



Le SARS-CoV-2, qui cause la maladie Covid-19, est apparu il y a moins d'un an. Cet automne, ce virus continue de perturber en profondeur le fonctionnement de nombreux pays.

Comment pouvons-nous espérer sortir de cette crise? Quels en sont les enjeux et les ramifications? Cet article propose quelques éléments de réponses et pistes de réflexion.

#### *Table des matières*

Introduction.....	3
Une crise de l'information .....	3
Incertitudes et prévisions .....	5
Erreurs de communication .....	6
Risques individuels.....	8
Enjeux sanitaires collectifs .....	11
Exigences irréconciliables.....	13
Questions systémiques .....	15
Synthèse et perspectives .....	18
Références.....	21

Ce texte est également  
disponible en ligne :

[https://ecopsy.net/  
chronique-covid-19/](https://ecopsy.net/chronique-covid-19/)



## Introduction

L'argumentation globale déployée dans ce texte tient en quinze points clés.

1. Une crise de l'information et de la confiance accompagne la crise sanitaire. On peut redouter une polarisation croissante des opinions, entre "covid-anxieux" et "covid-sceptiques", voire entre "moutons" et "complotistes".
2. Il est temps d'entendre certains discours minoritaires autant que de balayer certaines idées fausses. Apaiser les divisions et résoudre les contradictions est nécessaire afin de ne pas s'épuiser en disputes stériles.
3. La lutte contre le Covid nécessite la participation du plus grand nombre. Bien qu'une certaine incertitude demeure, les mois à venir seront encore sans doute difficiles, peut-être même au-delà de 2021. La cohésion est donc cruciale.
4. On peut déplorer des problèmes de communication et des stratégies sous-optimales dans la lutte contre ce virus. Certaines règles sont trop liberticides et pas assez focalisées sur les facteurs de transmission du virus.
5. De nombreux médias ont trop souvent manqué de distance critique; trop de chiffres anxiogènes ont été rabâchés. Il est urgent de mieux expliquer les choses, d'être plus transparents et plus complets sur les chiffres.
6. L'anxiété, la peur, la solitude, le désespoir peuvent également mener à de sérieux problèmes de santé publique. Il est important de rassurer certaines personnes sur les risques individuels liés au Covid-19.
7. Pour la plupart, ce virus représente un faible danger. Il faut ainsi reconnaître l'effort consenti par le plus grand nombre, ceci essentiellement par solidarité, et parfois au prix d'immenses sacrifices.
8. Il est capital de faire le point sur les modes de transmission et les moyens de protection. Le défi des mois à venir consiste à modifier certains gestes et habitudes, y compris dans le privé, sur la base de connaissances récentes.
9. Ces nouvelles habitudes impliquent une certaine pénibilité. Mais en comprenant bien la logique du virus et avec un peu de discipline, la privation de liberté ne sera pas forcément si terrible.
10. Pour sortir de la crise, il faudra sans doute accepter une légère perte de liberté et/ou de sécurité. On ne peut pas trouver de solution qui n'implique strictement aucune perte de liberté ni aucun risque sanitaire.
11. Les réseaux sociaux participent à polariser le débat (aggraver l'inquiétude jusqu'à une peur déraisonnable; augmenter le scepticisme jusqu'à favoriser des comportements irresponsables). Une réflexion sur ces réseaux est indispensable.
12. Cette crise n'est pas une crise éphémère. Le Covid est révélateur de dysfonctionnements structurels. Il est impératif d'attaquer ces problèmes pour être en mesure d'affronter les crises à venir, réchauffement climatique en tête.
13. Les maladies infectieuses émergentes comme le Covid sont liées à des problèmes écologiques. La crise climatique posera des défis similaires à ceux posés par le Covid.
14. Il semble urgent de réparer la confiance du peuple envers les autorités. Une certaine revitalisation des processus démocratiques est peut-être nécessaire.
15. Au-delà de l'adversité, cette crise offre sans doute l'opportunité d'une remise en question et d'une modification de nos modes de vie. Une meilleure prise en compte du long terme est indispensable.

## Une crise de l'information

Cette crise va bien plus loin qu'une crise sanitaire. Elle arrive à une époque où la mondialisation est consommée, où Internet et les réseaux sociaux règnent, où les choses vont à toute vitesse. Pour le meilleur et pour le pire.

## Du scientifique au politique

Scientifiquement, plusieurs interrogations demeurent, même si on a déjà beaucoup appris. Les choses sont allées très vite depuis début 2020 et continuent d'aller très vite. Cette production scientifique considérable est bien sûr un atout majeur dans la lutte contre ce virus. Hélas, beaucoup de choses ont aussi été faites dans la précipitation; des résultats préalables et fragiles ont trop souvent été présentés comme définitifs.

Encore aujourd'hui, certaines informations semblent instables et contradictoires. De plus, on redoute les conflits d'intérêts et l'opportunisme de l'industrie pharmaceutique. Il y a eu le "Lancet Gate", cette publication précipitée d'une étude douteuse en la défaveur de l'hydroxychloroquine. On craint que les études et les stratégies sanitaires soient biaisées par des considérations financières. On soupçonne que l'information scientifique n'a pas toujours été correctement diffusée ou utilisée.

Au début de la crise, presque tous les gouvernements ont été pris de court. Nous n'étions pas prêts à une crise de cette ampleur. Les couacs ont été nombreux. Les capacités de test étaient insuffisantes. En France, l'aide des labos vétérinaires a été longtemps refusée par le gouvernement, alors que des milliers de tests auraient pu être produits avec leur appui. Avec les masques, on a fait un virage à 180° en quelques mois. Les autorités ont été accusées d'impréparation, voire de mensonge et de manipulation. Dans certains pays, une crise profonde de la confiance est en train de se mettre en place.

Toutes sortes d'excès ont été commis. Ce n'est que trop rarement qu'on a pu avoir des avis qui tentent de faire la part des choses et de résoudre les contradictions. Des vagues de désinformation ont déferlé sur les réseaux sociaux. Le néologisme "infodémie" est même apparu, pour désigner une épidémie de désinformation.

### **Êtes-vous plutôt mouton ou complotiste?**

Ces derniers mois, on a l'impression que deux polarités extrêmes s'affrontent. Les plus contestataires accusent les plus conciliants d'être des moutons écervelés, qui appliquent bêtement les consignes d'un gouvernement aux motivations douteuses. Les plus conciliants, à l'inverse, accusent les plus contestataires d'être des imbéciles paranoïaques qui voient le complot partout.

Entre ces extrêmes, on se demande ce que pense majorité silencieuse. Combien de personnes sont véritablement bien informées? Combien de personnes ont encore des avis modérés sur les questions liées à ce virus? Doit-on s'attendre à une polarisation encore plus grande dans les mois à venir? Codox-sceptiques contre Codox-anxieux? Complotistes contre moutons?

Psychologiquement, c'est incontestable, cette crise constitue un stress sérieux pour nous tous. Rien n'est plus comme avant, on ne comprend pas bien les règles, les contraintes, les incohérences ou les paradoxes générés par cette situation. De nombreuses personnes sont dans une situation critique d'un point de vue économique ou social.

Il faut reconnaître que dans un tel contexte d'adversité, même si tout était parfaitement clair et prévisible, nous constaterions toutes sortes de manifestations de colère, des cris de désespoir, des protestations et un refus d'admettre que la réalité est désormais différente. C'est humain, c'est inévitable.

### **À la recherche d'un équilibre**

Je suis moi-même passé par bon nombre de phases – indignation, découragement, inquiétude, colère. Pour me calmer, pour mieux comprendre, j'ai passé des dizaines heures à me documenter. J'ai finalement décidé d'écrire cet article pour synthétiser ce que j'ai appris. (Pour les plus motivés ou les plus confinés, une longue liste de références est disponible.)

Je suis rapidement devenu accro à l'information la plus fiable, la plus exacte et la plus complète possible. Dès mars, certaines sources indiquaient que cette crise serait longue, qu'il y aurait sans doute une deuxième vague, que rien de tout cela ne serait fini en 2021, qu'on pourrait en avoir pour des années. C'était difficile à concevoir, et plus encore à accepter.

J'ai aussi passé des heures à regarder diverses vidéos sur YouTube. Certaines voix alternatives me semblaient intéressantes, notamment de Didier Raoult et Jean-Dominique Michel. J'ai eu quelques faux espoirs et quelques vraies révélations. J'ai pris peur devant les vidéos anti-masques. L'hydroxychloroquine, quant à elle, je voulais y croire, je trouvais qu'il y avait des trucs pas nets autour de son interdiction.

En septembre, ne voyant pas l'épidémie repartir vraiment, j'ai presque été de ceux qui croyaient que le virus n'était plus une menace, que les choses étaient sous contrôle, que l'inquiétude était disproportionnée. J'ai fini par avoir de la sympathie pour les anti-masques, par croire que trop de liberté nous était enlevée injustement. Ai-je flirté avec le complotisme? Ai-je été trop optimiste? Trop paranoïaque?

### **Le rôle des opinions minoritaires**

Parfois, la frontière est floue entre "discours officiel" et "discours complotiste". Il n'y a d'ailleurs guère de discours totalement mensonger ou totalement vérifique. Tout ce qu'il y a, dans le grand flux médiatique contemporain, ce sont des idées, plus ou moins éparses, plus ou moins extrêmes, plus ou moins correctes, plus ou moins connectées. Comment séparer le bon grain de l'ivraie?

Certes, toutes les sources d'informations ne se valent pas. Loin de là. Il y a des médias plus ou moins respectables. Il y a des sources qui racontent essentiellement n'importe quoi. Mais c'est trop facile de taxer de complotiste tous ceux qui doutent, tous ceux qui émettent un avis différent. Pire, cela attise la

colère et contribue sans doute à la polarisation des avis.

Les voix minoritaires soulèvent des arguments qui sont parfois intéressants. Les voix minoritaires les plus virulentes proposent souvent une version excessive de questions que l'on s'est finalement presque tous posées. Des questions qui, en fait, sont extrêmement difficiles.

Ce virus est-il vraiment si dangereux? Est-ce qu'on n'en fait pas trop? Ne peut-on pas vivre autrement que dans la peur? Les masques sont-ils vraiment utiles? N'est-ce pas la responsabilité de chacun de se protéger? Peut-on vraiment compromettre des pans entiers de la vie sociale, culturelle et économique avec des confinements à répétitions? Les coûts exorbitants de certaines mesures ne sont-ils pas dangereux pour l'avenir de la jeune génération?

## Incertitudes et prévisions

Dans l'hémisphère Nord, les perspectives pour cet hiver sont très mauvaises. Les perspectives pour 2021 sont très incertaines. On peut espérer une accalmie pendant l'été, mais les grands regroupements, même en extérieur, seront encore sans doute impossibles. Quant à l'automne 2021, il ressemblera probablement plus à celui que nous vivons actuellement qu'à ceux de la période pré-Covid.

Par extension, les perspectives à moyen terme (2022, 2023) sont également, à ce stade, encore incertaines. Cela dépendra en particulier des éventuelles améliorations dans les traitements et/ou du succès d'un plan de vaccination à grande échelle. À cet égard, les nouvelles récentes sont plutôt encourageantes, mais les défis logistiques restent nombreux.

## 99 nuances d'incertitude

Pour l'instant il existe encore un très grand nombre d'inconnues. C'est le problème depuis le début de cette crise: l'incertitude.

