

Les Chroniques de COVID-19 du Dr David Nabarro, Directeur stratégique de 4SD, Envoyé spécial du Directeur général de l'Organisation mondiale de la Santé sur COVID-19 et Co-directeur de l'Imperial College Institute of Global Health Innovation à l'Imperial College de Londres

Quelques chansons à notre secours en ces temps difficiles

John Atkinson et Dr David Nabarro

Alors que dans tous les pays du monde entrent en vigueur les mesures les plus restrictives qu'on ait vu en temps de paix, les gens vont éprouver un vaste spectre d'émotions et d'humeurs qui vont avoir un impact sur leurs vies. De tels changements et bouleversements émotionnels ne doivent pas être pris à la légère : ils vont structurer les manières dont les pays, les communautés et les citoyens vont réagir aux exigences de la situation que nous affrontons collectivement. Il est important que nous les comprenions, que nous en dégagions les tendances générales et que nous prenions la juste mesure des positions individuelles et collectives de façon à trouver les réponses appropriées.

Nous prévoyons qu'après une explosion initiale d'énergie associée à la mise en œuvre de mesures d'une rigueur sans précédent, nous pourrions entrer dans une phase de désillusion et d'abattement à mesure que la réalité s'impose durement avant que nous commencions à voir émerger un nouveau monde. Nous devons avoir conscience de la manière dont nos humeurs changent : cela nous aidera à évoluer dans des territoires encore inexplorés et à faire face ensemble à ce combat homérique qui a des implications profondes pour chacun d'entre nous. Nous avons caractérisé trois changements majeurs d'humeur en utilisant trois titres de chansons qui peuvent nous aider à comprendre ce qui se passe pour nous et pour des millions d'autres en ce moment : « No Regrets », « Stuck in the middle » et « I can see clearly now » .

JE NE REGRETTE RIEN

Alors que chaque pays annonce des mesures sans précédent hors temps de guerre, la première chose que nous voyons est un sursaut d'énergie. Cela se manifeste de nombreuses manières. Les journalistes tentent de comprendre ce qui se passe et de le rendre intelligible à leur lectorat. Les entreprises essaient d'organiser la continuité de leur activité. Les familles s'organisent pour gérer la situation avec moins de revenu, des enfants à la maison et le maintien du contact avec les membres les plus âgés. Les équipes de soignants, déjà sous une très forte pression, tentent rapidement de trouver les solutions permettant de gérer l'accroissement exponentiel des sollicitations.

Les gens marcheront à l'adrénaline, s'efforçant de comprendre une multitude d'éléments complexes. Nous pourrions même assister à la montée d'une colère issue de la frustration vis-à-vis de ce qui aurait pu se passer et d'un sentiment de dépossession. Il est utile de garder à l'esprit que ce virus, COVID 19, est nouveau, nous n'avons jamais eu à l'affronter jusque-là. Les responsables qui sont en charge d'élaborer les réponses travaillent d'arrache-pied en notre nom. Ils n'ont que peu de données et elles sont incomplètes. L'environnement est profondément complexe. Il y a des multiples injonctions et pressions contradictoires, toutes légitimes et entièrement justifiables. Le fait de répondre à l'une engendre des difficultés pour les autres. Il n'y a pas de réponse appropriée unique à cette complexité. Nous nous efforçons tous ensemble de trouver le moyen d'en sortir.

Toutes nos réflexions évoluent au fil de la progression de la maladie. Les opinions vieilles de quelques semaines ou même de quelques jours peuvent désormais sembler idiotes car les choses changent rapidement. Nous ne devons pas pour autant être trop durs avec nous-mêmes : nous sommes toujours les mêmes personnes, nous efforçant de formuler les meilleurs jugements que nous

pouvons. Nous lisons les récits en provenance d'autres pays au fil de la progression. Nous y réfléchissons et observons comment les autres ont adapté leur compréhension, exactement comme nous le faisons. Nous apprenons d'eux.

C'est pour cela que notre message pour l'instant est : « soyons rapides, pas de reproche, pas de regret ».

- 1) « Soyons rapides » : vitesse et perfection ne peuvent aller ensemble. Dans un contexte de croissance exponentielle (les cas de COVID 19 doublent tous les cinq jours), même un délai de quelques jours peut se traduire par des souffrances accrues dramatiquement. Nous ne pouvons connaître les implications de toutes nos actions et nous préparer à toutes les éventualités. Il nous faut agir maintenant et sérieusement.
- 2) « Pas de reproche » : tout le monde peut être infecté. Nous pouvons tous être porteurs de la maladie des jours avant de nous en apercevoir. Pendant cette période, nous pouvons la transmettre à de nombreuses personnes. Nos dirigeants sont réellement brillants. Mais ils ne peuvent pas être omniscients car beaucoup de choses sont tout simplement inconnues. Les réseaux sociaux et le confinement produisent des bataillons d'experts du dimanche. Lorsque nous interprétons ce que nous lisons, il vaut mieux faire preuve d'indulgence et de générosité. Nous écoutons les experts car ils essaient d'agir pour le mieux, sur le fondement d'années d'expérience de gestion d'épidémies. Ils seront les premiers à nous dire qu'ils en apprennent tous les jours sur le virus et son comportement en s'efforçant de naviguer parmi des flux d'informations toujours plus importants et rapides.
- 3) « Pas de regrets » : si la vitesse est essentielle, alors nous ne devrions pas craindre d'être ridicules. Préférerions-nous nous sentir idiots parce que nous aurions sur-réagi ou vivre avec l'éternelle culpabilité de ne pas avoir agi au moment où cela aurait permis d'éviter de nombreuses souffrances ? En vérité, si nous agissons tous de façon rapide et robuste en étant rigoureux sur la suppression des foyers d'infection avant qu'ils ne deviennent durables, la progression de cette maladie sera ralentie et nous n'aurons pas besoin de mesures spectaculaires de confinement. Il ne faut pas remettre au lendemain une action qui pourrait sauver plus d'une vie. Il nous faut raisonner les gros durs qui nient l'importance de la menace et continuent sur le chemin qui les mène droit au regret. S'ils sont infectés, même avec des symptômes légers, ils peuvent très bien finir par être à l'origine de nouvelles chaînes épidémiologiques avec d'énormes conséquences.

