

✉ ISSN: 3105-8485 (L) / 3105-8493 (P)

🌐 <https://perspectivesplurielles.net/>



Perspectives PLURIELLES

— Revue scientifique —

ARTS, LETTRES ET LANGUES | SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES



— N°1 – Décembre 2025 —



Éditeur :

UFR Communication et Société
Université Alassane Ouattara
(Côte d'Ivoire)

PERSPECTIVES PLURIELLES

Revue des Arts, Lettres et Langues
/ Sciences Humaines et Sociales

N°1 – Décembre 2025

ISSN : 3105-8485 (L) | 3105-8493 (P)

Adresse postale : BP v 18 Bouaké 01

Contact : +225 0757504341

<https://perspectivesplurielles.net/>
revueperspectivesplurielles@gmail.com

RÉFÉRENCEMENT

 Scientific Journal Impact Factor TOGETHER WE REACH THE GOAL	https://sjifactor.com/passport.php?id=24999
	https://aurehal.archives-ouvertes.fr/journal/read/id/1529502
 INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INTERNATIONAL CENTRE	https://portal.issn.org/resource/ISSN-L/3105-8485

ÉDITORIAL

La parution de ce premier numéro de la revue *Perspectives Plurielles* marque une étape importante dans la création d'un espace scientifique ouvert, rigoureux et durable, dédié à la production et à la diffusion des savoirs en Arts, Lettres et Langues ainsi qu'en Sciences Humaines et Sociales. La revue est née du constat partagé de la nécessité de cadres éditoriaux capables d'analyser, de manière critique et pluraliste, les dynamiques sociales, culturelles, politiques et territoriales contemporaines, notamment dans les sociétés du Sud.

Dans un contexte caractérisé par la complexité croissante des phénomènes sociaux et l'entrecroisement des disciplines, *Perspectives Plurielles* ambitionne de promouvoir une démarche scientifique fondée sur la pluralité des regards, la diversité méthodologique et le dialogue interdisciplinaire. Elle entend ainsi valoriser des travaux originaux qui interrogent les transformations du monde social, en accordant une attention particulière aux ancrages empiriques, aux cadres théoriques mobilisés et à la rigueur des démarches méthodologiques.

Ce numéro inaugural illustre pleinement cette orientation. Les contributions réunies abordent des thématiques variées, allant des enjeux de gestion territoriale et environnementale aux questions de pédagogie, de condition physique et de pouvoir, en passant par l'analyse critique d'œuvres littéraires et des pratiques sociales. Cette diversité témoigne à la fois de la richesse des champs couverts par les sciences humaines et sociales et de la pertinence des approches croisées pour comprendre les réalités contemporaines.

Le comité de rédaction exprime sa profonde gratitude à l'ensemble des auteurs, évaluateurs et partenaires institutionnels dont l'engagement et le professionnalisme ont permis la concrétisation de ce projet éditorial. Nous espérons que *Perspectives Plurielles* s'affirmera, au fil des numéros, comme un lieu de référence pour la réflexion scientifique, un espace de confrontation d'idées et un vecteur de visibilité pour les recherches menées en Afrique et ailleurs.

Bonne lecture.

Le Comité de rédaction

COMITÉ DE RÉDACTION

Directeur de Publication :

Dr Konan Thiery St Urbain YEBOUE, Maître de Conférences

Secrétariat de rédaction

Dr (MC) KANGA Kouakou Hermann
Michel, Université Alassane Ouattara

Dr (MC) YOMAN N'goh Koffi
Michael, Université Alassane Ouattara

Dr KOUAMÉ Koaténin, Université
Alassane Ouattara

Dr KONAN Aya Suzanne, Université
Alassane Ouattara

Dr AKABLAH Tchoumou Léopold,
Université Alassane Ouattara

Dr Kouamé Alain SARAKA,
Université Alassane Ouattara

Dr Kanhoum Baudelaire KOUAME,
Université Alassane Ouattara

Dr Kouakou Camille GOLI, Université
Alassane Ouattara

Comité Scientifique et de Lecture :

Prof. Lazare Marcelin POAME,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Prof. Doh Ludovic FIÉ, Université
Alassane Ouattara, Côte d'Ivoire ;

Prof. Pierre KAMDEM, Université de
Poitiers, France ;

Prof. Joseph P. ASSI-KAUDJHIS,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Prof. (Dir. Rech.) Kouadio Raphaël
OURA, Université Alassane Ouattara-
CRD, Côte d'Ivoire ;

Prof. Atta Jacob BRINDOUMI,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Prof. SOW Ndioro, Université Gaston
Berger, Sénégal ;

Prof. Fabio VITI, Université Aix-
Marseille, France

Prof. François LAMBOTTE, Université
Catholique de Louvain, Belgique

Prof. Konan Arsène KANGA,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Prof. Kacou GOA, Université Félix
Houphouët-Boigny, Côte d'Ivoire ;

Prof. Yao Jean-Aimé ASSUE,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire.

Prof. Kouakou Désiré M'BRAH,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire.

Dr (MC) Kouassi Ernest YAO,
Université Jean Lorougnon Guédé de
Daloa, Côte d'Ivoire ;

Dr (MC) Jean Joël BAH, Université
Alassane Ouattara, Côte d'Ivoire ;

Dr (MC) Dhédé Paul Éric KOUAMÉ,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Dr (MC) Yao Jean Julius KOFFI,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Dr (MC) Adjoua Pamela N'GUESSAN,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Dr (MC) Abiba DIARRASSOUBA,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Dr (MC) Koffi Syntor KONAN,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire ;

Dr (MC) Ehua Manzan Monique
BEIRA, Université Alassane Ouattara,
Côte d'Ivoire ;

Dr (MC) Konan Hubert KOUADIO,
Université Alassane Ouattara, Côte
d'Ivoire.

