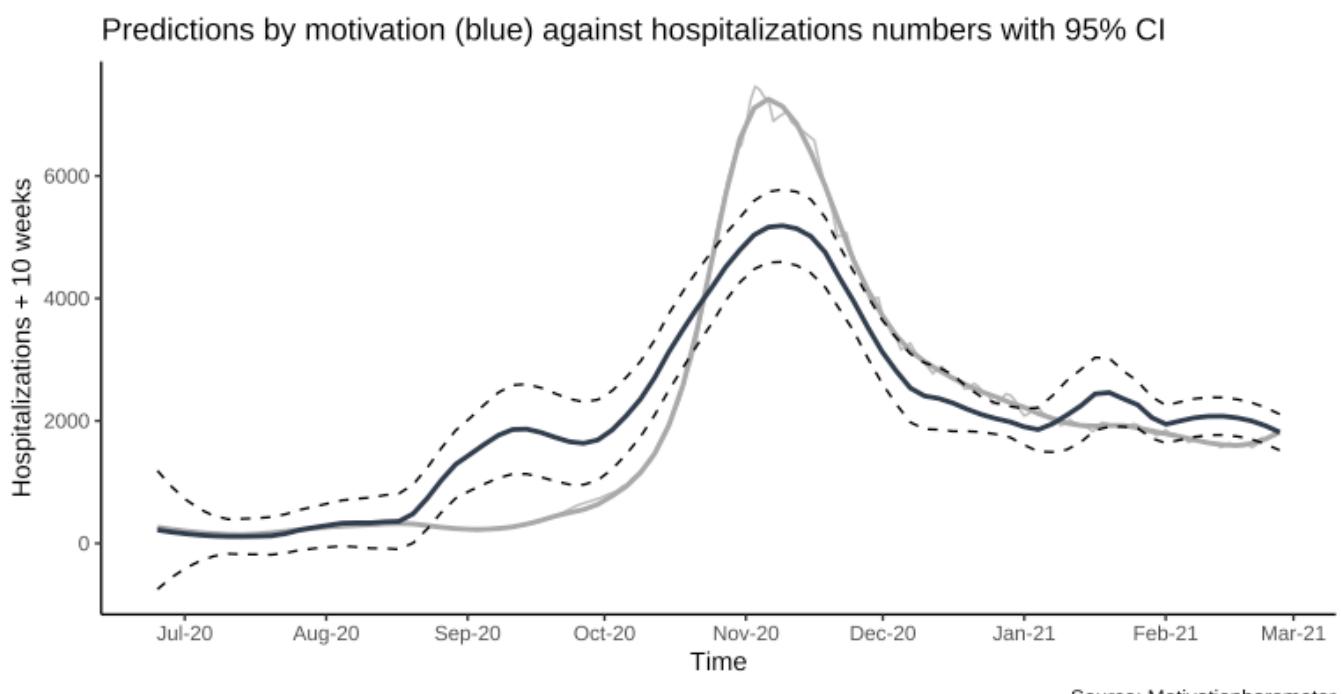


Note. Orange = lowest level in june (left), highest level of summer wave (right);
Red = lowest level in august (left), highest level of second wave (right)

¹ Les mesures de perception des risques ont commencé le 1er août 2020

Pour éprouver davantage le pouvoir prédictif de la motivation, nous avons étudié la mesure dans laquelle les différences de motivation quotidienne peuvent prédire les taux de COVID-19 pendant cette crise. Comme nous connaissons déjà les taux de COVID-19 effectifs, nous pouvons comparer nos prévisions avec ces observations réelles. La ligne noire de la figure 5 représente l'évolution prévue du taux d'hospitalisations basé sur la motivation volontaire (tenant compte de la période de vacances et des effets saisonniers). Les lignes pointillées au-dessus et au-dessous de cette ligne font référence à l'intervalle de confiance à 95% et permet de rendre compte de l'incertitude du modèle. La ligne grise complète renvoie quant à elle aux chiffres réels. La motivation s'avère être un prédicteur extrêmement fiable.

