

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITE ABDELHAMI D IBN BADIS DE –MOSTAGANEM



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

**Faculté des Langues Etrangères
Département de langue française**

Mémoire présenté en vue de l'obtention du diplôme du Master

Option : Science de langage

Thème

**L'infobésité numérique chez les étudiants universitaires à
Mostaganem**

Présenté par

BERRICHI Marouane Islam

Sous la direction de

Dre BENTAIFOUR NADIA

Devant le jury

Rapporteur : Dre Nadia BENTAIFOUR

Examineur : Dre Nadjia NEHARI

Examineur : Dre Amel DJAFAR

Année universitaire : 2023/2024

DEDICACE



Le périple est terminé, ce n'était pas facile et ce n'est pas censé l'être, et me voici maintenant, avec l'aide de Dieu le Tout-Puissant, en train de terminer ce travail.

Je dédie ce travail à ceux qui ont lutté pour moi, qui me poussent, me soutiennent et m'encouragent à aller toujours de l'avant, à vous mes chers parents.

À mon grand frère Samir, ma sœur Safia et mon petit frère Abderrahim, qui m'ont soutenu dans les épreuves les plus difficiles.

A mon ami proche Bennia Nabil, qui a été toujours présent pour moi.

A toutes les personnes que j'ai pu rencontrer pendant mes études universitaires et particulièrement mes amis et camarades, avec qui j'ai passé de merveilleuses années d'études.

Marwane...





Remerciements

*En premier lieu rendant grâce à **Allah** sans qui notre présence ici ne serait possible*

Connaissant toutes les obligations qui occupent les journées des membres de ce jury, je tiens vivement à les remercier de leur présence

*Je tiens à exprimer toute ma reconnaissance à ma directrice de recherche **Dre Nadia Bentaifour**. Je ne la remercierais jamais assez de m'avoir encadré, orienté, aidé et conseillé.*

A tous les enseignants qui ont contribué à ma formation universitaire.

Merci à tous...

INTRODUCTION
GENERALE

INTRODUCTION

De plus en plus présente dans notre vie sous différentes formes, l'information occupe aujourd'hui une place importante dans notre quotidien personnel et professionnel. Son influence est visible sur nos habitudes de consommation, nos prises de position ou encore notre vision du monde. Le développement des technologies de l'information et des médias sociaux a engendré un flux constant d'information qui devient parfois difficile à gérer, d'où l'importance de réfléchir à cette « infobésité ».

Nous nous proposons de nous interroger dans ce présent travail sur « l'infobésité » et son impact sur notre vie personnelle et professionnelle. En étudiant de près ce phénomène, il nous semble possible d'apporter des réponses à des interrogations telles que : Quel impact a l'infobésité sur notre quotidien ? Comment pouvons-nous établir des limites claires pour notre consommation d'informations en ligne afin de nous préserver ?

Hypothèses

Pour répondre à notre problématique, nous allons émettre quelques hypothèses que nous allons confirmer ou infirmer à la fin de notre recherche :

- L'infobésité aurait un impact négatif sur notre vie professionnelle et personnelle
- L'infobésité serait la cause de plusieurs troubles (stress, anxiété, surmenage...)
- La bonne gestion de l'information pourrait contribuer à une meilleure santé mentale

Perspectives méthodologiques

Notre travail n'a guère la prétention de présenter une enquête exhaustive sur la question de l'infobésité, néanmoins, nous tenterons à travers une analyse qualitative et non quantitative de comprendre d'une part l'impact de la consommation excessive de l'information et d'autre part les possibilités d'une meilleure gestion de l'information. Nous nous intéressons particulièrement aux consommateurs (étudiants ou travailleurs) en essayant de nous interroger sur la manière dont ils consomment l'information.

Introduction

Objectif

L'objectif de votre travail est de comprendre l'impact de la consommation excessive d'information sur les consommateurs, notamment les étudiants et les travailleurs, et d'examiner les possibilités d'une meilleure gestion de l'information.

Démarche méthodologique du mémoire

Dans le cadre de ce mémoire, nous aborderons en premier lieu le cadre théorique et conceptuel où sera explorée l'origine du terme de l'infobésité, ses symptômes, causes, conséquences, et les stratégies pour le réduire. En second lieu, nous exposerons le cadre empirique où une analyse approfondie a été menée concernant la réalité de l'infobésité chez les étudiants universitaires, en utilisant un questionnaire destiné aux étudiants, et un entretien destiné à un enseignant universitaire de la langue française. Nous finirons notre travail par une conclusion générale dans laquelle nous présenterons les résultats de notre recherche.

PARTIE THEORIQUE

I. A propos de l'information

Selon le dictionnaire Larousse, l'information se définit comme l'action d'informer une personne ou un groupe, de les maintenir au courant des événements. Elle peut aussi faire référence à une indication, un renseignement ou une précision fournie sur une personne ou une chose. De plus, l'information englobe tout événement, fait ou jugement communiqué au public sous forme d'images, de textes, de discours ou de sons (Larousse, 2024).

Selon Merriam-Webster, l'information peut être définie comme la connaissance acquise par l'investigation, l'étude ou l'instruction. Cela inclut également l'intelligence ou les nouvelles diffusées par une agence de presse, un journal, la radio ou la télévision. En informatique et en télécommunication, l'information est un élément de connaissance susceptible d'être représenté à l'aide de conventions pour être conservé, traité ou communiqué (Webster, 2024).

La définition de l'information selon les sciences de l'information et de la communication (SIC) est complexe et varie selon les sources consultées. En général, l'information est considérée comme un concept qui se rapporte à l'interprétation des données et à la communication de ces données à un public. L'information peut être un signal ou un caractère dans un système de communication ou un ordinateur, représentant des données qui justifient une modification dans un construite, tel qu'un plan ou une théorie, qui représente l'expérience physique ou mentale ou un autre constructe (Fondin, 2005).

Dans le contexte des sciences de l'information et de la communication (SIC), l'information est souvent perçue comme le contenu de la communication et la communication comme le moyen de transmettre l'information. Les SIC étudient la communication dans des domaines où elle n'est que l'un des aspects de terrains d'étude beaucoup plus larges, tels que la politique, l'organisation, la science, etc. (Dacheux, 2009).

1 Sources et outils des informations

Les outils de s'informer sont des ressources et des méthodes utilisées pour acquérir et traiter des informations (Gillet, et Gillet, 2013 ; Mellot, et Theviot, 2022).

Parmi ces outils on peut citer :

- Les moteurs de recherche tels que Google, Bing, Baidu, DuckDuckGo et Yahoo Search, qui offrent la possibilité de rechercher des informations en ligne en parcourant un large éventail de sites web pour répondre aux besoins des utilisateurs.
- Bases de données : Les bases de données sont des ensembles structurés d'informations stockées électroniquement, offrant un accès rapide et organisé à des données spécifiques dans divers domaines tels que la recherche académique, les entreprises, la santé, etc.
- Bases de connaissances : Les bases de connaissances sont des systèmes informatiques qui stockent, organisent et permettent l'accès à des connaissances spécifiques dans un domaine particulier. Elles sont utilisées pour centraliser et partager des informations spécialisées.
- La littératie informationnelle : également connue sous le nom de compétence informationnelle, se définit comme la capacité d'identifier, de localiser, d'évaluer, d'organiser et d'utiliser efficacement l'information provenant de diverses sources. Cela inclut la capacité de comprendre comment fonctionnent les systèmes d'information, d'analyser de manière critique les informations et de les appliquer de manière pertinente dans divers contextes. En somme, la littératie informationnelle permet aux individus de naviguer avec succès dans un environnement saturé d'informations en développant des compétences essentielles pour rechercher, évaluer et utiliser efficacement les données nécessaires à leurs besoins personnels, académiques ou professionnels (Rouault, Frank, 2023).

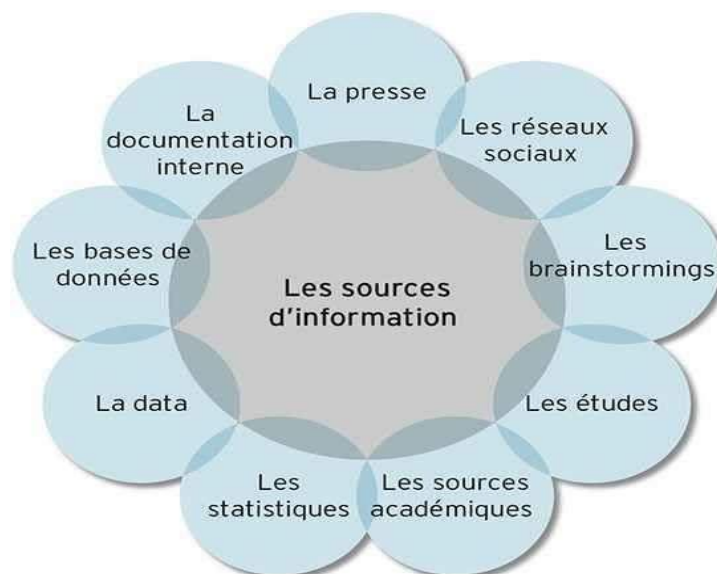


Figure 1 : les sources des informations

2 La crédibilité des informations

La crédibilité des informations est une préoccupation majeure dans le domaine de la communication et de la gestion de l'information car la valeur de l'expertise qu'ils offrent repose en grande partie sur cette crédibilité. La crédibilité des informations dépend de plusieurs facteurs clés qui sont essentiels pour garantir la fiabilité et l'exactitude des données partagées (Van Loye, et Fontowicz, 2004) ;

- **Origine de l'information** : La crédibilité d'une information est largement déterminée par sa source. Les sources renommées et fiables ont tendance à générer des informations plus crédibles et dignes de confiance.
- **Vérification des faits** : La vérification des faits est une étape essentielle pour évaluer la crédibilité des informations. Les données doivent être vérifiées et confirmées par plusieurs sources fiables afin d'assurer leur exactitude.
- **Transparence** : La clarté dans la présentation des informations est un élément crucial de la crédibilité. Les informations doivent être exposées de manière transparente avec des références citées et des méthodes expliquées pour renforcer leur fiabilité.
- **Réputation du producteur d'information** : La réputation du producteur d'information est un facteur clé dans la perception de la crédibilité des données.

Les producteurs d'informations renommés et respectés ont généralement une propension à produire des contenus plus fiables.