Sommaire

Arts, Lettres et Langues

SORO Doforo Emmanuel

1. Experiencia personal en la narrativa: caso de *Don Quijote De La Mancha* de Miguel De Cervantes Y *El Zorro De Arriba Y El Zorro De Abajo* de José María Arguedas 2-12

Mouhamadou Moustapha SOW

2. Analyse comparée des techniques narratives dans *Isabella Von Ägypten* d'Achim Von Arnim et *Un Trou Dans Le Miroir* d'Ibrahima Sèye..... 13-31

Abdoulaye SÉRÉ et Cyriaque Yi Sur Pwen BADOMA

3. L'éthos discursif composite des chefs d'États de l'Alliance des États du Sahel au premier sommet..... 32-46

MAHAMADOU Diouf et Saliou Mbaye

4. Auslautverhärtung im Wolof und im Deutschen: eine sprachübergreifende Analyse..... 47-67

Diome FAYE

5. Resilience and Survival in *The Saints of Swallow Hill* (2022) by Donna Everhart..... 68-78

SORO Dolourou

6. Sectarian Ideologies on Trial in Toni Morrison's *Paradise*..... 79-90

Sciences Humaines et Sociales

Coômlan Charles HOUNTON

7. Conception d'un SIG pour l'identification d'un site de gestion des déchets ménagers de la commune de Parakou..... 92-103

Adam Messie AHOUE, Siaka COULIBALY, Kouadio Raymond N'GUESSAN et Cheick Habib SANOGO

8. Renforcement musculaire et capacité physique de personnes âgées de 50 à 90 ans au centre de conditionnement physique Marcory-INJS 104-114

Ablakpa Jacob AGOBE et ZRIGA Kreпка Dorcas Junior

9. Territorialisation disciplinaire et production de l'espace étatique : les mutations-sanctions dans la fonction publique ivoirienne comme dispositifs de pouvoir..... 115-128

Christian Michel LATH, Henri Joël Abazé BEDA, Esaïe Sanga COULIBALY

10. Conditions pédoclimatiques et rendements cotonniers dans la sous-préfecture de Tafiré (Centre-nord de la Côte d'Ivoire)..... 129-144

LANDJERGUE Bahan et MOUTORE Yentougle

11. Lutte hégémonique autour des zones forestières dans la Préfecture de Kpendjal (Togo) entre les forces de défenses et les groupes armés terroristes 145-156

Domèbèimwin Vivien SOMDA

12. Les religions et le défi de réconciliation en Afrique : une réflexion à partir du Christianisme 157-177

N'GORAN Kouamé Fulgence

13. Résilience des acteurs touristiques face à l'érosion côtière : vers une gouvernance coordonnée du littoral dans le village d'Assouindé (Sud-est de la Côte d'Ivoire) 178-192

GUIHINI Mahamat Issaka, Moussa KABA et Mohamed Lamine NDAO

14. Analyse spatio-temporelle des dynamiques de restauration écologique dans la commune de Téssékéré, Nord Ferlo (2002-2024) à l'aide des outils de la télédétection 193-207

Affoua Marie Ange Espérance KOUMAN et al.

15. Vie religieuse et construction identitaire chez des étudiants issus de couples islamo-chrétiens à Daloa 208-219

Abdourahmane Mbade SENE et Pierre Mbar FAYE

16. Conflits fonciers et reconfiguration territoriale : l'agrobusiness comme facteur de rupture et de recomposition dans les communautés rurales sénégalaises (Cas de Ndiagianiao)..... 220-234

Alioune Badara GUEYE

17. Exode informationnel, refuge numérique et régulation attentionnelle sur les réseaux sociaux : dynamiques culturelles des usages numériques chez les adultes sénégalais 235-252

Moctar Paré et Paul Kabré

18. Intégration de la culture dans les stratégies de prévention des conflits et de l'extrémisme violent 253-269

Lucien ZAONGO

19. L'influence de la formation professionnelle continue et des moyens disponibles dans la mise en œuvre de la méthode APC dans l'enseignement secondaire au Burkina Faso..... 270-282

Arsène KADJO et Yeboua Denis KOUADIO

20. Stigmatisation familiale et expérience scolaire des minorités de genre à Agboville (Côte d'Ivoire)..... 283-293

Yéo SIBIRI

21. Innovations technologiques et communicationnelles et changement des pratiques de sécurisation face au vol des motocyclettes à Bouaké 294-308

YEBOUE Affoue Bénédicte

22. La composition musicale et le statut d'artiste à partir de Theodor Adorno 309-321

KONÉ Alimata, TOURÉ Adama et BALLÉ Ségbé Guy Romaric

23. Production légumière et insécurité sanitaire dans la sous-préfecture d'Odienné (Côte d'Ivoire) 322-335



Sciences Humaines et Sociales

EXODE INFORMATIONNEL, REFUGE NUMÉRIQUE ET RÉGULATION ATTENTIONNELLE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : DYNAMIQUES CULTURELLES DES USAGES NUMÉRIQUES CHEZ LES ADULTES SÉNÉGALAIS

INFORMATIONAL EXODUS, DIGITAL REFUGE, AND ATTENTIONAL REGULATION ON SOCIAL MEDIA:
CULTURAL DYNAMICS OF DIGITAL PRACTICES AMONG SENEGALESE ADULTS

Alioune Badara GUEYE

Enseignant-chercheur au CESTI / UCAD

E-mail : aliounebadara2.gueye@ucad.edu.sn

Résumé : Dans un contexte de circulation massive et accélérée de l'information, marqué par la multiplication des plate-formes numériques et la sursollicitation attentionnelle, les individus doivent composer avec des flux média-tiques de plus en plus difficiles à gérer. Cette étude s'intéresse aux dynamiques de surcharge informationnelle et aux stratégies d'adaptation qu'elles suscitent, en examinant en particulier les liens entre surcharge informa-tionnelle, exode informationnel et refuge numérique chez des adultes sénégalais utilisant intensivement les réseaux sociaux. Mobilisant une approche mixte, elle combine un volet quantitatif (n = 115) et une analyse qualitative de 319 verbatims. Le cadre conceptuel s'appuie sur le modèle Stimulus–Organisme–Réponse (S–O–R), selon lequel la surcharge pourrait activer des mécanismes de mise à distance (exode) conduisant au refuge numérique. Les résultats montrent que la surcharge informationnelle est présente de manière modérée parmi les participants et qu'elle est faiblement associée à l'exode informationnel. En revanche, aucune relation signifi-cative n'est observée entre surcharge et refuge numérique, ni entre exode et refuge. Le modèle de médiation théorique n'est donc pas confirmé. Les analyses qualitatives révèlent cependant un recours subjectif au refuge numérique, perçu comme espace d'évasion, de détente ou de régulation émotionnelle, notamment chez les plus jeunes. Les variations générationnelles indiquent des pratiques différenciées, les 18–35 ans mobilisant davan-tage les plateformes comme supports émotionnels, tandis que les adultes plus âgés adoptent des usages plus fonctionnels. L'étude met en lumière la complexité des stratégies attentionnelles dans les environnements nu-mériques saturés et souligne que le refuge numérique constitue moins une réponse mécanique qu'une pratique subjective, façonnée par les routines culturelles et les motivations individuelles.

