

Rapport n° 19 - Noël 2020

Si Noël 2020 s'annonce comme une fête sans invités, il est frappant de constater qu'une grande majorité de la population est prête à respecter les restrictions. Force est de constater que cela va de pair avec un sentiment accru de découragement. Comme si nous adhérions à contrecœur aux mesures parce que nous n'avons pas d'autre choix. A cet égard, les médias et les autorités politiques jouent un rôle clé dans la motivation de la population.

Les mesures pour la Noël

Le week-end dernier, le pourcentage de personnes interrogées prévoyant de se conformer aux mesures sanitaires à Noël a encore augmenté pour atteindre 74 %. Certes, quelques 10% sont encore hésitants et seulement 16% disent qu'ils ne suivront pas les règles (Fig. 1) mais fin novembre, seuls 51% étaient prêts à suivre les mesures mises en place. L'évolution inquiétante des chiffres d'infections au coronavirus a sans doute renforcé la prise de conscience des risques, mais la menace de contrôles et de sanctions peut également jouer un rôle, même si ce type de mesures ne crée pas de motivation durable.

Signes de découragement

Avec l'accent mis sur les restrictions en matière de contact pendant les périodes de Noël et de fin d'année, le sentiment de découragement de la population a également augmenté depuis la fin novembre (courbe rouge, Fig. 2). L'absence de perspective à court terme y est sans doute pour quelque chose. Les bonnes nouvelles concernant le début des vaccinations autorisent un certain espoir à long terme, mais ce n'est pas pour tout de suite. Il est donc crucial d'offrir des perspectives à court terme.

Quelques recommandations

Même si plus de quatre répondants sur cinq s'engagent à respecter les mesures sanitaires à Noël, un tel engagement reste difficile. En effet, plusieurs indicateurs mettent en évidence un découragement croissant. Pour faire face à ce sentiment, il est important que nous continuions à voir la nécessité de maintenir ces règles, que nous ayons une perspective à court terme et que nous établissions un lien clair entre ce que nous faisons et les résultats qui en découlent. Ce qui nous manque aussi de façon croissante, c'est un sentiment de lien social et de solidarité dans la lutte commune contre le virus.

Les éléments suivants devraient nous aider à mieux affronter cette période :

- Disposer d'un calendrier clair et des objectifs intermédiaires qui servent d'étapes sur le plan épidémiologique et psychologique
- Recevoir du feedback systématique sur l'impact de nos efforts en y associant un visuel clair.
- Maintenir la sensibilisation aux risques grâce à des récits personnalisés de patients gravement malades ou de professionnels de la santé travaillant dans un service COVID.
- Renforcer une motivation durable en pensant de façon très concrète aux personnes qui vous sont chères et pour qui vous suivez les mesures.

- Préparer à l'avance un plan B si vous invitez des gens à l'extérieur mais qu'une mauvaise météo complique les choses.

Il serait également utile que les médias donnent une image plus précise de la réalité. Les médias rendent largement compte de chaque situation de « lockdown party », alors que pour chaque personne qui ne respecte pas les mesures, il y en a au moins huit autres qui prennent des précautions. Au lieu de donner l'impression que la situation se complique, évoquer des exemples positifs dans les médias soulignerait le fait que la plupart des gens suivent en réalité les mesures de prévention sanitaire.