

# Fatigue informationnelle et autoprotection

La démocratie à l'épreuve

France, Allemagne, Italie, Royaume-Uni

Synthèse des résultats quantitatifs et entretiens qualitatifs

---

21 septembre 2026



# 2026 : un dispositif étendu et approfondi

Trois volets, un même phénomène

## France dans le temps

4 000 répondants  
Vagues 2022, 2024, 2026

Mesurer les évolutions

## Quatre pays en 2026

France + 3 × 1 000 répondants  
Allemagne, Italie, Royaume-Uni

Comparer les configurations

## Les expériences vécues

12 entretiens  
Les cinq profils représentés

Comprendre les pratiques et les arbitrages

# Ce que quatre ans de recherche font apparaître

Trois vagues d'enquête : 2022, 2024, 2026

France, n = 4 000

## 2022

### La fatigue informationnelle

L'information épuise et ne permet plus toujours de comprendre.

53 % de personnes fatiguées

## 2024

### L'exode informationnel

La mise à distance se traduit dans les pratiques.

7,4 canaux consultés, pour 8,3 en 2022

## 2026

### L'autoprotection informationnelle

Choisir son exposition pour préserver son attention et son équilibre.

74 % limitent ou interrompent leur suivi de l'actualité

Des bénéfices individuels, un risque collectif : moins d'occasions de comprendre ensemble et de débattre

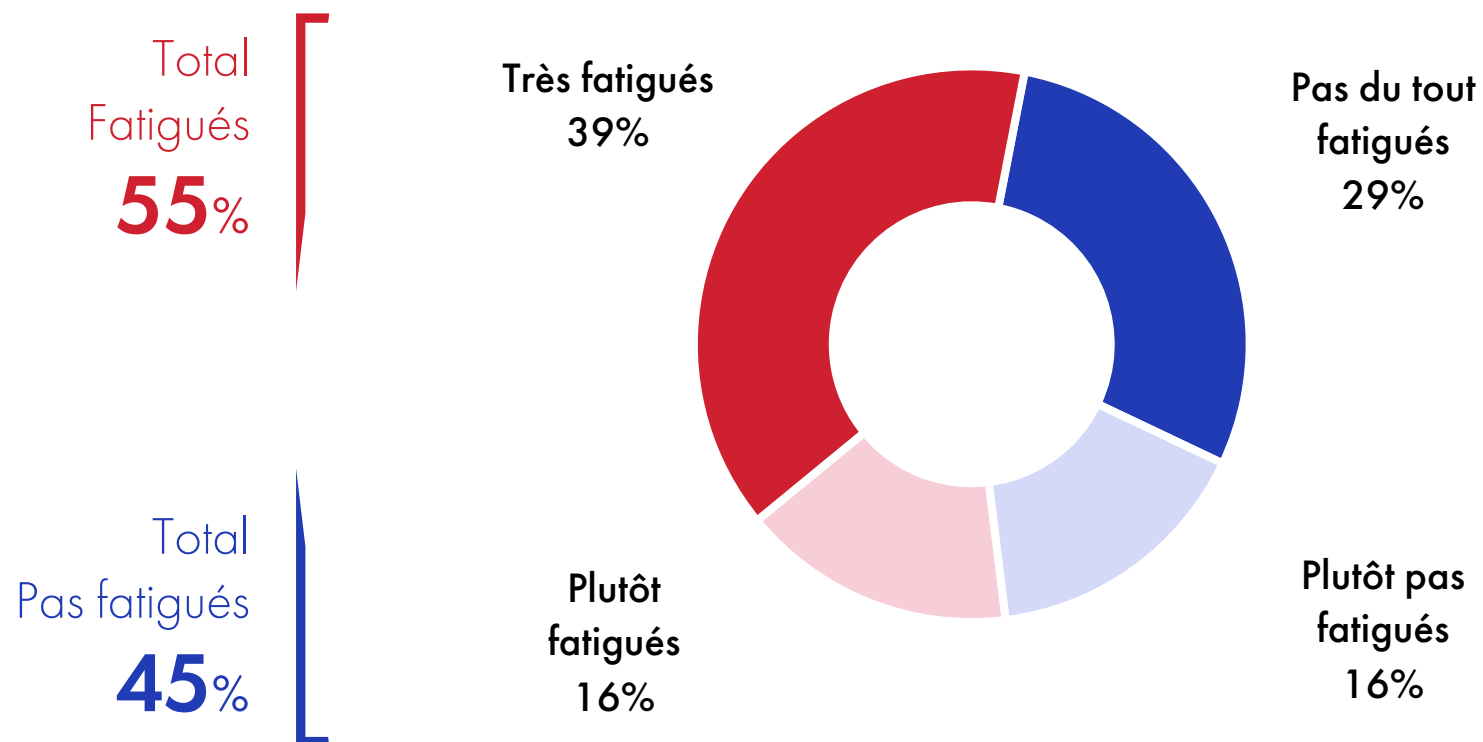
# La fatigue qui ne passe pas : derrière la stabilité, une recomposition

---

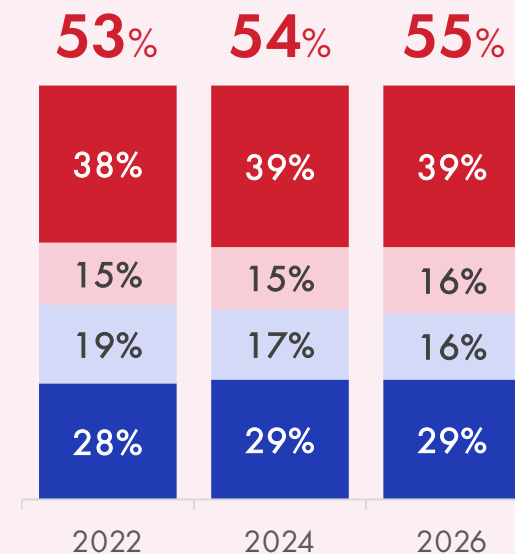
# La fatigue demeure à un niveau élevé

Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle

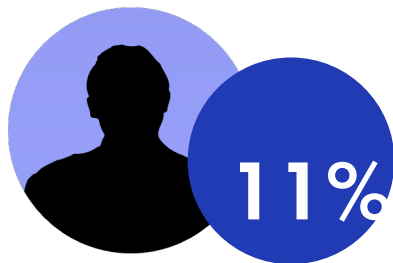
Base totale, n=4000



Évolutions



## 5 profils de Français en 2022

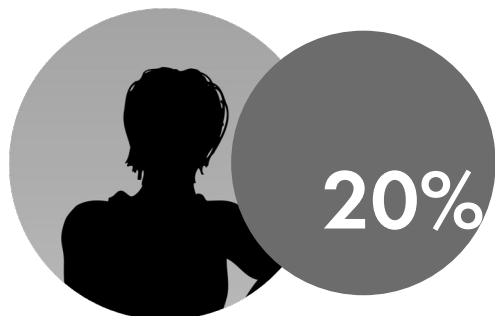


### Les Traditionnels

Profil plus âgé, plutôt masculin, regroupant des personnes souvent retraitées et aisées ayant une pratique informationnelle intense, notamment de médias traditionnels, très en contrôle et non exposées à la fatigue.

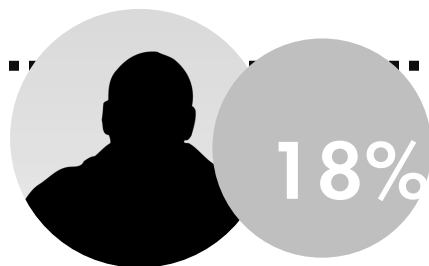
### Les Détachés

Habitant du périurbain et des communes peu denses. Ce sont des actifs occupés d'âge intermédiaire avec enfants. Ils consomment peu d'information. Préoccupés par d'autres sujets, ils ne sont ni engagés dans la recherche d'information, ni impactés par une forme de fatigue à cet égard. Ils mènent leur vie. Ils ne sont pas du tout intéressés par la politique, ne se sentent pas représentés sans être pour autant défiants.



### Les Défiants

Groupe plus masculin, davantage CSP- ayant un engagement assez moyen dans les pratiques d'information. Ils expriment une forte défiance vis-à-vis des médias comme du politique mais une assez forte confiance en eux-mêmes. Ils sont très négatifs sur la situation collective (le monde, la société, la démocratie), ont un fort sentiment d'impuissance et l'impression de subir, de ne pas avoir la liberté et le contrôle sur leur avenir.



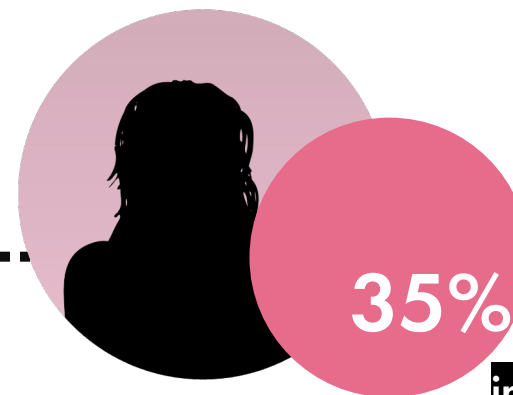
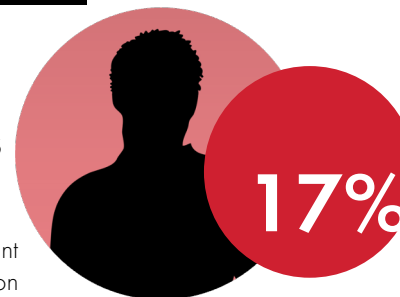
### Les Submergés

Groupe plutôt féminin avec un niveau de vie modeste montre un engagement moyen dans l'information mais a le sentiment de la subir, a du mal à se faire une opinion et est très affecté voire dépassé par l'information, à la recherche d'alternatives (fact-checking). Ils ressentent une fatigue informationnelle intense et se distinguent aussi par une défiance très forte vis-à-vis des médias.

## Engagement dans la consommation d'information

### Les Boulimiques

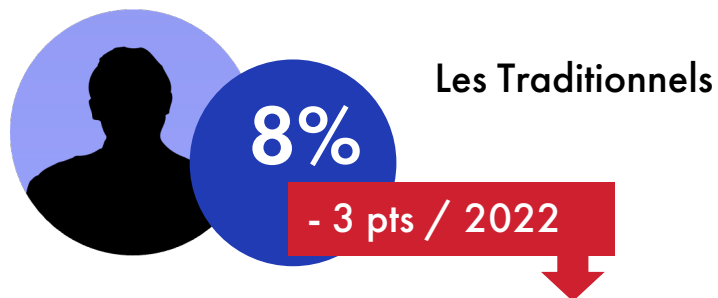
Jeunes, urbains et diplômés ayant une forte consommation médiatique, notamment via internet et les réseaux sociaux où ils sont relativement actifs. Ils se démarquent aussi par des pratiques très intenses voire compulsives vis-à-vis de l'information et sont fortement touchés par la fatigue informationnelle.