Toutefois, l'information scientifique disponible permet d'esquisser des scénarios plus ou moins plausibles. Évidemment, aucune prévision n'est garantie à 100%. Néanmoins, un scénario à 99% de chances génère beaucoup moins d'incertitude qu'un scénario à 50% de chances. À 50/50, on ne sait pas trop à quoi s'attendre; à 99/1 les choses semblent relativement prévisibles, même si une marge d'erreur demeure.

Pour réduire l'incertitude, il est donc judicieux de voir quels sont les scénarios les plus probables. Dès le printemps, la plupart des experts et des modèles s'accordaient à dire que ce virus allait circuler encore longtemps et poser de nombreux problèmes à nos sociétés. La seconde vague était annoncée comme quasi inévitable par de nombreuses sources différentes. Ces prévisions ont été confirmées en été.

Ces prévisions sont celles qui faisaient consensus, celles qui décrivaient le scénario le plus probable. Ce qui se passe cet automne en Europe confirme clairement leur validité. Raoult tient d'ailleurs un discours stupéfiant à l'égard de tous ces efforts de prévisions. Sous prétexte "qu'on ne peut jamais être sûr de rien", il fait preuve d'un scepticisme totalement disproportionné. Macron exagère aussi en disant pour justifier le 2ème confinement que la deuxième vague a surpris tout le monde.

## Logique des prévisions à moyen terme

Le raisonnement derrière ces prévisions est pourtant assez simple.

1. On connaît la contagiosité du virus, c'est le  $R_0$  ou taux de reproduction du virus. Le Covid a un  $R_0$  autour de 2, ce qui signifie qu'une personne infectée contamine en moyenne 2 autres personnes.
2. Etant donné ce degré de contagiosité, l'épidémiologie nous dit qu'il faudrait qu'environ 60% de la population soit immunisée afin que la circulation du virus ralentisse vraiment et cesse de menacer les systèmes de santé.
3. Cette immunité ne peut se faire qu'en ayant contracté la maladie et survécu. Or, en Europe, au début de l'été, les études de séroprévalence indiquaient qu'à peine quelques pourcents de la population avaient contracté la maladie (entre 5% et 15%, selon les régions).
4. Par conséquent, au début de l'automne, le potentiel d'infection restait énorme; à peine 10% des gens étaient immunisés, ce qui est très loin des 60% requis pour ralentir le virus. En d'autres termes, 90% des gens étaient susceptibles de contracter la maladie. La probabilité d'une circulation rapide et dévastatrice du virus était donc très élevée.

Dans les mois à venir, même avec la seconde vague, on sera sans doute encore loin des 60% d'immunisés. Le dilemme s'incarne donc dans deux stratégies opposées, entre lesquelles il faut tâcher de trouver un équilibre.

- Soit on "aplatit la vague" (ou les vagues) assez fortement avec diverses mesures sanitaires, on limite donc les dégâts du virus en évitant la saturation des hôpitaux, mais on s'engage alors dans un combat de longue haleine.
- Soit on "laisse circuler" le virus assez librement pour attendre plus vite l'immunité de 60%, mais si cela est fait en quelques mois, cette stratégie se fera au prix d'un désastre sanitaire, qui se compterait, pour un pays comme la France, en centaines de milliers de morts.

Ainsi, il est probable que l'année 2021 ressemble beaucoup à l'année 2020. Les mesures sanitaires seront sans doute encore nombreuses.

### **Incertitudes sur les traitements**

En ce qui concerne les traitements, il y a eu bon nombre de scandales, de controverses et de faux espoirs. Il y a eu controverse sur l'hydroxychloroquine. Solution bon marché selon certains; traitement inefficace et dangereux selon d'autres. Il y a eu controverse sur le Remdisivir. Médicament sophistiqué et prometteur selon certains; traitement cher, inefficace et dangereux selon d'autres.

Pendant des mois, l'actualité nous a baladé entre Raoult, le consensus scientifique et les études foireuses. À noter que ces dernières venaient des deux camps. Il y a eu le "Lancet Gate", bien sûr, mais Raoult a lui aussi publié bon nombre d'études très faibles méthodologiquement, en se justifiant qu'il fallait traiter l'urgence, qu'on n'avait pas le loisir de faire des études plus solides...

Ensuite, certains pays dont la France ont interdit l'hydroxychloroquine, alors que ce médicament était en vente libre depuis des années. On peut trouver ça bizarre. Ou pas. Étant donné le contexte de peur, d'agitation et de désespoir, on peut comprendre que les autorités sanitaires aient redouté une ruée déraisonnable et dangereuse sur ce médicament. Ce qui reste difficile à comprendre en revanche, c'est l'interdiction totale de cette molécule (interdiction aux médecins de la prescrire, interruption de certains essais cliniques destinés à tester son efficacité).

Quoiqu'il en soit, au-delà des toutes ces controverses, la conclusion à l'heure actuelle est qu'aucun de ces traitements ne fonctionnent. L'information a été difficile à obtenir, mais on peut admettre que maintenant nous l'avons. Cette conclusion est probablement définitive. Un retournement de situation radical semble très peu probable. Pour

l'instant, le seul traitement qui a fait ses preuves est celui à base de corticostéroïdes, uniquement contre les formes graves de la maladie. Ce n'est clairement pas une panacée.

Il n'y a donc pas à ce jour de traitement miracle, ni même de traitement spécifique vraiment efficace. (Je reviendrai plus loin sur la question des vaccins, en particulier dans la partie *Exigences irréconciliables*.)

### **Un peu d'espoir, et quelques efforts**

Malgré tout, à terme, on peut raisonnablement espérer que les choses s'amélioreront peu à peu. On va de mieux en mieux comprendre ce virus, ses modes de transmission, sa saisonnalité. On va améliorer et alléger les procédures de test; on va sans doute utiliser plus de tests rapides; on arrivera mieux à casser les chaînes de transmission. On va de mieux en mieux réussir à traiter les patients Covid; on peut même espérer un vaccin dès 2021.

L'horizon n'est pas bouché pour toujours, mais il n'y aura probablement pas de panacée en 2021. On va devoir s'adapter en tant que société, apprendre quels sont les comportements à risque en termes de transmission, et modifier nos habitudes de vie en conséquence. À cet égard, nous ne sommes pas encore au point. Il va falloir faire des efforts supplémentaires, apprendre à vivre avec de nouvelles contraintes.

Évidemment, pour l'instant, on n'a pas encore très envie de s'y mettre. On rêve encore d'une solution miracle. Mais la solution à cette crise consistera sans doute en un faisceau de stratégies. Les changements de comportement seront probablement un des piliers de cette lutte, à côté d'autres éléments de solution (traitements, vaccins, tests, traçage, etc.). Pour encourager ces changements, il est certainement utile d'améliorer la diffusion de l'information scientifique et, plus généralement, d'améliorer la qualité de la communication.

### **Erreurs de communication**

Dans la première partie, j'ai évoqué la nature instable et contradictoire de certaines informations ainsi que la polarisation du débat entre "covidio-anxieux" et "covidio-sceptiques". Dans cette partie, j'aimerai me focaliser davantage sur certaines erreurs de communication liées aux autorités et aux médias (mise en place de règles discutables, diffusion incessante de chiffres anxiogènes, cafouillage sur les masques).

## Des règles parfois déconcertantes

Au-delà des facteurs qui expliquent la désinformation, force est de constater que les gouvernements ne font pas beaucoup d'efforts pour véritablement expliquer les choses. À la place, ils édictent des règles. Des règles qu'il faut respecter, souvent sous peine d'amende. Des règles qui ont parfois une pertinence sanitaire très indirecte.

Prenons par exemple l'interdiction de s'éloigner de plus d'un kilomètre de son domicile. C'est une règle étonnante car être à deux kilomètres de son domicile (ou même 50) n'augmente pas la probabilité de contracter ni de transmettre le virus. Ce qui l'augmente, c'est le nombre de personnes fréquentées, d'autant plus s'il s'agit de contacts rapprochés ou dans des espaces confinés.

Pour mettre en évidence l'absurdité de cette règle du 1 kilomètre, considérons deux cas de figure.

1. Quelqu'un qui vit seul et s'éloigne de 10 kilomètres de son domicile pour aller voir chaque jour un ami ou un membre de sa famille. Si ce visiteur n'a pas (ou peu) d'autres contact sociaux, il ne prend là aucun risque. Pas plus que deux ou trois personnes qui vivent ensemble. Il apparaît donc terriblement injuste, voire franchement cruel, d'interdire à une personne qui vit seule d'avoir de tels contacts.
2. Quelqu'un qui reste scrupuleusement à moins d'un kilomètre de son domicile, mais qui bavarde longuement chaque jour avec différentes personnes dans le voisinage, sans respect des distances ni port du masque. Dans un grand quartier, ce genre de comportement peut représenter un risque majeur de diffusion du virus. Mais la règle du 1 km ne rend pas cela évident.

Cette règle restreint donc drastiquement les libertés et n'attaque pas du tout le problème à la racine. Evidemment, on ne peut pas contrôler le nombre ni l'intensité des contacts de chaque citoyen. Alors on passe par un chemin détourné et on impose cette règle de la distance par rapport au domicile. C'est mieux que rien. Idem pour le couvre-feu. Mais il est fâcheux que de telles dérives autoritaires soient nécessaires.

## Une politique de la peur?

Est-ce que les gens sont trop idiots, insubordonnés, inconscients? Certains d'entre nous le sont sans doute. Mais c'est une explication un peu facile. Est-ce

que les gouvernements ont tout fait pour bien expliquer les situations à risque? On peut en douter. Au début de la pandémie, au printemps, il y avait éventuellement l'excuse du manque d'information sur les modes de transmission de la maladie. Ce n'était plus le cas cet été; ça l'est encore moins aujourd'hui.

Trop souvent, les gouvernements (et les médias) ont appuyé simultanément sur le frein et l'accélérateur. "Ayez peur de ce virus, car il est terrible!", mais pour autant "Ne cédez pas à la panique, car il faut continuer à fonctionner!" Les chiffres les plus en vue étaient toujours les plus préoccupants: nombre de patients hospitalisés, nombre de patients en réanimation, nombre de morts. Ces chiffres étaient répétés à l'envi, avec, dans de nombreux médias, une distance critique proche de zéro.

Pire, on montait en épingle des cas très improbables, du genre "le triathlète de 37 ans décédé du Covid". Or, de tels cas sont d'une rareté absolue. Les mettre en avant, en insinuant que même les trentenaires sont à risque, relève de l'irresponsabilité; cela sème inutilement la peur. Entre février et juillet, dans le canton de Genève, par exemple, seules deux personnes entre 20 et 49 ans sont décédées du Covid (sur 28'800 ayant été en contact avec le virus dans cette tranche d'âge).

Mais au-delà de la critique d'une politique de la peur (plus ou moins délibérée), quelques remarques me semblent importantes. Tout d'abord, si les médias "proposent plus de peur", c'est simplement parce que la peur vend mieux. Nos esprits ont ce travers-là: tout ce qui est menaçant excite notre besoin d'information. Ainsi est le cerveau humain. Un gros titre qui fait peur et on veut en savoir plus, on clique, on achète. Un gros titre qui propose des explications, on passe notre chemin.

Serions-nous parvenus à mettre en place des mesures adéquates en ayant moins peur? Aurions-nous été capables d'être disciplinés sans avoir peur?

## Cafouillage sur les masques

Dans un autre registre mais toujours dans la catégorie des problèmes de communication, nous avons aussi l'énorme cafouillage sur les masques. Entre les bons et les mauvais arguments des pour et des contre, pas évident de s'y retrouver.