Mots-clés : surcharge informationnelle ; exode informationnel ; refuge numérique ; attention ; usages numériques ; Sénégal

Abstract: In a context of massive and accelerated information circulation, marked by the proliferation of digital platforms and constant attentional overload, individuals must contend with media flows that are increasingly difficult to manage. This study examines the dynamics of information overload and the adaptive strategies they generate, focusing in particular on the relationships between information overload, informational exodus, and digital refuge among Senegalese adults who make intensive use of social media. Adopting a mixed-methods approach, the study combines a quantitative component (n = 115) with a qualitative analysis of 319 verbatim statements. The conceptual framework draws on the Stimulus–Organism–Response (S–O–R) model, according to which overload may trigger distancing mechanisms (exodus) leading to digital refuge. The results show that information overload is present at a moderate level among participants and is weakly associated with informational exodus. However, no significant relationship is observed between overload and digital refuge, nor between exodus and refuge. The theoretical mediation model is therefore not confirmed. Nevertheless, qualitative analyses reveal a subjective recourse to digital refuge, perceived as a space of escape, relaxation, or emotional regulation, particularly among younger participants. Generational variations point to differentiated practices: individuals aged 18–35 tend to use platforms more as emotional supports, whereas older adults adopt more functional uses. The study highlights the complexity of attentional strategies in saturated digital environments and emphasizes that digital refuge is less a mechanical response than a subjective practice shaped by cultural routines and individual motivations.

Keywords: Information overload; informational exodus; digital refuge; attention; digital practices; Senegal

1. Introduction

À l'ère de la connectivité permanente, les individus évoluent dans un environnement médiatique caractérisé par une saturation informationnelle croissante. Les flux continus de notifications, messages, vidéos courtes et contenus sociaux transforment profondément les modes d'accès à l'information et les dynamiques attentionnelles. Cette hyperdisponibilité des contenus, combinée à la densité des interactions médiatiques, sollicite fortement la capacité des usagers à filtrer, hiérarchiser et intégrer l'information au quotidien. La surcharge informationnelle, ou information overload, désigne précisément cet état dans lequel les flux reçus excèdent les capacités cognitives et attentionnelles de l'individu (Bawden & Robinson, 2009). Face à cette pression informationnelle, les usagers mobilisent diverses stratégies d'adaptation : sélection des sources, limitation des interactions numériques, pauses temporaires, ou encore repli vers des espaces numériques perçus comme plus apaisants. TikTok, Instagram ou YouTube, par leur nature fortement immersive et divertissante, peuvent alors être vécus comme des refuges numériques, permettant de maintenir un équilibre émotionnel et cognitif dans un environnement saturé.

L'objectif principal de cette étude consiste à analyser la relation entre surcharge informationnelle et recours au refuge numérique, en évaluant le rôle potentiel de l'exode informationnel. Celui-ci désigne un retrait partiel ou symbolique face aux flux jugés excessifs, et constitue un mécanisme de régulation souvent mobilisé pour préserver l'attention et les ressources émotionnelles.

L'étude s'inscrit ainsi dans la perspective de l'écologie de l'attention (Citton, 2014 ; Boullier, 2016), qui interroge la manière dont les individus arbitrent et gèrent leurs ressources attentionnelles dans des environnements connectés. Le contexte sénégalais offre un cadre empirique pertinent : forte pénétration des réseaux sociaux, jeunesse connectée, croissance rapide des contenus audiovisuels, et pratiques numériques marquées par une hybridation entre usages locaux et globaux. Dans ce cadre, cette étude se décline autour de la question de recherche suivante : « Dans quelle mesure l'exposition à un flux informationnel dense influence-t-elle le recours des sénégalais aux plateformes numériques comme espaces de refuge émotionnel et attentionnel ? »

Afin d'examiner cette question, deux hypothèses ont été formulées :

- H1 : la surcharge informationnelle est positivement associée à l'exode informationnel ;
- H2 : l'exode informationnel influence le recours aux plateformes numériques comme refuge.

Pour vérifier nos hypothèses et répondre à la problématique centrale de ce travail, l'article est structuré en cinq sections. La première présente le cadre théorique et le modèle conceptuel, en introduisant les notions d'exode informationnel, de refuge numérique et les dynamiques attentionnelles propres aux environnements

connectés. La deuxième section détaille la méthodologie adoptée, en précisant l'approche mixte, les caractéristiques de l'échantillon et les instruments de collecte. La troisième partie expose les résultats issus des analyses quantitatives et qualitatives. La quatrième section discute ces résultats à la lumière du cadre théorique et propose des implications pratiques. Enfin, la cinquième section conclut en synthétisant les principaux apports et en ouvrant des perspectives pour des recherches futures sur les pratiques numériques et la gestion de l'information dans des contextes culturels spécifiques.

2. Cadre théorique et modèle conceptuel

2.1. La surcharge informationnelle : définitions et enjeux

La surcharge informationnelle, ou information overload, désigne un état dans lequel la quantité, la rapidité ou la complexité des flux d'information excèdent les capacités cognitives et attentionnelles de l'individu (Bawden & Robinson, 2009 ; Eppler & Mengis, 2020). Dans les environnements numériques contemporains, caractérisés par la profusion de notifications, de messages instantanés, de vidéos courtes et de contenus multimédias, les individus sont soumis à une intensification sans précédent de la sollicitation attentionnelle. Les jeunes adultes (18–35 ans) apparaissent particulièrement exposés en raison d'un usage intensif, interactif et multitâche des plateformes sociales (Andreassen et al., 2017). Les effets de la surcharge informationnelle s'articulent autour de 3 dimensions complémentaires :

- Cognitive : surcharge mentale, diminution de la capacité à hiérarchiser l'information, altération des processus de filtrage.
- Comportementale : ralentissement décisionnel, préférence pour des contenus simples ou familiers, stratégies de contournement.
- Émotionnelle : stress, frustration, anxiété et sentiment de débordement (Sundar & Limperos, 2013).

Dans les contextes africains et sénégalais, marqués par la coexistence de contenus locaux et globaux, une forte socialisation médiée et des pratiques numériques intensives, la surcharge informationnelle peut prendre des formes spécifiques. Ses manifestations diffèrent selon l'âge, le niveau d'éducation et les finalités d'usage, révélant des régularités socioculturelles propres aux environnements numériques émergents.

2.2. L'exode informationnel : un mécanisme de préservation attentionnelle

L'exode informationnel désigne un retrait partiel, sélectif ou temporaire face à un environnement perçu comme sursollicitant, sans impliquer une déconnexion totale des flux numériques (Citton, 2014). Il constitue un mécanisme de régulation attentionnelle permettant de limiter l'exposition cognitive et émotionnelle à la surcharge.

