

Veille métiers et transitions #5

Consommer l'info avec modération ? Questionner la frugalité informationnelle

Enssib, Villeurbanne – 3 juin 2026

Florence Codet

Conservatrice des bibliothèques, responsable du Service de formation des publics et accompagnement de la recherche à la bibliothèque Diderot de Lyon

CETTE journée d'étude consacrée à la frugalité informationnelle s'est ouverte sur un paradoxe formulé par Susan Kovacs : *« On est soumis d'une part à l'injonction morale à la frugalité informationnelle mais on subit d'autre part une injonction contraire entre le devoir de s'informer pour être bon citoyen et le devoir d'être responsable du point de vue de la transition énergétique. Dans ce cadre, comment peut-on consommer moins et mieux, et comment les individus le vivent-ils et le gèrent-ils au quotidien ? »*

Pour répondre à ces questions, les intervenant-es ont évoqué une grande diversité de publics et des situations à travers des cas concrets :

- des comportements de patients en santé (Mylène Costes) ;
- des étudiant-es fréquentant la bibliothèque universitaire (Mylène Costes) ;
- des collégien-nes et des lycéen-nes (Gilles Sahut) ;
- des élèves en milieu semi-rural (Emmanuelle Mussi) ;
- et encore d'autres profils d'enquêté-es lors des entretiens qualitatifs réalisés par les étudiant-es du master SIB : des personnes âgées et retraitées, des ex-détenu-es, des étudiant-es en santé (de moins de 30 ans), des bibliothécaires (nouveaux ou expérimenté-es).

À travers leurs études, les intervenant-es ont mis au jour des formes socialement différenciées de régulation des flux informationnels et ont contribué à affiner les définitions de la frugalité informationnelle.

Si « informationnelle » était à comprendre au sens large du terme au-delà de la seule actualité (il a été question du domaine médical, de l'information académique et de la vulgarisation scientifique, du changement climatique, etc.), l'emploi du mot « frugalité » est nouveau dans le contexte informationnel et a donné lieu à de multiples définitions au cours de la journée. Pour filer la métaphore alimentaire, « frugalité » est d'abord à entendre comme le contrepoint de ce que certaines personnes appellent l'« infobésité »,

comme une posture permettant d'échapper à des canaux qui nous enferment et nous fatiguent.

La définition proposée en début de journée est que la frugalité n'est pas un sacerdoce ni un sacrifice, c'est une posture active, délibérée (« je picore »). Il s'agit de s'informer vite et bien, d'opérer une sélection volontaire, de consulter des formats courts ou mieux ciblés, de mettre en place une stratégie consciente : faire « moins mais mieux », « moins de scroll », « pas d'intelligence artificielle (IA) », en s'auto-régulant (les élèves d'Emmanuelle Mussi, les étudiant-es enquêté-es par Mylène Costes).

Gilles Sahut a pointé un changement majeur, rappelant que cette frugalité a longtemps été stigmatisée : s'informer sobrement équivalait à être mal informé, et pointait une incapacité, une indifférence ou une passivité. Aujourd'hui, elle est revendiquée comme une forme d'engagement et n'exclut d'ailleurs pas une dimension exploratoire.

En milieu de journée, les étudiant-es du master SIB ont proposé une double définition de la frugalité : d'une part, la « frugalité conscientisée », comme stratégie active de retrait vis-à-vis de l'information, fondée sur l'optimisation et la critique ; d'autre part, la « frugalité non conscientisée » qui met en œuvre une stratégie passive face à l'information, fondée sur l'évitement, la délégation à un tiers, et la mise en place d'une routine. Et à partir de cette polarité, Emmanuel Brandl a proposé l'hypothèse d'une autre définition, plaçant la « frugalité » du côté d'une stratégie passive d'évitement et de délégation, tandis que la « sobriété » qualifierait une consommation réelle mais sélective de l'information, avec un accent porté sur la qualité.

À travers des cas pratiques, les intervenant-es ont soulevé la question des relations qu'entretiennent la frugalité, l'évitement, la pauvreté informationnelle, l'anxiété, et l'indifférence. Mylène Costes et Gilles Sahut ont introduit une distinction entre l'anxiété qui paralyse et suscite l'évitement, voire le déni

d'information, pour se protéger psychologiquement (dans le cas, par exemple, de parents apprenant la maladie grave de leur enfant, ou dans le cas de l'éco-anxiété), et l'inquiétude qui incite à chercher et à s'informer pour rester en capacité d'agir tout en maintenant un équilibre personnel.

Ils et elles ont également mis l'accent sur l'importance de la médiation à l'information, qu'elle relève du secteur médical, scolaire ou familial. Face à une indifférence totale envers un problème grave, la difficulté est de parvenir à inquiéter sans rendre anxieux. La famille et l'ancrage social peuvent également jouer un rôle crucial dans la proximité ou l'éloignement de l'actualité au sens général du terme.

Plusieurs variables ont également été relevées, telles que l'impact de l'âge sur leurs pratiques informationnelles et sur la confiance dans les résultats de recherche d'information. Mais aussi, comme l'ont montré Emmanuel Brandl et les étudiant-es du master SIB, le champ informationnel est variable aussi selon les contextes, de même que l'importance accordée à tel ou tel sujet : les ex-détenu-es par exemple n'ont pas les mêmes préoccupations et priorités que les personnes extérieures à ce « *small world* » qu'est la prison, selon la formule d'Elfreda Chatman.