On a su très tôt que ce virus était plus petit que les mailles d'un masque chirurgical standard. C'est peut-être une raison pour laquelle le port du masque n'était pas recommandé au début de la pandémie.

Au-delà de cette raison plus ou moins plausible, personne n'est dupe: la principale raison, c'est qu'on n'en avait pas. Là, oui, on peut crier au scandale.

On a entendu aussi que le masque pouvait donner un faux sentiment de sécurité, voire qu'on ne saurait pas l'utiliser correctement. C'est un peu vexant; on a l'impression d'être pris pour des imbéciles. En même temps, force est de constater que beaucoup de gens portent leur masque n'importe comment... Mais c'est vrai aussi que pour porter un masque dans les règles de l'art, c'est en fait assez compliqué.

Courant 2020, surtout depuis l'été, des études ont toutefois montré que l'on n'avait pas forcément besoin de porter des masques FFP2 ou N95, ni d'avoir des gestes de pro pour les mettre et les enlever. Avec le recul, il est apparu que le masque, y compris le masque en tissu fait maison, c'est déjà bien mieux que rien. L'idée est simplement de diminuer la quantité de virus dans l'air ambiant, même si tout n'est pas impeccable comme dans un hôpital.

Maintenant, il faut admettre qu'on commence à constater des excès sur les recommandations de port du masque. L'obligation de le porter à l'extérieur devient croissante. Si cela peut se justifier dans des endroits très denses (comme un marché, par exemple), la probabilité de contracter le Covid-19 à l'extérieur est somme toute limitée.

Là où la densité de population est faible et les distances peuvent être respectées, il est quasiment inutile de porter le masque. Le risque de contracter le Covid est bien plus grand quand on parle avec ses amis sans masque que quand on croise des inconnus à l'extérieur le temps d'une ou deux secondes. (Je reviendrai sur ces questions dans la partie *Enjeux sanitaires collectifs*.)

### Mieux expliquer les choses

Il semble urgent aujourd'hui de mieux expliquer les choses, de fournir de meilleures informations. Des informations plus claires et plus honnêtes, sans cacher les zones d'ombres et de doute des connaissances actuelles. Il faut également plus de transparence sur les critères qui poussent les gouvernements à prendre telle ou telle mesure.

En étant mieux informé, chacun pourra mieux comprendre les enjeux, les risques, les incertitudes; mieux accepter les règles, ainsi que les adapter à sa situation avec intelligence si nécessaire. En attaquant vraiment les véritables situations à risque de

transmission, cela permet aussi de limiter le recours à des moyens moins pertinents ou plus désespérés (port du masque à l'extérieur, confinement, etc.).

Un des aspects centraux d'une meilleure communication est à mon avis de plus parler en termes de risque, d'une façon explicite et précise. Il me semble crucial de quantifier les risques associés au Covid-19 et de les comparer à d'autres risques, pour les mettre en perspective. Il importe également d'être transparent, sans être inutilement alarmiste.

Au niveau individuel, cette approche est utile surtout pour contrecarrer les effets potentiellement dévastateurs de la peur excessive du virus, qui mène à l'anxiété, à la solitude, au désespoir. L'isolement extrême peut tuer également.

### Risques individuels

Regardons maintenant de plus près quels sont les risques individuels associés au Covid. Ces risques ne disent certes pas grand-chose sur les enjeux collectifs. Le but, évidemment, n'est pas ici de dire qu'on peut faire ce qu'on veut parce qu'on ne risque pas grand-chose. Il convient néanmoins de relativiser les risques liés au Covid; la mort n'est pas à tous les coins de rue.

### Risques de contracter le Covid-19

Tout d'abord, quels sont les risques de contracter la maladie? Pour répondre à cette question, le chiffre crucial est celui du nombre de personnes susceptibles de transmettre le Covid à un moment donné. Pour toute personne, le risque de contracter la maladie est étroitement associé à la probabilité d'interagir avec une personne contagieuse. Le nombre de personnes contagieuses est représenté par l'incidence de la maladie, qui correspond aux "nouveaux cas Covid" au cours d'une période donnée, par exemple lors des deux dernières semaines.

La proportion de personnes contagieuses varie entre 0.01% quand l'incidence est faible à 1% quand le virus circule beaucoup (voire 2% dans des cas assez extrêmes comme le canton de Genève en novembre). Pour simplifier la suite de cette discussion, on va admettre que le risque de base d'interagir avec une personne contagieuse est de l'ordre de 0.1%, avec des fluctuations qui peuvent être assez importantes et qui ne dépendent pas que de l'incidence de la maladie.

En effet, le risque de contracter la maladie dépend d'autres paramètres clés, en particulier du nombre de personnes différentes que l'on fréquente et du respect ou non des gestes barrières. Si vous fréquentez

beaucoup de monde sans protection, le risque est évidemment démultiplié; il peut facilement monter à 10% ou plus. Il est en revanche quasi nul si vous voyez peu de monde, portez le masque quand c'est indiqué et, d'une manière générale, évitez les situations à risque.

Je reviendrai plus loin sur la notion de "situation à risque" avec plus de précision, car il est indispensable d'être au clair sur ce point, qui n'est pas évident. Pour l'instant, notons simplement qu'une personne qui est raisonnablement prudente divise au moins par 10 le risque de contracter la maladie par rapport à une personne qui ne prend aucune précaution.

Comme nous n'avons pas toujours une très bonne intuition de ce que représente ce genre de probabilité, prenons un instant pour rendre ces chiffres plus tangibles. Pour ce faire, considérons quelques exemples de probabilités basées sur des lancers de pièce successifs (pile ou face).

- Une probabilité de 25% correspond à la probabilité de réaliser *deux côtés pile successifs* sur deux lancers de pièce. C'est ce que qu'on pourrait appeler un événement probable. Essayez de le faire, il y a de bonnes chances que cela vous arrive.
- Une probabilité de 3% correspond (environ) à *cinq côtés pile successifs* sur cinq lancers. C'est ce que qu'on peut appeler un événement assez peu probable, même si dans bien des situations, il s'agit d'un risque qui n'est pas négligeable pour autant.
- Une probabilité de 0.1% correspond (environ) à *dix côtés pile successifs* sur dix lancés. C'est ce que qu'on peut appeler un événement peu probable voire très peu probable. Ce n'est pas une probabilité absolument infime, évidemment, mais quand même très faible.

On peut donc conclure que, pour une personne raisonnablement prudente, le risque de contracter le Covid se situe quelque part entre très faible (0.1%) et extrêmement faible (beaucoup moins que 0.1%). Bien sûr, pour que ces chiffres tiennent, *il faut être prudent d'une façon parfaitement systématique et rigoureuse*.

Une seule imprudence dans une situation à risque élevé et on peut se retrouver instantanément avec une probabilité de contracter la maladie de l'ordre de 10% ou plus. Ce n'est pas comme dans un régime: on ne peut pas permettre un petit écart de temps en temps!

## Risques de faire un Covid-19 grave

Maintenant que nous avons examiné les risques de contracter la maladie, voyons les risques de contracter une forme grave du Covid. Il s'agit donc d'un risque différent, qui suppose que vous avez déjà, en premier lieu, eu la malchance d'attraper la maladie. Par conséquent, les risques discutés ci-dessous représentent les risques *parmi les personnes malades*, pas parmi la population générale.

Ces risques sont résumés dans le tableau 1 ci-dessous. Attention, ces chiffres sont *approximatifs et simplifiés*. J'ai essayé de trouver des chiffres exacts dans la littérature avec un découpage de ce genre, mais sans succès. J'ai donc synthétisé différentes estimations éparses. Ces informations sont amenées à se préciser à mesure que la maladie est mieux documentée.

**Tableau 1.** Risques de Covid grave

	Hospitalisation ou complication	Décès
<b>Moins de 40 ans (et bien portant)</b>	1%	0.01 %
<b>Entre 40 et 65 ans (et bien portant)</b>	5%	0.1%
<b>Plus de 65 ans OU malades chroniques</b>	10%	5%
<b>Plus de 65 ans ET malades chroniques</b>	20-40%	10-20%

Je précise également que la colonne "hospitalisation ou complication", qui a été construite pour des raisons de simplicité, recouvre en fait des réalités cliniques assez différentes. En effet, l'hospitalisation peut être relativement légère et se limiter à une oxygénothérapie, mais il existe également de nombreuses complications liées au Covid, tels que des risques de lésions aux poumons ou à d'autres organes, ainsi que différentes complications à plus ou moins long terme (fatigue persistante, par exemple). La fréquence et la durée de ces complications à long terme sont relativement difficiles à estimer à ce jour, car on manque encore de recul. En tous cas, les complications graves à long terme sont plutôt de l'ordre de 5% que de 50%.

Au-delà de toutes les difficultés de synthèse et d'estimation, l'essentiel du message est finalement assez simple. Ce qui saute aux yeux en premier lieu,

c'est que les risques dépendent considérablement des tranches d'âges et de la présence ou non de comorbidités. Chez les personnes de moins de 40 ans et en bonne santé, les risques sont presque négligeables. Chez les personnes de 40 à 65 ans, le virus représente un risque qui peut être qualifié de faible.

Chez les personnes de plus de 65 ans ou souffrant de maladie chronique (diabète, maladie cardiaque ou obésité) le risque est modéré à fort. Chez les personnes âgées souffrant de maladies chroniques, le risque est très important. Soulignons encore ici que la majorité des personnes décédées du Covid (plus de 80%) souffraient d'une maladie préexistante. Au-delà de l'âge, le vrai facteur déterminant est donc essentiellement l'état de santé général.

Mais attention: *les estimations proposées ici ne sont valables que si le système de santé peut fonctionner normalement*. Si ce n'est pas le cas, il y aura explosion de tous les risques, non seulement ceux qui sont associés au Covid, mais aussi ceux qui sont associés à n'importe quelle autre cause de maladie ou d'accident.

Un système de santé débordé ne pourra pas assurer les services habituels. Toutes les prises en charge seront moins bonnes. Sur quelques semaines, c'est tolérable, mais si c'est sur des mois, c'est désastreux pour tous les types de soin. Il est donc impératif d'avoir une organisation collective permettant de garder la pandémie sous contrôle.

## Débats sur le taux de létalité

Certaines voix soutiennent parfois que le nombre de morts du Covid est surestimé, que plusieurs personnes ne sont pas mortes *du* Covid mais *avec* le Covid, sous-entendu "morts d'une autre cause (par exemple le diabète), tout en ayant le Covid". À certains égards, c'est une question véritablement difficile. Mais il ne faut pas pousser trop loin cet argument du "mort avec". Si demain vous mourez écrasé par une voiture parce que vous étiez trop lent à traverser à cause d'un problème au genou, ce serait quand même un peu fort de conclure que c'est le problème au genou qui vous a tué et pas la voiture...

On entend aussi parfois qu'il y a beaucoup de cas asymptomatiques qui n'ont pas été testés et que, de ce fait, la létalité du Covid est fortement exagérée. Certes, de nombreux cas asymptomatiques n'ont pas été testés. Mais parmi les personnes décédées au cours de cette année, beaucoup n'ont pas été testés non plus. En tous cas, les chiffres qui représentent la

surmortalité montrent qu'en mars-avril 2020, la plupart des pays d'Europe ont déploré au moins 50% de morts en plus qu'à la même période les années précédentes. Ces chiffres sont similaires (ou bien pires) pour bon nombre d'autres pays du monde. Le Covid tue, c'est certain; les morts ne sont pas surestimés.