Les stratégies d'exode informationnel prennent plusieurs formes :

- Sélection active des contenus : filtrage des sources et priorisation de certaines informations.
- Hiérarchisation temporelle : choix de moments de consultation limités afin d'éviter l'épuisement attentionnel.
- Repli vers des contenus légers : recours à des formats courts, divertissants ou apaisants pour contrebalancer la charge informationnelle (Boullier, 2016).
- Pratiques de mise à distance : désactivation temporaire des notifications, pauses numériques ou réduction volontaire de l'usage.

L'exode informationnel peut ainsi être considéré comme un processus d'autorégulation permettant à l'individu de maintenir un équilibre entre exposition aux informations et préservation des ressources attentionnelles (Fuchs, 2020 ; Turel & Qahri-Saremi, 2018).

2.3. Le refuge numérique : un espace d'évasion attentionnelle et émotionnelle

Le refuge numérique renvoie aux espaces en ligne perçus comme protecteurs, apaisant ou ressourçant dans des contextes de surcharge informationnelle. Il s'agit d'un usage orienté vers la régulation émotionnelle, la distraction ou la restauration attentionnelle.

Les formes de refuge numérique varient selon les générations et les pratiques médiatiques :

- 18–35 ans : recours aux plateformes à flux rapide et contenus courts (TikTok, Instagram), mobilisées pour l'évasion, la détente ou la modulation de l'humeur.
- 36–60 ans : usages plus utilitaires et ciblés (YouTube, WhatsApp), souvent orientés vers l'information ou la communication.

Le refuge numérique présente également un paradoxe : s'il permet de réduire temporairement la tension émotionnelle, il repose sur des environnements algorithmisés susceptibles d'intensifier l'exposition, d'accroître la dépendance ou de réactiver la surcharge (Fuchs, 2020 ; Andreassen et *al.*, 2017). Il constitue ainsi un espace ambivalent, à la fois ressource de coping et vecteur potentiel de nouvelles sollicitations attentionnelles.

2.4. Cadre conceptuel : articulation théorique des variables

Pour conceptualiser les liens entre surcharge informationnelle, exode informationnel et refuge numérique, cette étude mobilise le modèle Stimulus–Organisme–Réponse (S-O-R), utilisé dans les recherches sur les environnements médiatiques.

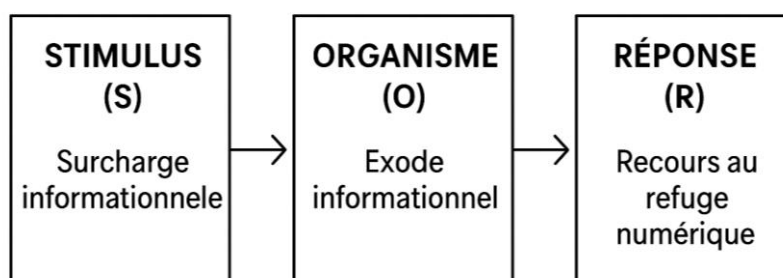
Élément	Description
Stimulus (S)	Surcharge informationnelle induite par l'intensité et la densité des flux numériques.
Organisme (O)	Processus internes de régulation attentionnelle et émotionnelle, dont l'exode informationnel constitue une modalité centrale.
Réponse (R)	Recours aux plateformes numériques comme espace perçu de refuge ou de régulation émotionnelle.

Les relations théoriques retenues s'appuient sur la littérature :

- La surcharge informationnelle agit comme un stimulus susceptible de déclencher des mécanismes de retrait ou de protection attentionnelle.
- L'exode informationnel constitue potentiellement un processus intermédiaire, permettant à l'individu de gérer la surcharge.
- Le refuge numérique peut être conceptualisé comme une réponse comportementale, visant à restaurer les ressources émotionnelles et attentionnelles.

Ainsi, le modèle propose théoriquement la relation suivante :

Surcharge informationnelle → Exode informationnel → Refuge numérique



Ce cadre conceptuel offre une base structurante pour analyser le rôle des mécanismes attentionnels dans les environnements numériques saturés, tout en permettant de tester empiriquement la médiation postulée.

3. Méthodologie

3.1. Approche générale et posture épistémologique

Cette étude adopte une approche mixte convergente, combinant des analyses quantitatives et qualitatives. Ce choix méthodologique permet de saisir la complexité des comportements informationnels en articulant, d'une part, des mesures objectives liées aux usages numériques et, d'autre part, des perceptions subjectives relatives à la surcharge, à l'exode informationnel et au refuge numérique. L'approche quantitative vise à mesurer l'intensité de la surcharge informationnelle, les pratiques de retrait attentionnel et le recours déclaré aux

plateformes numériques comme espaces d'évasion. Elle permet également d'explorer les relations entre ces variables et de tester le modèle conceptuel utilisé. L'approche qualitative, complémentaire, permet d'approfondir les expériences vécues, les émotions, les représentations et les stratégies d'adaptation mobilisées par les participants face à l'excès d'information. La posture épistémologique adoptée est constructiviste et interprétative. Elle considère les individus comme des acteurs réflexifs, capables d'ajuster leurs pratiques attentionnelles et émotionnelles dans des environnements numériques saturés. Cette posture s'inscrit dans la sociologie des usages numériques (Jouët, 2000) et dans les théories de l'écologie de l'attention (Citton, 2014).

3.2. Population et échantillonnage

La population cible est constituée d'adultes sénégalais âgés de 18 à 60 ans. Les catégories les plus représentées sont :

- étudiants universitaires ;
- jeunes professionnels ;
- travailleurs connectés évoluant dans des environnements numériques.

L'enquête a recueilli 319 réponses, dont 115 ont été retenues pour les analyses quantitatives en raison de leur complétude. La répartition hommes/femmes est équilibrée (51 % hommes / 49 % femmes).

Critères d'inclusion :

- résider au Sénégal ;
- avoir entre 18 et 60 ans ;
- utiliser régulièrement au moins deux plateformes numériques ;
- consentir à la participation à l'étude.

Les réponses incomplètes et celles ne respectant pas les critères d'âge ont été exclues. L'échantillon, non probabiliste, ne permet pas une généralisation statistique stricte, mais offre une base solide pour identifier des tendances significatives et analyser des variations selon l'âge, le niveau d'éducation et les habitudes numériques.