**Fatigue informationnelle**

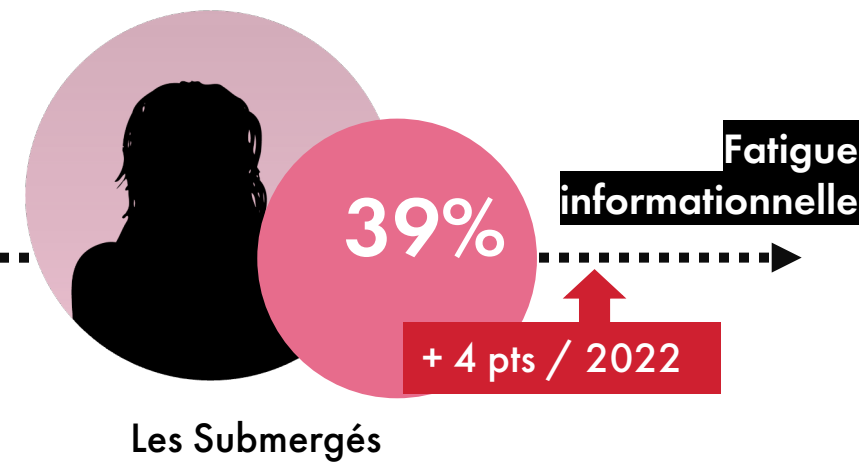
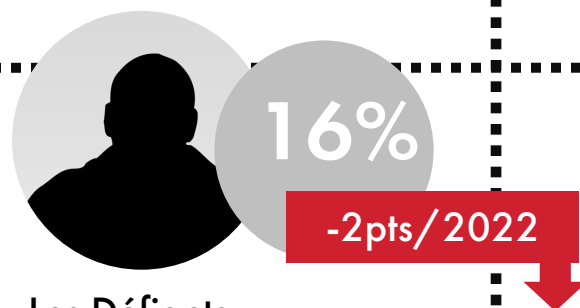
DERRIÈRE LA STABILITÉ, UNE RECOMPOSITION

## 5 profils de Français en 2026

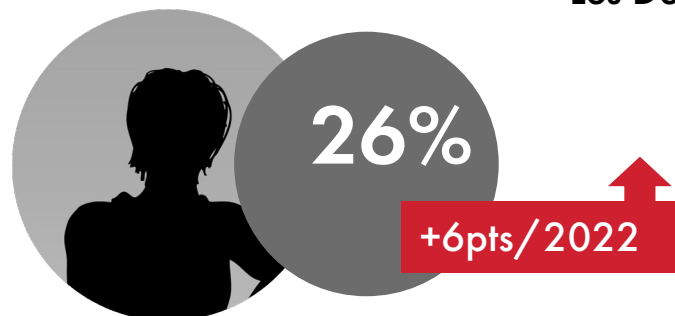


Les Boulimiques

Engagement  
dans la consommation  
d'information



Les Détériorés



Les Détériorés

# L'information : de ressource à milieu

---

## Une difficulté à faire face au flux

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base totale, n=4000

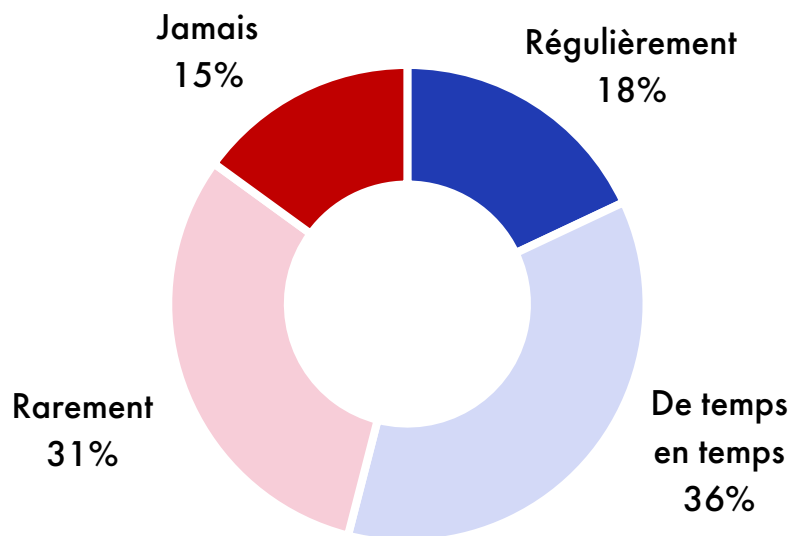
« Vous avez le sentiment d'un trop plein d'informations et cela vous empêche de prendre du recul »

Trop plein

54%

Pas  
découragés

46%



« Moi, je suis d'une génération où quand on était jeunes, on avait la télévision et il y avait trois chaînes, quatre chaînes, cinq chaînes, six même. Ça se limitait à ça. C'est vrai que c'est quelque chose dont on discutait parce que tout le monde regardait un peu la même chose, on pouvait discuter. Aujourd'hui, il faut s'informer un peu sur tous les sujets. Il y a des sujets tellement multiples. C'est tentaculaire, l'information qu'on a aujourd'hui avec internet. Ça a ouvert tellement de possibilités (...). Quand on tape un sujet, je reprends le cas du foot, on veut savoir ce qui s'est passé sur le foot, là, on a, je n'en sais rien, 50 articles différents. »  
(Femme, « Submergée », 57 ans, CSP=)

# Une difficulté à transformer l'info en compréhension

Difficultés ressenties face à l'information : % « régulièrement ou de temps en temps »

France, n = 4 000

53 %

peinent à distinguer  
le vrai du faux

51 %

peinent à repérer  
ce qui est important

48 %

peinent à se faire  
une opinion

# Le Découragement s'installe

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base totale, n=4000

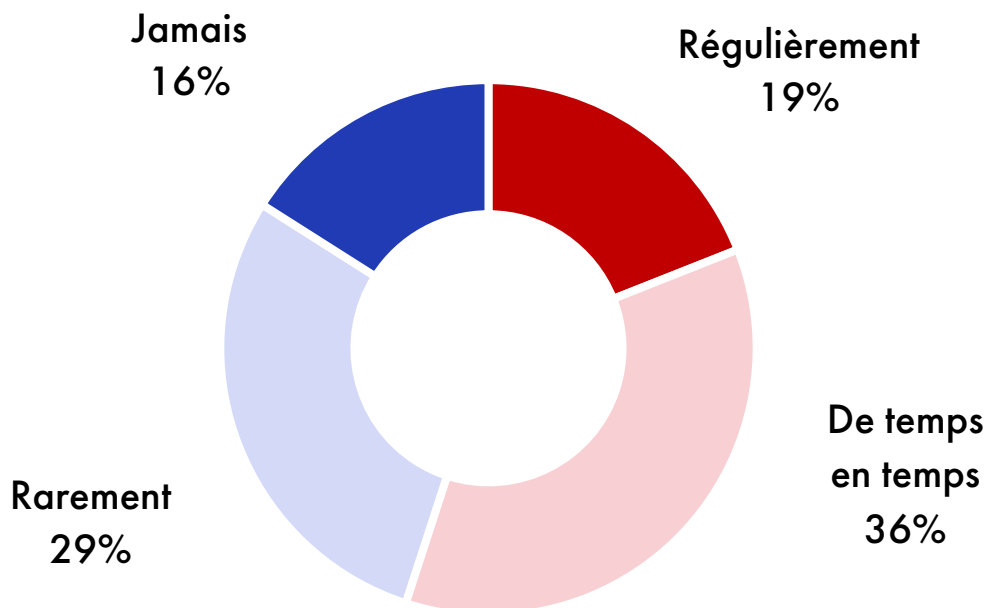
« Une information chasse l'autre et il n'y a aucun suivi sur les sujets alors à quoi bon s'informer »

Découragés

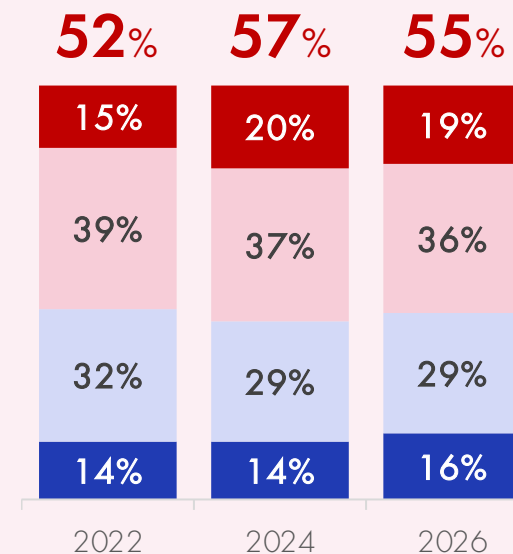
55%

Pas  
découragés

45%



Évolutions



# L'impuissance informationnelle : savoir davantage sans pouvoir davantage

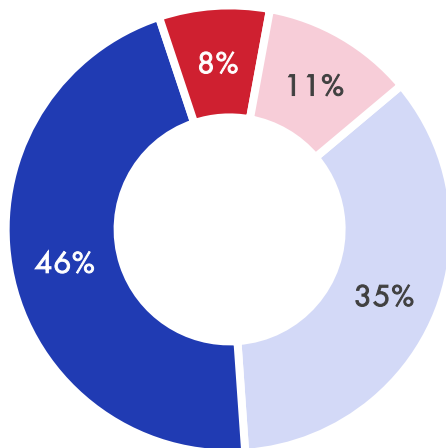
Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base totale, n=4000

En regardant les actualités, vous vous désespérez de l'être humain

Désespèrent  
**81%**

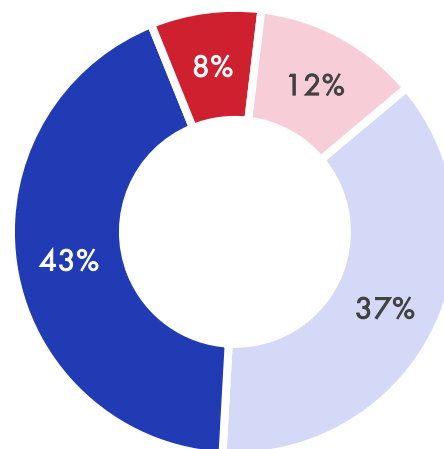
Ne désespèrent pas  
**19%**



En regardant les actualités, vous vous sentez impuissant(e) face aux évolutions du monde

Impuissance  
**80%**

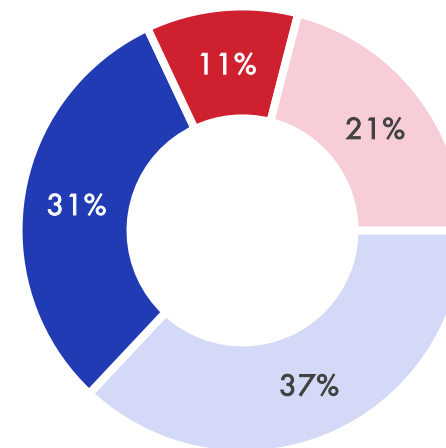
Pas d'impuissance  
**20%**



Vous avez le sentiment de subir l'information plutôt que de la choisir

Subissent  
**68%**

Ne subissent pas  
**32%**



Régulièrement  
De temps en temps  
Rarement  
Jamais

# Les chaînes d'information en continu : concentré des contradictions du système

Pour chacune des affirmations suivantes sur les chaînes d'information en continu (BFM TV, CNews, LCI, France Info...), dites-moi si vous êtes d'accord ou non ?