STUCK IN THE MIDDLE

Après un certain temps, nous allons nous habituer au mode de vie confiné. Comme on le voit dans un *meme* français : « nos grands-parents ont été appelés au combat, nous sommes appelés au sofa, on peut le faire ! » Mais au fil des jours qui vont se transformer en semaines, l'isolation forcée, l'inactivité et la contrainte exercée sur nos vies vont se poursuivre et l'énergie positive du début va se dissiper. Nous allons devoir nous accommoder de la réalité d'une menace à la croissance exponentielle en voyant des systèmes de santé ployer sous la contrainte et en entendant parler de personnes, parfois parentes ou amies, décédées. Tôt ou tard, nous serons troublés parce que nous ne verrons pas le bout du tunnel. Nous nous demanderons où nous allons et si un jour la vie reviendra à la normale.

A ce moment-là, il sera facile de céder à la désillusion et à l'abattement. Trouverons-nous que la vie aura été bouleversée pour toujours car nous aurons à affronter des vagues répétées d'épidémie ? Ou nous adapterons-nous, cherchant à détecter les signes précurseurs et à agir avant que les foyers d'épidémies ne s'implantent et croissent de façon exponentielle ?

Il est désormais temps de tirer les leçons de l'expérience, de garder l'espoir et de trouver un sens.

- 1) L'espoir : les citoyens et les autorités en Chine, en Corée du Sud et à Singapour ont beaucoup appris de la crise du SRAS de 2002 (qui était également causée par un coronavirus) : ils ont démontré l'importance d'une action rapide, robuste et rigoureusement mise en œuvre. Ils ont montré que les foyers de COVID 19 pouvaient être éradiqués par l'engagement des citoyens soutenus par un service public de santé très bien organisé, une prise en charge des patients de bonne qualité et un soutien plein et entier de tous les départements ministériels. Ces pays ont réussi à « faire fléchir la courbe ». Leur expérience nous permet de rester obstinément optimistes.
- 2) Le sens : l'expérience de « fléchissement de courbe » de ces pays démontre les avantages d'une situation où les gens prennent en charge le bien commun et agissent tous ensemble, unis dans la solidarité. Les gens sont prêts à renoncer à certaines libertés et à adapter leurs comportements pourvu que cela soit au service du futur de la société. Cela a un sens profond et le jeu en vaut la chandelle !

MAINTENANT, J'Y VOIS CLAIR

Cela se terminera un jour. Il est difficile de prévoir avec assurance de quelle façon. Le précédent de l'épidémie d'Ebola en Afrique de l'Ouest nous permet de penser que le chemin sera cahoteux. La durée du trajet est incertaine, il y aura des hauts et des bas, mais nous en viendrons à bout. Lorsque nous en serons là, nous verrons la société d'une autre manière. De la même façon que les guerres ont façonné les générations suivantes d'Européens, le COVID 19 va changer notre manière de voir le monde futur et de déterminer ce qui compte vraiment.

En approchant de la fin de la pandémie, nous aurons une conscience accrue des réalités complexes de notre monde :

- 1) Nous comprendrons l'intérêt de voir chaque défi global comme la résultante d'une multitude de systèmes interconnectés, tous en interdépendance et sous l'influence de leur environnement.
- 2) Nous reconnaitrons que non seulement la diversité des perspectives sur un sujet donné doit être tolérée mais qu'elle est essentielle pour s'atteler à une meilleure compréhension de ce qui se passe dans le monde.
- 3) Nous nous rendrons compte que les manières dont les gens sont reliés les uns aux autres et se connectent sont vitales pour un fonctionnement sain de nos sociétés : elles sont déterminantes pour comprendre rapidement le cours des événements, même dans un contexte de grande incertitude.
- 4) Nous apprendrons à mieux ressentir l'allure, le rythme et la disposition du monde qui nous entoure lorsque nous sommes désorientés par l'accélération des événements.
- 5) Nous accepterons la nécessité de prendre les gens comme ils sont plutôt que comme nous voudrions qu'ils soient. Nous deviendrons ainsi plus tolérants et serons plus à l'aise avec les ambiguïtés que cela crée.

Cette prise de conscience permettra une fantastique amélioration des capacités d'adaptation dans notre monde : c'est absolument essentiel pour nous permettre de trouver de nouvelles façons de travailler ensemble dans notre société globale interconnectée. Cela s'applique aux autres défis que notre monde affronte et qui sont tous liés les uns aux autres : le changement climatique, la durabilité des systèmes alimentaires et les migrations. Dans la construction de nos réponses, ce qui compte le plus est ce qui nous connecte, pas ce qui nous différencie ou nous sépare. Le COVID 19 est un choc brutal. L'endigement de cette maladie est un combat homérique. Si nous nous comportons de manière avisée, nous pouvons en sortir mieux armés pour affronter les autres défis qui nous attendent.

Songs of our times, credit:

Emotional Rescue (The Rolling Stones)

JE NE REGRETTE RIEN / No regrets (Edith Piaf) (Robbie Williams)

Stuck in the middle (Stealers wheel)

MAINTENANT, J'Y VOIS CLAIR I can see clearly now (Johnny Nash)