3 La technologie

La technologie représente l'application des connaissances conceptuelles pour atteindre des objectifs pratiques de manière reproductible. Ce terme, apparu au début du 17^e siècle, signifiait initialement un "traitement systématique" et dérive du mot grec "technē", qui signifie "la connaissance de comment fabriquer des choses". La technologie englobe un large éventail d'activités, allant de l'architecture aux arts techniques (Cambridges, 2024). Au fil du temps, son sens s'est élargi pour inclure les arts techniques, tels que la danse, la navigation ou l'impression, qu'ils nécessitent ou non des outils ou des instruments. La technologie a évolué pour englober les avancées techniques révolutionnant divers domaines tels que l'imprimerie, le téléphone et Internet, réduisant les barrières à la communication et inaugurant l'économie de la connaissance. (Webster, 2024). Bien que la technologie contribue au développement économique et à l'amélioration de la prospérité humaine, elle peut également avoir des impacts négatifs tels que la pollution, l'épuisement des ressources et des conséquences sociales comme le chômage technologique résultant de l'automatisation. Ainsi, des débats philosophiques et politiques continus existent sur le rôle et l'utilisation de la technologie, sur l'éthique qui lui est associée et sur les moyens d'atténuer ses inconvénients (Fuhrer, et al., 2017).

4 Réseaux sociaux

Dans le domaine des technologies, un réseau social est un service en ligne qui permet aux utilisateurs de créer des profils, de partager des informations, des photos, des vidéos et d'interagir avec d'autres utilisateurs. Ils offrent diverses fonctionnalités telles que la publication de contenu, les commentaires, les likes, les partages, les messages privés et la création de groupes thématiques pour favoriser l'interaction entre les utilisateurs. Les réseaux sociaux sont désormais omniprésents dans la vie quotidienne, fournissant une plateforme pour maintenir le contact avec amis et famille, suivre les actualités et les tendances, ainsi que pour s'exprimer et partager des intérêts communs (Lee, et Kim, 2016).

5 Effet de la technologie sur l'apprentissage des informations

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont facilité l'accès à l'information en permettant aux individus de rechercher et d'obtenir des informations sur une variété de sujets en quelques secondes. Les moteurs de recherche, les bases de données et les bases de connaissances sont des outils essentiels pour trouver des informations spécifiques sur un sujet (Lee, et al., 2020).

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont également facilité la vérification de la crédibilité des informations en simplifiant la vérification des faits et la recherche de sources fiables. Les outils de recherche et les bases de données permettent de confirmer l'exactitude des informations et de les confronter à d'autres sources.

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont révolutionné la diffusion de l'information. Les médias sociaux, les blogs et les forums en ligne offrent aux individus la possibilité de partager des informations et d'interagir avec d'autres en temps réel. Cette évolution a favorisé la création de communautés virtuelles et stimulé l'interaction entre les utilisateurs.

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont aussi favorisé la transparence et la traçabilité des informations. Les systèmes de gestion documentaire et les bases de données permettent de suivre l'historique des informations et de les archiver en vue d'une utilisation ultérieure.

II. Le phénomène de l'infobésité

1. Qu'est-ce que l'infobésité ?

Le terme "Infobésité" a été inventé en 1996 par David Shenk, est une analogie entre l'information et l'obésité, et reconnue par l'OMS comme une maladie comme l'obésité corporelle (Sauvajol-Rialland, 2013).

Le terme "infobésité" est un néologisme qui combine les mots "information" et "obésité". Cette analogie avec une maladie causée par un excès de poids important désigne les effets négatifs de la surconsommation d'informations. Selon des enquêtes menées auprès de managers, près de 75% d'entre eux souffrent de surinformation et ressentent un sentiment d'urgence généralisé, et presque tous pensent que cette situation ne peut qu'empirer. Le sentiment de surcharge est dû au fait que l'information s'ajoute à la production et que la part communicationnelle du travail ne cesse de croître (Vulbeau, 2015).

Selon le dictionnaire français de Larousse; "L'infobésité" est définie comme un excès d'information, qui se manifeste dans la société moderne marquée par l'abondance de données provenant de diverses sources, notamment les chaînes d'information en continu, les nouveaux médias et les technologies de la communication.

En plus des considérations précédentes sur le vocabulaire, nous introduisons le terme néologique "infobésité" pour illustrer que lorsque l'esprit est saturé par un excès d'informations plus ou moins trompeuses, il souffre d'infobésité, de la même manière que l'être humain souffrirait d'obésité en cas d'excès de nourriture. Un exemple évident de l'infobésité peut être observé en passant quelques heures devant un téléviseur diffusant des chaînes d'information en continu. Pour accroître leur audience et surtout leur attrait pour les annonceurs, ces chaînes diffusent de manière répétitive et croissante les mêmes séquences, avec les mêmes images et les mêmes commentaires (Naegel, 2023).

Cette surcharge d'informations peut entraîner des difficultés pour les individus à gérer et à exploiter correctement les données qu'ils reçoivent, ce qui peut avoir des impacts néfastes sur leur productivité, leur bien-être et leur capacité à prendre des décisions informées (Junghans, 2016 ; Le Robert, 2024).

Partie théorique

La saturation d'informations est influencée par la croissance exponentielle du volume d'informations, ainsi que par la réduction des délais de traitement de ces informations. En pratique, les employés font face à une augmentation du flux d'informations dont ils ne voient pas toujours la pertinence. Cela se traduit par une diminution de la qualité de ces informations (BUFFET, 2017).

1. L'infobésité chez les jeunes et les étudiants

Avec l'apparition de la technologie et le développement des outils de communication, l'information est devenue disponible via plusieurs canaux, fragmentée et si abondante qu'une fatigue informationnelle s'est instaurée. Les jeunes ne sont pas épargnés par cet évolutionniste phénomène. Selon leur âge, leur classe sociale et leurs préférences thématiques, l'engagement des jeunes vers l'actualité et la façon de rester informé varient. Toutefois, leur goût prononcé pour les réseaux sociaux les rend plus vulnérables à la méconnaissance, scientifique ou non. Ces caractéristiques ont attiré l'attention des autorités publiques, politiques et médiatiques pour captiver la jeunesse grâce aux applications qu'elle utilise (Gault, et Medioni, 2022 ; Kraus, et Pierre, 2023).

L'infobésité chez les jeunes et les étudiants est un phénomène qui a émergé avec l'avènement de la société de l'information. Ce terme, apparu pour la première fois en 1993, fait référence à l'excès d'informations provenant de diverses sources telles que les chaînes d'information en continu, les nouveaux médias et les technologies de la communication (Khainnar, 2017). Les jeunes sont particulièrement touchés par ce phénomène en raison de leur forte connectivité et de leur accès facile à une quantité importante d'informations. Des études montrent que la surabondance d'informations peut entraîner une fatigue informationnelle chez les jeunes, affectant leur manière de s'informer et de traiter les données (Gault, et Medioni, 2022).

2. Les causes de l'infobésité chez les étudiants universitaires

Au cours des trente dernières années, l'humanité a généré plus d'informations qu'au cours des deux mille années précédentes, et ce volume d'informations double tous les quatre ans, ce qui a nous a donné le phénomène de l'infobésité. Ce phénomène est causé par plusieurs causes :

- La surcharge d'informations qui concerne l'afflux intense et continu de données que les étudiants universitaires doivent traiter au cours de leur scolarité (Khainnar, 2017).
- La fragmentation des compétences informationnelles : Les apprenants et les apprenants ne sont pas toujours équipés de toutes les compétences nécessaires pour gérer efficacement l'information, ce qui peut entraîner une baisse de la qualité de l'information utilisée (Dumouchel, et Karsenti, 2013).
- La non-évaluation des compétences informationnelles : Les apprentissages en matière d'utilisation de l'information ne sont pas toujours renforcés dans les curriculums et les programmes d'études. Les compétences informationnelles va au-delà de l'utilisation de la technologie implique une analyse critique de l'information, de sa nature et de sa pertinence et leur non-évaluation peut entraîner une faible maîtrise des compétences requises pour réussir (Dumouchel, et Karsenti, 2013).
- La priorité accordée aux sources d'information : Les étudiants ont tendance à consommer des informations provenant de sources diverses et parfois peu fiables, ce qui peut entraîner une diffusion d'erreurs et une confusion (Pourcelot, et al., 2013).
- La surconsommation d'informations : Les étudiants peuvent avoir tendance à consommer trop d'informations, ce qui peut entraîner une baisse de la qualité de l'information absorbée et une difficulté à discerner ce qui est pertinent (Khainnar, 2017).

3. Les symptômes de l'infobésité chez les étudiants universitaires

La fatigue informationnelle : également appelée saturation informationnelle, se produit lorsqu'une personne est confrontée à une quantité excessive d'informations, rendant difficile le traitement et la gestion efficaces de celles-ci. Elle peut entraîner des difficultés telles que la confusion, la perte de concentration, la diminution de la qualité des informations et la baisse de la productivité (Fremont, 2013 ; Mao, et al., 2022)

La difficulté à gérer le volume d'informations : se présente quand quelqu'un rencontre des problèmes pour traiter et organiser efficacement les données reçues en

Partie théorique

raison de leur surabondance. Cette situation peut conduire à une baisse de la qualité des informations, une perte de concentration et une diminution de la productivité. La surcharge d'informations peut également causer de l'anxiété et de la confusion (Fremont, 2013).

La baisse de la qualité de l'information : se manifeste lorsque l'on perçoit une diminution de la valeur et de la pertinence des données reçues en raison de leur surabondance. Cette situation peut entraîner une difficulté à distinguer les informations importantes des moins pertinentes, ce qui peut affecter la prise de décisions informées et la compréhension globale des sujets traités (Reibel, et Desrochers, 2014).

Rencontrer des difficultés à se concentrer : en raison de la surcharge d'informations est un symptôme courant de l'infobésité chez les étudiants universitaires. Cette situation peut entraîner une perte momentanée ou totale de concentration, affectant ainsi la capacité à assimiler des informations simples et à se focaliser sur des tâches spécifiques (Reibel, et Desrochers, 2014).

La diminution de la productivité : se produit lorsqu'une personne rencontre des difficultés à travailler efficacement en raison de la surcharge d'informations. Cette situation peut entraîner une baisse de l'efficacité et de la productivité, affectant ainsi la capacité à atteindre ses objectifs et à accomplir ses tâches (Reibel, et Desrochers, 2014).

