

Société

LES FATIGUÉS DE L'INFO. ENQUÊTE SUR LE CHAOS INFORMATIONNEL

Guénaëlle Gault, David Medioni

23/10/2026

Nous n'avons jamais eu autant d'informations à portée de main. Pourtant, comprendre le monde semble chaque jour plus difficile. Saturation, défiance, décrochage : plus d'un Français sur deux se dit aujourd'hui fatigué par l'information. Et si cette lassitude était devenue l'un des grands défis de nos démocraties ?

À partir de quatre années d'enquête et de recherches inédites, Guénaëlle Gault et David Medioni explorent les ressorts de cette fatigue informationnelle. Ils donnent à voir les bouleversements de nos pratiques, les effets des réseaux sociaux, de l'économie de l'attention et de l'intelligence artificielle sur notre rapport aux faits et au débat public. Nourri de données, de témoignages et d'analyses, ce livre ouvre des pistes pour retrouver le goût de comprendre. Car une démocratie ne peut vivre durablement sans citoyens capables de s'informer, de discerner et de débattre.

Table des matières

Vingt-quatre heures d'information dans la vie des Français

I. L'état de la fatigue

1. La fatigue qui ne passe pas. De la réaction à l'événement au climat permanent
2. Le grand rétrécissement. Moins de canaux, moins de rituels, moins de garants
3. La désaffiliation silencieuse. Cinq France informationnelles, et vers quoi elles glissent

II. Ce qui produit la fatigue

4. La grande fragmentation. Quand deux voisins n'habitent plus le même monde
5. L'économie de l'attention, et au-delà. Pourquoi le système a-t-il besoin qu'on ne parte jamais satisfait ?
6. Dans la machine à produire le flux. Le journaliste, premier fatigué de l'information
7. Un autre régime de vérité. Quand chacun doit faire la vérité lui-même

III. Mutations

8. L'intelligence artificielle, ou la compréhension déléguée. Ce qu'on délègue quand on demande à une machine de comprendre pour soi
9. Désinformation et ingérences. La fatigue comme terreau, le brouillage comme arme
10. Bulles, cocons, bunkers. Les architectures du repli et l'aspiration à en sortir

IV. Ce que la fatigue fait au débat public

11. Des médias sous influence ? Le citoyen devenu détective de sa propre information
12. Le fardeau du discernement. Quand trier le vrai devient une corvée privée
13. Malaise public, bonheur privé. Le pays va mal, mais je vais à peu près bien

V. Souffrances et stratégies

14. Le corps, l'esprit et le temps. Une fatigue qui a des symptômes, des nuits et une vitesse
15. L'art de l'évitement. La régulation massive ou une nation qui se soigne toute seule

VI. Que faire ? Pour une écologie de l'information

16. Se connaître : le cerveau face à l'information. Cesser de se croire pilote quand on est le passager
17. Réinventer les médias et restaurer un tiers garant. Du buffet au menu et quelqu'un qui en réponde
18. Redonner une forme à l'information. Des principes aux dispositifs
19. Reprendre la main sur l'architecture. Ce qui ne dépend plus des rédactions
20. Reconstituer le public. La réponse à la désaffiliation silencieuse

Conclusion. Une démocratie de l'attention

L'autrice et l'auteur :

Guénaëlle Gault dirige L'ObSoCo et enseigne à l'université Paris-Cité. Spécialiste de l'analyse des modes de vie et des mutations sociales, elle pilote depuis 2022 les recherches sur la fatigue informationnelle.

David Medioni est journaliste, essayiste et directeur de l'Observatoire des médias de la Fondation Jean-Jaurès.

Pour commander ce livre (19,90 euros) directement auprès de la Fondation Jean-Jaurès :

– paiement par carte bancaire : rendez-vous sur notre boutique [HelloAsso](#) (merci de payer le service d'envoi postal à domicile si vous ne souhaitez pas venir le chercher à la Fondation)

– paiement par chèque : contactez l'accueil par téléphone au 01 40 23 24 00 ou envoyez un mail

à [**boutique@jean-jaures.org**](mailto:boutique@jean-jaures.org)