## Implications de ces chiffres

Il faut reconnaître toutefois que la plupart des chiffres discutés jusqu'ici ont souffert d'un considérable effet d'amplification. La couverture médiatique, le décompte des nouveaux cas, des personnes en soins intensifs, des morts, ainsi que les annonces de confinement agissent tous comme des amplificateurs. Plus on en parle, plus on a l'impression que c'est grave, alors qu'évidemment, les deux choses n'ont rien à voir.

Pour ne rien arranger, les chiffres relativement rassurants présentés ici sont assez difficiles à trouver. On trouve beaucoup plus souvent des effectifs que des pourcentages. Quand on voit "2'000" morts, évidemment, ça fait plus peur que 0.01%. De plus, n'oublions pas qu'un risque de "0.01% que ça se passe mal" implique, par symétrie, une probabilité de "99.99% que tout se passe bien". Or, on ne voit quasiment jamais les chiffres présentés sous cet angle.

En voyant ces chiffres, qui sont en grande partie rassurants, on comprend pourquoi certaines personnes affirment qu'il faut garder la tête froide et ne pas céder à la panique. Il semble important d'insister sur ces chiffres afin de diminuer l'anxiété de certaines personnes, en particulier celles qui sont en bonne santé. Évidemment, ces personnes doivent être prudentes pour des raisons collectives, mais il est fâcheux qu'elles soient tétanisées par la peur et n'osent pas sortir de chez elles à cause d'une perception erronée de la dangerosité du virus.

On peut comprendre aussi pourquoi la majorité des jeunes n'a pas peur de ce virus. Le virus est très peu dangereux pour eux. De plus, la vie sociale est particulièrement essentielle à leur âge. En ne sortant pas de chez eux, les jeunes ont donc aussi plus à perdre que les personnes plus âgées. Il est important de reconnaître l'effort que l'on demande à cette population de consentir. Quelque part, ce sont ceux qui risquent le moins qui doivent sacrifier le plus. Ce sont les jeunes également qui paieront la dette que nos sociétés sont en train de contracter actuellement.

Soulignons aussi que les enfants souffrent peu du Covid. Ils sont également des vecteurs limités de la transmission de la maladie. Les risques liés aux enfants de moins de 6 ans (voire jusqu'à 12 ans) sont très faibles. Il convient donc d'adapter les mesures en proportion et de ne pas priver exagérément les enfants de vie sociale.

Enfin, on peut comprendre aussi pourquoi certaines voix suggèrent de protéger les personnes à risque et de laisser les autres vivre leur vie. En elles-mêmes, ces idées ne sont pas complotistes ou excessives. Il y a des difficultés cachées sur lesquelles je reviendrai, mais aucune n'est diabolique ou complètement irresponsable. Il y a effectivement du bon sens derrière l'idée de vouloir protéger uniquement les plus vulnérables.

## Enjeux sanitaires collectifs

En dépit des risques individuels qui sont plutôt rassurants, loin de moi l'idée de soutenir que le Covid-19 est une "grippette", que la crise est exagérée ou qu'il suffit que les grands-mères portent des masques pour qu'on puisse rouvrir les boîtes de nuit.

### Comparaison n'est pas raison

Avant de parler des modes de transmission et de moyens de protection, commençons par la critique de quelques comparaisons fréquentes. Tout le monde a vu au moins une fois un de ces tableaux qui comparent les morts liés au Covid à ceux de la grippe ou ceux du cancer. Ces comparaisons sous-entendent que la mortalité liée au Covid est moindre que celle liée à d'autres causes, qu'on en fait beaucoup trop avec le Covid, etc.

La comparaison avec la grippe est à la fois simple et compliquée. Compliquée, parce que la grippe, on la connaît et on la maîtrise beaucoup mieux que le Covid. On a même un vaccin. La virulence de la grippe est aussi variable d'une année à l'autre. Pour le Covid, on a encore très peu de recul. D'un autre côté, c'est très simple: le Covid est au moins deux fois plus contagieux que la grippe et cinq à dix fois plus mortel. La grippe fait entre 300'000 et 600'000 morts par année. En moins d'un an le Covid a déjà fait plus de 1.3 millions de morts, et cela malgré des mesures sanitaires drastiques.

Sur la base d'une comparaison avec des phénomènes qui tuent effectivement plus que le Covid, certains en profitent pour ironiser exagérément sur la peur des gens. "Aha, vous avez peur du Covid, alors que cancer tue dix fois plus". Sauf que le Covid est une maladie

infectieuse, transmissible. Vous n'attrapez pas un cancer en 15 minutes dans bus ou un magasin. Le Covid se propage à une vitesse exponentielle et sa transmission est sournoise, ce qui n'est pas le cas du cancer.

Ensuite, même si 3 millions de personnes meurent d'une cause X, est-ce vraiment un argument pour dire que la mort de 100'000 autres de la cause Y est sans importance? Selon cette logique, il faudrait s'attaquer à la cause de mortalité n°1 avant de s'attaquer à toutes les autres. C'est l'éternel argument "Mais quand même, y'a pas des trucs plus graves dans le monde?" Sans doute. Mais ce n'est pas une raison pour ignorer tout le reste.

Certes, de nombreux problèmes de santé publique ne reçoivent pas l'attention qu'ils méritent (tabagisme, obésité, alcoolisme, etc.), mais ce sont des problèmes différents. Ceci dit, la plupart des facteurs de risque liés au Covid, sinon tous, sont liés à des problèmes de santé publique évitables (malbouffe, sédentarité, pollution). Le Covid met donc clairement en relief des problèmes réels.

### Transmission et protection

Si le Covid constitue un défi si considérable, ce n'est pas vraiment à cause de son taux de létalité, qui est finalement plutôt modeste. Evidemment, 1% ou même 0.1%, à l'échelle d'une société, ça fait des dégâts. C'est clairement une partie du problème. L'autre partie, et pas des moindres, c'est que ce virus est discret et sournois. Ce virus ne provoque pas des symptômes immédiats; il n'en provoque parfois même pas du tout.

Pour autant, même dans sa version asymptomatique ou dans sa phase pré-symptomatique, le virus est contagieux. En cela, le SARS-CoV-2 est très différent du SARS-CoV-1, du MERS, d'Ebola ou encore du H1N1, qui sont tous des virus plus faciles à détecter et donc plus faciles à contenir. Cette diffusion discrète du Covid est la raison essentielle pour laquelle on ne parvient pas à juguler cette pandémie.

Les questions autour de la transmission de ce virus sont parmi les plus difficiles, aussi bien scientifiquement que politiquement. On a su très tôt que c'était un virus respiratoire et qu'il se transmettait un peu comme la grippe ou le rhume. Mais sur les détails, le débat fait rage et certaines incertitudes demeurent. Aujourd'hui, on reconnaît schématiquement deux modes de transmissions: soit par grosses gouttelettes, soit par petites gouttelettes (aérosols).

Les grosses gouttelettes sont en quelque sorte des postillons. Lorsqu'on parle dans des circonstances normales, elles sont émises à une distance relativement faible. C'est pour les éviter que l'on recommande une distance interpersonnelle de 2 mètres. Ces gouttelettes sont relativement lourdes et se déposent assez rapidement sur les surfaces environnantes. C'est pour cette raison qu'il faut souvent se laver les mains. On peut être contaminé si des gouttelettes porteuses du virus entrent en contact avec les yeux, le nez ou la bouche, directement ou indirectement, en passant par les surfaces puis les mains portées au visage.

La transmission par grosses gouttelettes était le modèle prédominant au début de la pandémie. Toutefois, de plus en plus, il s'avère que le Covid se transmet beaucoup (voire davantage) par petites gouttelettes. Ces fines particules, émises lorsque l'on parle et respire, sont beaucoup plus légères. Elles sont capables de flotter dans l'air beaucoup plus longtemps. En intérieur, l'effet de ces particules est potentiellement dévastateur. Elles sont présentes dans des espaces clos, typiquement des bureaux ou des appartements, et peuvent se transmettre d'une personne à l'autre même si la distance est respectée. Le risque est d'autant plus grand que l'on reste longtemps dans la même pièce sans l'aérer.

En l'état des connaissances actuelles, les facteurs de risque peuvent être récapitulés dans le tableau 2 ci-dessous. À noter que les risques s'additionnent, voire se multiplient.

**Tableau 2.** Situations à faible risque et à risque élevé

Faible risque	Risque élevé
Peu de personnes	Beaucoup de personnes
Ne parlent pas ou peu	Parlent fort ou chantent
Portent le masque	Ne portent pas le masque
Extérieur / bien ventilé	Intérieur mal ventilé
Durée de contact brève	Durée de contact longue

En résumé:

- *Situations à risque élevé:* dans les lieux à forte densité de population et mal ventilés; dans toutes les situations où le contact est prolongé sans que les gens portent de masque. Une fête à dix personnes dans un appartement, sans masques ni aération fréquente, constitue déjà une situation très à risque.

- *Situations à faible risque:* à l'extérieur quand la densité de population est faible; dans la plupart des situations où l'on porte le masque et où le contact est bref. En appartement, avec masques et une bonne ventilation, le risque est faible également, dans la mesure où l'on reste en petit comité.

### Un défi collectif

À la lumière de toutes ces informations sur les risques de transmission et leur prévention, il y a des choses qui rassurent et d'autres qui déprimant franchement.

Tout de suite, on voit bien que Noël et la St-Sylvestre constituent des situations à risque élevé: beaucoup de personnes qui parlent fort ou chantent en intérieur pendant plusieurs heures réunissent quasiment tous les facteurs de risque. On ne peut pas mettre de masque car on mange sans cesse, et on ne peut pas ouvrir la fenêtre plus de cinq minutes à cause du froid. Par conséquent, il faudrait peut-être renoncer à ce genre de fêtes, sauf en très petit comité.

On voit bien aussi que pour les bars et les restaurants, l'industrie du spectacle et l'événementiel en général, les choses seront compliquées en 2021. Il faudra réduire la densité des personnes, augmenter l'aération. Pour les cinémas, spectacles, théâtres, etc., la même logique s'applique, avec en outre la possibilité de porter un masque. Le plus difficile, ce sera pour les bars, les salles de sport et les salles de concert. Les festivals également. À l'extérieur, la transmission est moindre, mais il ne faut pas que la densité de population soit importante.

Pour que toutes ces activités puissent reprendre au mieux, il faut donc être très bien informé sur les facteurs de risques et les outils de protection. Il faut faire preuve d'autodiscipline, non seulement dans l'espace public mais aussi dans l'espace privé. Il faut réussir à faire baisser la circulation de ce virus, dans l'immédiat et à plus long terme. L'objectif n'est évidemment pas de faire le dos rond jusqu'à Noël, mais de tenir sur la durée, au minimum jusqu'au printemps, et probablement plus longtemps (avec des contraintes qui seront sans doute allégées d'ici là, grâce aux vaccins et aux tests rapides).

Si on arrive à bien comprendre quelles sont les situations plus ou moins à risque, on peut s'aménager un rythme de vie qui permet de conserver une vie sociale. Ceci, évidemment, dans la mesure où certains gouvernements arrêtent de mettre en place des règles liberticides qui n'attaquent que très indirectement la propagation du virus. Toutefois, ces mesures

désespérées se justifient aussi parce que l'on n'a pas encore les bons réflexes au quotidien. L'équilibre est clairement difficile à trouver.

