FICHE PROGRAMME

Mieux décider face au trop-plein d'informations

Module adaptatif · ~20 min

La consommation et le tri de l'information occupent plus du tiers du temps d'un cadre, et l'étude BCG × Harvard Business Review montre que la surcharge cognitive liée à l'IA augmente erreurs et fatigue décisionnelle. Ce module y répond par la diététique informationnelle de Caroline Sauvajol-Rialland, ramenée à trois questions filtres, puis met l'IA au travail — filtrer, condenser, prioriser. Il ajoute une vigilance utile : une avalanche de suggestions à valider reste une avalanche.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre pourquoi, au-delà d'un certain volume, l'information supplémentaire dégrade la décision au lieu de l'éclairer.

02 Reconnaître les deux besoins qui poussent à accumuler, et décider avec l'information suffisante plutôt que complète.

03 Trier ses sources avec trois questions : ce que l'information change, l'effet qu'elle produit, l'origine dont elle vient.

04 Confier à l'IA le filtrage, la synthèse et la priorisation, sans transformer ses suggestions en nouvelle surcharge.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut décider avec l'information juste, et faire de l'IA un filtre plutôt qu'une source de plus.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Jonas doit dire mardi quel logiciel de cartographie son équipe adoptera. Il a testé les deux sur ses fonds de plan : l'un importe son format sans reprise, l'autre oblige à tout réencoder. Un comparatif indépendant sort dans deux semaines. Comment Jonas peut-il décider s'il attend ce comparatif ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Caroline Sauvajol-Rialland, Infobésité (Vuibert, 2013) — la « diététique informationnelle ».
- 3 questions filtres de la diète informationnelle — méthode Afthonios.
- IA comme cerveau externe : filtrer, condenser, prioriser — cadre Afthonios.
- Étude BCG × Harvard Business Review sur la surcharge cognitive liée à l'IA.

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Boston Consulting Group & Harvard Business Review — étude « AI brain fry » (mars 2026, 1 488 salariés américains) : la surcharge cognitive liée à l'IA augmente erreurs, fatigue décisionnelle et intention de démissionner
- Caroline Sauvajol-Rialland — « Infobésité, comprendre et maîtriser la déferlante d'informations » (2013), « diététique informationnelle »
- OpenText, enquête internationale menée par 3Gem (2022, 12 pays dont la France) : 80 % des répondants déclarent souffrir de surcharge d'information, qui alimente leur stress quotidien
- Martin J. Eppler et Jeanne Mengis, « The Concept of Information Overload », The Information Society (2004) : la qualité des décisions progresse avec la quantité d'information jusqu'à un certain seuil, puis se dégrade rapidement (courbe en U inversé, Schroder, Driver et Streufert, 1967)

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 04/10/2026