Figure 5 : Prévision des taux d'hospitalisation 10 semaines plus tard sur la base de la motivation volontaire

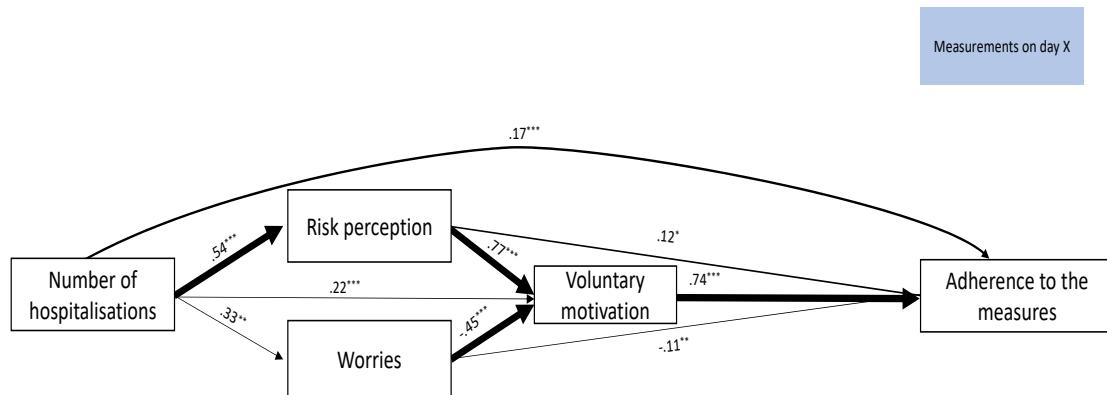


Question 3 : Un taux d'hospitalisation plus élevé est-il une source de motivation ?

La relation entre la motivation et les différents indicateurs épidémiologiques s'exerce bien entendu dans les deux sens. La motivation n'empêche pas seulement les hospitalisations, les taux d'hospitalisation constituent également un moteur de motivation. En effet, la figure 6 montre que des taux quotidiens plus élevés d'hospitalisation sont associés à une motivation volontaire plus élevée ce jour-là, ce qui explique pourquoi nous sommes plus respectueux des mesures à ces moments. Cependant, les taux d'hospitalisation sont une arme à double tranchant. Dans la mesure où ils contribuent à une meilleure prise de conscience des risques, ils renforcent la motivation à adhérer aux mesures. Mais dans la mesure où ils alimentent les craintes de contamination, ils sont potentiellement associés à un moindre respect des mesures (la peur exerçant une influence négative à cet égard). L'enjeu consiste donc à maintenir la conscience du risque à un niveau élevé tout en évitant de provoquer une vague de panique. Pour le redire plus clairement, les réactions d'inquiétude ne sont pas nécessairement associées à un meilleur suivi des mesures. Devoir gérer

cette anxiété persistante est émotionnellement épuisant, ce qui met notre santé mentale sous pression.

Figure 6. Modèle des indicateurs motivationnels et épidémiologiques au jour X.



Question 4 : Comment apporter une réelle perspective ?

Depuis de nombreux mois, la population demande qu'on lui donne des perspectives. Cette question est légitime, car aujourd'hui nous continuons à tâtonner pour savoir quelle sera la prochaine étape dans cette crise. La voie à suivre n'est pas claire et les capitaines semblent être réticents à l'idée de tracer l'itinéraire. Néanmoins, tous les éléments sont en place pour mettre la main à la pâte et mettre au point un plan d'assouplissement et de reprise en main cohérent. Le tableau 1 énumère les éléments constitutifs d'un tel plan, en soulignant leur concrétisation et leurs avantages motivationnels et psychologiques.

L'avantage d'un tel plan cohérent est que la population peut participer au processus de réflexion et y souscrire afin que la situation soit vécue comme prévisible et contrôlable et qu'elle puisse décider de son propre chef de s'engager à atteindre les objectifs. De cette manière, les conditions optimales sont créées pour que les gens soient prêts à assumer la responsabilité de leur comportement.

Le programme de vaccination est, bien sûr, un élément particulièrement important pour nous donner une perspective. Mais tant qu'un niveau de vaccination suffisamment élevé est encore lointain, sans implications claires pour notre liberté, cela ne nous motive guère à respecter les mesures. L'intégration des progrès du programme de vaccination dans le plan contribuera donc grandement à concrétiser notre perspective d'une plus grande liberté et à donner le sentiment d'un "deal" équitable dans lequel la population est invitée à faire un effort pour se conformer aux mesures en échange d'un engagement ferme du gouvernement en faveur d'un programme de vaccination géré efficacement.