Base totale, n=4000

Pas du tout d'accord

Plutôt pas d'accord

Sans opinion

Plutôt d'accord

Tout à fait d'accord

Elles contribuent à alimenter un climat anxiogène et stressant

17% 5% 12% 11% 37% 35% 72%

Elles amplifient les polémiques et les tensions dans la société

18% 5% 12% 11% 38% 33% 71%

Elles privilégient le spectacle et l'émotion au détriment de l'analyse

27% 8% 19% 13% 37% 23% 59%

Elles permettent d'être informé(e) en temps réel et de suivre l'actualité au fil de l'eau

20% 8% 12% 11% 51% 18% 69%

Elles sont indispensables pour rester informé(e) en cas de crise ou d'événement majeur

30% 14% 16% 11% 42% 16% 58%

Elles offrent une diversité de points de vue et d'analyses

41% 17% 24% 12% 38% 9% 47%

# S'informer est un travail que l'on ne peut plus entièrement déléguer

Extraits des entretiens qualitatifs

12 entretiens individuels, cinq profils · Rapport qualitatif, juillet 2026

52 %

font confiance  
aux médias en général

## Vérifier soi-même

« Ça aurait été simple d'avoir une source d'information comme avant, et de ne pas émettre de doute. Là, je suis obligée d'analyser. Ça donne du boulot. »

Femme, 49 ans, profil « défiante »

## Ne plus savoir à qui s'en remettre

« Le journalisme a changé, on n'a plus forcément une information fiable. On a beaucoup d'informations sensationnelles, et c'est au premier qui donnera l'information, même si elle est fausse. »

Femme, 57 ans, profil « submergée »

## Renoncer à trancher

« Je n'ai pas moyen de savoir si c'est vérifié, pas vérifié. Je n'ai pas moyen. »

Femme, 57 ans, profil « submergée »

Quand la confiance manque, chacun doit vérifier par lui-même : le travail informationnel épuise.

# S'informer moins / autrement : l'autoprotection informationnelle

---

# Reprendre la main sur sa manière de s'informer

Deux registres d'autonomie décrits par les enquêtes

France, n = 4 000 · 12 entretiens individuels, cinq profils · Rapport qualitatif, juillet 2026

## Choisir son exposition

Limitier le suivi de l'actualité, la tenir à distance

Reprendre le contrôle de ses « devices »

*« J'essaie de positiver ma vie. On ne peut pas commencer la journée en étant parasité par ça. »*

Femme, 46 ans, profil « submergée »

## Choisir son information

Sélectionner ses sujets et ses sources.

Décider de ce que l'on veut approfondir.

Vérifier, se forger une opinion et éprouver la fierté de savoir.

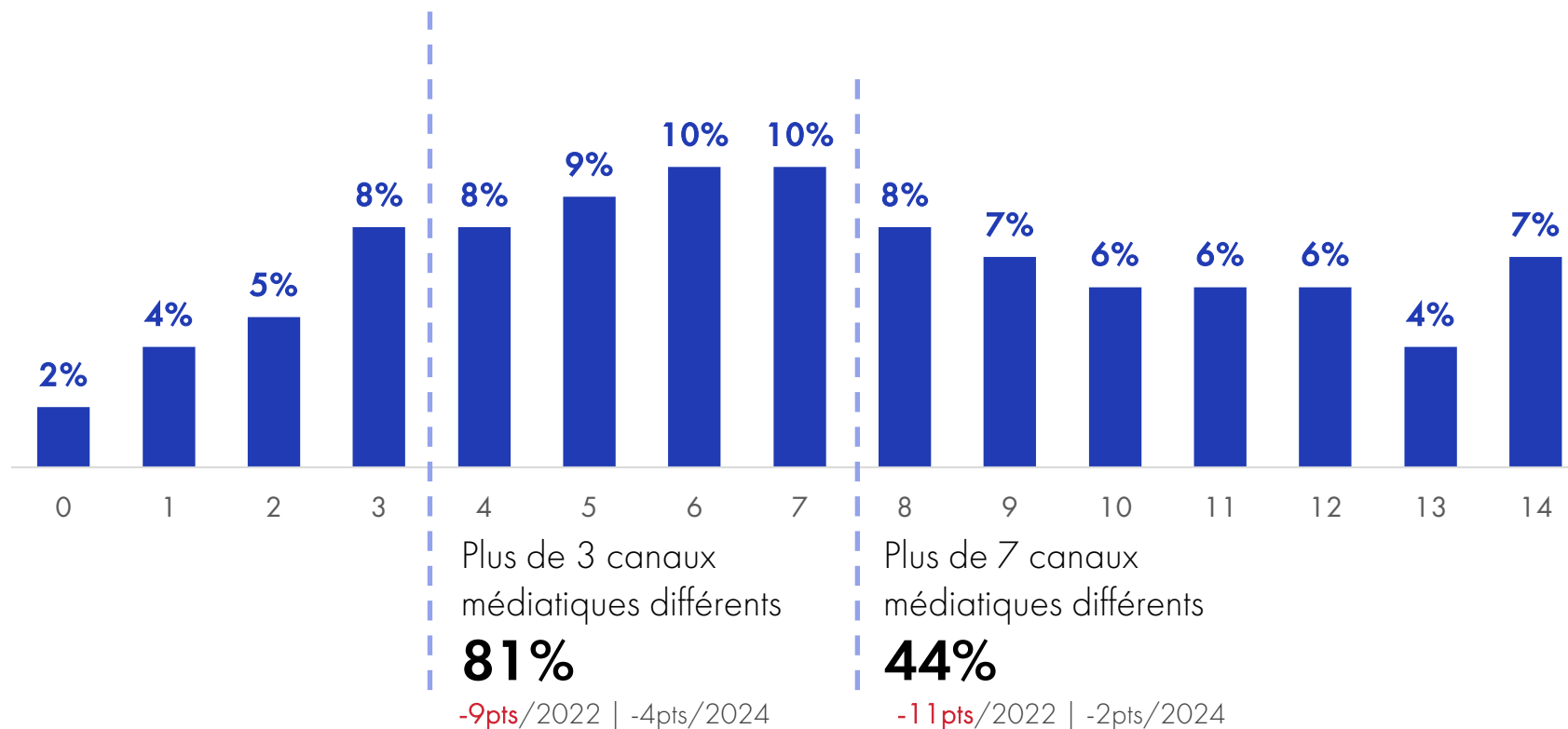
L'autonomie recherchée porte à la fois sur ce que l'on comprend et sur ce que l'on accepte de recevoir.

# Le retrait de l'information devient régulation

## Distribution du nombre de canaux médiatiques consultés (au moins de temps en temps)

Base totale, n=4000

Plusieurs réponses possibles



En 2026, les Français s'informent *via*  
**7,2 canaux différents**  
en moyenne

- 7,4 en 2024
- 8,3 en 2022

# Un Besoin de cognition majoritaire, mais qui s'érode

Pour chacune des phrases suivantes pouvez-vous me dire si elle vous correspond ou non ?

Base totale, n=4000

« Vous ressentez en permanence le besoin de croiser différentes sources d'informations pour vous faire une opinion sur les sujets importants »

Besoin de cognition

59%

Pas de besoin de cognition

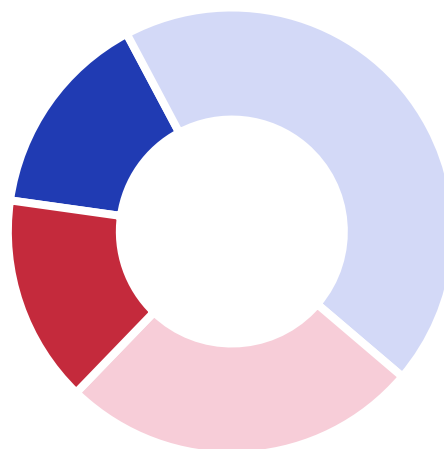
41%

Correspond  
tout à fait  
15%

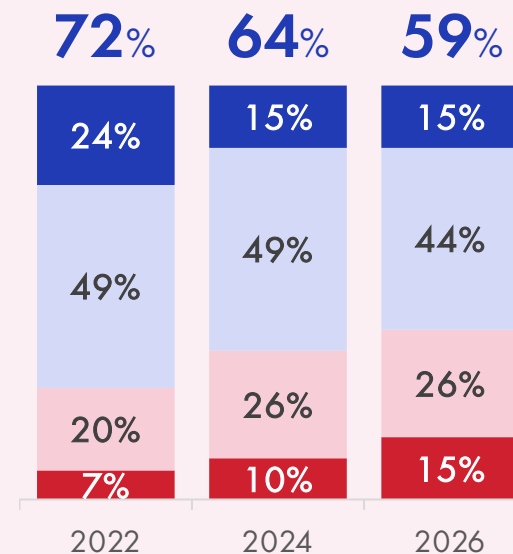
Ne correspond  
pas du tout  
15%

Ne correspond  
pas vraiment  
26%

Correspond  
plutôt  
44%



Évolutions



# Des stratégies de régulation qui s'installent progressivement

Vous arrive-t-il de...

