

## L'INFODÉMIE LIÉE À LA COVID-19 NUIT À LA SANTÉ MENTALE

Publié le 30 mars 2021



par Christian Du Brulle

Stress, anxiété, sentiments dépressifs. [La crise actuelle n'est pas bonne pour le moral de la population. L'infodémie qui en découle non plus.](#) C'est le Conseil supérieur de la santé qui le dit.

Dans son dernier avis concernant les plaintes psychologiques possibles liées à la crise de la Covid-19, l'organisme officiel pointe notamment les problèmes de surabondance d'informations. Une surabondance d'infos où tout n'est pas nécessairement bon à prendre.

L'avis est basé sur une revue de la littérature scientifique, publiée à la fois dans des journaux scientifiques et des rapports d'organisations nationales et internationales compétentes en la matière (peer-reviewed), ainsi que sur l'opinion d'experts.

### **Une communication indispensable, mais excessive et contradictoire**

« Au cours de la première vague de la Covid-19, une infodémie est apparue, un excès de communication et d'information contenant parfois des contradictions », pointent les spécialistes. « Des informations correctes et actualisées sur la maladie, le déroulement de la pandémie dans la société et les perspectives ont un impact crucial sur l'état mental de la population. Il existe un besoin évident de diffuser clairement des informations fiables », affirment-ils.

Toutefois, « la confrontation excessive avec une surabondance de communication autour de la Covid-19 de niveau incertain, renforcée par des circuits (in)formels sur les médias sociaux, est associée à un risque accru de problèmes mentaux, et même de comportements suicidaires », indiquent-ils.

### **Se méfier des théories profanes**

« Il est important que les rumeurs, la désinformation et les fausses nouvelles soient traitées, avec

une communication efficace et régulièrement mise à jour, adaptée aux différents groupes cibles à atteindre », précisent-ils. « Face à des clivages, la tendance est de construire des présentations ou des modèles explicatifs qui donnent le sentiment de contrôler ce qui se passe. Habituellement, les connaissances scientifiques servent de base. Mais si la littérature scientifique est peu ou pas claire, toute la littérature disponible et les expériences personnelles sont utilisées ».

Les théories profanes ont l'inconvénient majeur d'être incontrôlables. Une fois présentes dans le domaine public, elles sont difficiles à contrecarrer, notamment parce qu'elles se basent peu sur des données scientifiques.

« Elles sont surtout utilisées pour donner du sens à la réalité quotidienne. Elles sont moins explicites que les théories scientifiques. Elles peuvent être ambiguës et incohérentes, confondent corrélation et causalité, remplissent une fonction (sociale ou psychologique) et recherchent davantage la confirmation que la réfutation », détaille l'avis du Conseil Supérieur de la Santé.

## **Bien expliquer ce qui se passe et pourquoi**

Proposer un modèle explicatif qui décrit comment nous nous adaptons à une crise peut combler le manque de connaissances scientifiques sans ambiguïté. Il s'agit d'un moyen possible pour contrer la polarisation et, de là, avoir des effets positifs indirects sur le suivi des lignes directrices et/ou des mesures.

L'avis comporte aussi quelques recommandations. En ce qui concerne cette problématique de la communication, il précise: « il est nécessaire d'expliquer à la population ce qu'il se passe et pourquoi. Cela permet d'avoir un sentiment de contrôle en l'absence de connaissances scientifiques (encore) non-équivoques. La lutte contre l'infodémie est cruciale. Il faut développer une stratégie de communication efficace et harmonisée sur la promotion de la santé mentale.»

## **Un blog scientifique belge indépendant**

Les scientifiques du blog « [La #TeamCovidRationnel](#) », formant une équipe interdisciplinaire principalement composée de professeurs et chercheurs d'universités belges, abondent en ce sens. Dans une de leurs dernières publications, une dizaine de scientifiques issus de quatre universités de la Fédération Wallonie-Bruxelles s'inquiète. « [Nous ne comprenons pas l'emballage médiatique suscité par l'évolution des chiffres des derniers jours et les discours appelant à un nouveau confinement strict et rapide](#) », écrivent-ils.

« Nous nous alarmons des conséquences que celui-ci pourrait avoir sur l'évolution de l'épidémie elle-même, la santé au sens large, la cohésion sociale et l'ordre public », précisent-ils avant de développer leur point de vue sur les mesures à prendre face à l'évolution de l'épidémie.

Ce blog vise à apporter des éclairages, réflexions, questionnements ou solutions transversales et complémentaires sur la crise de la Covid en Belgique. Il comprend aussi des cartes blanches moins factuelles, mais qui apportent une réflexion critique sur l'analyse de la situation pandémique. Vu leur statut, elles sont bien identifiées en ce sens. La dernière publication mentionnée ici s'inscrit dans cette catégorie.