Les intervenant-es ont ensuite questionné la portée individuelle et collective de la frugalité informationnelle pour s'accorder sur la nécessité de remettre l'humain et le collectif au cœur des réseaux, et sur l'importance de se comporter en citoyen-ne plutôt qu'en consommateur-ice. Pour Florian Forestier, l'économie de l'attention est un problème qui ne peut pas être traité de façon individuelle, et la formule « *moins mais mieux* » est à prendre avec précaution car on pourrait l'interpréter comme un slogan, une stratégie d'optimisation commerciale qui renverrait l'individu à sa seule responsabilité, alors qu'il évolue dans un écosystème structurellement aliénant, fondé sur l'opacité et les stratégies de manipulation. De fait, l'ouvrage collectif *Pour une nouvelle culture de l'attention*¹ explore les possibilités de construire une culture de l'attention dans la rencontre avec l'autre, de restaurer l'agentivité et la possibilité d'exercer sa réflexivité, par le biais de l'intelligence collective. Clément Etoré propose la solution d'un média social éthique, Bulle, conçu comme une « safe place » qui restaure l'horizontalité des liens sur les réseaux sociaux (l'interactivité, les commentaires, le partage des publications), mais met en place des contrôles et des garde-fous (contrôle d'identité, de contenu et charte de déontologie inspirée de celle des journalistes, transparence des algorithmes, soutien associatif), pour éviter le harcèlement, la prolifération d'informations frauduleuses ou

de propos toxiques, et les dérives ultra-libérales des réseaux sociaux détenus par de grandes entreprises. L'intelligence et l'attention collectives sont en effet au cœur des pratiques juvéniles comme l'ont montré les étudiant-es enquêté-es par Mylène Costes, pour lesquels l'interaction est essentielle (discussion, avis publiés en ligne), permettant une posture active et la création d'un savoir partagé entre les utilisateur-ices (co-construction de sens). Quant aux élèves d'Emmanuelle Mussi, ils et elles ont exprimé le désir de se responsabiliser collectivement face aux dangers de l'IA, et ont pu, moyennant un accompagnement, se défaire de réseaux sociaux qui les étouffaient et auto-réguler leurs pratiques numériques.

À la question de Natalia Leclerc : « *Quels leviers activer pour trouver un équilibre ?* », Clément Etoré a répondu que la prise de responsabilité devait être conjointe et non reposer sur un seul acteur (l'État, les entreprises, l'individu). Arnaud Dubos a rappelé que le système évolue et qu'une législation très riche se met en place, notamment sur les *deepfakes*. Clément Etoré y a ajouté l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans et Florian Forestier a mentionné la réglementation relative aux *dark patterns*. Pour ce dernier, il faut se demander quels types de techniques, d'acteur-ices, de comportements vont être viables ; il faut aussi obtenir le droit au paramétrage pour les utilisateur-ices, mais d'une manière qui leur donne envie de s'en saisir, et il faut enfin garantir l'interopérabilité technique pour pouvoir récupérer ses données quand on quitte un réseau social (le démembrement du statut de la propriété des données). Emmanuelle Mussi décrit la recette qu'elle a instaurée avec ses élèves pour préserver leur hygiène intellectuelle : « *Qu'est-ce qui me nourrit intellectuellement ? Qu'est-ce qui est imbuvable à mes yeux ? On met un score, sur le modèle du Nutri-Score afin de qualifier ce qu'il est urgent d'oublier et important de conserver* ».

Enfin, un sujet vaste et clivant, qui nourrirait à lui seul toute une journée d'étude, a été discuté aujourd'hui : l'intelligence artificielle générative (IAG), ses menaces, ses mauvais usages et ses défaillances. La perte d'une capacité de réflexion et de savoir-faire a été mentionnée à plusieurs reprises, avec l'idée que l'individu risquerait de finir par s'exprimer comme ChatGPT plutôt que l'inverse. Arnaud Dubos a rappelé que les IAG sont devenues des outils de recherche d'informations alors qu'elles n'étaient pas conçues pour cela, tout en pointant des usages intéressants quand on les utilise à bon escient (échange de prompts pour effectuer une veille professionnelle). Florian Forestier a proposé l'image platonicienne du *pharmakon*, remède et poison, pour qualifier l'outil, en concluant sur l'idée qu'il peut être « *un miroir déformant formidable qui, bien utilisé, nous aide à nous entrouvrir de la bonne manière* ». Il a ainsi invité le public à sortir de cette polarité exposée

1 Stefana Broadbent, Florian Forestier, Mehdi Khamassi, Célia Zolynski, *Pour une nouvelle culture de l'attention : que faire de ces réseaux sociaux qui nous épuisent ?*, Paris, Odile Jacob, 2024.

par Anne Alombert, dans son ouvrage *De la bêtise artificielle* :

« Depuis plus de cinq ans, on assiste à une accélération sans précédent du rythme des innovations et des investissements dans “l’intelligence artificielle générative”, qui vont de pair avec une concentration des richesses et du pouvoir entre les mains de quelques entrepreneurs californiens (ou chinois). La massification des usages de ces technologies n’a d’égale que la domination des discours alarmistes à leur sujet dans les médias, qui co-existent avec les apologies

technosolutionnistes ou les annonces de gigantesques financements. Ces deux positions extrêmes semblent d’ailleurs se développer main dans la main, comme si les adeptes de la “superintelligence” artificielle et les tenants des “risques existentiels” alimentaient finalement une même course à l’innovation débridée et à la panique généralisée. »² 

² Anne Alombert, *De la bêtise artificielle : pour une politique des technologies numériques*, Paris, Éditions Allia, 2025, p. 11.