

À peine journalistes, déjà épuisés

Conditions de travail, d'emploi et santé mentale des jeunes journalistes

AMANDINE DEGAND

IHECS

amandine.degand@galilee.be

<https://orcid.org/0009-0003-6075-0778>

Avec la collaboration de

JEAN-MARIE CHARON

Chercheur associé au CEMS

Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (EHESS)

jean-marie.charon@orange.fr

MAUD MOREELS

étudiante IHECS



Le mal-être pointe parfois avant même l'entrée dans le monde professionnel. Dès leurs études, des journalistes en devenir se plaignent du rythme intense imposé par les écoles. Les conditions d'insertion sont difficiles (Standaert, 2016 ; Devillard et al., 2020) et présentées comme telles aux aspirants journalistes. Difficile de se projeter dans ce métier rêvé, sans anticiper des périodes difficiles et quelques sacrifices. Les premières expériences professionnelles continuent dans bien des cas à installer cette vision d'un métier pour lequel il faut donner beaucoup, pour espérer réussir un peu, peut-être. Qu'arrive-t-il quand vous donnez tout pour un métier qui ne vous le rend pas ? Cynisme, désillusion et mal-être s'installent petit à petit.

Si toutes les générations de journalistes sont touchées, c'est sur les plus jeunes que nous focaliserons notre attention. Ce texte est le fruit d'une réflexion croisée entre trois chercheurs ayant mené une enquête qualitative par entretiens semi-directifs auprès d'une population de plus de 140 jeunes journalistes belges et français, de moins de 30 ans. Interrogés sur leur insertion professionnelle, ils et elles ont massivement évoqué le burn out. L'épuisement professionnel est à leurs yeux une menace omniprésente, une "frontière" scrutée que certains disent avoir déjà franchie.

Ladite frontière sépare l'exercice sain d'un métier-passion d'une pratique devenue dévorante, qui en-

Pour citer cet article

Référence électronique

Amandine Degand, Jean-Marie Charon, Maud Moreels « À peine journalistes, déjà épuisés : Conditions de travail, d'emploi et santé mentale des jeunes journalistes », *Sur le journalisme, About journalism, Sobre jornalismo* [En ligne], Vol 14, n°2 - 2025, 15 décembre - december 15 - 15 de dezembro - 15 de diciembre.

URL : <https://doi.org/10.25200/SLJ.v14.n2.2025.647>



gloutit le travailleur, sa vie sociale et ses hobbies, qui génère du stress, de l'anxiété, des problèmes de sommeil, et souvent de santé physique. Telle est la situation que décrivent certains jeunes interrogés. A quoi l'attribuent-ils ?

Nous nous focaliserons ici sur les causes du mal-être liées aux conditions d'emploi¹ et de travail² imposées par des rédactions de médias belges et français. Bien sûr, il y a bien d'autres causes au mal-être que peuvent éprouver certains journalistes. Les relations interpersonnelles au travail (avec les collègues, la hiérarchie, les ressources humaines, les sources, etc.), certains facteurs individuels (perfectionnisme, difficulté à dire non, etc.), de même que des problèmes personnels surgissant hors du cadre de travail peuvent avoir un impact sur la santé mentale. Mais les conditions de travail et d'emploi, souvent évoquées conjointement dans les discours, sont massivement pointées comme un élément central du mal-être par les jeunes journalistes interrogés. Nous nous y attarderons spécifiquement dans le cadre de cet article, tout en questionnant, en creux, ce qu'elles révèlent du fonctionnement et l'état de santé du secteur de l'information.

DE LA PRÉCARITÉ AUX PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Les conditions psychosociales de travail ont indéniablement un impact sur l'état de santé mentale des travailleurs (Harkko et al., 2023 ; Harvey et al., 2017). Il n'est donc pas étonnant que la recherche portant sur la précarité des journalistes ait petit à petit déplacé son centre d'intérêt vers la santé mentale, dès les années 2010 et plus nettement dans les années 2020 (Lamoureux, 2023, p. 161).

Les conditions de travail des journalistes sont déjà bien documentées. Le travail est exigeant (cadences, horaires, deadlines, charge de travail...) et exercé dans des conditions précaires (statuts instables, salaires faibles) (Ruellan, 2001 ; Devillard et Reiffel, 2001 ; Standaert, 2016 ; Bouron et al., 2017).

Ces dernières années, ces conditions de travail tendent à se durcir (Devillard et al., 2020, p. 85 ; Cappuccio, 2024). Le recours à la sous-traitance, au travail non rémunéré, à l'usage d'outils de mesure d'attention du public et à l'automatisation produisent des effets néfastes pour les journalistes : une intensification et une marchandisation du travail (Cohen, 2019).

Lamoureux constate que « La surcharge de travail et la précarité qui l'accompagne tendent à allonger la journée de travail et à éliminer toute distinction entre travail et non-travail » (2021B, p. 26) Les jeunes jour-

nalistes ont ainsi l'impression de devoir être disponibles tout le temps pour leur employeur, devoir dire "oui à tout" (Lamoureux, 2023, p. 164). Les pigistes en particulier disent ne refuser aucune mission, de peur de ne plus être embauchés. Les jeunes journalistes travaillent souvent tard, les week-ends, les jours fériés ou pendant les vacances. Les horaires à rallonge et le rythme toujours plus rapide de production demandé aux journalistes altèrent la qualité de leur travail et leur donnent le sentiment d'être des "ouvriers de l'information" (Charon, 2023, p. 86).