## Une épreuve surmontable

Ce qui est rassurant, c'est qu'une meilleure compréhension des modes de transmission du virus montre qu'il n'est pas nécessaire de se priver de tout. Pour commencer, la plupart des choses qui se font en extérieur sont sans danger. En cas de doute, on peut en plus porter un masque. Dehors, à plus forte raison en portant un masque, on ne risque rien, même en ville (à moins de faire exprès de rechercher des endroits bondés et d'y passer des heures).

Empêcher les gens de sortir pour se promener n'est pas fondé sur grand-chose. Laissons les gens se promener tranquilles, laissons les gens marcher 10 kilomètres s'ils en ont envie. Il est impératif que l'on puisse au moins aller dans les parcs, prendre l'air, faire du sport à l'extérieur. Le risque de se blesser en promenade n'est pas plus grand que de subir un accident domestique. Avec un peu de discipline (distance ou masque), on peut même voir ses amis et sa famille sans danger à l'extérieur.

On peut même aller chez quelqu'un sans prendre des risques considérables, rendre visite à un ami ou à un membre de sa famille. Il faut par contre éviter d'en voir dix dans la même journée et de leur sauter dans les bras à chaque fois. Mais être à deux ou trois dans un appartement, ce n'est pas un problème. Il suffit de respecter la distance et penser à bien aérer. Si l'on reste longtemps, il faut peut-être envisager de porter le masque ou alors d'aller dehors. C'est un peu bizarre car ce n'est pas dans nos habitudes, mais ce n'est pas non plus si contraignant.

On peut aussi voir des personnes à risque. Si on est en extérieur, sur un banc ou un balcon avec un masque, le risque de transmission est infime. On peut tout à fait se tenir la main. Il suffit juste de se désinfecter raisonnablement les mains. Évidemment, se tenir la main tout en portant un masque, ce n'est pas pareil que d'être sans masque et de se prendre dans les bras, mais c'est déjà mieux que laisser les personnes à risque seules chez elles ou de ne pas les toucher du tout. N'isolons pas les personnes à risque au-delà du raisonnable!

Finalement le plus simple est peut-être d'avoir une stratégie à trois vitesses:

1. Définir un très petit nombre de personnes avec qui on interagit normalement. Dans l'écrasante

majorité des cas, il est ridicule de porter un masque à la maison, avec son conjoint ou ses enfants.

2. Avec les autres, appliquer les règles évoquées jusqu'ici, avec prudence mais sans excès. Pas besoin de vivre continuellement dans la peur. Il suffit de respecter quelques règles, de voir peu de personnes à la fois et d'espacer les visites.
3. Redoubler de prudence avec les personnes à risque. C'est contraignant, mais ça ne nous empêche de les voir pour autant. Si cette crise est amenée à durer, il est crucial de garder contact avec ces personnes.

## Exigences irréconciliables

Dans cette partie, j'aborderai d'abord les questions liées aux vaccins contre le Covid-19. Est-ce que le vaccin est vraiment la solution facile, rapide et définitive? Faut-il l'accueillir à bras ouverts? Ce vaccin a-t-il été développé trop vite pour être fiable? Faut-il refuser de se faire vacciner? Comment peut-on évaluer les risques?

J'aborderai ensuite l'opposition plus générale qui se joue entre liberté et sécurité. Ce dilemme est un classique dans toutes les démocraties, mais il atteint un paroxysme dans la crise du Covid. Peut-on trouver un compromis acceptable entre sécurité et liberté? Ou sommes-nous voués à ne rien vouloir lâcher, ni sur l'une ni sur l'autre?

## Promesses et difficultés liées au vaccin

Le vaccin, c'est *la lumière au bout du tunnel*. Pour autant, rien n'est gagné d'avance. Même un vaccin très efficace qui commencera à être fabriqué fin 2020 ne constituera pas une panacée pour 2021. On peut se permettre d'être optimiste, mais gare à l'excès d'enthousiasme. Il semble certes qu'un vaccin sera bien disponible pour 2021; il y a de nombreux candidats en lice dont deux ou trois sont déjà très prometteurs. Mais beaucoup de questions demeurent.

Quand ce vaccin sera-t-il disponible exactement? Comment relever tous les défis logistiques? Le vaccin sera-t-il produit et distribué en quantité suffisante? En combien de temps et à quel prix? Qui en bénéficiera en premier? Sera-t-il vraiment efficace pour les personnes à risque? Combien de mois seront nécessaires pour atteindre l'immunité de groupe? Combien de temps durera cette immunité? Quelle proportion de personnes acceptera de se faire vacciner?

En 2021, il est probable qu'on doive encore mettre en place tout un ensemble de stratégies pour lutter contre le virus. On n'atteindra jamais 50% de vaccinés en juin et 90% en septembre. Ces chiffres ne sont peut-être même pas réalistes pour 2022. Pour l'automne 2021, une couverture de 50% sera déjà exceptionnelle. Le vaccin permettra sans doute d'alléger plusieurs mesures, mais les choses ne seront pas pour autant revenues à la normale.

### Quid des antivax?

Dans les mois à venir, il faut s'attendre aussi à une augmentation du nombre de ceux qu'on appelle les "antivax". Il y a, parmi les gens que l'on peut considérer comme tels, un degré de mauvaise foi et de désinformation qui est parfois effarant. Mon objectif ici n'est pas de chercher à "récupérer" ceux qui font partie de cette mouvance. J'aimerais plutôt tâcher de répondre à une autre question: Comment faire pour éviter que de plus en plus de gens y soient happés ?

Petite anecdote. Après la naissance de ma première fille, on m'a proposé un vaccin contre la grippe à l'hôpital. J'avais entendu dire que l'efficacité de ce vaccin n'était pas très bonne, qu'il pouvait y avoir des effets secondaires. Je pose donc ces questions au médecin. Celui-ci, au lieu de répondre à mes interrogations, commence à me sermonner. Il me parle des ravages de la polio en Afrique, il me dépeint ce que serait un monde sans vaccins, peuplé d'enfants morts et infirmes. (J'exagère à peine.)

Ce genre de réaction est sans doute exactement ce qu'il faut éviter. J'ai été assez franchement vexé par la réponse mal à propos de ce médecin. J'imagine ce que peuvent ressentir d'autres personnes, peut-être moins au clair sur les vaccins, à qui l'on tient ce genre de discours. On leur explique, avec une belle assurance fortement teintée de condescendance, qu'ils n'ont rien compris, que tous les vaccins sauvent et qu'il faut les prendre sans discuter. On est à limite de laisser entendre qu'ils sont idiots.

Quand on prend quelqu'un de haut (ou carrément pour un idiot), on peut être sûr qu'il ne va pas revenir pour en redemander. En étant trop catégorique et cassant, on pousse les "vaccino-hésitants", ceux qui se posent des questions légitimes, dans les bras des antivax. Ces derniers accueilleront les questionnements des premiers à bras ouverts. Les "vaccino-hésitants" deviendront peu à peu antivax, le dialogue avec les scientifiques deviendra de plus en plus difficile et tendu, puis irrémédiablement impossible.

### Le juste degré de précaution

En ce qui concerne le vaccin contre le Covid, force est d'admettre que, vu la vitesse à laquelle sont allées les choses, tout n'est pas forcément très rassurant. L'industrie pharmaceutique prévoit déjà de se décharger de toute responsabilité sur les éventuels effets secondaires à long terme. Il est possible qu'aucune compagnie d'assurance n'accepte de couvrir ces risques et que les États doivent assumer cette couverture.

Tout le monde en a assez, tout le monde veut que cette crise cesse. On ne veut plus de confinement, on ne veut plus de privation de liberté, on veut une solution. Le vaccin pourrait en être une. À voir les résultats très prometteurs annoncés dans le courant de novembre, le vaccin pourrait être une très bonne solution. Les risques seront peut-être extrêmement faibles. Mais peut-être que certains ne toléreront même pas des risques infimes!

Le défi est donc double. Tout d'abord, il faut réussir à écouter les craintes modérées et à mon avis assez justifiées vis-à-vis des vaccins contre le Covid-19. Mais si les réponses sont satisfaisantes et les risques manifestement très faibles, il faudra avoir le courage de franchir le pas et utiliser alors ces vaccins.

Évidemment, il serait scandaleux de lancer un plan de vaccination à grande échelle qui mène dans de nombreux cas à de graves complications sur le long terme. Mais il serait fâcheux que toute la société subisse des années de semi-confinement par crainte d'effets secondaires potentiellement dérisoires. Encore une fois, pour résoudre cet éventuel dilemme, il faudra des chiffres clairs, des informations fiables et une bonne communication.

### Dilemme entre liberté et sécurité

Les questions et débats liés au vaccin ne sont finalement qu'une manifestation possible d'un débat plus large, celui entre liberté et sécurité. Les questions difficiles issues du dilemme liberté-sécurité sont à l'origine de la plupart des divisions au cœur de la crise du Covid. Les gens se crispent et se révoltent aussi bien quand on touche à leur liberté qu'à leur sécurité. Il n'est pas acceptable que la liberté des uns menace la sécurité des autres, et vice versa.

Certaines personnes refusent de porter le masque et soutiennent que c'est un choix personnel, pour préserver leur liberté. "Que ceux qui ont peur portent le masque et que les autres fassent ce qu'ils veulent!" Ce n'est pas si simple, car le masque n'est pas une

protection absolue, c'est juste un moyen diminuer le risque de contamination. La protection absolue, c'est la combinaison intégrale avec un appareil respiratoire intégré. Il est donc assez indécent d'exiger que le reste du monde porte ce genre de combinaison sous prétexte que le port du masque est une atteinte à la liberté.

D'un autre côté, jusqu'où peut s'endetter un État pour limiter les dégâts de cette pandémie? Quel est le coût économique et social d'un confinement (ou d'un semi-confinement)? Combien de personnes peut-on sauver avec telle ou telle stratégie? Comment estimer tous ces chiffres de façon fiable? Comment estimer les conséquences sur le long terme? Comment comparer des cotisations de chômage avec des années d'espérance de vie?

### **Confiner ou laisser circuler?**

Les déchirements sur les meilleures stratégies pour gérer cette crise sanitaire sont au cœur du dilemme entre liberté et sécurité. Confiner et protéger? Ou laisser circuler avec quelques petits aménagements? À propos de ces deux extrêmes, on a aussi entendu tout et son contraire.

Le confinement n'est certes pas une stratégie idéale, surtout lorsqu'il s'accompagne de mesures très liberticides et répressives. Pour autant, dire qu'il ne sert à rien est inexact. Limiter la taille des rassemblements et le brassage des populations permet clairement de ralentir la circulation du virus. Il est en revanche inutile et injustifiable d'interdire aux gens de sortir plus d'une heure par jour ou de s'éloigner de plus d'un kilomètre de leur domicile. Sur ce point, l'indignation est compréhensible et justifiée.

Ce sont d'ailleurs certainement ces excès de privation de liberté qui mènent à l'autre extrême: l'idée selon laquelle il faudrait simplement laisser circuler le virus en vue d'atteindre l'immunité collective. Cette idée est séduisante en principe, mais elle serait très difficile en pratique. Si on laisse circuler le virus, la prévalence de la maladie risque de monter très haut et très vite, avec peut-être à 20 ou 30% de la population générale qui tomberait malades en quelques mois.

