Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

Les Français atteints de grosse fatigue informationnelle



La deuxième vague de l'enquête sur la fatigue informationnelle, réalisée par la Fondation Jean-Jaurès, l'Obsoco et Arte, montre que les Français sont de plus en plus nombreux à déserter les médias traditionnels. Informations répétitives, anxiogènes et conflictuelles, le constat est sévère. Ainsi, 54% de nos concitoyens déclarent être fatigués par les médias et se tournent toujours plus nombreux vers les réseaux sociaux pour s'informer. Au-delà de cet exode informationnel, c'est une question de vie démocratique qui est posée tant les deux sont liées.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

Les sujets d'inquiétude sont aujourd'hui tellement nombreux et importants et leurs traitements médias ont un tel effet amplificateur, que rien n'est surprenant si les français se détournent des moyens d'informations traditionnels. Il leur est reproché, et par ordre d'importance : que « c'est tout le temps les mêmes informations », que « trop d'informations empêchent le recul », qu'on a « le sentiment d'avoir rien lu ou vu », et qu'il « est difficile de distinguer le faux du vrai, ce qui est important et ce qui ne l'est pas. » Ainsi, pour une large majorité de Français, les médias sont aujourd'hui une source de stress. Même les psychothérapeutes le disent à leurs patients : « si l'actualité vous mine, commencez par débrancher. »

Tous les spécialistes l'affirme, le cerveau de l'être humain est aujourd'hui en surchauffe

À qui la faute ? Les médias qui font dans la facilité et sont constamment dans la course au sensationnel pour faire de l'audience ? Les outils numériques qui nous connectent et nous abreuvent en permanence ? Ou notre incapacité à savoir trier et prendre de la distance ? Sans doute un peu tout cela. Mais les spécialistes l'affirment, le cerveau de l'être humain est aujourd'hui en surchauffe. On a dépassé ce qu'il est possible de digérer. À partir de là, c'est le reflux gastrique assuré…

L'information ne saurait avoir pour unique objet d'être anxiogène

S'il appartient à nous, citoyens, de savoir mieux gérer tous ces flux informationnels, les journalistes doivent aussi se poser les bonnes questions et pour certain faire évoluer leurs pratiques. L'information ne saurait avoir pour unique objet d'être anxiogène. En France, même les bulletins météo font dans le catastrophisme. Le journalisme, c'est d'abord une prise sur le réel (des faits vérifiés), de la distance pour comprendre (l'analyse et le débat) et parfois même des solutions (faire société comme on dit). L'information doit émanciper et non rendre abruti. Ne laissons pas aujourd'hui les influenceurs et demain l'IA prendre le pouvoir sur les esprits. Ne laissons pas les approximations, les fausses nouvelles et les amalgames prendre la place de la rigueur, du contre point et du débat.

« La refondation démocratique ne pourra pas se faire sans celle de l'information », concluent Sébastien Boulonne, Guenaëlle Gault et Davis Medioni, les auteurs de cette étude sur la fatigue informationnelle. La tache est immense…

Pour lire l'étude, cliquez ici.