L'anxiété: la surcharge informationnelle peut également causer de l'anxiété et de la frustration, empêchant les individus de se concentrer et de travailler de manière optimale. L'anxiété peut être déclenchée par la quantité écrasante d'informations à traiter, et peut entraîner une agitation, une nervosité excessive, des étourdissements et une sensation de perte de contrôle (Sauvajol-Rialland, 2014). Ressentir de l'anxiété face à la quantité écrasante d'informations à traiter est un symbole de l'infobésité chez les étudiants universitaires. L'anxiété peut être déclenchée par différents facteurs, tels que la surcharge d'informations, et peut entraîner une agitation, une nervosité excessive, des étourdissements et une sensation de perte de contrôle (Xu, et Yan, 2022).

Se sentir désillusoires ou confus : en raison du trop-plein d'informations est un symptôme fréquent de l'infobésité chez les étudiants universitaires. La confusion peut être provoquée par la surcharge d'informations, et peut entraîner une difficulté à comprendre les concepts, à identifier les relations entre les idées et à résoudre les problèmes

complexes. La confusion peut également être une source d'angoisse et de stress, empêchant les individus de travailler de manière efficace et de réaliser leurs objectifs (Vulbeau, 2015).

La surcharge cognitive : qui est un phénomène de saturation du cerveau, peut affecter particulièrement les étudiants universitaires en raison de la gestion de multiples tâches et informations nécessaires. Cette situation peut entraîner des échecs de la tâche, une faible mémoire de travail et aggraver le caractère anxiogène de l'information. La récupération de l'information peut devenir un défi, et le passage de la mémoire de travail à la mémoire à long terme peut être entravé. Il est crucial de reconnaître et d'aborder ce problème pour le bien-être et la réussite académique à long terme des étudiants (Vulbeau, 2015).

Rencontrer des obstacles dans le processus décisionnel : en raison de la multitude d'informations disponibles est un symptôme significatif de l'infobésité chez les étudiants universitaires. Cette situation peut entraîner une paralysie décisionnelle, une incertitude accrue et une prise de décision moins efficace. La surcharge d'informations peut rendre difficile la sélection des données pertinentes pour prendre des décisions éclairées, ce qui peut impacter négativement la capacité des étudiants à faire des choix judicieux et stratégiques dans leur vie académique et personnelle (Sauvajol-Rialland, 2014).

Se sentir dépassé par le flux constant et massif d'informations auxquelles on est exposé est un symptôme courant de l'infobésité chez les étudiants universitaires. Cette situation peut entraîner un sentiment d'être submergé, de ne pas savoir par où commencer et de ne pas être capable de gérer efficacement les informations. Ce sentiment peut être source de stress et d'anxiété, et peut affecter la capacité des étudiants à travailler de manière productive et à atteindre leurs objectifs (Sauvajol-Rialland, 2014).

4. Les conséquences de l'infobésité chez les étudiants universitaires

5.1. Impacts sur la santé mentale

Des études montrent que la surinformation peut avoir un impact négatif sur la santé mentale des personnes en général en provoquant des troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression, particulièrement lorsqu'il s'agit de sujets tels que les politiques, l'actualité internationale, les religions et l'environnement. Ces émotions peuvent conduire

à une diminution de la qualité de vie et de la capacité à gérer correctement les informations (Reibel, 2014 ; OMS, 2024).

5.2. Impacts sur la réussite académique

L'infobésité peut avoir des conséquences négatives sur la réussite académique des étudiants universitaires, parmi ces conséquences on peut citer

Baisse de la productivité : La surcharge d'informations peut entraîner une diminution de la productivité, car les étudiants peuvent avoir du mal à traiter efficacement les informations qui leur parviennent, et La surcharge d'informations peut rendre difficile la prise de décision et la compréhension des informations.

Erreurs de jugement : L'infobésité peut engendrer des erreurs de jugement, car les étudiants peuvent avoir du mal à différencier les informations pertinentes des informations inutiles, la difficulté à distinguer les informations fiables et pertinentes des informations trompeuses ou superflues peut entraîner une prise de décision basée sur des données incorrectes.

Maladresse dans la prise de décision : Lorsqu'un étudiant est submergé par une quantité excessive d'informations, il peut avoir du mal à prendre des décisions éclairées

Stress et anxiété : L'infobésité peut entraîner des sentiments de stress et d'anxiété, qui peuvent affecter la motivation et la capacité à travailler efficacement, et par la suite l'étudiant ne pourrait pas fournir les compétences nécessaires pour ces études.

Compétences insuffisantes en matière de gestion de l'information : Les étudiants qui manquent de compétences en matière de gestion de l'information peuvent avoir du mal à réduire l'impact négatif de l'infobésité sur leur réussite académique, Les étudiants peuvent avoir du mal à évaluer la crédibilité et la pertinence des sources d'information, ce qui peut les conduire à utiliser des informations inexacts ou peu fiables dans leurs travaux académiques.

5.3. Impacts sur la vie professionnelle

L'infobésité résulte de la croissance exponentielle du volume d'informations ainsi que de la réduction des délais de traitement. En pratique, les employés se retrouvent confrontés à une quantité croissante d'informations dont ils ne voient pas toujours la

pertinence. Cela se traduit par une diminution de la qualité de l'information perçue. L'infobésité chez les employés peut induire plusieurs risques (Rouault, 2023):

- Les employés passent un temps considérable à trier et à chercher des informations pertinentes parmi un flot constant de données, ce qui peut retarder l'exécution des tâches essentielles.
- Traiter un grand volume d'informations peut surcharger mentalement les employés, réduisant leur capacité à se concentrer et à produire efficacement.
- Lorsque les employés sont submergés par les informations, ils peuvent avoir du mal à prendre des décisions rapidement, ce qui peut entraîner des retards dans les processus décisionnels.
- La recherche constante d'informations et la surcharge cognitive peuvent altérer la qualité du travail produit par les employés, compromettant ainsi les résultats finaux.
- Les professionnels peuvent avoir tendance à privilégier certaines sources d'information au détriment d'autres, ce qui peut compromettre la qualité des décisions prises en milieu professionnel.
- Gérer un grand volume d'informations peut nécessiter des investissements supplémentaires en termes de stockage de données et de logiciels de gestion de l'information, ce qui peut impacter les coûts opérationnels des entreprises (Sauvajol-Riolland, 2014).

5. Les stratégies pour prévenir et gérer l'infobésité chez les étudiants universitaires

6.1. Les bonnes pratiques pour gérer l'infobésité :

Les étudiants universitaires pourront mieux gérer l'influx d'informations et minimiser l'effet négatif de l'infobésité sur leur performance académique et leur bien-être en appliquant ces stratégies (Rouault, 2023) :

Maîtriser les techniques de recherche : Favoriser l'enseignement des bonnes pratiques de recherche, telles que la planification qui a pour but de définir clairement leurs objectifs de recherche, à identifier les mots-clés pertinents et à établir un plan de recherche structuré, la sélection des sources fiables en Sensibilisant les étudiants à

Partie théorique

l'importance de vérifier la crédibilité des sources d'information, et en mettant l'accent sur l'évaluation de la qualité et de la pertinence des sources utilisées, et enfin la construction d'une stratégie de recherche personnalisée pour les Aider à développer des méthodes de recherche adaptées à leurs besoins spécifiques, en utilisant des outils de recherche avancés et en organisant efficacement les informations collectées (Olivier, et Drevon, 2011 ; Pourcelot, et al., 2013).

Utiliser des outils de gestion de l'information : Promouvoir l'usage d'outils de gestion de l'information, tels que les plateformes de notes, les applications de gestion de citations et les outils de veille informationnelle (Olivier, et Drevon, 2011).

Encourager la réflexion critique : Faciliter l'analyse critique des informations et la distinction entre les sources fiables et non fiables, en Proposer des exercices et des activités qui les encouragent les étudiants à remettre en question, évaluer et analyser de manière critique les informations qu'ils rencontrent, et aussi en les Sensibilisant à l'importance de vérifier la fiabilité et la crédibilité des sources d'information en leur fournissant des critères d'évaluation, tels que l'auteur, la date de publication, la source et la pertinence (Olivier, et Drevon, 2011).

Améliorer la compréhension de l'information : Offrir des cours dédiés à la littératie informationnelle dans le curriculum pour enseigner aux étudiants comment trouver, évaluer, utiliser et communiquer efficacement l'information, des ateliers interactifs où les étudiants peuvent mettre en pratique les compétences acquises en recherchant, analysant et citant des sources d'information de manière appropriée dans le but d'améliorer la compréhension de l'information et à favoriser la maîtrise des compétences en littéracie informationnelle (Sauvajol-Rialland, 2014).

Introduire la notion de l'infobésité : Rendre conscients des étudiants de l'importance de gérer correctement l'information et de la dangerosité de l'infobésité en mettant en avant le concept de surcharge informationnelle et ses effets négatifs sur la productivité et la qualité du travail et aussi en donnant des exemples pertinents tirés du quotidien des étudiants, comme la difficulté à trier les informations sur Internet ou à gérer un grand volume de données pour un projet académique (Sauvajol-Rialland, 2014).

Organiser des sessions de formation continue : pour aider les étudiants à acquérir et à perfectionner leurs compétences en gestion de l'information, il est nécessaire de

Proposer des sessions de formation continue en élaborant un calendrier régulier de sessions de formation continue dédiées à la gestion de l'information, en couvrant différents aspects tels que la recherche documentaire, l'évaluation des sources et la citation des références et en faisant appel à des intervenants spécialisés en littératie informationnelle ou en gestion de l'information pour animer les sessions et partager leur expertise avec les étudiants (Sauvajol-Rialland, 2014).

Encourager la participation active : Solliciter l'active participation des étudiants dans les discussions et les exercices de classe en les encourageant à travailler en groupe pour discuter, collaborer et résoudre des problèmes communs, ce qui favorise la maîtrise et la compréhension mutuelle des concepts (Sauvajol-Rialland, 2014).

Limiter la fatigue cognitive : Assurer une diversité dans les matières et les méthodes d'enseignement telles que des cours magistraux, des travaux pratiques, des discussions en groupe, des études de cas, des projets de recherche, etc., et aussi enseigner aux étudiants des techniques de gestion du temps efficaces pour les aider à organiser leur travail de manière à éviter la surcharge cognitive due à des échéances rapprochées ou à un emploi du temps chargé, pour éviter la saturation cognitive et la fatigue cognitive et favoriser une meilleure rétention de l'information (Sauvajol-Rialland, 2014).

