



Communication à la population en temps de pandémie : gare à l'effet boomerang

Ahmed Jérôme Romain, Ph. D.

Professeur, École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique. Faculté de médecine, Université de Montréal

Contexte

Depuis plusieurs semaines maintenant, les gouvernements de différents pays dans le monde effectuent des activités de communication de masse en émettant des recommandations de confinement et de distanciation physique et sociale afin de limiter la pandémie de COVID-19.

Cependant, dans différents pays, on assiste à des scènes de regroupement dans des parcs, dans des domiciles ou encore des manifestations anti-confinement. Ces scènes ont largement été relayées dans les médias que ce soit au Québec, en Ontario, aux États-Unis ou encore en France afin de les dénoncer. Toutefois, ces scènes n'ont pas disparu, même lorsque dénoncées. Tout ceci a abouti à des messages du style « restez chez vous! » ou des surnoms tels que « covidiot ».

On peut se demander si ces refus de suivre les consignes édictées sont reliés à une difficulté à comprendre la consigne ou s'il s'agit de comportements délibérés. La réactance psychologique fait partie des hypothèses pouvant être mises de l'avant pour expliquer ces comportements. (1). Pour comprendre la théorie de la **réactance psychologique**, on peut se référer au questionnement initial de Brehm qui était le suivant : « Pourquoi un enfant fait-il parfois le contraire de ce qu'on lui dit ? Pourquoi la propagande est-elle souvent inefficace pour persuader les gens ? Et pourquoi l'herbe des pâturages adjacents paraîtrait-elle toujours plus verte ?

La communication de masse mise à l'épreuve

La théorie de la réactance psychologique a été mise en avant dans les années 80 afin de comprendre le succès mitigé de certaines campagnes de prévention et de promotion de la santé (par exemple, tabac, alcool, activité physique, et maintenant confinement). En effet, selon la théorie de la réactance psychologique (1), l'être humain a la nécessité de se sentir libre de s'engager dans certains comportements et d'être à l'initiative de ses différentes actions. Toutefois, dans certaines situations de vie (lors de l'imposition/mise en place d'ordres, de règlements, d'interdictions), l'être humain n'a pas toujours la possibilité de s'engager dans les comportements de son choix (que ce soit des attitudes ou des actions), ou du moins il a l'impression qu'il ne peut s'engager dans ces comportements. Cette impossibilité de s'engager dans un comportement désiré peut entraîner chez certaines personnes un inconfort psychologique ou un sentiment désagréable. C'est précisément à ce moment que la réactance psychologique entre en jeu. En effet, la réactance psychologique est un sentiment – souvent désagréable – qui émerge lorsque l'on ressent une menace ou une entrave à notre liberté de choix. En effet, face au sentiment de privation ou l'impression de menace, l'être humain est motivé à rétablir son sentiment de liberté et de choix que ce soit de façon directe ou indirecte. La restauration comportementale directe réfère au fait que plus on tente d'imposer une direction à une personne, plus la personne ressentira une envie irrésistible de faire l'inverse. Par exemple, plus on dit à des personnes « restez chez vous! », plus il y a de chances qu'elles veuillent aller à l'extérieur. Une forme de restauration indirecte de cette motivation est la réponse subjective à la menace perçue. Dans ce cas, plus une action ou un comportement est perçu comme interdit, plus il est perçu comme attrayant (2). Par exemple, plus il est demandé à une personne de ne pas fréquenter les parcs, plus il y a de chances que ceux-ci deviennent intéressants. Enfin, la réactance peut également se manifester sous forme d'hostilité ou d'agressivité envers la source de menace (3). Par exemple, répondre de façon agressive à quelqu'un qui demanderait de rester chez soi.

[Plus] on dit à des personnes « restez chez vous! », plus il y a de chances qu'elles veuillent aller à l'extérieur.