3.3. Dispositif et procédure de collecte des données

Les données ont été collectées à l'aide d'un questionnaire en ligne auto-administré, diffusé entre octobre et novembre 2025. La distribution a été assurée via :

- des groupes universitaires et professionnels sur WhatsApp ;
- des publications ciblées sur LinkedIn, Instagram et Facebook.

Le questionnaire comportait deux types de questions :

- Questions fermées : destinées à mesurer la surcharge informationnelle, l'exode informationnel, le refuge numérique, le temps de connexion, les plateformes utilisées et les caractéristiques sociodémographiques ;

- Questions ouvertes : permettant de recueillir des verbatims décrivant le vécu informationnel, le ressenti face à la surcharge et les stratégies de gestion.

Un pré-test a été effectué auprès de 15 participants afin de vérifier la clarté et la pertinence des items. Les ajustements réalisés ont permis de réduire les risques de biais et d'assurer une compréhension homogène.

3.4. Construction des instruments et variables

⇒ Surcharge informationnelle

Mesurée par des items en échelle Likert 1–5 portant sur :

- la perception d'un flux excessif ;
- la difficulté à filtrer l'information ;
- l'impact sur la concentration quotidienne.

Exode informationnel

⇒ Évalué par des items mesurant :

- le besoin de mise à distance ;
- la réduction volontaire de l'exposition ;
- la sélection ou la temporisation dans la consultation des contenus.

⇒ Refuge numérique

Mesuré à travers des items évaluant :

- le recours volontaire à certaines plateformes pour se détendre ;
- la recherche d'un apaisement émotionnel ;
- la fonction de récupération attentionnelle.

Variables sociodémographiques et pratiques numériques

Âge, sexe, niveau d'études, temps quotidien de connexion, nombre et types de plateformes utilisées.

Fiabilité des instruments

L'analyse interne préalable montre des niveaux de cohérence satisfaisants :

- surcharge informationnelle : $\alpha = 0,78$
- refuge numérique : $\alpha = 0,76$

3.5. Analyses quantitatives

Les analyses quantitatives ont été réalisées à l'aide de SPSS et R. Elles comprennent :

- Statistiques descriptives : moyennes, écarts-types, distributions selon âge, sexe et plateformes utilisées ;
- Corrélations de Pearson : exploration des relations entre usages numériques, surcharge, exode et refuge ;
- Régressions linéaires multiples : évaluation des effets de la surcharge et des variables d'usage sur les mécanismes attentionnels ;

- Analyse de médiation : test du modèle S-O-R, examinant le rôle potentiel de l'exode informationnel dans la relation entre surcharge et refuge numérique ;
- Tests Khi-deux : analyse de l'association entre profils sociodémographiques et thèmes émergents des réponses ouvertes.

Ces analyses permettent de tester les hypothèses issues du cadre théorique, en particulier la médiation proposée.

3.6. Analyses qualitatives

Les données qualitatives issues des questions ouvertes ont fait l'objet d'un traitement en trois étapes :

- Prétraitement : nettoyage, anonymisation, segmentation et tokenisation des verbatims.
- Analyse thématique automatisée : utilisation du TF-IDF et de méthodes de clustering sémantique pour identifier les thèmes dominants (surcharge, déconnexion, refuge).
- Double codage manuel : classification thématique manuelle assurant cohérence, fiabilité et réduction des biais interprétatifs.

Une triangulation a été réalisée entre les données quantitatives et qualitatives afin de renforcer la validité des interprétations et d'éclairer les nuances des comportements informationnels.

3.7. Validité, fiabilité et considérations éthiques

La recherche respecte les standards méthodologiques et éthiques des sciences sociales :

- Fiabilité : cohérence interne des échelles ($\alpha > 0,70$), double codage des données qualitatives ;
- Validité : pré-test des instruments, pertinence des items, triangulation des méthodes ;
- Éthique : consentement éclairé, anonymisation des données, respect de la confidentialité, participation volontaire.

Limites : l'étude repose sur une enquête transversale, un échantillon non probabiliste et des déclarations auto-rapportées, ce qui limite la généralisation tout en permettant une analyse approfondie des tendances comportementales dans un contexte spécifique.

4. Résultats

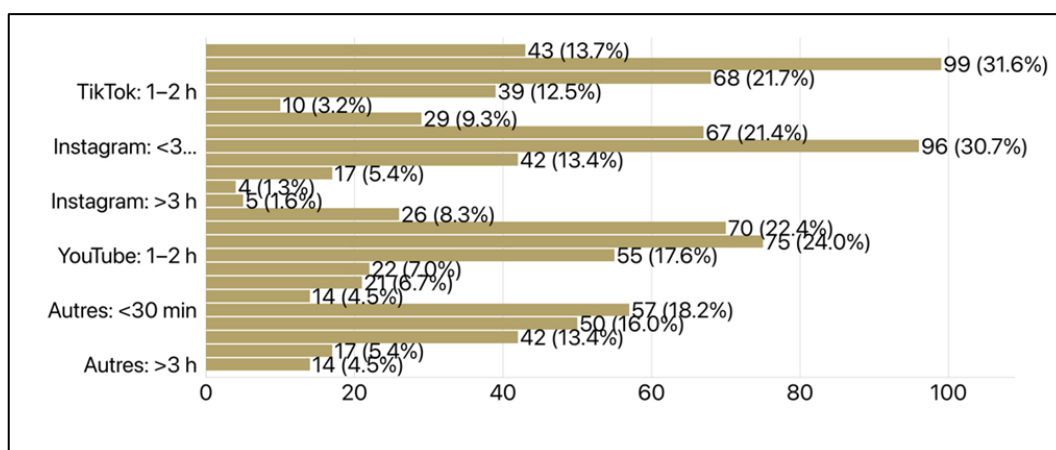
4.1. Caractéristiques sociodémographiques et usages numériques

L'échantillon retenu pour les analyses quantitatives comprend 115 participants âgés de 18 à 60 ans. La tranche 26–35 ans constitue le groupe majoritaire, suivie des 18–25 ans, ce qui confirme la forte présence des jeunes adultes dans l'étude. La répartition par sexe est globalement équilibrée, avec une légère prédominance masculine. La majorité des répondants déclarent un niveau d'études universitaire, les autres se répartissant entre niveau secondaire et formations techniques ou professionnelles.

Sur le plan des usages numériques, la quasi-totalité des participants utilise plusieurs plateformes de manière quotidienne. Les réseaux sociaux à flux rapide (Instagram, TikTok) et les plateformes de vidéos (YouTube) sont les plus fréquemment citées, souvent pour des durées cumulées proches de trois à quatre heures par jour. Les applications de messagerie (WhatsApp) et d'autres plateformes (blogs, sites d'actualités, forums) complètent cet écosystème numérique.