6.2. Les outils et technologies pour gérer l'infobésité

Modèle d'Organisation Personnelle de l'Information (MOPI) : Le MOPI est une méthodologie développée pour gérer efficacement l'afflux d'informations multicanal. Ce modèle propose plusieurs solutions (Guyot, 2012 ; Rouault, 2023) :

- **Rappels sur les principes clés de la gestion de l'information :** Le MOPI souligne les concepts fondamentaux de la gestion de l'information, ce qui aide les individus à structurer, classer et donner la priorité aux informations qu'ils reçoivent.
- **Conseils concrets :** Le MOPI offre des recommandations pratiques pour aider les utilisateurs à gérer de manière efficace leur flux d'informations, en présentant des stratégies concrètes pour prévenir l'infobésité et la surcharge cognitive.
- **Témoignages de professionnels :** Les retours d'expérience intégrés dans le modèle fournissent des perspectives authentiques sur la gestion de l'information, offrant

Partie théorique

aux individus la possibilité d'assimiler les expériences d'autres professionnels et de les appliquer à leur propre situation.

- **Bonnes pratiques** : Le MOPI propose des bonnes pratiques éprouvées pour optimiser la gestion de l'information, ce qui peut aider à améliorer l'efficacité, la productivité et la clarté mentale dans un environnement saturé d'informations
- **L'utilisation du Modèle d'Organisation Personnelle de l'Information (MOPI)** pour gérer l'afflux d'informations multicanal offre plusieurs avantages significatifs, tels que :
 - **Structuration et Organisation** : Le MOPI propose une approche méthodique qui aide les individus à structurer et gérer efficacement les informations qu'ils reçoivent, simplifiant ainsi la recherche et la consultation ultérieure.
 - **Optimisation de la Gestion de l'Information** : En suivant les conseils pratiques et les bonnes pratiques du MOPI, les utilisateurs peuvent améliorer leur gestion de l'information, ce qui se traduit par une meilleure efficacité dans le traitement des données et une réduction du temps passé à rechercher des informations.
 - **Réduction de l'Infobésité** : En utilisant le MOPI, les individus peuvent éviter l'infobésité en appliquant des stratégies précises pour trier, prioriser et gérer les informations de manière plus efficace, favorisant ainsi une meilleure clarté mentale et une réduction du stress associé à la surcharge d'informations.
 - **Amélioration de la Productivité** : En intégrant les principes du MOPI, les utilisateurs peuvent accroître leur productivité en identifiant plus efficacement les informations pertinentes, en écartant les distractions superflues et en se focalisant sur les tâches essentielles.

Outils de gestion de l'information : Il est recommandé d'utiliser des outils tels que (Becky, 2017) :

- **Plateformes de Notes** : Les plateformes de notes sont des instruments pratiques pour la prise de notes, la structuration des idées et l'enregistrement ordonné d'informations essentielles. Elles facilitent la capture rapide de données et leur récupération aisée ultérieurement.
- **Applications de Gestion de Citations** : Ces applications se révèlent précieuses pour rassembler, structurer et référencer des sources bibliographiques lors de

Partie théorique

travaux académiques ou de recherche. Elles simplifient la gestion des références et contribuent à maintenir une bibliographie exacte.

- **Outils de Veille Informationnelle** : Ces outils permettent de suivre et d'analyser les informations provenant de diverses sources en temps réel. Ils aident à rester informé sur des sujets spécifiques, à détecter les tendances et à prendre des décisions éclairées.

Littératie informationnelle : est essentielle pour créer une culture de l'information et optimiser le management personnel de l'information. Elle permet d'apprendre à repérer les informations pertinentes et à hiérarchiser efficacement les sources. La littératie informationnelle aide à identifier avec précision les besoins en information, ce qui permet aux individus de rechercher des données pertinentes et utiles pour leurs objectifs spécifiques. Elle englobe des compétences organisationnelles telles que la recherche, la vérification, la navigation et l'évaluation de l'accessibilité des informations, ce qui contribue à une gestion plus efficace des données. En développant des compétences en littératie informationnelle, les individus apprennent à localiser des sources fiables, à évaluer la crédibilité de l'information et à l'utiliser de manière critique et efficace dans leurs travaux académiques, professionnels ou personnels (Lee, et al., 2020).

Proposer des sessions de formation continue : pour aider les étudiants à acquérir et à perfectionner leurs compétences en gestion de l'information peut être bénéfique pour renforcer leur capacité à naviguer dans les flux d'information. Ces sessions offrent l'opportunité d'approfondir la compréhension des concepts clés de la gestion de l'information, d'apprendre des stratégies avancées pour trier, évaluer et organiser les données, ainsi que de se familiariser avec les outils technologiques et les meilleures pratiques en matière de gestion de l'information. En participant à ces formations continues, les étudiants peuvent améliorer leur efficacité dans la recherche d'informations pertinentes, renforcer leur capacité à traiter et analyser les données de manière critique, et développer des compétences essentielles pour gérer l'infobésité de manière proactive et productive (Rouault, 2023).

PARTIE PRATIQUE

I. Méthode de collecte des données

Introduction

Dans le but de valoriser notre problématique présentée dans la partie théorique, qui consistait à démontrer les concepts principaux de l'infobésité, notamment ces causes, ses symptômes et les stratégies pour prévenir et la gérer chez les étudiants universitaires. Nous avons mené une enquête auprès d'un échantillon d'étudiants pour recueillir leurs témoignages et expériences personnelles sur la recherche scientifique et la charge informationnelle.

1.1. Description du lieu d'enquête

2. Pour la réalisation de ce travail de recherche, notre enquête a été réalisée au cours du mois d'Avril 2024, au niveau du département de français de l'université Abdelhamid IBen Badis à Kharouba, Commune Mostaganem, wilaya de Mostaganem.

2.1. Description de l'échantillon

Cette étude a été menée auprès des étudiants de l'université « Abdelhamid IBen Badis », provenant de différents niveaux d'études, à savoir la Licence et le Master. Cette diversité de profils a permis d'obtenir un échantillon représentatif de la population étudiante.

2.2. Collecte des données

Les données ont été collectées à l'aide de questionnaires distribués aux étudiants . Cette méthodologie a permis d'obtenir des informations précises et représentatives sur les perceptions et les pratiques liées à la thématique de recherche.

Les résultats obtenus ont été analysés pour extraire les tendances et les conclusions pertinentes. Cette analyse a permis de mettre en lumière plusieurs éléments clés qui ont contribué à enrichir la compréhension du sujet étudié.

Les résultats de cette enquête ont révélé des tendances intéressantes concernant les habitudes d'étude et les préférences des étudiants en matière d'outils pédagogiques. Ces informations précieuses permettent de mieux comprendre les attentes et les besoins des étudiants.

Questionnaire destinée aux étudiants

1. Age

.....

2. Sexe

.....

3. Niveau d'étude

.....

4. Le nombre des langues parlées

.....

5. Quelles langues utilisez-vous au cours de la recherche

.....

6. Quels réseaux sociaux vous préférez ?

Facebook Instagram YouTube Telegram Tiktok

7. Au cours de la recherche, vous utilisez :

Les livres Google AI

8. Quand vous faites la recherche théorique, vous la trouvez :

Simple et facile Moyenne complexe et difficile

9. Au cours de la recherche, vous sentez :

Fatigué anxieux confus ennuyeux stressé

10. Connaissez-vous le terme Infobésité :

Oui non

11. Au cours d'étude pensez-vous que vous avez l'infobésité ?

Oui non

12. Pouvez-vous gérer cet état ?

Oui non

13. Comment

.....
.....
.....
.....

14. Quelles stratégies pouvez-vous proposer pour gérer cette situation ?

.....
.....
.....
.....

Merci

Entretien destiné à l'enseignant

1. Age

.....

2. Sexe

.....

3. Grade professionnelle

.....

4. Nombre des années d'expérience :

.....

5. Le nombre des langues parlées

.....

6. A votre avis est ce que la surcharge informationnelle influence la qualité de la recherche ?

Oui Non

7. Comment ?

.....

.....

.....

8. A votre avis, quels sont les raisons de l'infobésité ?

.....

.....

.....

9. Selon votre expérience comment peut l'infobésité affecte l'état mentale et émotionnelle de l'étudiant ?

.....

.....

.....

10. Quelles stratégies pouvez-vous proposer pour réduire les effets de l'infobésité chez les étudiants ?

.....

.....

.....

Merci

II. Résultats :

1. Analyse des résultats des étudiants :

1.1. Répartition selon l'âge :

Tableau 1 : Répartition selon l'âge

Age	[18- 20[[20- 22[[22- 24[+25 ans
Nombre des étudiants	11	10	7	2

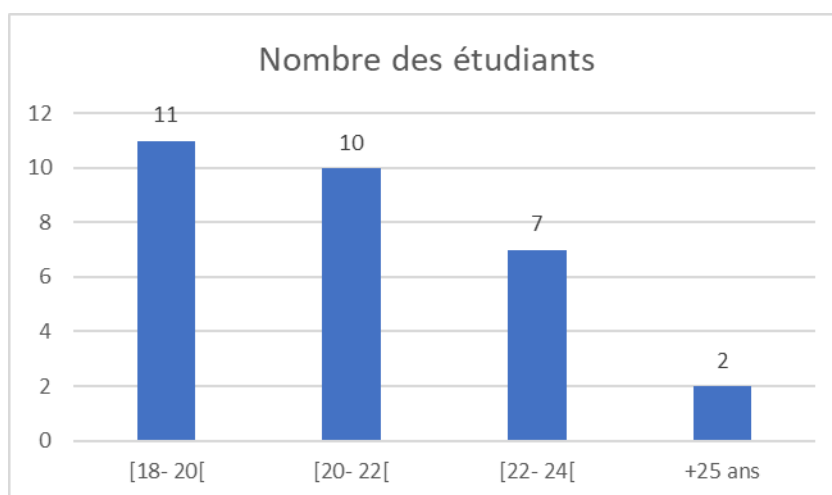


Figure 2: Répartition selon l'âge

En se basant sur les données de notre enquête, on peut noter que :

- Pour la tranche d'âge [18-20[, il y a 11 étudiants.
- Pour la tranche d'âge [20-22[, il y a 10 étudiants.
- Pour la tranche d'âge [22-24[, il y a 7 étudiants.
- Pour la tranche d'âge +25 ans, il y a 2 étudiants.

Cette répartition met en évidence une concentration plus importante d'étudiants dans les tranches d'âge [18-20[et [20-22[, avec respectivement 11 et 10 étudiants, tandis que les tranches d'âge [22-24[et +25 ans comptent moins d'étudiants, avec 7 et 2 respectivement. Cela suggère une distribution inégale des étudiants selon les tranches d'âge, avec une prédominance des étudiants dans les tranches d'âge plus jeunes.