Avec le confinement, il y a trois points importants à mettre en avant qui sont susceptibles d'expliquer la survenue de la réactance psychologique et la motivation à rétablir la sensation de liberté perdue : l'aspect proportionnel de la menace et sa source, la durée de la privation et l'aspect contrôlant de la demande (4). Concernant l'aspect proportionnel, plus la menace est perçue comme importante (par exemple, « ne sortez jamais de chez vous! »), plus il y a de risques que la réactance survienne et qu'elle soit forte. Concernant la source de la menace, moins elle est perçue comme légitime ou perçue comme n'ayant pas les connaissances nécessaires par rapport au sujet, plus la possibilité de réactance augmente (par exemple, un inconnu depuis son balcon, ou sur les réseaux sociaux, qui dirait « restez chez vous! »). Concernant la durée de la privation, plus celle-ci semble longue, plus il y a de risques que la réactance survienne (par exemple, « ne sortez jamais de chez vous pendant trois mois »). Enfin, plus la demande est perçue comme impérative, contrôlante, plus il est probable que de la réactance survienne (5).

La réactance psychologique : un moyen potentiel de protection de la santé mentale?

Un aspect peu étudié de la réactance est lorsque celle-ci est utilisée comme une stratégie de protection de l'individu. En effet, quoique les études à ce sujet soient particulièrement rares, la réactance semble être un facteur qui influencerait la relation entre les stratégies de coping (stratégies d'adaptation - faire face) et le bien-être (6). Ceci laisserait supposer que la réactance joue un rôle dans des conditions difficiles telles que le confinement. Toutefois, l'intensité et le sens de l'association (soit une association négative par exemple) ne sont pas confirmés et d'autres études sont nécessaires. Néanmoins, des études antérieures ont montré que lorsque le sentiment d'autonomie est entravé, les individus ont tendance à investir des activités sur lesquelles ils ont de la compétence et du contrôle pour faire face à cette perte (7). En d'autres termes, si une personne se sent en difficulté face à des restrictions de sa liberté, alors il est possible qu'elle cherche inévitablement des moyens pour restaurer cette liberté menacée en se prouvant qu'elle a du contrôle sur d'autres aspects. Il reste toutefois possible que cela se fasse au détriment de la santé mentale de l'individu (8).

En conclusion, dans des contextes sanitaires, la théorie de la réactance psychologique nous offre un cadre pour préparer les campagnes de communication à l'échelle de la population afin d'améliorer leur impact.

[La] réactance semble être un facteur qui influencerait la relation entre les stratégies de coping (stratégies d'adaptation - faire face) et le bien-être.

Bibliographie

- (1) Brehm, J. W. (1966). A theory of psychological reactance. New York, NY: Academic Press.
- (2) Rains, S. A. (2013). The nature of psychological reactance revisited: A meta-analytic review. *Human Communication Research*, 39(1), 47-73.
- (3) Steindl, C., et Jonas, E. (2012). What reasons might the other one have? - Perspective taking to reduce psychological reactance in individualists and collectivists. *Psychology (Irvine, Calif.)*, 3(12A), 1153.
- (4) Chadee, D. (2011). Toward freedom: Reactance theory revisited. In D. Chadee (Ed.), *Theories in social psychology* (p. 13-43). Wiley-Blackwell.
- (5) Ng, A. H., Kermani, M. S., et Lalonde, R. N. (2019). Cultural differences in psychological reactance: Responding to social media censorship. *Current Psychology*, 1-10.
- (6) Matherne, M. M. (2005). An investigation of reactance, coping, quality of life, and well-being [Doctoral dissertation. Louisiana Tech University] <https://digitalcommons.latech.edu/dissertations/614>
- (7) Radel, R., Pelletier, L. G., Sarrazin, P., et Milyavskaya, M. (2011). Restoration process of the need for autonomy: the early alarm stage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 919.
- (8) Miron, A. M., et Brehm, J. W. (2006). Reactance theory-40 years later. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 37(1), 9-18.