Les hôpitaux seraient débordés rien qu'avec les complications Covid des personnes peu à risque (qui nécessite malgré tout une hospitalisation dans 5 à 10% des cas). Sans parler des personnes à risque qu'il faudrait enfermer chez elles pendant plusieurs mois, puisque les hôpitaux ne pourraient pas du tout les

prendre en charge. Le virus serait très difficile à éviter pour elles. En plus, de nombreux autres soins seraient rendu impossibles dans de telles circonstances. Au final, les morts se compteraient par centaines de milliers.

En lien avec tout ça, rappelons que la situation en Suède n'est pas si idyllique qu'on veut parfois nous le faire croire. Même s'il n'y a pas eu de confinement strict, de nombreuses mesures ont été prises, comme l'interdiction des rassemblements de plus de 50 personnes. Le télétravail et la distanciation sociale ont aussi été fortement encouragés. La vie n'a donc pas continué comme avant, loin de là. En plus, le nombre de morts dans ce pays est très important. Rapporté à la taille de la population, la Suède a une mortalité liée au Covid pire que celle de la France ou de l'Espagne, par exemple.

Il est donc impératif de trouver un juste milieu entre ralentir le virus (si possible sans confinement) et le laisser circuler librement. En confinant, on a tendance à trop privilégier la sécurité au détriment de la liberté. En le laissant circuler, on a tendance à trop privilégier la liberté au détriment de la sécurité. Un juste milieu est-il possible? Ou sera-t-on toujours insatisfait car on ne veut sacrifier ni liberté ni sécurité?

### **Questions systémiques**

Plusieurs éléments discutés jusqu'ici montrent que le Covid met en évidence certains problèmes structurels de nos sociétés. On a notamment évoqué nos problèmes de communication et de diffusion de l'information, nos exigences contradictoires et parfois démesurées en matière de liberté et de sécurité, notre peur panique du moindre décès rapporté dans les médias, notre incapacité à accepter la moindre maladie, à tolérer la moindre incertitude ou privation de liberté.

Dans cette partie, j'aimerais aborder des problèmes de fond similaires, qui sont également en lien avec la crise du Covid-19 mais qui vont bien au-delà. Il s'agit en particulier des défis et dangers associés aux réseaux sociaux, de l'équilibre entre enjeux économiques et sociaux, ainsi que de certaines questions écologiques. Ces questions sont en lien aussi bien avec l'origine de la crise qu'avec les perspectives d'avenir à court, moyen et long terme.

### **Réseaux sociaux et captivité**

Avec le réchauffement climatique, les réseaux sociaux constituent un des plus grands enjeux des décennies

à venir. Leur croissance a été fulgurante et nos sociétés sont démunies face à leurs implications. Avec la télé, ces réseaux représentent à l'heure actuelle un des principaux canaux que les gens utilisent pour s'informer. En France, les 18-34 ans utilisent majoritairement Internet et les réseaux pour s'informer.

Ces réseaux sont des plateformes commerciales, rappelons-le. Ce ne sont pas des bienfaiteurs de l'humanité, même si leurs PDG aiment à les présenter comme tels. Le but ultime d'un réseau social, c'est de générer des vues, du clic, de "l'engagement". Plus on passe de temps sur ces réseaux, plus les annonceurs peuvent nous servir toutes sortes de pubs. De fait, les réseaux sont délibérément conçus pour être addictifs.

Pour maximiser l'engagement de l'utilisateur (et créer donc une forme captivité virtuelle), la pierre angulaire de tout réseau social, c'est l'algorithme. C'est lui qui "filtre" ce que nous voyons sur le réseau. Son objectif est de nous faire "liker", commenter, partager, etc. Il aura donc tendance à sélectionner pour nous les publications qui maximisent l'engagement, c'est-à-dire, bien souvent, les publications les plus *virales*.

Quelles sont les publications les plus virales? En dehors des photos de chatons et de personnes à moitié à nues, on trouve les mauvaises nouvelles les plus angoissantes, les débats les plus enrageants, les fausses bonnes nouvelles les plus euphorisantes. Quelques exemples dans l'air du temps: le nombre de morts, les débats entre provax et antivax, les remèdes miracles qui sauvent du Covid...

Les algorithmes essaient également de deviner ce que vous pourriez aimer. Comme le but est que vous passiez le maximum de temps sur tel ou tel réseau, ils vous proposeront toujours plus de choses qui vous plaisent. Ou alors éventuellement l'exact opposé, c'est-à-dire des choses qui vous mettent en rage. Mais en général, bien peu de choses qui permettent le recul et la réflexion. Les réseaux nous proposent ainsi des choix peu à peu biaisés, une sorte de grossissement anormal de nos intérêts et de nos peurs.

Il est important de souligner qu'il y a véritablement une boucle infernale derrière les stratégies marketing des réseaux. Cette boucle est assez simple mais diaboliquement efficace.

1. Plus on passe du temps sur un réseau social, mieux son algorithme peut apprendre à nous connaître.

2. Plus l'algorithme nous connaît, mieux il peut sélectionner des publications irrésistibles pour nous.
3. Plus il y a de publications irrésistibles sélectionnées pour nous, plus on passe de temps sur le réseau.

Puis on retourne au point 1 : plus on passe du temps sur le réseau, etc. La boucle se nourrit d'elle-même et le piège se referme.

## Lavage de cerveau et polarisation

Ces algorithmes ont certainement réussi dans certains cas des performances exceptionnelles de lavage de cerveau. Sur YouTube, par exemple, on se croit libre parce qu'on clique sur les vidéos que l'on veut. Mais cette liberté est une illusion. N'oublions pas que c'est YouTube qui fait les suggestions dans la colonne de droite de l'écran.

On regarde une vidéo de Didier Raoult et YouTube suggère une vidéo d'Ema Krusi ou de Jean-Dominique Michel (nos covid-sceptiques genevois). Si on mord à l'hameçon, on se retrouve vite avec des vidéos d'anti-masques et d'antivax plus "hardcore". Si on mord aussi à cet hameçon-là, on peut passer en un dimanche après-midi de "*quelqu'un qui se pose des questions*" à "*quelqu'un qui pense que le Covid est un complot*".

Sur nos "news feeds" de Facebook ou Twitter, on croit que le monde va horriblement mal parce que les publications les plus alarmistes sont les plus en vue. Ce sont elles qui sont les plus partagées, car notre cerveau n'y résiste pas et l'algorithme l'y encourage. L'algorithme appuie sans aucune pitié sur tous les boutons émotionnels de notre cerveau. L'analyse et la réflexion font pâle figure à côté de toutes ces nouvelles ultra-excitantes, ultra-inquiétantes ou ultra-réjouissantes.

La logique même de ces réseaux rend la désinformation plus susceptible d'être diffusée largement. La désinformation et les réseaux fonctionnent selon les mêmes mécanismes, ils partagent le même goût pour le racoleur, l'alarmiste, l'excitant, l'énervant. Les réseaux accélèrent donc la diffusion de la désinformation qui, dès le départ, possède un "avantage séduction" sur la vraie information.

Pour éviter les dérives liées à la désinformation, YouTube et les autres réseaux commencent donc à censurer. Une censure effectuée par une entreprise, avec des critères d'apparence respectable, mais en fait

peu transparents, en dehors de tout débat ouvert, avec des enjeux de sociétés considérables. Une des premières conséquences de cette censure est de renforcer le complotisme – "c'est bien la preuve que certaines vérités dérangent puisqu'on essaie de nous les cacher"...

Et le complotisme n'est qu'un aspect extrême d'un problème plus général. La mécanique des réseaux sociaux augmente en fait la polarisation de toutes sortes de débats. En effet, on n'argumente pas, on ne débat pas sur les réseaux sociaux. On se moque et on attaque, entre petits groupes tribaux (et rivaux). Les "complotistes" se moquent des "moutons", et vice-versa. On s'agresse ou on se flatte mutuellement; chacun se livre à une orgie d'émotions primaires. Les clivages sont ainsi entérinés.

## Sur l'économie et le social

Dans la catégorie "discours polarisés", évoqué à l'instant, l'opposition entre l'économie et le social est un classique. Depuis le début de la crise Covid-19, on entend beaucoup de discours qui ironisent sur l'empressement à vouloir sauver l'économie au détriment de tout le reste. On oppose volontiers l'économie à la culture, l'argent au social. Dans ces débats, les arguments tire-larmes et les effusions d'émotions sont légion. Il n'est pas facile de garder la tête froide sur ces sujets.

Tout d'abord, il faut distinguer d'une part l'économie ultra-libérale et spéculative (entreprises multinationales peu scrupuleuses, trading à haute fréquence, etc.) et d'autre part l'activité économique saine et nécessaire, celle qui nous fait vivre.

N'oublions pas que c'est notamment grâce à l'économie de marché – dûment encadrée par des dispositions légales – que nous devons l'essentiel de la prospérité et du confort dont nous jouissons à l'heure actuelle.

Pour autant, si les GAFA et autres multinationales ne se livraient pas aussi effrontément à l'évasion fiscale, la dette liée à l'épidémie de Covid serait bien plus facile à épouser. Entre les entreprises et les particuliers hyper-riches, l'évasion fiscale dans le monde est de plus de 400 milliards de dollars par an. Hélas, ce qu'on voit aujourd'hui, ce sont plutôt des petits agents économiques à l'agonie alors que bon nombre de grosses entreprises vont s'enrichir considérablement. Il s'agit d'une injustice majeure et il est normal que cela en énerve plus d'un.

Mais si la faillite de milliers de PME et petits commerçants est tragique, celle d'un grand groupe

qui emploie des milliers de personnes le serait autant. Dans tous les cas, il faut sauver l'économie, c'est certain. Idéalement, il faudrait tout faire pour veiller à sauver une *certaine* économie, celle des entreprises honnêtes, locales, à taille humaine. Même si les choses ne vont pas toujours dans le bon sens, veillons à ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain.

## Sur l'écologie et le rapport au vivant

Enfin, bien que ce ne soit pas forcément évident de prime abord, de nombreux aspects écologiques sont pertinents dans cette crise.

Sur l'origine du virus tout d'abord. Certaines personnes soupçonnent que ce virus se soit échappé d'un laboratoire. Il existe même des hypothèses selon lesquelles le virus aurait été créé et diffusé délibérément. Certaines personnes s'inquiètent du fait qu'Anthony Fauci ou Bill Gates ont anticipé cette crise. Si certaines de ces hypothèses peuvent être compréhensibles, on se rend compte, en penchant sur des questions de maladies infectieuses émergentes, que d'autres hypothèses sont bien plus plausibles.

Il est en effet beaucoup plus probable que le Covid soit une zoonose, c'est-à-dire une infection d'origine animale qui finit par se transmettre à l'homme. Les zoonoses sont en augmentation préoccupante depuis les dix ou vingt dernières années. Le SARS-CoV-1, le MERS, Ebola ou H1N1 sont toutes des zoonoses apparues dans un passé récent. C'est donc un peu comme la prévision de la deuxième vague: pas besoin d'être devin, il suffisait de regarder la littérature scientifique pertinente.

À certains égards, l'émergence de ce virus était également évitable. On sait que la probabilité d'émergence d'une zoonose augmente beaucoup dans certaines conditions: déforestation, destruction des biotopes naturels, agriculture intensive, mélange entre humains et animaux sauvages (dans le braconnage, sur certains marchés) et, bien sûr, élevages intensifs dans des conditions sanitaires déplorables. Dans un sens, l'émergence du SARS-CoV-2 est bel et bien liée à l'activité humaine.