Conclusion : une vue motivante sur la dynamique de cette crise

Le terme "motivation" n'a jamais été autant évoqué par les citoyens, les experts et les responsables politiques au cours de l'année écoulée. Le Premier ministre De Croo a indiqué au début de l'année 2021 que le défi qui l'anime est de maintenir la motivation de la population. Les résultats de ce rapport montrent que c'est

- **plus nécessaire que jamais**, car la motivation diminue au sein de la population
- **plus utile que jamais** car la motivation volontaire permet de prédire avec une grande précision les hospitalisations et la mortalité plusieurs semaines plus tard.

Si la corrélation déjà observée dans le passé entre motivation et indicateurs épidémiologiques se confirme dans les semaines à venir, on peut s'attendre à ce que les chiffres continuent à augmenter, bien que cela dépende également des effets de la campagne de vaccination et des foyers de variants. Il est donc temps de mettre au point un plan cohérent d'assouplissement et de reprise en main pour donner à la population une réelle perspective. Une déclaration comme "accrochez-vous" n'aura de sens que si la population sait quel est le premier objectif que nous nous efforçons d'atteindre collectivement. Les gens ne peuvent faire appel à leur bon sens que s'ils sont capables d'évaluer le risque présent dans la situation. **Motiver implique d'inviter la population à réfléchir.** Dans ces conditions, l'implication et l'engagement durable se développent et les gens acceptent mieux le fardeau que représente ce marathon infernal.

Tableau 1. Éléments motivationnels critiques pour un plan cohérent d'assouplissement et de reprise en main

Éléments critiques	Remarques explicatives	Avantage motivationnels et psychologiques
Budget de contacts	Estimation de la marge de manœuvre virologique, en fonction du niveau de risque de la pandémie.	Une communication transparente sur la taille de la marge de manœuvre virologique (par exemple en utilisant des diagrammes) garantit une prise de conscience réaliste des risques et une meilleure compréhension , et donc des décisions difficiles qui doivent être prises.
Seuils	Seuils critiques pour l'assouplissement et la reprise en main. Les seuils d'une tendance à la baisse devraient être atteints pendant plus longtemps afin d'évoluer avec prudence et d'éviter un effet yo-yo.	Une série de valeurs seuils réalistes servent d'objectifs motivants auxquels la population peut se rallier. Cela crée un sentiment d'appartenance , confère une orientation à notre comportement et souligne le rôle clé de notre comportement dans la réalisation de ces objectifs. Elle évite également de donner une perspective temporelle, déconnectée de notre comportement.
Niveaux d'alertes	Détermination des niveaux d'alerte en fonction de valeurs seuils définies.	La communication sous forme visuelle de ces niveaux d'alerte permet de disposer d'une vue d'ensemble et d'une compréhension commune du niveau de risque de la situation. De cette manière, des messages injustifiés de peur et de menace, mais aussi d'espoir, peuvent être évités. Les chiffres quotidiens (par exemple, une augmentation de 6 %) peuvent être mis en perspective et permettent d'éviter les inconvénients d'une situation d'infodémie.
Mesures	Des mesures moins strictes (séquence d'assouplissement) et des mesures plus strictes (séquence de reprise en main), dont l'impact épidémiologique, psychologique et économique a été estimé.	La transparence sur l'impact des mesures à la lumière de critères multiples garantit un choix équilibré des mesures correspondant à chaque niveau d'alerte et au budget de contact correspondant. Un plan d'accélération clair crée la confiance et empêche la peur de prendre le dessus si les chiffres évoluent négativement.
Valeurs fondamentales	La pression sur les soins de santé, la santé mentale, le souci de l'éducation et le maintien de la viabilité de l'économie sont des valeurs fondamentales.	Les valeurs fondamentales permettent d'ancre solidement les priorités des actions et des décisions prises, ce qui rend la séquence des actions plus facilement acceptable.
Protocoles sous forme visuelle	Mise en œuvre d'assouplissements et de mesures plus strictes dans le cadre des protocoles.	Des protocoles représentés sous forme visuelle rendent la communication plus accessible et apportent plus de clarté afin que les gens sachent quel comportement est attendu d'eux.