1.2. Répartition selon le sexe :

Tableau 2 : Répartition selon le sexe

Sexe	Femme	Homme
Nombre des étudiants	14	16

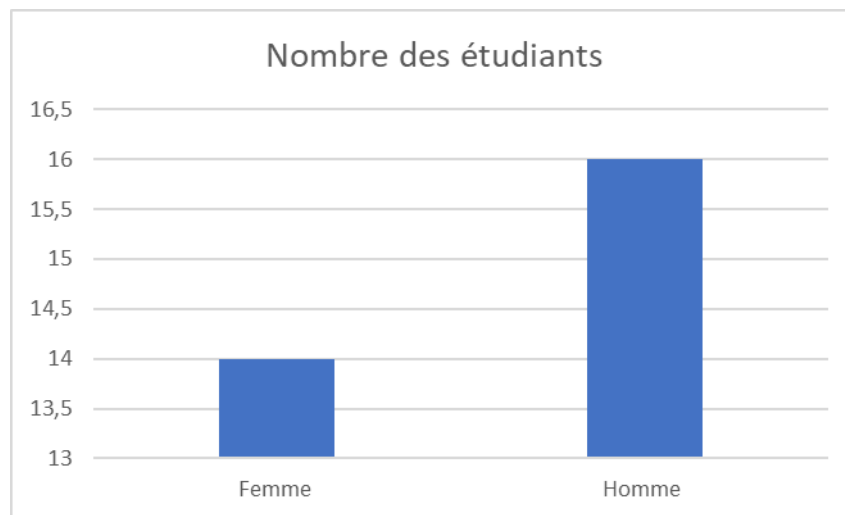


Figure 3: Répartition selon le sexe

En se basant sur les données de notre étude, on peut noter que :

- Pour la catégorie Femme, il y a 14 étudiantes.
- Pour la catégorie Homme, il y a 16 étudiants.

Cette répartition met en évidence une légère prédominance masculine parmi les étudiants, avec 16 hommes contre 14 femmes. Cela indique une répartition relativement équilibrée entre les sexes au sein de la population étudiante étudiée.

1.3. Répartition selon le niveau d'étude :

Tableau 3 : Répartition selon le niveau d'étude

Niveau d'étude	Licence	Master
Nombre des étudiants	22	8

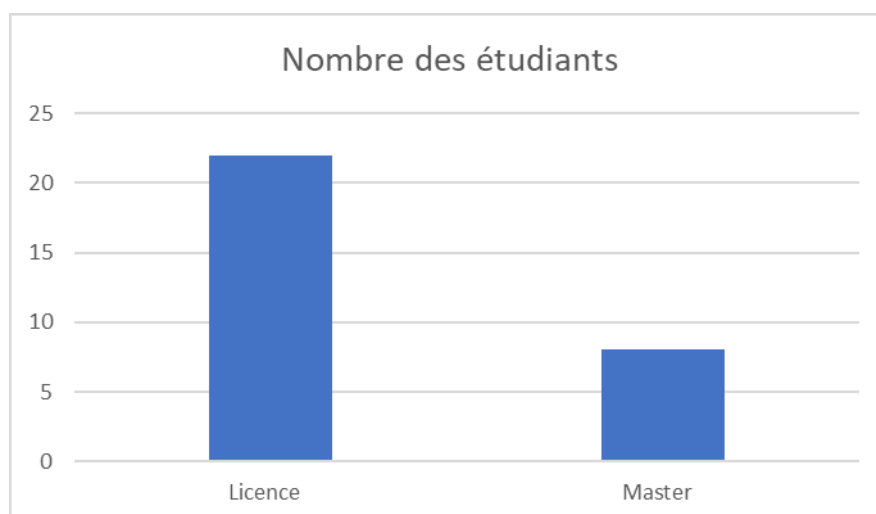


Figure 4: Répartition selon le niveau d'étude.

Selon les résultats présentés dans le tableau et la figure, on peut observer :

- Pour le niveau d'étude Licence, il y a 22 étudiants.
- Pour le niveau d'étude Master, il y a 8 étudiants.

Cette répartition met en évidence une prédominance des étudiants au niveau de la Licence, avec 22 étudiants contre 8 au niveau du Master. Cela suggère une concentration plus importante d'étudiants dans les premières années d'études, avec une diminution significative du nombre d'étudiants à mesure que le niveau d'étude augmente. Cela peut être attribué à des facteurs tels que les taux d'admission, la durée des études et le niveau de spécialisation.

1.4. Répartition selon le nombre des langues parlées

Nombre des langues parlées	2 langues	3 langues	+ de 3 langues
Nombre des étudiants	4	12	13

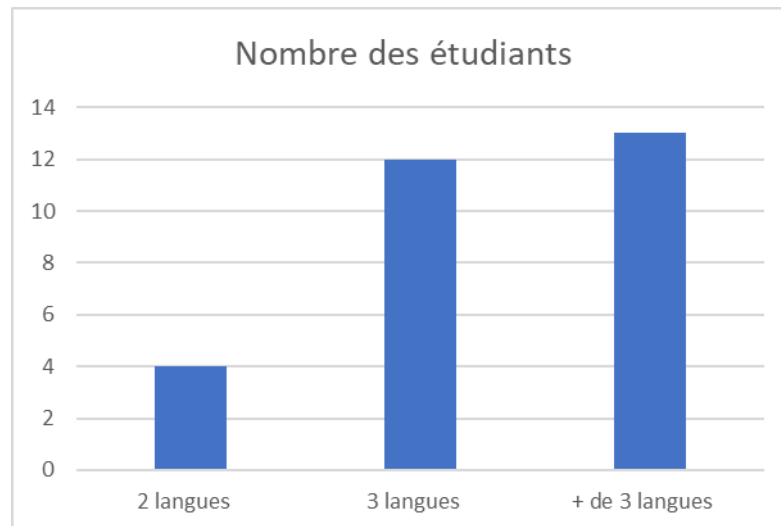


Figure 5: Répartition selon le nombre des langues parlées

Cette répartition met en évidence une concentration plus importante d'étudiants parlant plus de 3 langues, avec 13 étudiants dans cette catégorie. La catégorie 3 langues compte 12 étudiants, tandis que la catégorie 2 langues en compte seulement 4.

Cela suggère que la majorité des étudiants de l'échantillon ont des compétences linguistiques développées, avec une maîtrise de plus de 3 langues pour un nombre significatif d'entre eux. Cette tendance peut s'expliquer par le profil des étudiants, les exigences du programme d'études et les opportunités offertes par l'université.

1.5. Répartition selon le nombre des langues utilisée au cours de la recherche :

Tableau 5 : Répartition selon le nombre des langues utilisée au cours de la recherche

Nombre des langues parlées	Arabe	Français	+ de 3 langues
Nombre des étudiants	9	28	10

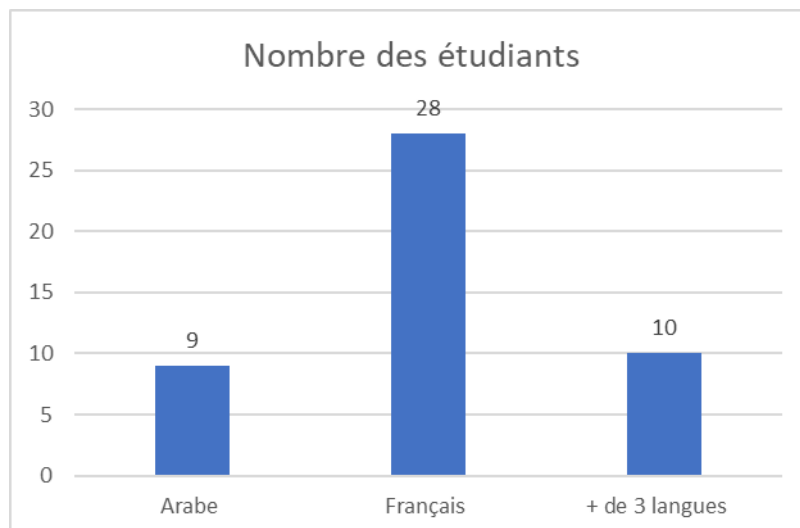


Figure 6: Répartition selon le nombre des langues utilisée au cours de la recherche

Cette répartition met en évidence une prédominance des étudiants utilisant le français, avec 28 étudiants, suivis des étudiants utilisant l'arabe, avec 9 étudiants. La catégorie + de 3 langues compte 10 étudiants, ce qui suggère que ces étudiants ont une maîtrise linguistique plus étendue.

Cette tendance peut s'expliquer par le profil des étudiants, les exigences du programme d'études et les opportunités offertes par l'université.

1.6. Répartition selon les réseaux sociaux préférés :

Tableau 6 : Répartition selon les réseaux sociaux préférés

Réseaux sociaux préférés	Facebook	Instagram	YouTube	Telegram	TikTok
Nombre des étudiants	4	23	9	9	10

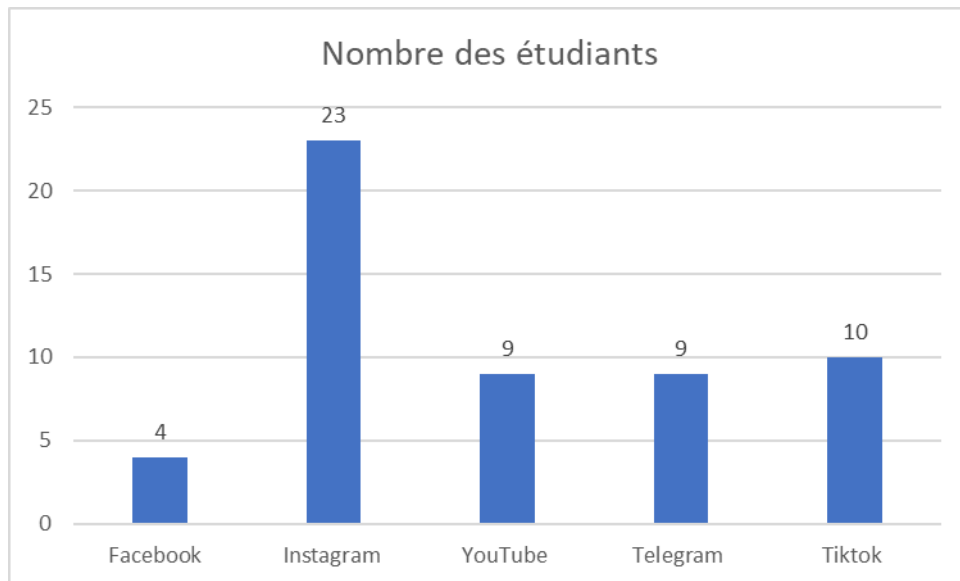


Figure 7: Répartition selon les réseaux sociaux préférés

Cette répartition met en évidence une prédominance des étudiants préférant Instagram, avec 23 étudiants. Tiktok arrive en deuxième position avec 10 étudiants, suivi de YouTube et Telegram avec 9 étudiants chacun. Facebook arrive en dernière position avec seulement 4 étudiants.

