

Suisse

Modifié à 06:38

La "fatigue informationnelle", ou quand trop d'info tue l'info



Le grand débat - Trop d'info, tue l'info? / Forum / 19 min. / hier à 18:00

Dans un monde qui se médiatise toujours un peu plus, chacun a ses habitudes. La radio, la télévision, les journaux, les réseaux, ou alors... rien du tout. Quand ce rien du tout est lié à un essoufflement face au

trop-plein d'informations, il est alors convenu de parler de "fatigue informationnelle".

Guénaëlle Gault, directrice de L'Observatoire Société et Consommation en France, vient tout juste de publier une étude sur la fatigue informationnelle, basée sur l'observation de comportements dans l'Hexagone.

Réalisée en partenariat avec la Fondation Jean Jaurès et ARTE, cette étude montre que 53% des Français et Françaises disent souffrir du phénomène, et même 38% se déclareraient "très fatigués".

"Hyperconnectés épuisés" et "défiants opprimés"

Deux profils sortent particulièrement du lot, selon la chercheuse. D'abord, les "hyperconnectés épuisés", des jeunes urbains diplômés qui ont une forte consommation d'informations, notamment via internet et les réseaux sociaux, une consommation "active", explique Guénaëlle Gault dans l'émission Forum de la RTS lundi. Cette activité devient assez intense, voire compulsive, ce qui conduit à la fatigue informationnelle ces jeunes diplômés pourtant rodés aux médias sociaux.

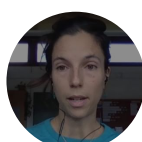
Le deuxième profil, c'est celui des "défiants opprimés". Il représente un tiers de la population française. Ce groupe, plutôt féminin, d'un niveau de vie modeste et d'un "engagement quand même affirmé dans l'information mais plus en retrait que le groupe précédent", a l'impression de subir l'information. Il serait "très affecté" et "chercherait des alternatives" pour s'informer.

Parmi ces deux groupes - qui représenteraient plus des trois-quarts de la population française et qui sont les plus fatigués aujourd'hui - 28% déclarent limiter ou cesser de consulter l'information, et ceci sur une base régulière, selon l'étude de Guénaëlle Gault.

"De la peur, de la panique, du stress"

"J'ai senti de la peur, de la panique, du stress partout dans mon corps, de façon récurrente, tous les jours, ce qui m'empêchait de vivre de manière positive. (...) Rien que le fait d'entendre la musique des nouvelles me stressait terriblement. Je me suis vraiment coupée d'à peu près tous les médias qui m'assaillent", témoigne Eve Allemand, enseignante et psychologue, décrivant la fatigue informationnelle qu'elle a ressentie.

« Entendre la musique des nouvelles me stressait terriblement. »



Aude Carasco, cheffe de la rubrique Médias du journal La Croix, a publié une vaste enquête sur le sujet en ce début d'année. Des témoignages comme celui d'Eve, la journaliste en a entendu "plusieurs", venant "notamment de femmes, plutôt jeunes, qui s'informent sur les réseaux sociaux, mais pas seulement".

Dans son enquête, la journaliste décortique le champ lexical de cette détresse: "stress", "angoisse", impression d'"impuissance" par rapport à l'information, mais aussi la "submersion", une "perte de contrôle face à une "vague", "trop de choses dans la tête qui empêchent la "prise de distance", un "envahissement".

La quantité excessive d'informations semble être au coeur du problème. Ainsi, pour Guénaëlle Gault, cette "infobésité" est "un excès d'informations qu'on n'arrive pas à métaboliser en connaissances et en compréhension du monde", ce qui rend difficile la construction d'une opinion et la hiérarchisation de l'information.

L'effervescence du Covid

Aude Carasco souligne la gravité du phénomène et ses enjeux démocratiques: selon la journaliste, se basant sur une analyse de Reuters, les pays où on se détourne de l'info seraient aussi les pays les moins démocratiques. Au Brésil par exemple, "54% des gens évitent l'info", indique-t-elle.

Cette fatigue informationnelle gagnerait le monde entier, et de manière très perceptible en Grande-Bretagne, notamment durant le Brexit, ou sous l'Amérique de Trumpet, selon la journaliste.