Base totale, n=4000

Jamais

Rarement

De temps en temps

Régulièrement

Désactiver les notifications sur votre téléphone portable

48% 30% 18% 26% 26% 52%

-1pt/2024

Surveiller votre temps d'écran

62% 38% 24% 26% 12% 38%

+3pts/2024

Vous forcer à ne pas allumer la tv

69% 46% 23% 20% 11% 31%

+2pts/2024

Pratiquer la méditation

80% 63% 17% 14% 5% 20%

=/2024

Vous couper complètement d'internet pendant quelques jours  
(detox digitale)

82% 58% 24% 14% 5% 18%

-1pt/2024

Consulter des sites de factchecking

88% 76% 12% 9% 12%

+1pt/2024

3%

## Aller chercher une autre information : humour, info locale et bonnes nouvelles



« Moi, j'aime bien quand j'entends des trucs sympas, des choses qui sont mises en place. Et je vais plutôt chercher l'information positive parce que la vie est déjà assez difficile. [...] Ce n'est pas facile à trouver. [...] mais j'aime bien parce que ça permet justement de se dire : « Ce n'est pas tout noir ». ».

(Femme, 57 ans, CSP=, « submergée »)



« Ce que je lis en fin de compte, c'est des journaux, on va dire, de nos régions. C'est plus local. [...]. Et puis, au niveau des grands médias, j'ai l'impression [que c'est] un peu tout ce qui ne va pas. [...] C'est moins [négatif au niveau local]. C'est plus mettre en avant les villages, même s'il y a des faits divers ou quoi que ce soit. [...] C'est moins négatif. ».

(Femme, 57 ans, CSP=, « traditionnelle »)



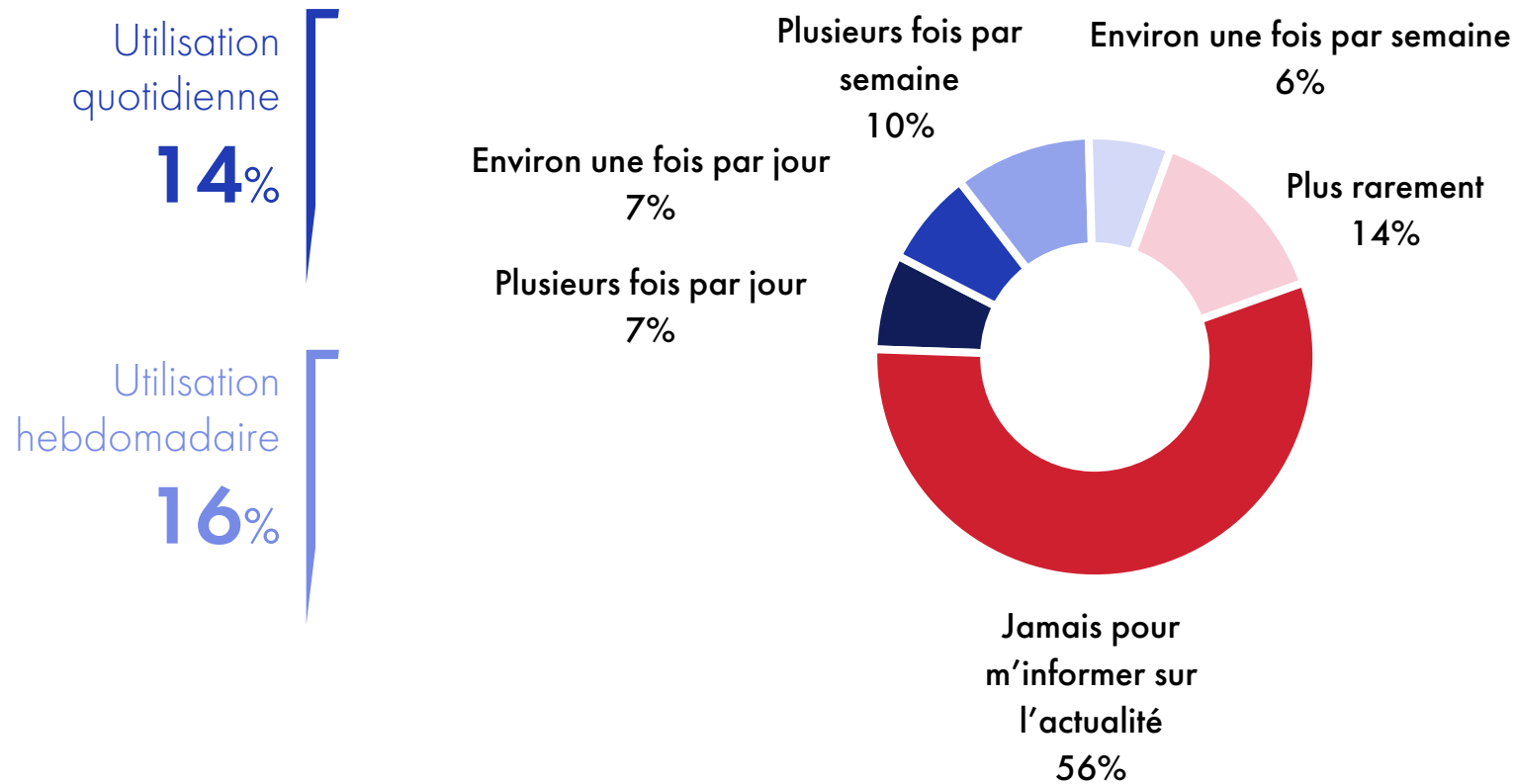
« Ce n'est pas que des sujets de divertissement. Il y a les principaux faits de la journée. Je trouve que c'est une émission sérieuse, mais qui ne se prend pas au sérieux. C'est ça que j'aime bien. [...] on parle de sujets importants, mais il y a toujours des trucs marrants ».

(Femme, 24 ans, CSP+, « boulimique »)

# L'irruption de l'IA dans les pratiques informationnelles

Au cours du dernier mois, vous est-il arrivé d'utiliser un outil d'IA (ChatGPT, Claude, Gemini...) pour vous informer sur l'actualité ?

Base totale, n=4000

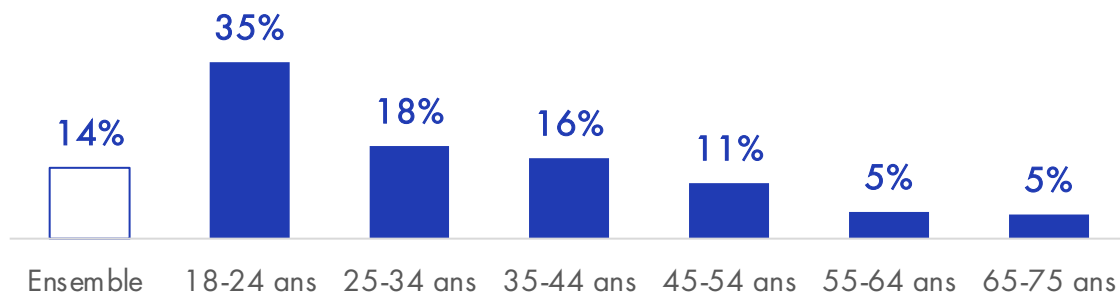


# Un usage qui concerne des populations jeunes, diplômées et qui vient en partie prolonger un usage intensif des médias

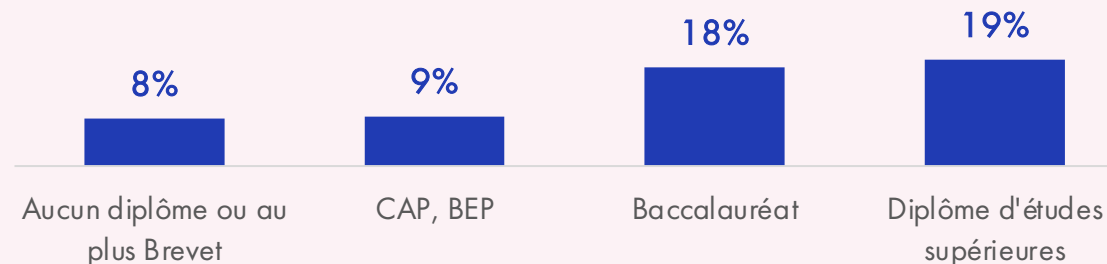
Au cours du dernier mois, vous est-il arrivé d'utiliser un outil d'IA (ChatGPT, Claude, Gemini...) pour vous informer sur l'actualité ?

Base totale, n=4000

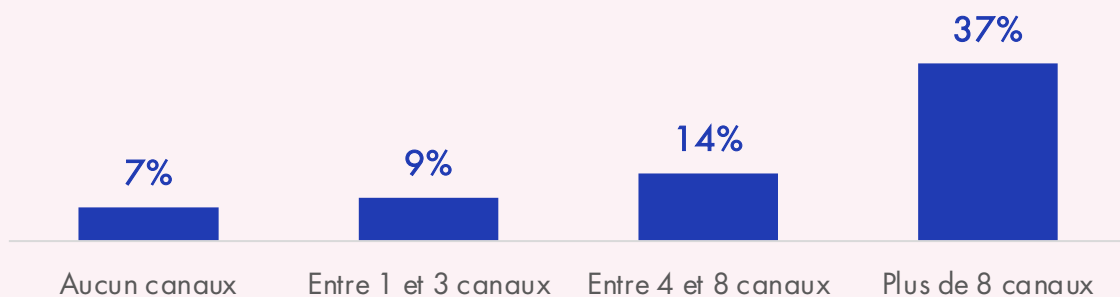
Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction de l'âge



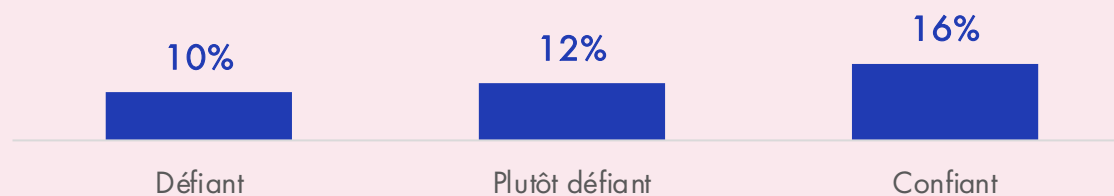
Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction du niveau de diplôme



Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction du nombre de canaux consommés hebdomadairement



Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction de son attitude vis-à-vis des médias