Cela suggère que les étudiants de l'échantillon ont une préférence marquée pour les réseaux sociaux basés sur l'image et la vidéo, comme Instagram, Tiktok et YouTube. Telegram, bien que populaire pour certains, reste moins apprécié que ces autres plateformes.

1.7. Répartition selon les outils de recherche préférés

Tableau 7 : Répartition selon les outils de recherche préférés

Outils de recherche	Livres	Google	AI
Nombre des étudiants	6	26	11

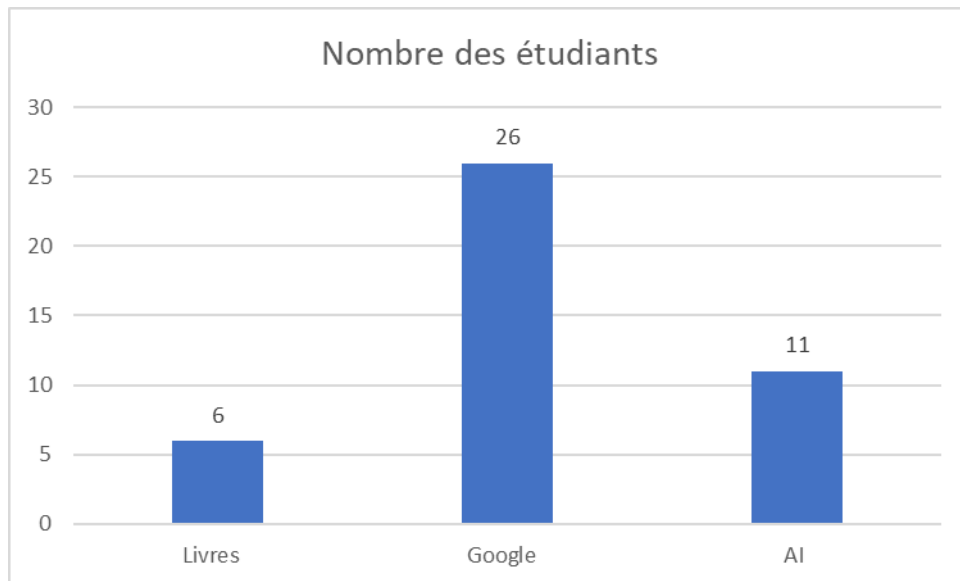


Figure 8: Répartition selon les outils de recherche préférés

Cette répartition met en évidence une prédominance des étudiants utilisant Google, avec 26 étudiants. Les étudiants utilisant les livres arrivent en deuxième position avec 6 étudiants, tandis que les étudiants utilisant les outils d'IA arrivent en troisième position avec 11 étudiants.

Cela suggère que les étudiants de l'échantillon ont une préférence marquée pour les outils de recherche en ligne, comme Google, qui offre une grande quantité d'informations et une facilité d'accès. Les livres, bien que toujours importants pour l'apprentissage, semblent moins utilisés que les outils numériques. Les outils d'IA, qui sont en train de gagner en popularité, sont utilisés par une minorité d'étudiants, mais cela peut être attribué à leur relative nouveauté et à leur complexité.

1.8. Répartition selon la difficulté de la recherche :

Tableau 8 : Répartition selon la difficulté de la recherche

Difficulté	Simple et facile	Moyen	Complexe et difficile
Nombre des étudiants	7	23	0

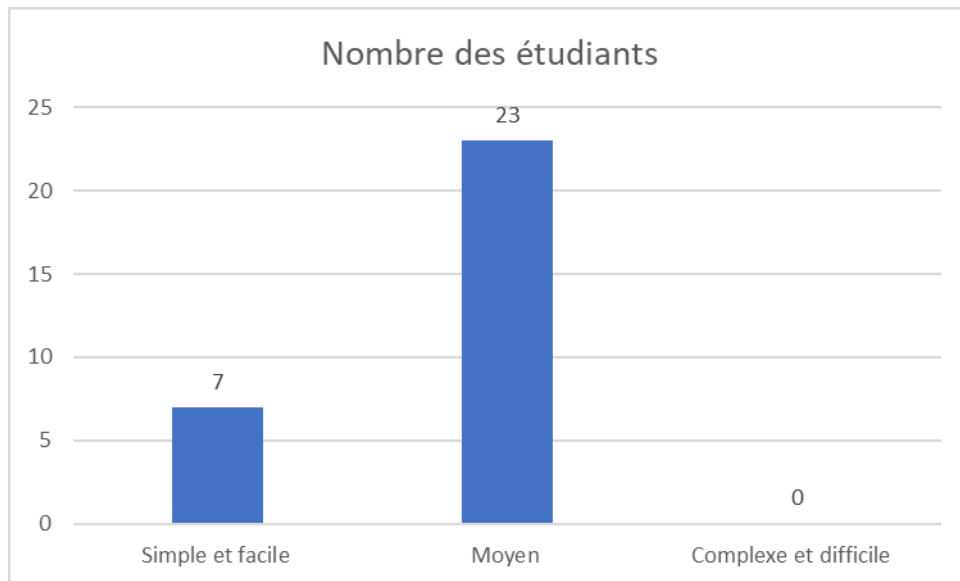


Figure 9: Répartition selon la difficulté de la recherche

Cette répartition met en évidence une prédominance des étudiants qui considèrent que la recherche est moyenne, avec 23 étudiants. Les étudiants qui considèrent que la recherche est simple et facile sont minoritaires, avec 7 étudiants.

Cela suggère que la majorité des étudiants perçoivent la recherche comme nécessitant un certain niveau de complexité et de détermination, mais pas nécessairement comme une tâche extrêmement difficile. Les étudiants qui considèrent que la recherche est simple et facile peuvent être ceux qui ont une expérience préalable dans le domaine ou qui ont des compétences spécifiques qui leur permettent de gérer les défis de la recherche avec facilité.

1.9. Répartition selon la difficulté de la recherche selon la sensation :

Tableau 9 : Répartition selon la sensation au cours de la recherche :

Difficulté	Fatigué	Anxieux	Confus	Ennuyé	Stressé
Nombre des étudiants	14	2	6	4	12

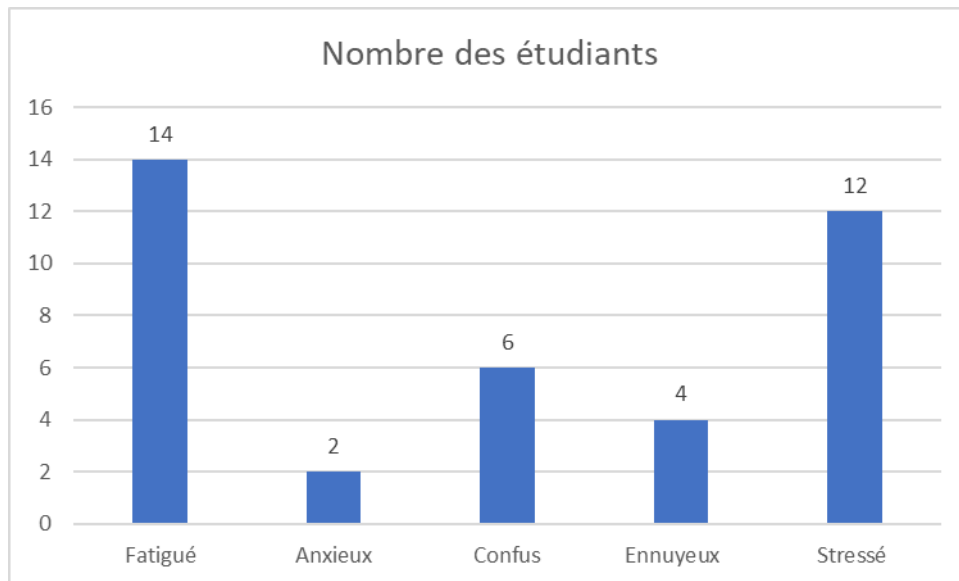


Figure 10: Répartition selon la sensation au cours de la recherche

Cette répartition met en évidence que la sensation la plus fréquemment ressentie par les étudiants au cours de la recherche est la fatigue, avec 14 étudiants. Le stress arrive en deuxième position avec 12 étudiants. Les étudiants se sentant confus sont au nombre de 6, suivis de ceux se sentant ennuyés avec 4 étudiants. Enfin, seulement 2 étudiants se sentent anxieux pendant la recherche.

Cela suggère que la recherche peut être une activité épuisante et stressante pour de nombreux étudiants. La fatigue peut être due à la concentration et à l'effort mental nécessaires pour trouver et analyser les informations pertinentes. Le stress peut être lié à la pression de trouver des sources fiables et de répondre aux attentes du travail demandé.

Les étudiants se sentant confus peuvent avoir des difficultés à comprendre les consignes de recherche ou à naviguer dans les différentes sources d'information. Ceux se sentant ennuyés peuvent trouver le sujet peu intéressant ou la recherche répétitive.