Une implication majeure de tout ceci, c'est que si l'on continue à détruire l'environnement et à pratiquer l'élevage intensif à la même cadence, l'émergence d'autres zoonoses est très probable. On parle ici d'un futur proche, à horizon de dix ou vingt ans, peut-être moins. Si nous ne faisons pas d'efforts pour faire cesser certains types d'élevage et interdire la destruction massive de forêts, nous allons au-devant de problèmes considérables.

Dans le courant même de cette année 2020, de nombreuses menaces sanitaires de ce type planent déjà. En juin, on parlait d'une épidémie de grippe porcine en Chine. Il y a quelques semaines, on abattait au Danemark des millions de visons à cause d'une mutation du SARS-CoV-2 (permettant la transmission du virus des visons aux humains). Aujourd'hui même, une nouvelle grippe aviaire est aux portes de l'Europe et menace de faire des ravages dans les élevages.

Ainsi, une des premières choses à laquelle le Covid-19 devrait nous rendre attentifs, c'est la nécessité urgente de préserver l'environnement et de stopper les élevages de masse. Les défis apportés par le réchauffement climatique ne vont en rien arranger ces problèmes, bien au contraire. Entre anticiper constructivement les difficultés à venir et se morfondre désespérément dans l'angoisse d'un avenir catastrophique, l'équilibre est difficile à trouver. Mais faire l'autruche et ignorer tous ces problèmes n'est certainement pas la solution.

## Synthèse et perspectives

Cette crise du Covid-19 agit comme un révélateur et un catalyseur de nombreux problèmes et enjeux contemporains: excès du néolibéralisme et limites de la mondialisation, rapport malsain et dangereux au vivant et à l'environnement, menaces liées aux réseaux sociaux, désinformation, manque de confiance en l'Etat et en l'autorité en général.

Cet automne, le moral est atteint, l'inquiétude monte, le ras-le-bol est manifeste. On aimerait que le virus disparaisse et que tout redévienne comme avant. On est impatient que 2020 se finisse. Mais 2021 ne sera sans doute pas très différent. Même avec un vaccin, la bataille ne sera pas gagnée en trois mois. Même si le Covid disparaît demain, de nombreux autres problèmes de fond, eux, ne disparaîtraient pas.

## Vers un juste milieu

Il est important de reconnaître que cette période est anxiogène. Elle est également triste et décevante. N'essayons pas de supprimer ou d'ignorer ces émotions. Ignorer ou supprimer ses émotions mène à toute sortes d'excès (manger, boire ou fumer pour compenser, hurler sur des gens qui ne portent pas le masque, refuser toute forme d'opinion alternative, etc.).

Accepter ses émotions pénibles est donc une première étape dans la gestion de cette crise. Pour autant, il faut veiller à ne pas nourrir inutilement

l'anxiété ou l'indignation. À cet égard, il est sans doute utile de se forger des opinions plutôt modérées. Un moyen d'y parvenir est de considérer certains arguments à la fois opposés et complémentaires. Petit florilège ci-dessous.

- Le confinement est autoritaire et liberticide. Certaines personnes en ont beaucoup souffert. // Il était indispensable d'empêcher les rassemblements et de suspendre certaines activités (mais difficile de déterminer lesquelles).
- Certaines personnes ont excessivement peur du Covid-19 ( crainte de sortir, exigences sanitaires démesurées). // Certaines personnes sont trop laxistes avec le Covid-19 (refusent le port du masque, minimisent tous les risques).
- Les médias participent activement à la diffusion d'une peur exagérée en répétant à l'envi des chiffres anxiogènes. // Certains médias offrent une analyse très complète et pertinente de cette crise (voir les références).
- Cette crise profite aux puissants, des GAFA à l'industrie pharmaceutique en passant par les hypermarchés. // Certains géants, comme l'aviation, sont à terre. Tous les petits acteurs ne sont pas systématiquement perdants.
- Les complots existent. L'industrie (pétrolière, textile, pharmaceutique, alimentaire) a parfois caché ou falsifié des informations. // Les dispositions légales empêchent les pires dérives. Les journalistes et la société civile peuvent aussi dénoncer.
- Les gouvernements sont parfois corrompus, menteurs ou manipulateurs. Il est indispensable de réguler le pouvoir. // Les extrêmes satisfont un besoin de "bras d'honneur à l'autorité", mais sans vraiment apporter de solution.
- Il existe des labos où des armes biologiques sont développées. Le Covid-19 pourrait en être échappé. // L'élevage de masse et le manque de respect pour l'environnement sont la cause de la plupart des virus émergents.
- La censure sur les réseaux sociaux est un problème. Qui décide de quoi et comment? Jusqu'où cela ira-t-il? // Les réseaux sociaux participent à la désinformation. C'est un business model qui est problématique en soi.
- Il y a un problème de bien-pensance, de politiquement correct ou de mollesse intellectuelle de la part des masses. // L'intégrisme de certaines mouvances est inquiétant. Tout rejeter en bloc, est-ce vraiment la solution?

- Les vaccins contre le Covid-19 ont été développés très rapidement, on ne peut pas leur faire confiance. // Si ces vaccins font leurs preuves, ils seront un des piliers de la lutte anti-Covid et du retour à la normale.
- La science n'est pas parfaite, des erreurs et excès sont commis. La bio-informatique et les nanotechnologies sont inquiétantes. // La science apporte essentiellement des réponses et des solutions. Elle permet aussi l'anticipation.

## Eléments positifs

Au-delà des nombreuses incertitudes et de tous les aspects anxiogènes de cette crise, plusieurs choses positives a pu être mis en évidence: la vitesse à laquelle la science a résolu certaines questions liées à cette maladie, vaccin en tête; l'élan de solidarité exceptionnelle dont a fait preuve l'essentiel de la société; notre capacité à nous organiser pour gérer et dépasser cette crise. Les perturbations sont certes nombreuses, mais la résilience est immense.

Nous avons applaudi nos soignants au printemps. Cet hiver, ce sont aussi les jeunes, les artistes, les sportifs, les restaurateurs, les PME qu'il faudrait applaudir. Ce sont eux qui en cette période font les plus grands sacrifices pour que l'on puisse garder cette pandémie sous contrôle. Chacun d'entre nous a fait des efforts et des sacrifices, d'une façon ou d'une autre. Les applaudissements devraient être mutuels!

Cette crise a également montré qu'une certaine coordination mondiale était possible, notamment avec la mise en place de Covax, le plan de collaboration pour un accès mondial et équitable aux vaccins contre le virus. Pour résoudre les défis futurs posés par le réchauffement climatique, une coordination internationale sera indispensable. C'est donc une bonne chose qu'elle commence à se mettre en place.

## Démocratie et société civile

Cette crise est peut-être aussi l'occasion de revenir à des processus plus démocratiques. Certains ajustements des mesures sanitaires pourraient éventuellement être discutés et résolus de façon plus délibérative – une démocratie plus directe, plus locale, moins centralisée. Tout au moins, il faudrait mieux expliquer pourquoi telles ou telles mesures sanitaires sont prises.

Pour faire reculer l'abstentionnisme tout autant que le complotisme, il serait sans doute utile de redonner

aux citoyens une envie d'engagement politique, des moyens de se faire entendre. Il est urgent également de trouver des moyens pour amoindrir le poids de certains lobbies dans bon nombre de processus décisionnels. Tout ceci est important non seulement pour la crise du Covid mais aussi pour le futur.

Les conventions citoyennes peuvent compléter les autorités démocratiques élues, comme l'a fait récemment la convention citoyenne sur le climat en France. En étant épaulées par des comités d'experts, les conventions citoyennes peuvent émettre des avis et des recommandations éclairées. Ces conventions citoyennes ne se préoccupent pas d'un agenda politique ou de leur réélection. Ce n'est bien sûr pas une panacée; il peut y avoir aussi au sein de ces groupes des problèmes d'influence.

Quoi qu'il en soit, grâce à Internet (et aux réseaux sociaux) le potentiel d'influence de la société civile est plus grand qu'auparavant. Les contestations peuvent s'organiser; les informations peuvent être partagées facilement; des fonds peuvent être levés rapidement. La contestation peut aussi se faire au niveau individuel, à travers la consommation, par le choix de ne plus acheter certains produits ou par le boycott de certaines entreprises.

Ne nous trompons pas d'ennemi; s'il y a un ennemi, c'est le néolibéralisme, certaines industries et multinationales, certains géants d'Internet. Même en admettant que nos gouvernements soient pris en otage par les lobbies, la dernière chose à faire dans une prise d'otages, c'est de tirer sur les otages! Et ne soyons pas trop ingrat: bien des gens vivent dans de véritables dictatures, dans lesquelles il n'est pas possible de protester, ni même de s'informer correctement.

## Économie et écologie

On aime aussi souvent fustiger l'économie, comme si elle représentait ce qu'il y a de pire dans la nature humaine – la cupidité, l'exploitation des faibles, la destruction de l'environnement. Il serait plus exact de dire que c'est la *consommation effrénée* qui détruit l'environnement. Ceci implique que la responsabilité est aussi bien individuelle que systémique. Les entreprises produisent; les individus achètent.

Certes, la lutte entre l'entreprise et le consommateur est injuste, à cause de la publicité, qui ne recule devant rien donner envie d'acheter, et à cause du pouvoir de certains lobbies industriels, qui cachent les dangers ou les dégâts liés à leurs activités. Néanmoins, là aussi l'action individuelle est

importante. Il est possible de *consommer moins* de choses, mais de *meilleure qualité*.

Sans entrer dans le détail des questions écologiques, il est frappant de constater à quel point les défis posés par le réchauffement ressemblent en fait à ceux posés par le Covid. On constate en effet deux similitudes majeures, qui ne peuvent que nous encourager à gérer cette crise du Covid comme un entraînement pour l'avenir:

1. La crise requiert un comportement raisonnable et modéré au niveau individuel, afin de préserver certains acquis au niveau collectif. Cette modération implique une certaine "privation" de liberté, toute relative, mais difficile à accepter. (C'est la tragédie du bien commun: le conflit entre l'intérêt individuel et le bien commun.)
2. Pour aborder correctement la crise, il faut se baser sur la science, prendre au sérieux les prédictions qui sont faites et reconnaître la nécessité de mettre en place certaines mesures. Il faut donc une bonne communication, une lutte contre la désinformation, une volonté de débattre de façon constructive, des processus démocratiques sains.

## Le défi de l'information

Le défi concernant l'information est considérable. Depuis Internet, le monde de la connaissance est certes vaste et accessible, mais aussi plein de pièges. Il peut arriver de se tromper et de croire les mauvaises sources. Cela nous est tous arrivé plus d'une fois. Évitons d'accuser le moindre sceptique ou le moindre imprudent d'être un complotiste.

La nature humaine est ainsi faite. Le cerveau est fait pour chercher des explications. C'est d'autant plus vrai qu'on a le sentiment de ne rien comprendre et que l'on est submergé par la peur ou par un sentiment d'impuissance. Dans ce contexte, on veut tous quelques certitudes. Certains sombrent dans des certitudes alternatives douteuses, dans l'excès de méfiance ou de scepticisme. D'autres s'accrochent aux infos superficielles, sans esprit critique, sans analyse, sans intelligence.

Restons curieux, cherchons éventuellement des sources d'information alternatives, mais gardons une base solide. Mêfions-nous des réseaux sociaux car ils renforcent la polarisation. L'algorithme de YouTube ne libère pas, il ne propose pas de variété; il enferme dans un univers restreint.