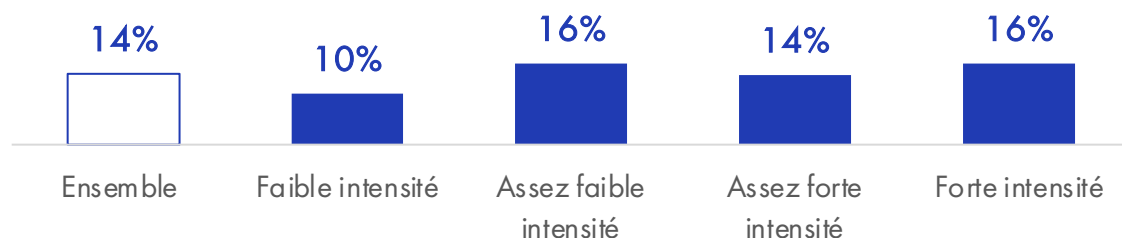


## Un usage qui répond aussi aux difficultés rencontrées

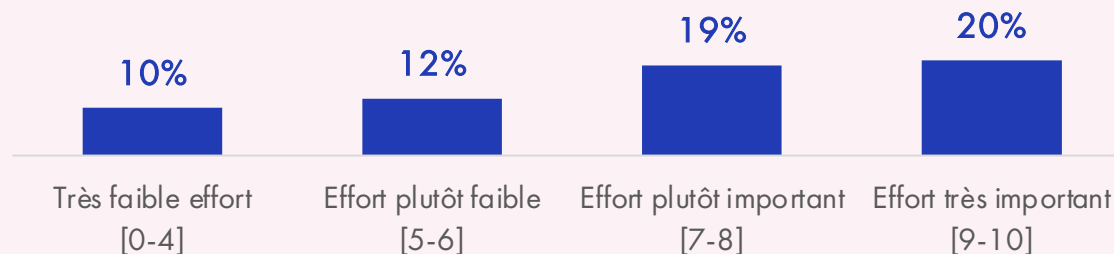
Au cours du dernier mois, vous est-il arrivé d'utiliser un outil d'IA (ChatGPT, Claude, Gemini...) pour vous informer sur l'actualité ?

Base totale, n=4000

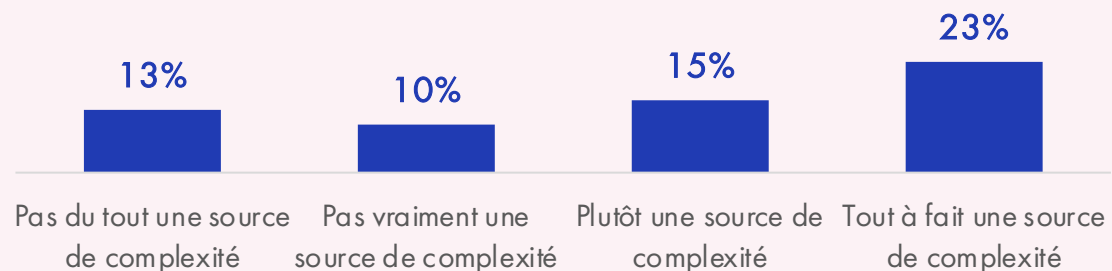
Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction de l'intensité du niveau de fatigue informationnelle



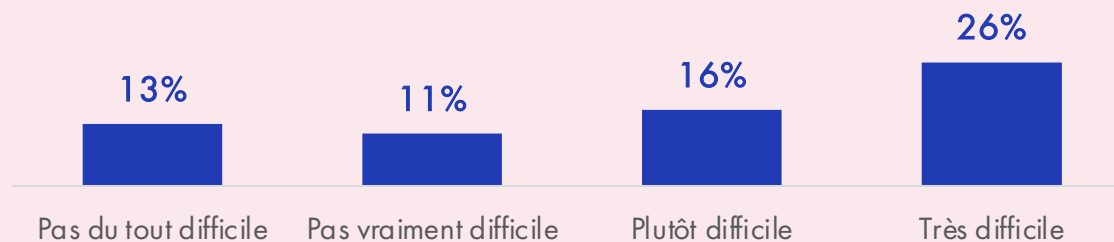
Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction du niveau d'effort à fournir pour s'informer correctement



Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction de la perception du langage journalistique comme source de complexité



Usage quotidien de l'IA pour s'informer en fonction de la difficulté à trouver les informations recherchées

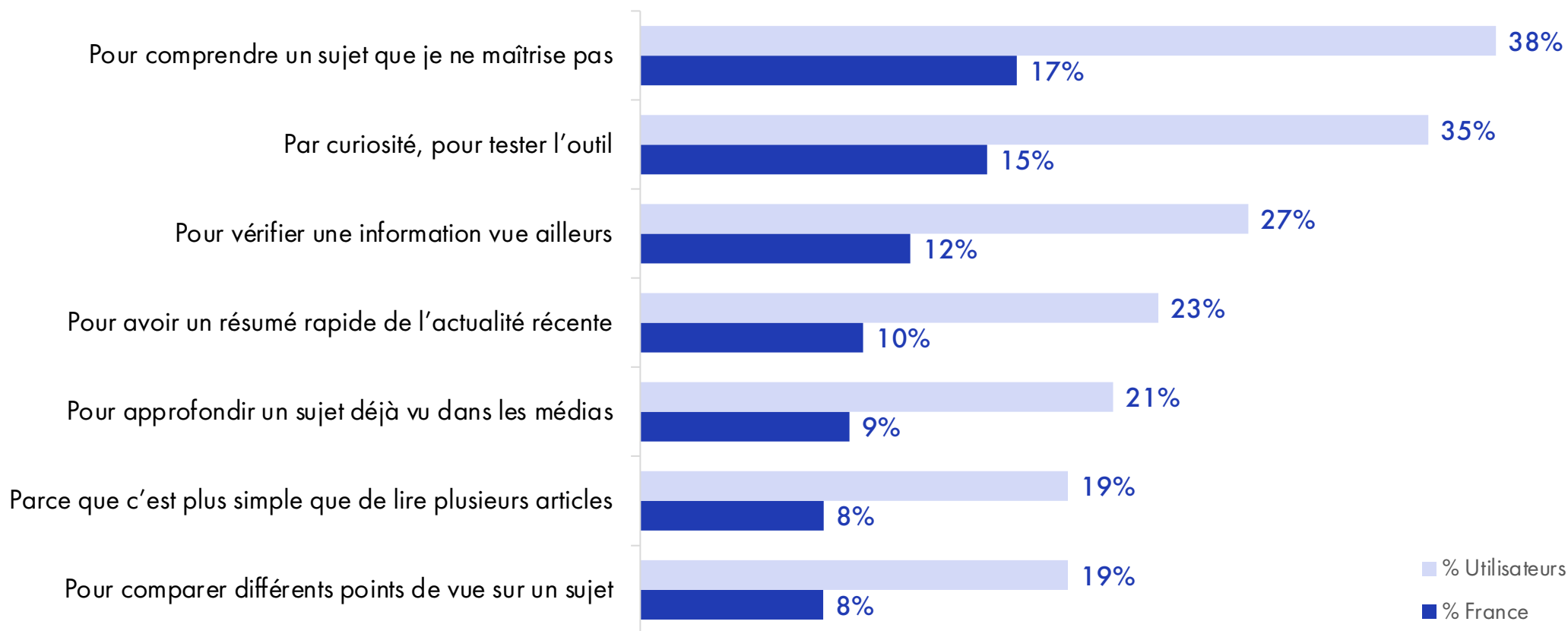


# Maîtriser le flux en déléguant sa compréhension

Quand vous utilisez l'IA pour vous informer, c'est plutôt...

Base totale, n=4000

Plusieurs réponses possibles



# Un débat démocratique sous tension

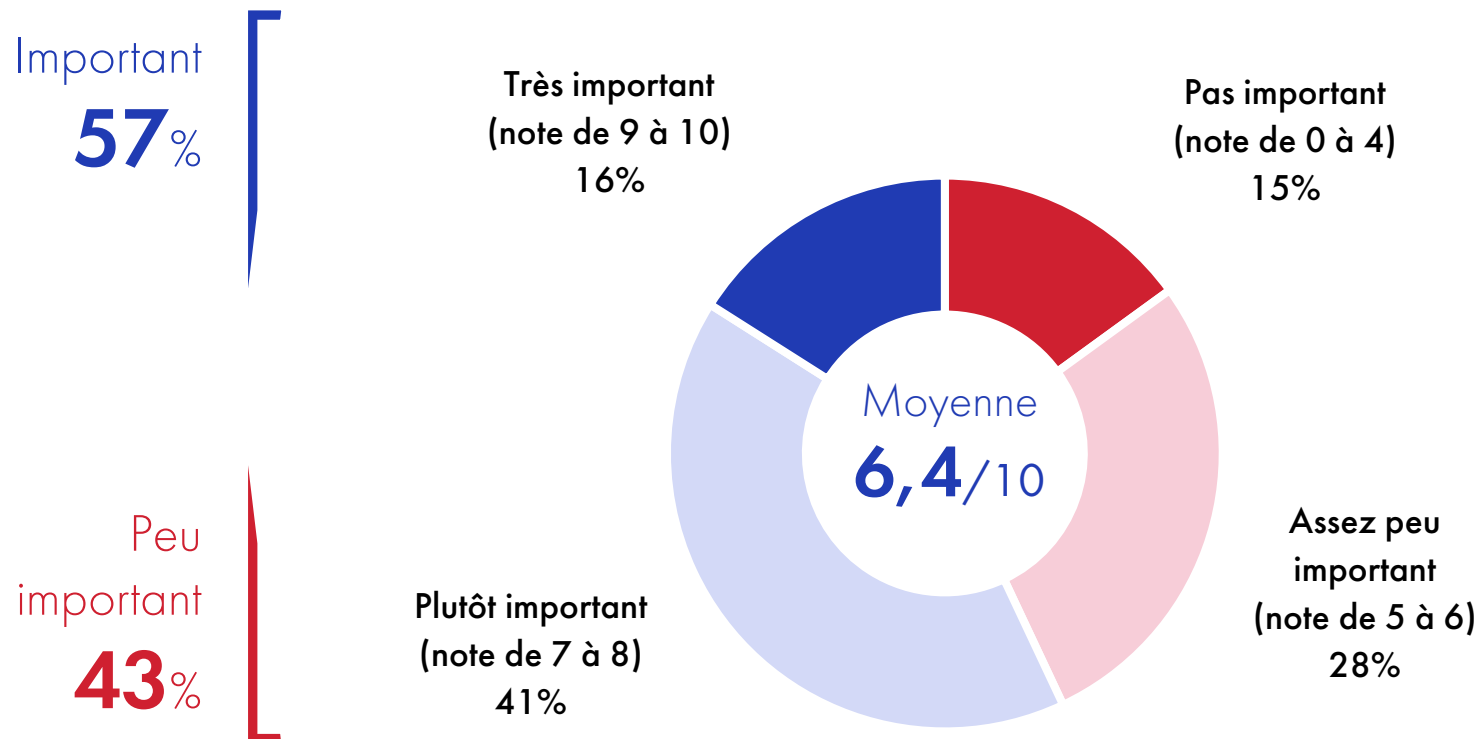
---

# S'informer régulièrement reste malgré tout une nécessité

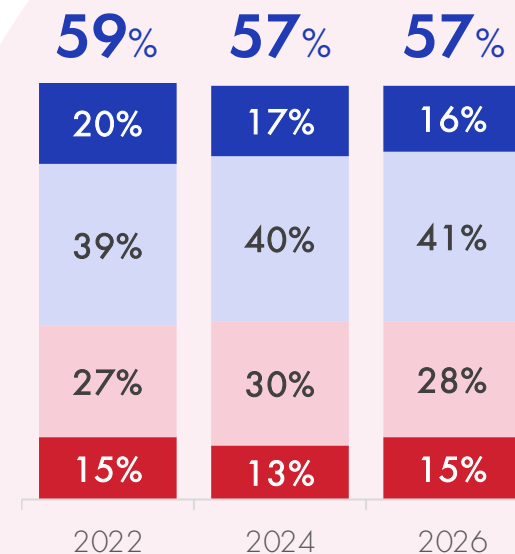
Sur une échelle de 0 à 10, quel est le degré d'importance que vous accordez ou non au fait de vous informer régulièrement dans les médias?