« Le besoin d'informations en période de Covid était quasi vital »



Aude Carasco, cheffe de la rubrique Médias du journal La Croix

Pour de nombreuses personnes, les symptômes de fatigue informationnelle sont apparus durant la pandémie. "Le besoin d'informations en période de Covid était quasi vital. Des gens cherchaient à s'informer, c'était plus fort qu'eux, jusqu'à saturation", décrit Aude Carasco, précisant que la fatigue informationnelle est plus forte dans les périodes de crises - sanitaires, sociales, économiques - et e périodes "de forte polarisation politique".

Solutions envisagées

Pour Aude Carasco, l'enjeu côté médiatique est de "donner mieux à manger" aux auditeurs et auditrices, prendre en compte la capacité du cerveau humain à assimiler l'information, pour que les gens "continuent d'avoir envie de s'informer, et que ces informations soient utiles". Cela impliquerait également de sortir des logiques de courses à l'audimat.

Annick Dubied, directrice de l'Académie du journalisme et des médias à l'Université de Neuchâtel, invite les journalistes à changer les focales, à trouver d'autres sujets, à les approfondir davantage, à éviter de trop polariser, à expliciter la manière de travailler et les méthodes, et enfin mettre en place des dispositifs de médiation, comme des conseils de presse. Guénaëlle Gault, elle, appelle à mieux réguler les plate-formes d'informations en ligne, car les intérêts économiques prévaleraient dans ce secteur, conduisant à une course aux clics.

Du côté individuel, la journaliste Aude Carasco conseille de se mettre à distance, de consacrer du temps à l'information de manière disciplinée. Delphine Tayac, journaliste indépendante et co-fondatrice du collectif Antidotes, propose la "pause informationnelle" en cas extrême de décrochage, avant d'opérer une "transition informationnelle". Pour la journaliste indépendante, il faut être actif dans son rapport à l'information, éviter les notifications push, s'informer moins mais mieux.

>> Voir aussi:

 Forum des idées: comment contrer la fatigue informationnelle? [RTS]

Forum des idées: comment contrer la fatigue informationnelle? / Forum / 10 min. / hier à 18:00

Propos recueillis par Pietro Bugnon et Thibault Schaller

Adaptation web: Julien Furrer

À consulter également

 Un homme chez lui utilisant un smartphone. [Sigrid Olsson / AltoPress / PhotoAlto - AFP]

Lassée des informations, la population se détourne toujours plus des médias

Médias

Le 17 juillet 2022

 Le président ukrainien Volodymyr Zelensky effectue un discours via un hologramme lors d'une convention dédiée à l'innovation et aux startups, le 16 juin 2022, à Versailles. [Benoit Tessier - reuters]

L'Ukraine face à la fatigue médiatique et au désintérêt des opinions publiques

Monde

Le 29 juin 2022

 Le paquet d'aide aux médias était trop chargé, disent les journaux. [Photomontage - RTS]

Un "dimanche noir" pour la presse après le rejet de l'aide aux médias

Suisse

Le 14 février 2022

 Dominique von Burg, président du Conseil suisse de la presse. [Alessandro della Valle - Keystone]

Le Conseil suisse de la presse, noyé sous les plaintes, veut plus de moyens

Suisse

Le 22 décembre 2019

À propos de la RTS

[A propos](#)

[FAQ](#)

[Conditions générales](#)

[Charte de confidentialité](#)

[Gérer les paramètres relatifs aux cookies](#)

[Contact](#)

[Travailler à la RTS](#)

[Communiqués de presse](#)

[Play Suisse](#)

[Recevoir nos programmes](#)

[Comment écouter nos podcasts](#)

[Ventes aux professionnels](#)

[Visiter les studios](#)

[Assister aux émissions](#)

[La Boutique RTS](#)

[RTS Avec Vous](#)

[SSR Suisse Romande](#)

[Médiation](#)

[Jurisprudence](#)

[SRF](#) | [RSI](#) | [RTR](#) | [SWI](#)

RTS Radio Télévision Suisse, succursale de la Société suisse de radiodiffusion et télévision