Le temps moyen de connexion quotidien se situe autour de 3 à 4 heures, avec une variabilité importante entre les répondants, ce qui confirme une exposition soutenue aux flux informationnels. Les jeunes adultes (18–35 ans) rapportent globalement un usage plus intensif et plus diversifié des réseaux sociaux que les adultes plus âgés, qui se tournent davantage vers des usages ciblés et utilitaires (communication, information pratique).

Figure 1 : Digramme du temps passé à chercher, lire ou regarder des informations sur les plateformes



Source : Enquête, 2025

4.2. Surcharge informationnelle, exode informationnel et refuge numérique

Les trois dimensions centrales du modèle, surcharge informationnelle, exode informationnel et refuge numérique ont été mesurées à l'aide d'échelles de type

Likert (1 à 5). Les réponses complètes à ces trois échelles sont disponibles pour 311 participants.

4.2.1. Niveau moyen des trois dimensions

Les moyennes et écarts-types des scores sont présentés dans le Tableau 1.

Tableau 1. Moyennes et écarts-types des scores (n = 311)

Variable	Moyenne	Écart-type
Surcharge informationnelle (1–5)	3,13	1,15
Exode informationnel (1–5)	2,87	1,23
Refuge numérique (1–5)	2,97	1,18

Source : Enquête, 2025

Ces valeurs indiquent des niveaux modérés de surcharge, d'exode et de refuge numérique : les participants ne se situent ni dans une absence totale de surcharge ni dans une saturation extrême, mais dans une zone intermédiaire où les stratégies d'ajustement deviennent pertinentes.

4.2.2. Répartition des réponses

La répartition des réponses qualitatives pour chacune des trois échelles est détaillée dans le Tableau 2.

Tableau 2. Répartition des réponses sur les trois échelles (en %)

Modalité	Surcharge (%)	Exode (%)	Refuge (%)
1 – Jamais / Pas du tout	8,7	18,0	14,6 (Pas du tout)
2 – Rarement / Peu	21,8	16,5	17,1 (Peu)
3 – Parfois / Moyennement	30,1	38,3	36,2 (Moyennement)
4 – Souvent / Beaucoup	26,6	14,9	21,0 (Beaucoup)
5 – Très souvent / Totalelement	12,8	12,3	11,1 (Totalelement)

Source : Enquête, 2025

On observe que :

- Pour la surcharge informationnelle, la modalité Parfois est la plus fréquente (environ 30 %), suivie de Souvent, ce qui traduit une sensation régulière, mais pas permanente, de saturation.
- Pour l'exode informationnel, la modalité Parfois domine également (près de 38 %), ce qui suggère un recours occasionnel, mais réel, aux stratégies de mise à distance.
- Pour le refuge numérique, la majorité des participants se situe dans la zone médiane (Moyennement), avec une minorité déclarant un refuge Totalelement ou Pas du tout.

Ces distributions confirment que les trois dimensions sont effectivement présentes de manière graduelle dans l'échantillon, sans polarisation extrême.

4.3. *Corrélations entre surcharge, exode et refuge numérique*

La matrice de corrélation de Pearson entre les trois scores est présentée dans le Tableau 3.

Tableau 3. Corrélations de Pearson entre les trois scores (n = 311)

Variables	Surcharge	Exode	Refuge
Surcharge informationnelle	1	0,16	0,09
Exode informationnel	0,16	1	0,03
Refuge numérique	0,09	0,03	1

Source : Enquête, 2025

Les corrélations mettent en évidence :

- une corrélation positive mais faible entre surcharge informationnelle et exode informationnel ($r \approx 0,16$, $p < 0,01$), ce qui signifie que plus les individus ressentent de surcharge, plus ils déclarent avoir parfois besoin de s'éloigner de l'information ;
- aucune corrélation significative entre surcharge et refuge numérique ($r \approx 0,09$, $p > 0,05$) ;
- aucune corrélation significative entre exode informationnel et refuge numérique ($r \approx 0,03$, $p > 0,05$).

Ces résultats suggèrent que, si la surcharge est bien associée à un besoin accru de mise à distance (exode), cela ne se traduit pas par une augmentation automatique du recours aux plateformes comme refuge numérique.

4.4. *Test du modèle de médiation*

Le modèle de médiation testé repose sur l'hypothèse selon laquelle l'exode informationnel médierait la relation entre la surcharge informationnelle (X) et le refuge numérique (Y). Trois régressions ont été réalisées :

1. exode sur surcharge (chemin a) ;
2. refuge sur surcharge + exode (chemins b et c') ;
3. refuge sur surcharge seule (chemin c).

Les principaux coefficients sont résumés dans le Tableau 4.

Tableau 4. Résultats du modèle de médiation (n = 311)

Effet testé	Coefficient (β)	p-value
Surcharge $\rightarrow$ Exode (a)	0,17	0,004
Exode $\rightarrow$ Refuge (b)	0,02	0,77
Surcharge $\rightarrow$ Refuge (direct c')	0,09	0,13
Surcharge $\rightarrow$ Refuge (total c)	0,09	0,11
Effet indirect (a $\times$ b)	0,003	0,77 (Sobel)

Le chemin a est significatif : la surcharge informationnelle prédit un niveau plus élevé d'exode informationnel. En revanche, le chemin b n'est pas significatif, et ni l'effet direct (c'), ni l'effet total (c) de la surcharge sur le refuge numérique n'atteignent le seuil de significativité. L'effet indirect (a $\times$ b) est très faible et non significatif (test de Sobel $p \approx 0,77$).

En termes strictement statistiques, le modèle de médiation n'est donc pas confirmé. L'exode informationnel ne joue pas un rôle de médiateur dans la relation entre surcharge informationnelle et refuge numérique.

4.5. Variations selon l'âge

Afin d'explorer les différences selon l'âge, les participants ont été regroupés en quatre tranches : 18–25 ans, 26–35 ans, 36–45 ans et 46–60 ans. Le Tableau 5 présente les scores moyens de refuge numérique par tranche d'âge.

Tableau 5. Scores moyens de refuge numérique selon l'âge

Tranche d'âge	Moyenne refuge	Écart-type	n
18–25 ans	3,30	1,15	98
26–35 ans	2,83	1,16	116
36–45 ans	2,55	1,03	31
46–60 ans	3,08	1,50	13

Source : Enquête, 2025

Les jeunes adultes (18–25 ans) présentent les scores moyens de refuge numérique les plus élevés, tandis que les 36–45 ans affichent les scores les plus faibles. Les 26–35 ans se situent en position intermédiaire. Les 46–60 ans, bien que moins nombreux, montrent un refuge numérique légèrement plus élevé que les 36–45 ans, mais avec une plus grande dispersion des réponses (écart-type plus élevé).