Base totale, n=4000

(0 : Aucune importance - 10 : énormément d'importance)



## Évolutions



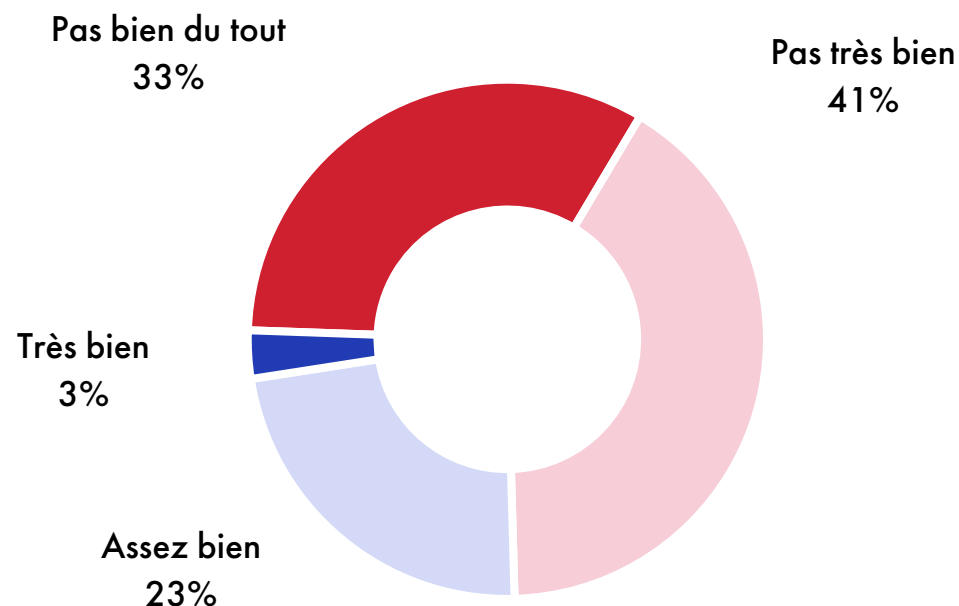
# La démocratie fonctionne mal pour ¾ des Français

Diriez-vous qu'en France la démocratie fonctionne très bien, assez bien, pas très bien ou pas bien du tout ?

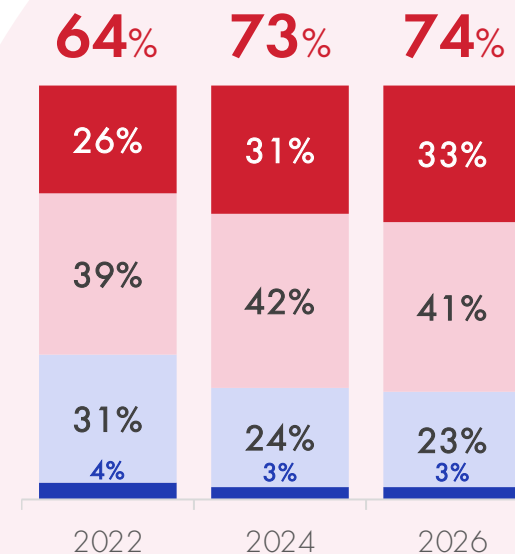
Base totale, n=4000

Mal  
**74%**

Bien  
**26%**



Évolutions



## Le sentiment de représentation reste inégal

Représentation du quotidien dans les médias : % de notes de 0 à 6 sur 10

France, n = 4 000

81 %



Communes rurales

68 %



Agglomération parisienne

76 %

dans l'ensemble  
de la population



*«En tant que jeune, on parle beaucoup DES jeunes, mais on ne parle pas AUX jeunes.»*

Femme, 18 ans, profil « boulimique »

# La critique des médias coexiste avec une attente de faits communs

Rapport aux faits : % d'accord avec chaque affirmation

France, n = 4 000

68 %

« En matière d'actualité, il n'y a pas de vérité absolue : les médias ont leur version des faits, j'ai la mienne. »

81 %

« Il y a des faits objectifs sur lesquels tout le monde devrait pouvoir s'accorder. »

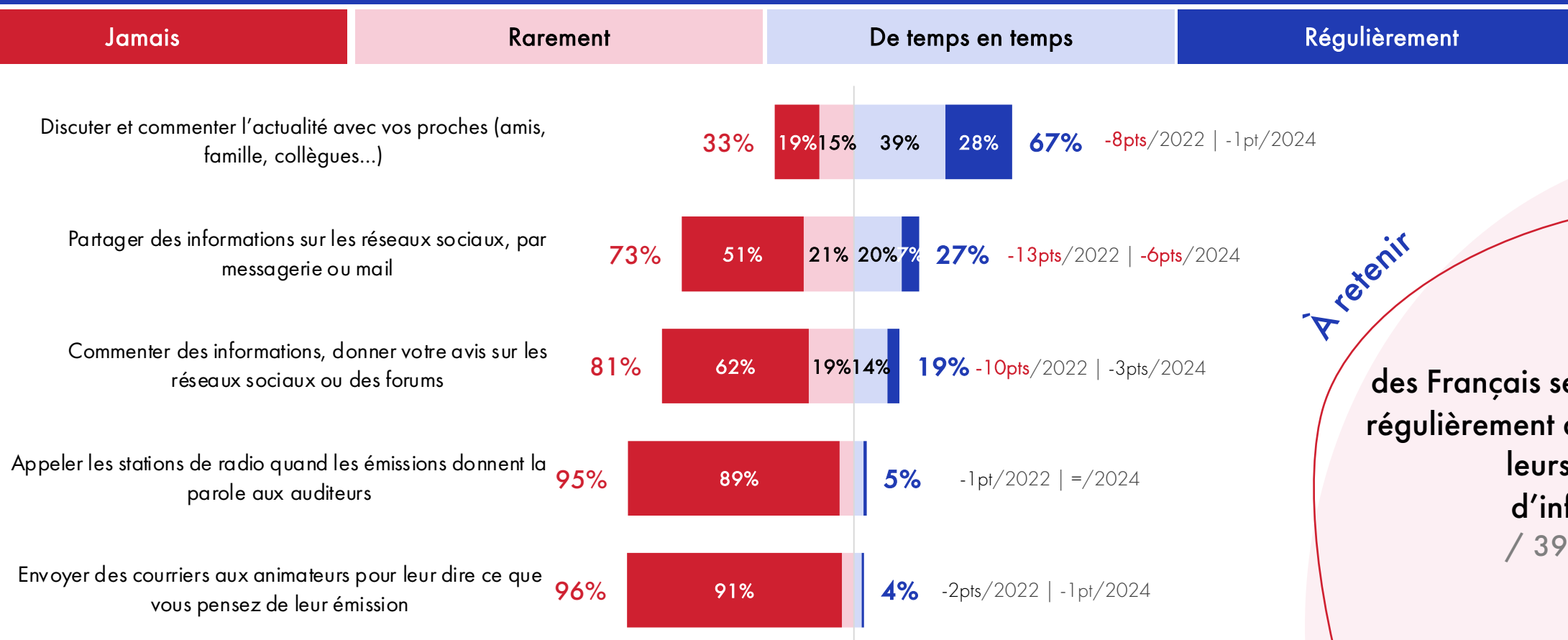
*« Je n'ai pas moyen de savoir si c'est vérifié, pas vérifié. Je n'ai pas moyen. »*

Femme, 57 ans, profil « submergée »

# La désimplification : l'information circule et se discute moins, une désocialisation du débat ?

Et vous arrive-t-il de...