Cette tendance reflète les défis émotionnels et cognitifs que peut représenter la recherche pour les étudiants

1.10. Répartition selon la connaissance de terme Infobésité

Tableau 10 : Répartition selon la connaissance de terme Infobésité

Réponse	Oui	Non
Nombre des étudiants	8	22

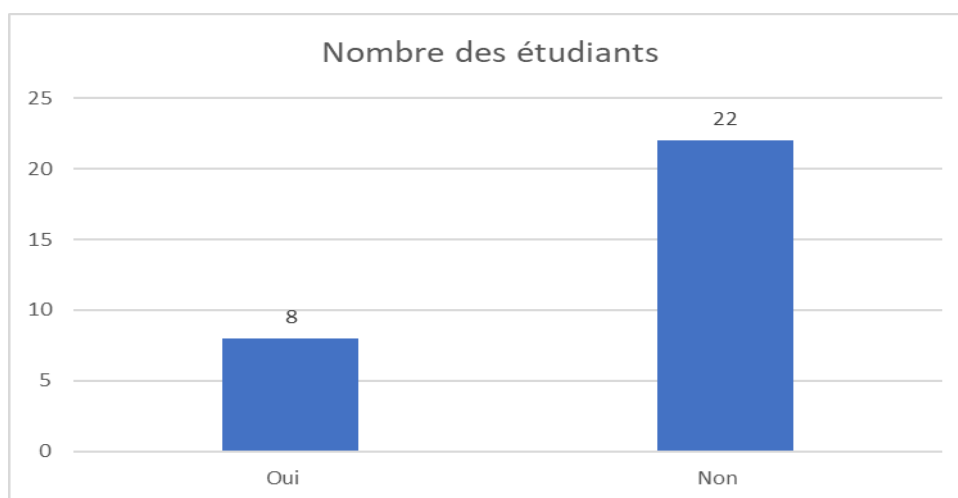


Figure 11: Répartition selon la connaissance de terme Infobésité

Cette répartition met en évidence qu'une minorité d'étudiants, soit 8 sur 30, connaissent le terme "infobésité". Cela suggère que la majorité des étudiants interrogés ne sont pas familiers avec ce concept spécifique lié à la surcharge d'informations. Ce qui souligne peut-être un besoin d'éducation et de sensibilisation plus approfondies à ce sujet dans le contexte universitaire.

1.11. Répartition selon l'avoir de l'infobésité

Tableau 11 : Répartition selon l'avoir de l'infobésité

Réponse	Oui	Non
Nombre des étudiants	12	18

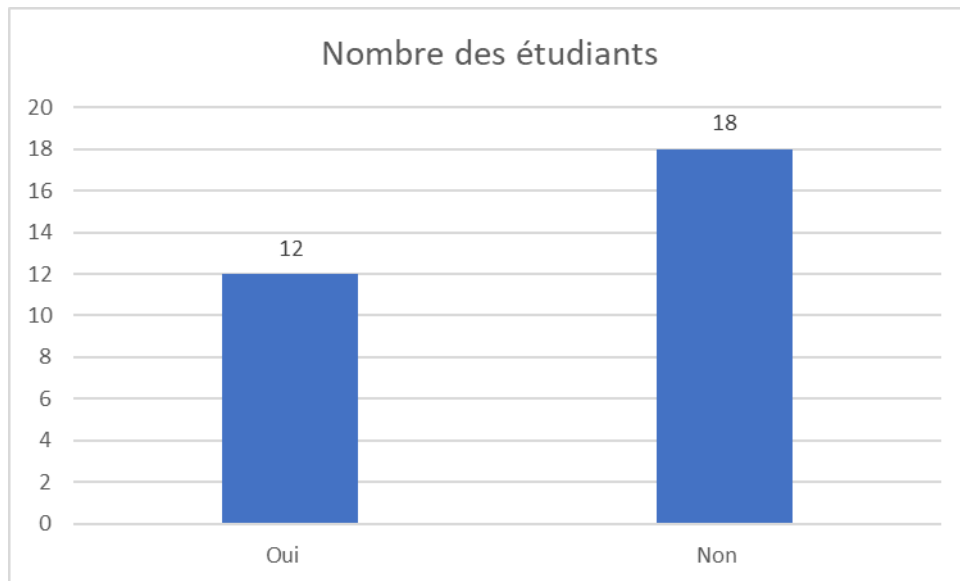


Figure 12: Répartition selon l'avoir de l'infobésité

Cette répartition met en évidence qu'une minorité d'étudiants, soit 12 sur 30, connaissent le terme "infobésité". Cela suggère que la majorité des étudiants interrogés ne sont pas familiers avec ce concept spécifique lié à la surcharge d'informations. e qui souligne peut-être un besoin d'éducation et de sensibilisation plus approfondies à ce sujet dans le contexte universitaire. Cela pourrait permettre aux étudiants de mieux comprendre les enjeux liés à la surcharge informationnelle et de développer des stratégies efficaces pour y faire face.

1.12. Répartition selon la gestion de l'infobésité :

Tableau 12 : Répartition selon la gestion de l'infobésité

Réponse	Oui	Non
Nombre des étudiants	11	19

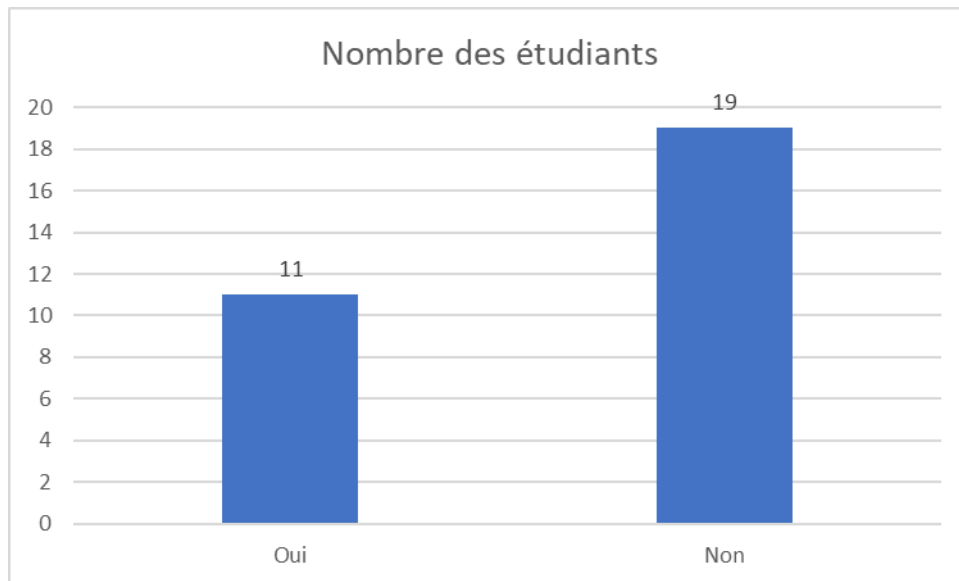


Figure 13: Répartition selon la gestion de l'infobésité

Cette répartition met en évidence qu'une minorité d'étudiants, soit 11 sur 30, affirment gérer l'infobésité. Cela suggère que la majorité des étudiants interrogés ne mettent pas en place de stratégies spécifiques pour gérer la surcharge informationnelle. Ce qui souligne un besoin potentiel de sensibilisation et d'éducation sur les stratégies de gestion de l'information pour aider les étudiants à faire face à la surcharge informationnelle de manière plus efficace.

1.13. Les étudiants qui connaissent le terme de l'infobésité disent qu'ils :

Peuvent gérer cette situation en évitant le stress, contrôlant la respiration, et faisant un planning détaillé de travail ou de la recherche et bien organisant le temps.

1.14. Les stratégies proposées par les étudiants :

- Définir des priorités en termes d'informations à traiter
- Gérer le temps de la recherche
- Organiser les outils de la recherche
- Eviter les réseaux sociaux pour faire une recherche scientifique et pédagogique

III. Analyse de l'entretien de l'enseignant :

Nous avons mené un entretien détaillé avec un enseignant chevronné de français au niveau universitaire. Âgé de 46 ans, il bénéficie d'une solide expérience de 14 années dans ce domaine. Titulaire d'un diplôme de Doctorat, il possède les compétences et les connaissances approfondies requises pour dispenser un enseignement de qualité.

Notre interlocuteur est un polyglotte accompli, maître parfait de son langue maternelle, l'arabe. En plus de cette langue, il est également compétent dans le français et l'anglais, ce qui lui permet de communiquer efficacement avec une large gamme d'étudiants. Cette maîtrise de plusieurs langues enrichit son enseignement et lui permet de mieux comprendre les besoins spécifiques de ses élèves.

Selon l'enseignant, la surcharge informationnelle peut impacter négativement la qualité de la recherche en compromettant la prise de décisions éclairées, en réduisant la pertinence des informations collectées, en diminuant la capacité de traitement cognitive et en entraînant une confusion et une perte de temps. Il est donc essentiel pour les chercheurs de mettre en place des stratégies efficaces de gestion de l'information pour prévenir les effets néfastes de la surcharge informationnelle sur la qualité de leurs travaux de recherche.

Il déclare que parmi les principales raisons de l'infobésité, il y a L'avènement d'Internet et la prolifération des outils de communication, et La pression à l'hyperconnexion et la difficulté à se déconnecter, ce qui va causer un impact significatif sur l'état mentale et émotionnel des étudiants, entraînant un stress, une fatigue mentale, un isolement social, une perte de contrôle, une frustration et un découragement, un déficit de discernement et un impact négatif sur la santé mentale.

L'enseignant déclare que ces stratégies peuvent aider les étudiants à réduire les effets de l'infobésité :

- Les étudiants doivent apprendre à choisir soigneusement les sources d'information fiables et pertinentes pour réduire le bruit ambiant
- Les étudiants doivent suivre des journaux spécialisés pour réduire la proportion d'informations à laquelle ils sont confrontés
- Il faut fixer des limites de temps pour la consommation d'informations en ligne pour empêcher l'engourdissement cérébral causé par un excès d'informations

-
- Les étudiants doivent privilégier les échanges face à face pour réduire les distractions et se concentrer sur les informations pertinentes
 - Les étudiants doivent définir des objectifs précis avant de se lancer dans une recherche pour rester concentrés sur leur objectif principal et éviter de se perdre dans des informations superflues

Conclusion partielle

En conclusion, cette étude offre un aperçu détaillé des pratiques et perceptions des étudiants en matière de recherche d'information et de gestion de l'infobésité. Les résultats soulignent l'importance de sensibiliser davantage les étudiants à ces enjeux et de les accompagner dans le développement de compétences informationnelles adaptées aux défis de la société numérique.

***CONCLUSION
GENERALE***

Conclusion générale

L'infobésité est un phénomène qui affecte de manière significative les étudiants universitaires, entraînant une surcharge informationnelle, une difficulté à prendre des décisions éclairées, une perte de temps et de ressources, ainsi qu'un stress accru. Cette étude a mis en évidence que l'infobésité est un problème majeur dans les universités, où les étudiants sont souvent submergés par une quantité excessive d'informations provenant de multiples canaux tels que les e-mails, les réunions, les rapports, les messages instantanés, les médias sociaux, etc.

Les résultats de l'enquête ont montré que la majorité des étudiants rencontrent des difficultés lors de leurs recherches d'information, notamment pour des raisons linguistiques, de rareté de l'information, de surinformation et de problèmes d'accès. Ils ont également signalé des difficultés à trouver des informations pertinentes, à les organiser et à les utiliser efficacement.