Ces variations suggèrent des profils d'usage différenciés selon les générations, sans toutefois indiquer une structure linéaire simple.

4.6. Résultats qualitatifs

L'analyse thématique des 319 réponses ouvertes met en lumière trois grands registres :

1. Saturation informationnelle : les participants décrivent un flux constant, parfois épuisant, d'informations et de contenus.
2. Stratégies de mise à distance : ils mentionnent des gestes d'exode (pauses, silence numérique, filtrage, désactivation de notifications).
3. Refuge numérique subjectif : les plateformes sont évoquées comme des espaces permettant de « penser à autre chose », de « se détendre » ou de « fuir l'actualité »

Fait notable : alors que la perception du refuge comme espace de régulation émotionnelle est très présente dans les verbatims, les analyses quantitatives montrent que ce refuge n'est pas explicité comme une réponse structurée et directement liée à la surcharge.

5. Discussion

Les résultats de cette étude permettent de mieux comprendre la manière dont les adultes sénégalais gèrent la surcharge informationnelle au sein d'un environnement numérique caractérisé par une forte intensité des flux, une multiplicité des plateformes et une hétérogénéité des profils d'usage.

5.1. La surcharge informationnelle comme stimulus : un ressenti modéré mais réel

Les niveaux moyens observés pour la surcharge informationnelle indiquent que les participants ne se sentent pas submergés en permanence, mais qu'ils expérimentent régulièrement des situations de saturation. Ce résultat confirme les analyses de Bawden et Robinson (2009) ainsi que celles d'Eppler et Mengis (2020), selon lesquelles la surcharge ne s'exprime pas uniquement dans les situations extrêmes, mais se manifeste de manière diffuse, continue et cumulative. Dans le contexte sénégalais, où l'usage des réseaux sociaux s'intensifie et se diversifie, cette surcharge modérée peut être interprétée comme une forme d'intégration progressive de l'infobésité dans le quotidien numérique. Autrement dit, la surcharge n'est pas vécue comme un événement exceptionnel, mais comme un état régulier qui nécessite des ajustements.

Ce résultat confirme le rôle du Stimulus (S) dans le modèle S-O-R : la surcharge agit comme un déclencheur des mécanismes de régulation attentionnelle.

5.2. L'exode informationnel : une réponse de préservation attentionnelle, mais limitée

L'exode informationnel apparaît, dans les résultats, comme un mécanisme d'ajustement présent mais faible. La corrélation positive entre surcharge et exode, bien que modeste ($r \approx 0,16$), soutient l'idée que les individus ont recours à certaines stratégies de distance (pause, filtrage, réduction volontaire de l'exposition) lorsque les flux deviennent trop exigeants.

Ce résultat s'inscrit dans la perspective de Citton (2014) et Boullier (2016), pour qui l'exode informationnel constitue un geste attentionnel visant à préserver ses ressources cognitives. Cependant, l'intensité modérée de ce mécanisme dans les données suggère que la mise à distance n'est ni systématique ni structurelle. La plupart des participants adoptent des stratégies ponctuelles plutôt que des formes durables de retrait.

Cette observation nuance la littérature : l'exode n'est pas une réponse automatique ou massive à la surcharge, mais un ajustement flexible, contextuel, souvent limité à des micro-pauses ou à des sélections de contenus.

5.3. Le refuge numérique : une pratique subjective plus qu'un mécanisme prédictible

Contrairement aux hypothèses du modèle théorique, aucune relation significative n'est observée entre surcharge informationnelle, exode informationnel et refuge numérique. Ni la surcharge, ni les pratiques d'exode, ne prédisent statistiquement le refuge numérique.

Pourtant, les verbatims montrent clairement que beaucoup de participants considèrent certaines plateformes comme un espace d'évasion, de détente ou de régulation émotionnelle. Ce paradoxe, refuge fortement présent dans les discours mais peu explicable quantitativement, confirme que le refuge numérique relève davantage du registre subjectif, affectif et contextuel que d'un lien systématique ou linéaire avec la surcharge.

Autrement dit :

- le refuge numérique existe,
- mais il n'obéit pas à une logique mécanique de cause à effet,
- et s'apparente plus à une *interprétation personnelle* qu'à une réponse prédictible.

Ces résultats prolongent les travaux de Fuchs (2020) et Andreassen et al. (2017), qui insistent sur l'ambivalence du refuge numérique : espace de soulagement, mais aussi lieu d'exposition supplémentaire, dépendant fortement des motivations individuelles.

5.4. Le modèle S-O-R non confirmé : implications théoriques

Le modèle Stimulus–Organisme–Réponse postulait que :

- la surcharge (S) devait activer l'exode (O),
- qui devait lui-même conduire au refuge numérique (R).

Or, les résultats montrent que :

- le lien $S \rightarrow O$ est faible mais existant,
- le lien $O \rightarrow R$ est inexistant,
- le lien $S \rightarrow R$ est également non significatif,
- la médiation théorique est donc infirmée.

Ce constat invite à repenser l'articulation des variables. Plusieurs pistes interprétatives émergent :

a) *Le refuge numérique n'est peut-être pas une « réponse » au sens du modèle S-O-R*

Le refuge semble fonctionner comme un espace de coping émotionnel, mais pas comme une conséquence directe de la surcharge.

b) *Le refuge numérique pourrait être influencé par d'autres variables*

Par exemple :

- la culture d'usage,
- les routines numériques,
- les normes sociales,
- la recherche de divertissement indépendant de la surcharge.

c) *Le modèle S-O-R pourrait être trop linéaire pour saisir la complexité des usages numériques*

Les pratiques numériques sont souvent hybrides, simultanées et non-hiérarchisées. L'individu peut être saturé, se divertir, travailler et se distraire en même temps ; ce qui rend difficile l'identification de chaînes causales simples.

5.5. L'âge comme facteur différenciant les pratiques

Les résultats montrent que :

- les 18–25 ans présentent les niveaux de refuge numérique les plus élevés,
- suivis des 26–35 ans,
- tandis que les 36–45 ans montrent les scores les plus faibles.

Cela confirme les travaux de Sharit & Czaja (2018) selon lesquels les plus jeunes mobilisent davantage les plateformes comme espaces émotionnels et relationnels, tandis que les adultes plus âgés adoptent des usages plus fonctionnels. Le refuge numérique semble donc générationnel, mais non déterminé par la surcharge.