Base totale, n=4000



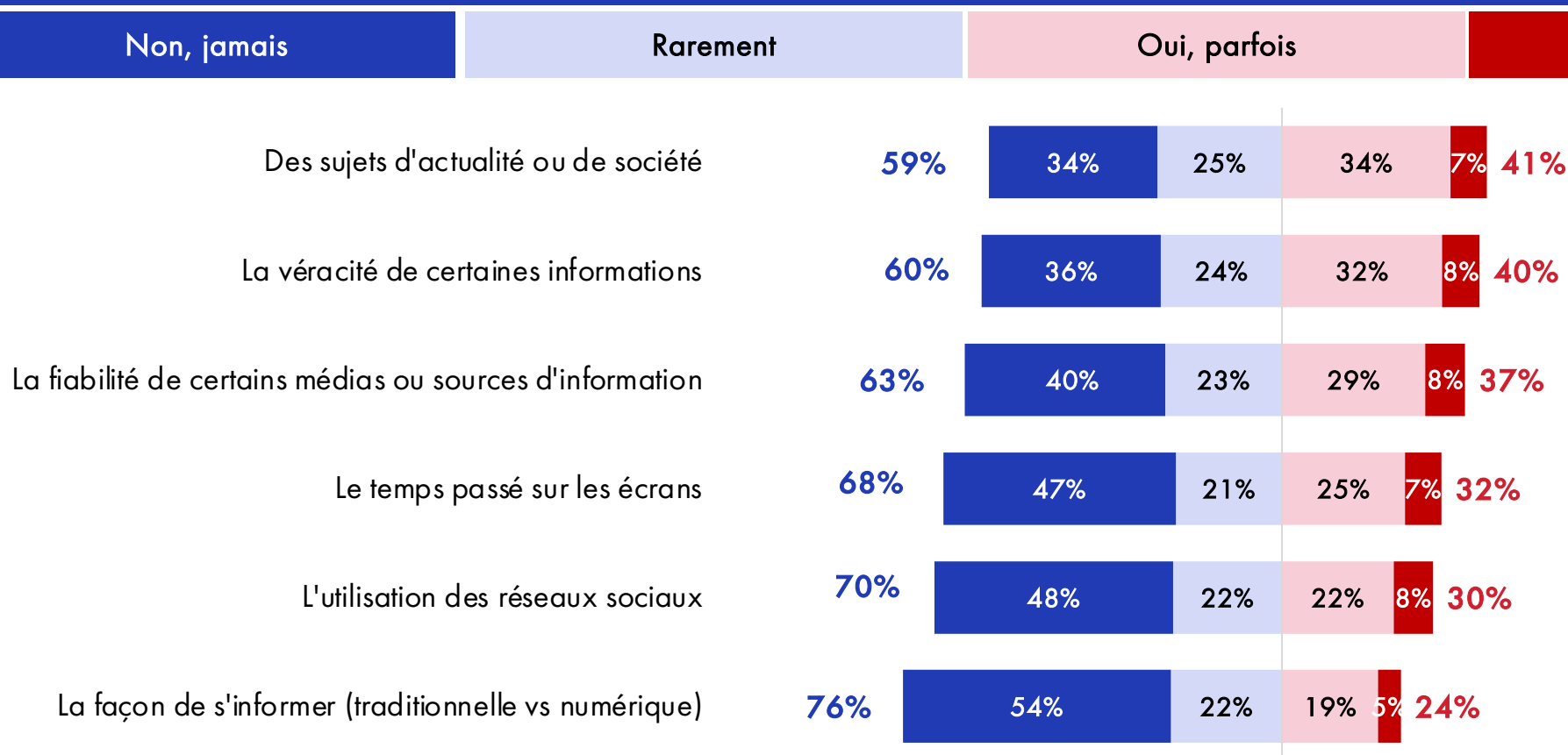
À retenir

**32%**  
des Français se montrent  
régulièrement actifs dans  
leurs pratiques  
d'information,  
/ 39% en 2022

# L'actualité peut mettre les relations à l'épreuve

Avez-vous déjà eu des tensions ou désaccords avec des proches (famille, amis...) concernant...

Base totale, n=4000



À retenir

20%

des Français ont souvent eu des tensions/désaccords avec leurs proches à cause d'au moins un sujet relatif à l'information

# Se protéger sans s'enfermer : des bulles aux cocons

Deux mécanismes de fermeture, l'un subi, l'autre choisi

France, n = 4 000 · 12 entretiens individuels, cinq profils · Rapport qualitatif, juillet 2026

## Les bulles

Ce que les dispositifs sélectionnent et nous donnent à voir.

55 % perçoivent sur les réseaux surtout des contenus conformes à leurs opinions.

## Les cocons

Les sources et les relations que l'on choisit pour se sentir mieux.

45 % préfèrent s'entourer de personnes d'opinions proches.

Mais 60 % aiment discuter avec des personnes d'avis très différents. Cette ouverture reste un appui.

*« Parfois, quand je parle avec certaines personnes, je n'ai pas l'impression qu'on vive dans le même monde : on n'a pas les mêmes infos, pas les mêmes refs. »*

Femme, 18 ans, profil « boulimique »

# Quatre pays, quatre configurations

---

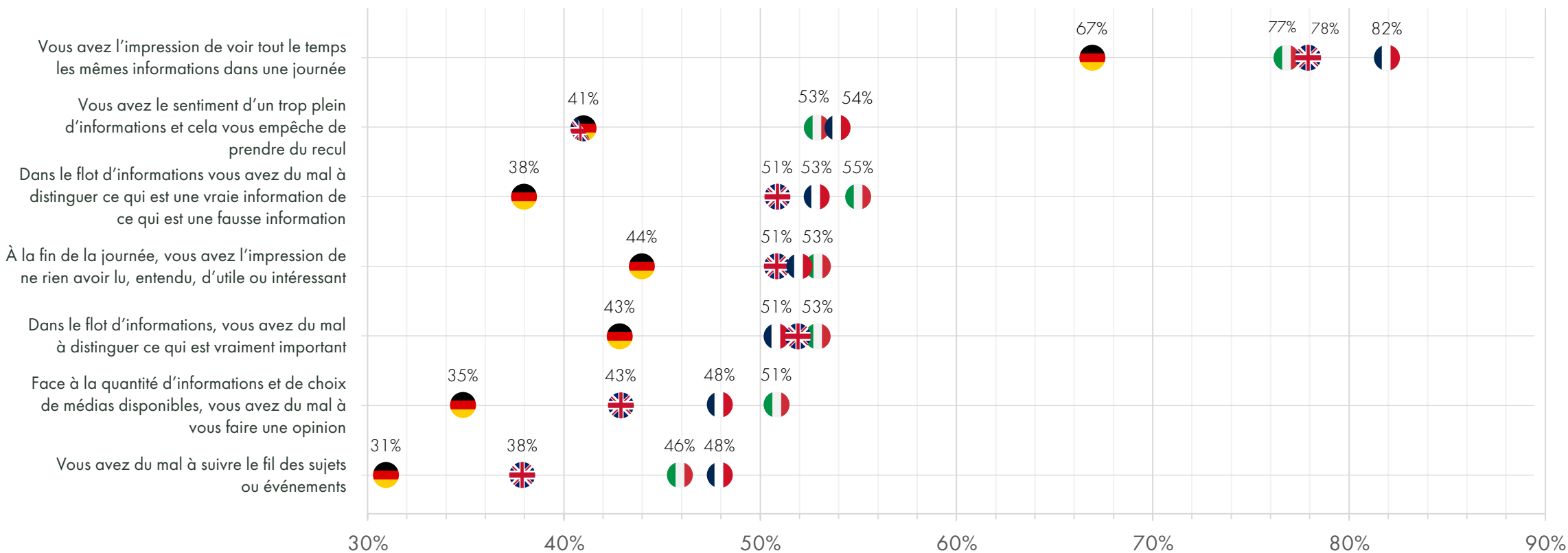
# Comparaison entre pays : une saturation de l'info partagée en Europe, mieux maîtrisée en Allemagne

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base France, n=4000 / Royaume-Uni, n= 1000 / Allemagne, n=1000 / Italie, n=1000

(Régulièrement + de temps en temps)

 France  Royaume-Uni  Allemagne  Italie



## Les principaux repères des quatre pays

### Indicateurs clés par pays, 2026

France, n = 4 000 · Allemagne, Italie, Royaume-Uni, n = 1 000 par pays · 2026

| Indicateur                                 | France | Italie | R.-Uni | Allemagne |
|--------------------------------------------|--------|--------|--------|-----------|
| Fatigue                                    | 55 %   | 51 %   | 46 %   | 39 %      |
| Épuisement / stress                        | 53 %   | 50 %   | 45 %   | 38 %      |
| Pauses volontaires                         | 74 %   | 65 %   | 59 %   | 55 %      |
| Peur de manquer une information            | 35 %   | 48 %   | 38 %   | 23 %      |
| Commenter / partager de façon provocatrice | 23 %   | 33 %   | 21 %   | 22 %      |
| Faible représentation dans les médias      | 76 %   | 72 %   | 77 %   | 83 %      |
| Confiance dans les médias                  | 52 %   | 51 %   | 64 %   | 68 %      |

# QUATRE PAYS, QUATRE CONFIGURATIONS

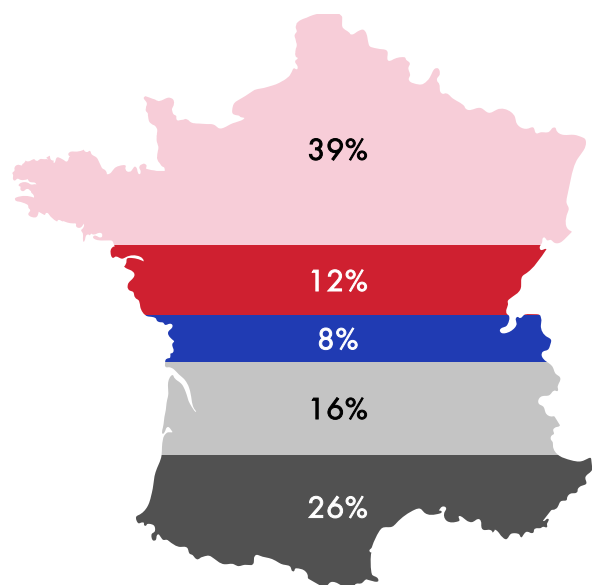
Submergés

Boulimiques

Traditionnels

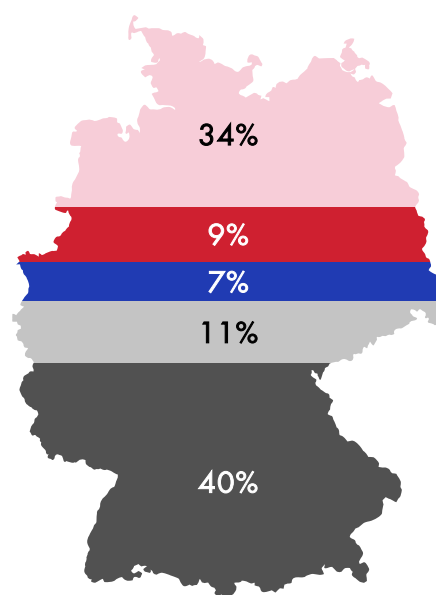
Défiants

Détachés



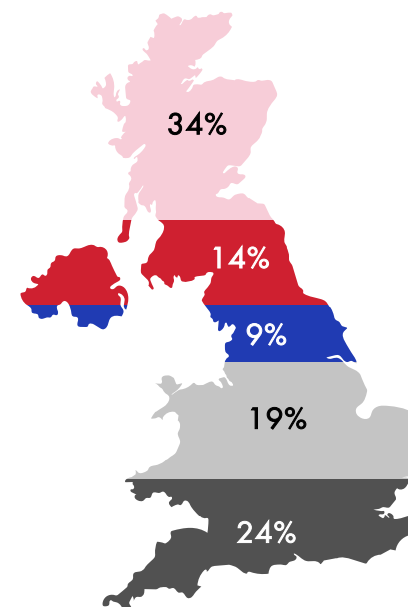
## FRANCE

Les Submergés dominent : une majorité vit l'information comme un flux qu'elle subit plus qu'elle ne choisit.