Évitons de trop nous en remettre à la presse gratuite et aux infos diffusées sur Internet. Évitons l'agitation et la mousse stérile de l'info quotidienne, des journaux télé. Privilégions les grands médias publics et les médias indépendants, les dossiers de fond, les travaux d'analyse et de synthèse.

Idéalement, on devrait s'en remettre aux experts. Plus idéalement encore, la vulgarisation devrait être plus fréquente et plus efficace. Mais le monde est peut-être devenu trop complexe. L'absence de solution simple a quelque chose d'angoissant. Face à tout cela, la solution, parfois, est peut-être de tout simplement éteindre télé et téléphone, de refermer journaux et magazines, puis de profiter de quelques heures sans médias d'aucune sorte. Retrouver un peu de calme.

## Moins, c'est plus

En dépit des nouvelles alarmantes qui tendent à nous envahir quotidiennement, il est très peu probable que le monde s'effondre demain. La robustesse et la résilience sont des caractéristiques intrinsèques à la plupart des sociétés. Et même si l'effondrement devait avoir lieu demain, ce n'est pas en lisant le journal ou en allant sur Facebook qu'on parviendrait à l'éviter!... Nul besoin de s'informer compulsivement tous les jours. L'analyse et la vision à long terme sont beaucoup plus importantes.

Les épreuves réelles associées à cette crise sont déjà considérables. Dans ce contexte d'adversité, évitons d'ajouter encore du stress lié à une consommation excessive de médias ou de réseaux sociaux. Cette crise est peut-être aussi une occasion unique de revenir à un mode de vie plus simple et moins agité, un mode de vie plus axé sur la *qualité* des relations humaines que sur la *quantité*. Tout ceci, le Covid ne nous en empêche pas; au contraire, il nous y encourage.

## Remerciements

Merci à François et Berivan pour leurs relectures et conseils. Merci à celles et ceux qui ont pris le temps de lire ce texte.

Si vous avez des questions, des commentaires ou des compléments d'informations, n'hésitez pas à m'écrire à [fuerstguillaume@gmail.com](mailto:fuerstguillaume@gmail.com)

## Références

J'ai renoncé à mettre des références dans le texte afin de ne pas trop l'encombrer. Je fournis donc quelques références ici.

### Médias francophones

Pages "dossier Covid-19" régulièrement mises à jour.

- [RTS](#)
- [Le Monde Diplo](#)
- [Science et Vie](#)
- [Le Temps](#)
- [Le Monde](#)
- [Conseil scientifique COVID-19](#)

Articles spécifiques par ordre chronologique.

- [Désinformation sur la pandémie de Covid-19 \(Wikipédia\)](#)
- [Controverse sur l'hydroxychloroquine \(Wikipédia\)](#)
- [Les réseaux sociaux première source d'info en ligne chez les personnes sensibles aux théories du complot \(France Info, fév. 2019\)](#)
- [Modification des écosystèmes et zoonoses dans l'Anthropocène \(Fondation biodiversité, janv. 2019\)](#)
- [Coronavirus : quelles sont la contagiosité et la létalité du virus ? \(Le Monde, mars 2020\)](#)
- [Comment la France se prive de 150 000 à 300 000 tests par semaine \(Le Point, mars 2020\)](#)
- [Contre les pandémies, l'écologie \(Le Monde Diplo, mars 2020\)](#)
- [Interview de crise avec Jean-Dominique Michel \(athle.ch, avril 2020\)](#)
- [Sauver les êtres humains ou la croissance économique, les États face au dilemme \(The conversation, avril 2020\)](#)
- [Confinement, la révolte des aînés \(Le Temps, avril 2020\)](#)
- [10 choses à savoir sur Neil Ferguson, l'épidémiologiste que tout le monde écoute face au Covid-19 \(L'Obs, avril 2020\)](#)
- [Masques maison, comment ça marche \(Le Pharmacien, avril 2020\)](#)

[Coronavirus et pollution atmosphérique, une connexion mortelle \(Slate, avril 2020\)](#)

[Qui sont les victimes suisses du coronavirus? \(Le Temps, avril 2020\)](#)

[Trompeuses, les comparaisons entre la COVID-19 et d'autres causes de décès \(Radio Canada, mai 2020\)](#)

[Que penser des interventions de Jean-Dominique Michel sur l'épidémie? \(Heidi News, mai 2020\)](#)

[Dossier "Coronavirus" \(Science et vie, mai 2020\)](#)

[Un avant-goût du choc climatique \(Le Monde Diplo, mai 2020\)](#)

[Pourquoi notre cerveau ne comprend rien à la propagation du coronavirus \(Le Temps, juin 2020\)](#)

[Un nouveau virus de grippe porcine est décrit comme propice à une prochaine pandémie \(Le Temps, juin 2020\)](#)

[Controverse sur le Remdesivir \(France Info, juillet 2020\)](#)

[Le bilan de l'épidémie à Genève confirme la grande vulnérabilité des personnes âgées à Covid-19 \(Heidi News, mai 2020\)](#)

[Sur le Covid-19, les scientifiques «assument de n'être d'accord sur presque rien» \(L'illustré, sept. 2020\)](#)

[Covid-19 : «Elle a bon dos, la science!» \(Reporterre, sept. 2020\)](#)

[Peu d'hospitalisations, pas de décès: en fait-on trop avec le Covid-19? \(Heidi News, sept. 2020\)](#)

[On doit faire le deuil de la vie avant le Covid \(Migros Magazine, sept. 2020\)](#)

[Les corticostéroïdes efficaces contre les formes graves de covid \(Le Temps, sept. 2020\)](#)

[Les pharmas ont torpillé Didier Raoult et l'hydroxychloroquine \(L'illustré, sept. 2020\)](#)

[Des scientifiques alertent sur la propagation d'une nouvelle variante de coronavirus \(Swiss Info, oct. 2020\)](#)

[Gestion du coronavirus: les dissidents modérés sortent du bois \(Le Temps, oct. 2020\)](#)

[Solidarity confirme l'inefficacité de plusieurs traitements anti-covid \(Le Temps, oct. 2020\)](#)

[Laisser le virus circuler causerait au moins "400.000 décès" \(LCI, oct. 2020\)](#)

[La crise sanitaire en huit mois d'indicateurs mouvants \(Le Monde, nov. 2020\)](#)

[Covid-19 : Enquête sur le vaccin \(Science et vie, nov. 2020\)](#)

[Reconfinement: la colère du petit commerce \(Le Monde, nov. 2020\)](#)

[Covid-19 : ce que l'on sait sur les enfants et adolescents et ce qu'il reste à apprendre \(Le Monde, nov. 2020\)](#)

[Covid-19 long: une prévalence difficile à cerner \(Futura Science, nov. 2020\)](#)

[La démocratie à l'occidentale est-elle devenue bancale? \(Zoom Zen, nov. 2020\)](#)

[Le coronavirus atteint fortement le moral des Suisses \(RTS, nov. 2020\)](#)

[Les contre-vérités de « Hold-up », documentaire à succès qui prétend dévoiler la face cachée de l'épidémie](#) (*Le Monde*, nov. 2020)

[Coronavirus. Imbroglio juridique autour de l'abattage généralisé des visons au Danemark](#) (*Ouest France*, nov. 2020)

[Au nom de la biosécurité](#) (*Le Monde Diplo*, nov. 2020)

[Grippe aviaire : la France en état d'alerte dans 45 départements](#) (*Les Echos*, nov. 2020)

[Nos réponses à 36 questions très partagées sur la crise du Covid-19](#) (*Le Monde*, nov. 2020)

[Covid-19 et mesures sanitaires: Comment la rébellion monte en puissance](#) (*24h*, nov. 2020)

[Covid-19 : comment Gilead a vendu son remdesivir à l'Europe](#) (*Le Monde*, nov. 2020)

[Défiance vaccinale : Une situation catastrophique?](#) (*Inserm*, nov. 2020)

[Il est normal que les gens se posent des questions sur les vaccins](#) (*Le Temps*, nov. 2020)

## Médias anglophones

Pages "dossier Covid-19" régulièrement mises à jour.

- [Nature News and Comment](#)
- [Science](#)
- [Discover Magazine](#)
- [The Economist](#)
- [Scientific American](#)

Articles spécifiques par ordre chronologique.

[List of human disease case fatality rates](#) (*Wikipedia*)

[Why It Feels Like You Can't Breathe Inside Your Face Mask — and What to Do About It](#) (*Discover Magazine*, mars 2020)

[COVID-19: likely impact of public health measures](#) (*Imperial College*, mars 2020)

[Why So Many Epidemics Originate in Asia and Africa — and Why We Can Expect More](#) (*Discover Magazine*, mars 2020)

[Japan avoided a lockdown by telling everyone to steer clear of the 3 C's. Here's what that means](#) (*Business Insider*, mai 2020)

[This pandemic is not an extended sabbatical](#) (*Nature*, mai 2020)

[Still Confused About Masks? Here's the Science Behind How Face Masks Prevent Coronavirus](#) (*University of San Francisco*, juin 2020)

[Reducing transmission of SARS-CoV-2](#) (*Science*, juin 2020)

[Tracking covid-19 excess deaths across countries](#) (*The Economist*, juillet 2020)

[Cost of preventing next pandemic equal to just 2% of Covid-19 economic damage](#) (*The Guardian*, juillet 2020)

[The meat we eat is a pandemic risk, too](#) (*Vox*, août 2020)

[Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?](#) (*British Medical Journal*, août 2020)

[On coronavirus cure: What progress are we making on treatments?](#) (*BBC*, sept. 2020)

[Why governments get covid-19 wrong](#) (*The Economist*, sept. 2020)

[How the coronavirus is spread through the air](#) (*El País*, traduit en anglais oct. 2020)

[Face masks: what the data say](#) (*Nature*, oct. 2020)

[Should covid be left to spread among the young and healthy?](#) (*The Economist*, oct. 2020)

[The false promise of herd immunity for COVID-19](#) (*Nature*, oct. 2020)

[Europe is locking down a second time. But what is its long-term plan?](#) (*Science*, nov. 2020)

Voir toutes les références en ligne :

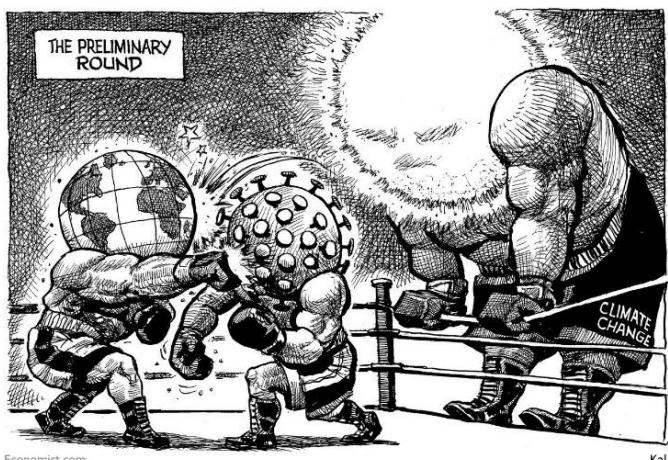
<https://ecopsy.net/covid-19-references/>



## Aide-mémoire

<b>Les trois "M" de la prévention</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 mètres de distance</li> <li>- lavage des mains</li> <li>- port du masque</li> </ul>
<b>Les trois "P" des situations à risque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- espaces peuplés</li> <li>- forte proximité</li> <li>- peu d'aération</li> </ul>

## C'est pas gagné !



<https://www.economist.com/the-world-this-week/2020/04/23/kals-cartoon>