5.6. Une complémentarité forte entre résultats quantitatifs et qualitatifs

Les analyses qualitatives mettent en évidence un vécu subjectif riche : saturation, fatigue, stratégies de pause, besoin de respirer, recherche d'évasion. Ces témoignages donnent du sens aux comportements, même lorsque les relations statistiques sont faibles.

Cette complémentarité illustre l'intérêt de l'approche mixte :

- les analyses quantitatives montrent que le refuge n'est pas prédictible,
- les analyses qualitatives montrent *pourquoi* et *comment* il existe malgré tout.

L'interprétation globale doit donc articuler les deux niveaux. Le refuge numérique n'est pas une réponse au sens strict, mais une expérience, un usage, une narration personnelle de la régulation émotionnelle.

La surcharge informationnelle influence bien certaines pratiques d'ajustement (exode), mais ne détermine pas le refuge numérique. Celui-ci apparaît plutôt comme une stratégie subjective, située, dépendante des routines et des cultures numériques propres aux individus.

Le modèle conceptuel initial n'est pas confirmé empiriquement, mais l'étude révèle la complexité et la fluidité des comportements attentionnels dans un environnement numérique saturé.

Conclusion

Cette étude avait pour objectif d'examiner les relations entre surcharge informationnelle, exode informationnel et refuge numérique chez les adultes sénégalais, dans un contexte marqué par une forte présence des plateformes numériques et une exposition croissante aux flux médiatiques. En mobilisant une approche mixte combinant analyses quantitatives et qualitatives, l'étude a permis de documenter la manière dont les individus perçoivent, vivent et régulent l'intensité informationnelle dans leur quotidien connecté.

Les résultats montrent que la surcharge informationnelle est présente de manière modérée dans l'échantillon, confirmant une exposition régulière aux flux numériques sans pour autant constituer une situation extrême ou permanente. Cette surcharge contribue bien à activer certaines stratégies de mise à distance, traduites par l'exode informationnel. Toutefois, ni la surcharge ni l'exode ne prédisent statistiquement le recours au refuge numérique, ce qui conduit à invalider le modèle de médiation postulé initialement.

Le refuge numérique apparaît ainsi davantage comme une pratique subjective, émotionnelle et contextuelle que comme une réponse prédictible ou systématique à la surcharge. Les analyses qualitatives soulignent que ce refuge prend la forme d'espaces d'évasion, d'humour, de détente ou d'apaisement, perçus comme des respirations nécessaires dans un environnement saturé. Cependant, ces usages ne suivent pas une logique linéaire ou causale, ce qui montre la nécessité d'aborder les comportements informationnels à travers une lecture plus complexe et moins déterministe que celle proposée par le modèle S-O-R.

L'étude met également en évidence des différences générationnelles significatives dans les pratiques numériques. Les jeunes adultes mobilisent davantage les plateformes comme espaces émotionnels, tandis que les adultes plus âgés adoptent des usages plus fonctionnels, centrés sur l'information ou la communication. Ces variations soulignent l'importance des facteurs socio-culturels et générationnels dans la compréhension de l'exode et du refuge numérique. Sur le plan théorique, ces résultats invitent à reconsidérer la place du refuge numérique dans les modèles de régulation attentionnelle. Plutôt que d'être envisagé comme une réponse mécanique à la surcharge, il semble relever d'une articulation complexe entre habitudes d'usage, motivations individuelles et formes culturelles d'investissement

des plateformes. Sur le plan méthodologique, l'approche mixte utilisée dans cette étude a permis d'articuler rigueur statistique et richesse des récits, montrant l'importance de croiser les niveaux d'analyse pour saisir la pluralité des comportements numériques contemporains. Comme toute recherche, ce travail présente certaines limites : échantillon non probabiliste, mesures auto-déclarées et découpage transversal des pratiques. Ces limites invitent à approfondir l'exploration des comportements informationnels à travers des études longitudinales, des analyses comparatives entre pays ou groupes culturels, ou encore des approches ethnographiques centrées sur les pratiques d'attention au quotidien.

Somme toute, cette étude met en lumière la complexité des stratégies d'ajustement développées par les individus face à la saturation informationnelle et souligne que le refuge numérique, loin d'être une réponse linéaire, constitue un espace hybride, ambigu et fortement contextuel. Elle ouvre ainsi la voie à de nouvelles investigations sur les liens entre surcharge, attention, émotions et usages numériques dans les environnements connectés contemporains.

Bibliographie

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). « The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem ». *Social Science Computer Review*, 35(1), pp. 33-48.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). « The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies ». *Journal of Information Science*, 35(2), pp. 180-191.
- Boullier, D. (2016). *Sociologie du numérique*. Paris : Armand Colin, 245 p.
- Cardon, D. (2010). *La démocratie Internet : promesses et limites*. Paris : Seuil.
- Chollet, F., & Pénin, J. (2018). « Médiation numérique et régulation de l'information ». *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 12, pp. 45-62.
- Citton, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Paris : Seuil.
- Dabbish, L. A., Kraut, R., & Fussell, S. (2005). « Managing digital overload: Strategies for coping with email and online communications ». *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, pp. 899-908.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). « The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines ». *The Information Society*, 20(5), pp. 325-344.
- Fuchs, C. (2020). *Communication and Capitalism: A Critical Theory*. London : Sage.
- Jouët, J. (2000). *Sociologie des usages*. Paris : L'Harmattan.
- Jones, Q., Ravid, G., & Rafaeli, S. (2004). « Information overload and the use of communication technologies ». *Human-Computer Interaction*, 19(1), pp. 85-108.
- Mattelart, A. (2009). *Histoire de la société de l'information*. Paris : La Découverte.
- Riedl, R., Mohr, G., & Kriglstein, S. (2012). « Coping with information overload in digital environments ». *Computers in Human Behavior*, 28(6), pp. 2227-2238.
- Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). *Aging, Technology and Health*. Academic Press.
- Soroya, S. H., Farooq, A., Mahmood, K., Isoaho, J., & Zara, S. (2021). « Coping with information overload: A study among young adults ». *Journal of Documentation*, 77(2), pp. 492-510.

- Sundar, S., & Limperos, A. M. (2013). « Uses and gratifications 2.0: New gratifications for new media ». *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 57(4), pp. 504-525.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2018). « Explaining unplanned online media behaviors: Dual system theory perspective ». *Journal of Business Research*, 86, pp. 417-426.
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004). « Enjoyment: At the heart of media entertainment ». *Communication Theory*, 14(4), pp. 388-408.