Pour lutter contre l'infobésité, il est essentiel de mettre en place des stratégies efficaces telles que :

- Les étudiants doivent apprendre à choisir soigneusement les sources d'information fiables et pertinentes pour réduire le bruit ambiant et se concentrer sur ce qui compte vraiment
- Fixer des limites de temps pour la consommation d'informations en ligne peut empêcher l'engourdissement cérébral causé par un excès d'informations
- Développer la capacité à évaluer et à analyser les informations peut aider à distinguer le pertinent du superflu
- Les étudiants doivent organiser leurs informations en utilisant des outils de gestion de l'information, tels que des dossiers et des catégories, pour ne pas se sentir submergés par le flux d'informations
- Les étudiants doivent définir des objectifs précis avant de se lancer dans une recherche pour rester concentrés sur leur objectif principal et éviter de se perdre dans des informations superflues
- Les étudiants doivent apprendre à être sélectifs dans leurs sources et à privilégier les informations pertinentes pour éviter de se sentir submergés par le flux d'informations.

En résumé, ces stratégies peuvent aider les étudiants à réduire les effets de l'infobésité en filtrant les sources, en organisant les informations, en restreignant les notifications, en définissant des objectifs clairs, en utilisant des outils de gestion de l'information et en pratiquant la sélectivité.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie

Ouvrages théoriques

- Becky, Simon. (2017). Stratégies de gestion de l'information : des cartes perforées aux entrepôts de données, en regardant vers l'avenir avec le Big Data et l'IA. Smartsheet Inc.
- BUFFET, Joris. (2017). Surcharge informationnelle en entreprise et management, un simple lien de causalité ? Université catholique de Louvain.
- Dumouchel, Gabriel & Karsenti, Thierry. (2013). Les compétences informationnelles relatives au Web des futurs enseignants québécois et leur préparation à les enseigner : résultats d'une enquête. Éducation et francophonie.
- Fremont, Nathalie. (2013). Quels facteurs explicatifs du burnout et du bien-être subjectif ? Déterminants psychologiques, sociaux et organisationnels auprès des cadres à responsabilités et élaboration d'un modèle. Psychologie. Université Charles de Gaulle - Lille III. France.
- Gault, Guénaëlle., Medioni, David. (2022). Les français et la fatigue informationnelle. Mutations et tensions dans notre rapport à l'information. Fondation Jean-Jaurès.
- Guyot, Brigitte. (2012). Management de l'information dans les organisations : éléments de méthode.
- Kraus, François., Pierre, Thomas. (2023). Génération tiktok, génération "toctoc"? Enquête sur la mésinformation des jeunes et leur rapport à la science et au paranormal à l'heure des réseaux sociaux. Institut d'études opinion et marketing en France et à l'international.
- Rouault, Frank. (2023). Prévenir l'infobésité. Les clés de la gestion personnelle de l'information.
- Sauvajol-Rialland, Caroline. (2013). Infobésité : quand l'information devient toxique. Université Catholique de Louvain et à Sciences Po. Paris.

Dictionnaire

- Cambridge. (2024). Technology. Consultee le 1/3/2024 sur <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/technology>

- Larousse. (2024). Infobésité. Dictionnaire Larousse. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/infob%C3%A9sit%C3%A9/188142>
- Larousse. (2024). Information. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/information/42993>

Sitographie

- Fondin, H. (2005). La Science de l'information ou le poids de l'histoire. Les Enjeux de l'information et de la communication, 2005, 35-54. <https://doi.org/10.3917/enic.005.0035>
- Fuhrer, C., Hoareau, É. & Cucchi, A. (2017). Le rôle des Technologies de l'Information et de la Communication dans la dynamique d'un réseau d'innovation : une approche ANT. Innovations, 54, 197-228. <https://doi.org/10.3917/inno.pr1.0020>
- Naegel, Antoine. (2023). Changement climatique : quelques remarques.
- Olivier, Robert., Drevon, Elsa. (2011). Maîtriser l'information en santé à l'heure de « l'infobésité ». Institut national de santé publique du Québec.
- OMS. (2024). Santé mentale : renforcer notre action. Consulté le 25/02/2024 sur : [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our)
- Rouault, Frank. (2023). PRÉVENIR L'INFOBÉSITÉ : LES CLÉS DE LA GESTION PERSONNELLE DE L'INFORMATION. consulté le 1/3/2024 sur <https://www.frankrouault.com/prevenir-linfobesite/>
- Sauvajol-Rialland, C. (2014). Infobésité, gros risques et vrais remèdes. L'Expansion Management Review, 152, 110-118. <https://doi.org/10.3917/emr.152.0110>
- Vulbeau, A. (2015). Contrepoint - L'infobésité et les risques de la surinformation. Informations sociales, 191, 35-35. <https://doi.org/10.3917/inso.191.0035>

LISTE DES FIGURES

Liste des figures

FIGURE 1 : LES SOURCES DES INFORMATIONS.....	5
FIGURE 2: REPARTITION SELON L'AGE	25
FIGURE 3: REPARTITION SELON LE SEXE.....	26
FIGURE 4: REPARTITION SELON LE NIVEAU D'ETUDE.	27
FIGURE 5: REPARTITION SELON LE NOMBRE DES LANGUES PARLEES.....	28
FIGURE 6: REPARTITION SELON LE NOMBRE DES LANGUES UTILISEE AU COURS DE LA RECHERCHE.....	29
FIGURE 7: REPARTITION SELON LES RESEAUX SOCIAUX PREFERES.....	30
FIGURE 8: REPARTITION SELON LES OUTILS DE RECHERCHE PREFERES.....	31
FIGURE 9: REPARTITION SELON LA DIFFICULTE DE LA RECHERCHE	32
FIGURE 10: REPARTITION SELON LA SENSATION AU COURS DE LA RECHERCHE	33
FIGURE 11: REPARTITION SELON LA CONNAISSANCE DE TERME INFOBESITE	34
FIGURE 12: REPARTITION SELON L'AVOIR DE L'INFOBESITE	35
FIGURE 13: REPARTITION SELON LA GESTION DE L'INFOBESITE	36

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

<i>DEDICACE</i>	2
REMERCIEMENTS	3
RÉSUMÉ	13
ABSTRACT	13
ملخص	13
LISTE DES FIGURES	VII
INTRODUCTION	1
I. PARTIE THEORIQUE	3
1 A PROPOS DE L'INFORMATION	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2 SOURCES ET OUTILS DES INFORMATIONS :.....	4
3 LA CREDIBILITE DES INFORMATIONS :	5
4 LA TECHNOLOGIE:	6
5 RESEAUX SOCIAUX :.....	6
6 EFFET DE LA TECHNOLOGIE SUR L'APPRENTISSAGE DES INFORMATIONS :.....	7
II. LE PHENOMENE DE L'INFOBESITE	8
1. QU'EST-CE QUE L'INFOBESITE ?.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2. L'INFOBESITE CHEZ LES JEUNES ET LES ETUDIANTS :	9
3. LES CAUSES DE L'INFOBESITE CHEZ LES ETUDIANTS UNIVERSITAIRES :	9
4. LES SYMPTOMES DE L'INFOBESITE CHEZ LES ETUDIANTS UNIVERSITAIRES :.....	10
5. LES CONSEQUENCES DE L'INFOBESITE CHEZ LES ETUDIANTS UNIVERSITAIRES :.....	12
5.1. IMPACTS SUR LA SANTE MENTALE :	12
5.2. IMPACTS SUR LA REUSSITE ACADEMIQUE :	13
5.3. IMPACTS SUR LA VIE PROFESSIONNELLE :	13
6. LES STRATEGIES POUR PREVENIR ET GERER L'INFOBESITE CHEZ LES ETUDIANTS UNIVERSITAIRES	14
6.1. LES BONNES PRATIQUES POUR GERER L'INFOBESITE :	14
6.2. LES OUTILS ET TECHNOLOGIES POUR GERER L'INFOBESITE :	16

PARTIE PRATIQUE	19
METHODE DE COLLECTE DES DONNEES	20
INTRODUCTION	20
1.1. DESCRIPTION DU LIEU D'ENQUETE	20
2.1. DESCRIPTION DE L'ECHANTILLON	20
2.2. COLLECTE DES DONNEES	20
II. RESULTATS :.....	25
1. ANALYSE DES RESULTATS DES ETUDIANTS :	25
2. ANALYSE DE L'ENTRETIEN DE L'ENSEIGNANT :.....	37
CONCLUSION PARTIELLE :	39
CONCLUSION ET PERSPECTIVES	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

RÉSUMÉS

RÉSUMÉ

L'objectif de notre travail est de comprendre l'impact de la consommation excessive d'information sur les consommateurs, notamment les étudiants et les travailleurs, et d'examiner les possibilités d'une meilleure gestion de l'information chez les étudiants universitaires

Après avoir utilisé des questionnaires avec les étudiants, et un entretien avec un enseignant universitaire de la langue française, comme méthodes de recherche, nous avons constaté que

En conclusion, les résultats mettent en évidence l'urgence de sensibiliser les étudiants aux problèmes liés à l'infobésité et de les aider à acquérir des compétences en gestion de l'information adaptées aux défis de la société numérique

Mots clés : information, étudiants, l'infobésité

ABSTRACT

The objective of our work is to understand the impact of excessive consumption of information on consumers, including students and workers, and to examine the possibilities of better information management among university students

After using questionnaires with students, and an interview with a university teacher of the French language, as research methods, we found that

In conclusion, the results highlight the urgency of raising students' awareness of infobesity issues and helping them acquire information management skills adapted to the challenges of the digital society

Keywords: information, students, infobesity

ملخص

الهدف من عملنا هو فهم تأثير الاستهلاك المفرط للمعلومات على المستهلكين، بما في ذلك الطلاب والعمال، ودراسة إمكانيات إدارة المعلومات بشكل أفضل بين طلاب الجامعات

بعد استخدام الاستبيانات مع الطلاب، ومقابلة مع مدرس جامعي للغة الفرنسية، كوسائل بحث، وجدنا أن

في الختام، تسلط النتائج الضوء على ضرورة الملحة لزيادة وعي الطلاب بقضايا نقص السمعة ومساعدتهم على اكتساب مهارات إدارة المعلومات التي تتكيف مع تحديات المجتمع الرقمي

الكلمات الرئيسية: المعلومات والطلاب والاستهلاك المفرط للمعلومات