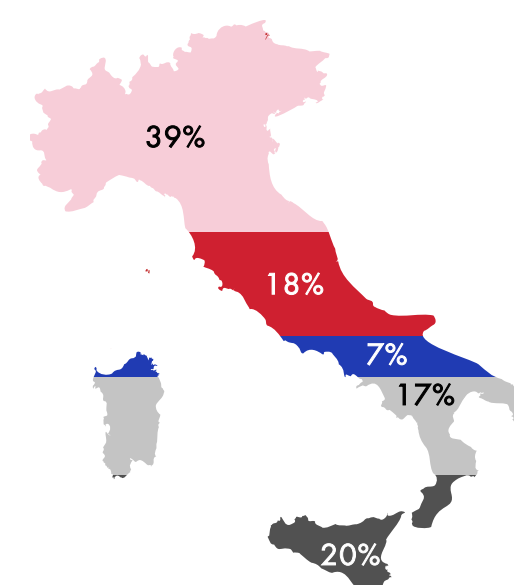
## ALLEMAGNE

Le détachement l'emporte : une majorité choisit de se tenir à distance de l'information plutôt que de la subir.



## UK

Un paysage plus équilibré entre les différents profils, sans qu'un seul rapport à l'information domine nettement.



## ITALIE

Une population tiraillée entre ceux qui sont débordés par l'information et une part notable qui la consomme de façon compulsive.

# France : réduire son exposition pour tenir

## La configuration « retrait »

55 %

de fatigués, plutôt ou très

74 %

limitent ou interrompent leur suivi de l'actualité

52 %

font confiance aux médias

### Ce qui distingue la France

7,2 canaux consultés en moyenne, contre 8,3 en 2022 : l'exposition se réduit, la fatigue reste.

80 % se sentent impuissants face aux évolutions du monde, 53 % épuisés ou stressés par le trop-plein.

Le partage de l'actualité passe de 40 % à 27 % en quatre ans.

### Réponse dominante et limite

Réduire son exposition : 74 % limitent ou interrompent leur suivi, 27 % régulièrement.

Des échanges moins fréquents autour de l'actualité.

Profils 2026 : submergés 39 %, détachés 26 %, défiants 16 %, boulimiques 12 %, traditionnels 8 %.

**Le retrait protège, mais ce qui se discute et se partage autour de l'actualité se raréfie.**

# Italie : vérifier davantage, sans savoir où s'arrêter

## La configuration « vérification »

51 %

de fatigués, plutôt ou très

65 %

limitent ou interrompent leur suivi de l'actualité

51 %

font confiance aux médias

### Ce qui distingue l'Italie

9 canaux consultés en moyenne, le plus fort engagement des quatre pays.

74 % ressentent le besoin de croiser les sources ; 48 % ont peur de manquer une information, le niveau le plus élevé.

65 % naviguent plus longtemps que prévu, même en cherchant une information précise.

### Réponse dominante et limite

Croiser davantage les sources, dans un contexte de confiance fragile (51 %).

Une recherche difficile à clore, qui alourdit le travail sans dissiper l'incertitude.

Profils 2026 : submergés 39 %, détachés 20 %, défiants 17 %, boulimiques 18 %, traditionnels 7 %.

Face à une confiance fragile, l'Italie répond par plus de recherche là où la France répond par moins d'exposition.

# Royaume-Uni : compter sur son jugement, peiner à s'arrêter

## La configuration « débordement attentionnel »

46 %

de fatigués, plutôt ou très

59 %

limitent ou interrompent leur suivi de l'actualité

64 %

font confiance aux médias

### Ce qui distingue le Royaume-Uni

93 % se sentent capables de s'informer en ligne, le niveau de confiance en soi le plus élevé.

58 % font défiler des vidéos plus longtemps que prévu ; 52 % peinent à résister à des titres qu'ils jugent futiles.

64 % de confiance dans les médias, la plus élevée après l'Allemagne.

### Réponse dominante et limite

Compter sur son jugement : maîtrise cognitive revendiquée.

Peiner à interrompre le flux : la maîtrise attentionnelle ne suit pas.

Profils 2026 : submergés 34 %, détachés 24 %, défiants 19 %, boulimiques 14 %, traditionnels 9 %.

Savoir juger l'information ne suffit pas à retrouver un point d'arrêt.

# Allemagne : déléguer à des intermédiaires, mais des publics clivés

## La configuration « délégation »

39 %

de fatigués, plutôt ou très

55 %

limitent ou interrompent leur suivi de l'actualité

68 %

font confiance aux médias

### Ce qui distingue l'Allemagne

40 % de détachés et 11 % de défiants : la répartition des profils la plus éloignée de la France.

Défiance envers les médias : 20 % à gauche, 44 % à droite ; réseaux sociaux quotidiens pour l'actualité : 56 % et 66 %.

Jugent que la démocratie fonctionne mal : 44 % à gauche, 73 % à droite.

### Réponse dominante et limite

Déléguer à des intermédiaires : 68 % de confiance dans les médias, 23 % seulement de peur de manquer une information.

Une confiance très fragmentée selon la sensibilité politique.

Profils 2026 : submergés 34 %, détachés 40 %, défiants 11 %, boulimiques 9 %, traditionnels 7 %.

La moyenne nationale, la plus apaisée des quatre, masque des rapports très différents aux intermédiaires.

# Quatre configurations pour comprendre la perte de maîtrise

## Synthèse comparative des quatre pays

*France, n = 4 000 · Allemagne, Italie, Royaume-Uni, n = 1 000 par pays · 2026 · des configurations moyennes, pas des caractères nationaux*

| Pays        | Une ressource ou une réponse  | Limite ou risque                |
|-------------|-------------------------------|---------------------------------|
| France      | Réduire son exposition        | Des échanges moins fréquents    |
| Italie      | Croiser davantage les sources | Une recherche difficile à clore |
| Allemagne   | Déléguer à des intermédiaires | Une confiance très fragmentée   |
| Royaume-Uni | Compter sur son jugement      | Peiner à interrompre le flux    |

# Conclusion

---

## En synthèse de 2026

Moins d'exposition, autant de fatigue : le coût n'est pas dans le flux, il est dans le travail

1

### Le paradoxe

Moins de canaux (8,3 → 7,2), autant de fatigue (53 → 55 %). Ce n'est pas le flux qui épuise, c'est le travail : trier, vérifier, hiérarchiser, décider quand on en sait assez.

2

### Le déplacement

L'information est devenue un milieu et le travail informationnel s'est individualisé. Chacun compose seul son régime : sélection, pauses, IA, cocons, avec des ressources inégales : 61 % de fatigue chez les femmes, 60 % dans les ménages modestes.

3

### Le coût

Ces réponses sont rationnelles et efficaces à l'échelle individuelle, mais elles réduisent la surface d'exposition sans rendre la compréhension plus facile. Et elles ont un prix collectif : l'information circule moins (75 → 67 %) et se discute moins (32 % de pratiques actives, contre 39 % en 2022).

La fatigue ne recule pas quand l'exposition diminue, parce que son coût tient au travail que plus personne ne fait à notre place.

## Le nœud : une crise de la délégation

Personne ne peut enquêter seul sur tout : s'informer suppose de s'en remettre à des intermédiaires

### Faire soi-même : cela épuise

Trier, vérifier, hiérarchiser. 53 % peinent à distinguer le vrai du faux, 51 % à repérer l'important, 48 % à se faire une opinion.

### Déléguer aux médias : la confiance manque

52 % font confiance aux médias en général, 76 % se sentent peu représentés, 68 % pensent que chacun a sa version des faits.

La double contrainte : faire soi-même épuise, déléguer paraît impossible

### Sortie 1 : le retrait

L'autoprotection, forme 2026 du dilemme. Coût collectif : moins d'information partagée, moins de discussion, une désaffiliation silencieuse.

### Sortie 2 : déléguer à l'IA

44 % l'ont utilisée, d'abord pour comprendre un sujet non maîtrisé (38 %), davantage chez les plus fatigués. Une délégation qui déplace le problème : la sélection devient invisible.

Quatre variantes du même dilemme : retrait (France), vérification sans fin (Italie), délégation fragmentée (Allemagne), jugement sans arrêt (Royaume-Uni)

## Ce qui est en jeu pour 2027

Le risque n'est pas d'abord la désinformation : c'est une capacité de jugement inégalement soutenue

### Le risque

Des capacités de jugement inégalement soutenues.

Des repères communs qui s'érodent sans rupture déclarée.

Les publics les moins outillés se retirent en premier : femmes, ménages modestes, les 35 % sans proximité partisane.

### La ressource

81 % pensent qu'il existe des faits objectifs sur lesquels s'accorder.

60 % aiment discuter avec des personnes d'avis très différents.

77 % jugent le service public de l'information important pour la démocratie.

La question n'est pas de convaincre de s'informer davantage, mais de rendre la délégation à nouveau possible

# Les cinq profils n'appellent pas la même réponse

Un même principe, cinq formes : ce que la délégation demande, profil par profil

*France, n = 4 000 · typologie et entretiens*

| Profil        | Une piste à mettre à l'épreuve                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| Submergés     | Hiérarchiser, expliquer et suivre les sujets dans le temps   |
| Boulimiques   | Proposer des rendez-vous bornés et un rythme choisi          |
| Défiant       | Rendre visibles les sources, les preuves et les corrections  |
| Détachés      | Relier l'actualité aux préoccupations et aux usages concrets |
| Traditionnels | Préserver les repères et les rendez-vous de confiance        |

# La délégation critique : des appuis fiables et des repères communs

Deux conditions, en réponse aux deux impasses du dilemme

*Perspective issue des résultats quantitatifs et qualitatifs*

1

## S'appuyer sur un travail journalistique

Une information hiérarchisée et suivie, avec des repères partageables entre citoyens.

2

## Pouvoir examiner ce qui fonde la confiance

Des sources accessibles, des méthodes explicites, des corrections visibles et une place pour la contradiction pour les médias comme pour les outils d'IA.

Pour 2027 : pouvoir former un choix éclairé sans devoir devenir un professionnel de l'information.

# Contacts

---

**Guénaëlle GAULT**

Directrice générale

[g.gault@lobsoco.com](mailto:g.gault@lobsoco.com)

06.48.16.87.06

**Sébastien BOULONNE**

Chef de projet

[s.boulonne@lobsoco.com](mailto:s.boulonne@lobsoco.com)

06.65.54.62.69

**Simon GINOLIN**

Chargé d'études

[s.ginolin@lobsoco.com](mailto:s.ginolin@lobsoco.com)

06.65.54.62.69