La charge de travail des journalistes est perçue comme ayant augmenté ces dernières années (Libert et al., 2023, p. 6). Cela s'explique notamment par les stratégies web et multi-plateformes, entraînant un travail multitâche et l'empilement de compétences à maîtriser (Francoeur, 2021).

La précarité est l'un des facteurs qui pousse un nombre croissant de professionnels de l'information à quitter le métier (O'Donnell et al., 2015 ; Devillard et Le Saulnier, 2020 ; Charon et Pigeolat, 2021). Ces départs interviennent parfois très tôt dans les parcours, si bien que de jeunes journalistes se réorientent avant même d'être professionnellement stabilisés (Standaert et Grevisse, 2013, p. 59 ; Degand, 2022 ; Charon, 2023). Et pourtant, le journalisme était initialement perçu comme un métier libre et autonome, l'un des plus attractifs du marché du travail (Lamoureux, 2021b, p. 20). La désillusion n'en est que plus amère.

Le contexte global de crise des médias et d'érosion du lectorat, jalonné de rachats de titres et de vagues de licenciements, pèse sur le moral des rédactions. Il crée un climat d'anxiété, une "culture de l'insécurité d'emploi" (Ekdale et al., 2014 ; Deuze et Witschge, 2018), empêchant certains travailleurs de se projeter à long terme dans leur emploi. Dans les entreprises qui développent des plans de restructurations, les travailleurs "survivants", épargnés par les licenciements, ne sortent pas forcément indemnes, puisqu'ils peuvent souffrir de stress, de doute, de chagrin, de colère, de culpabilité (Devine et al., 2003). Ce contexte économique entraîne une intensification du travail, de même qu'une baisse de la satisfaction au travail (Spilsbury, 2018)

La question du burn-out³ journalistique a fait l'objet de nombreux travaux, résumés dans une revue de la littérature dédiée (MacDonald et al., 2016). Plusieurs facteurs liés aux conditions de travail sont pointés comme des sources de stress, d'épuisement, voire de burn-out : les échéances imposées par les journaux, la pression à produire un travail de qualité, les faibles rémunérations, la compétition entre médias, les horaires, l'adoption de nouvelles technologies et le déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle (Reinardy, 2011, p. 35). La relation

aux chefs peut aussi engendrer un mal-être. La verticalité accrue du fonctionnement hiérarchique, peut être vécue comme un choc, rognant la marge d'autonomie des jeunes journalistes (Charon, 2023, pp. 65-73).

Lamoureux (2021B), s'intéressant au mal-être de journalistes québécois, propose une analyse selon laquelle le procès de travail journalistique sous le capitalisme postfordiste de ce début de 21^e s produit quatre formes de subjectivités dominantes – le Passionné, le Surchargé, le Méritocratisé et le Déprimé. Un journaliste peut passer successivement par ces subjectivités, se sentant motivé et puis déprimé au cours d'une même journée. "Et c'est précisément la composition de ce cycle dialectique qui est toxique pour ceux et celles qui le vivent : il coince les journalistes dans des «up and down» qui finissent par ronger leur santé" (Lamoureux, 2021B, p. 29).

L'année 2020 marque un tournant, dans le contexte de pandémie de Covid-19. Une étude montre la pression à informer qu'on pût ressentir des journalistes à ce moment, de même que leur état d'anxiété, tout en indiquant que la pandémie est aussi une occasion unique pour repenser les processus de travail (Crowley & Garthwaite, 2020). La même année, une enquête de l'International Center for Journalists pointe, que la crise de la santé mentale s'aggrave au sein de la profession (Posetti, Bell et Brown, 2020). Les journalistes eux-mêmes s'emparent du sujet. Justine Reix, dans un article consacré aux déçus du journalisme, s'interroge : « Ne faudrait-il pas ajouter sur le site de toutes les formations en journalisme : "Attention, être journaliste nuit gravement à votre santé et à celle de vos proches" ? » (Vice, 11 août 2020).

En Belgique, après le suicide d'un journaliste du service public depuis son lieu de travail, l'Association des journalistes professionnels a consacré un dossier au mal-être journalistique, arguant qu'un dialogue doit s'amorcer dans les rédactions sur les questions de santé mentale (AJP, 4 mai 2023). Un rapport de la Fédération européenne des journalistes constate que les deux principales causes de souffrance parmi les journalistes sont les inquiétudes financières et la pression 24h sur 24, auxquelles il faut ajouter des problèmes comme le harcèlement en ligne, les conflits sur le lieu de travail, l'intimidation et le management défaillant (Thomasson, 2025).

CONDITIONS PLUS RUDES LORS DE L'INSERTION

Si tous les profils journalistiques peuvent être touchés par le mal-être professionnel, nous postulons que les jeunes y sont particulièrement vulnérables. De précédentes recherches ont notamment montré que le

temps d'insertion dans le métier tend à s'allonger (Devillard et al., 2020, p. 85). Pour les jeunes journalistes, les contrats à durée déterminée (CDD) s'enchaînent, sans forcément déboucher sur des contrats stables. Obtenir un contrat à durée indéterminée (CDI) en sortant de l'école ou de l'université est devenu une exception, et ce, même après plus de deux années d'exercice dans un même poste (Grevisse, 2003, p. 181 ; Standaert, 2016, p. 340 ; Devillard et al., 2020, p. 91). En France, en 2024, 63,31% des journalistes détenteurs de carte de presse de 30 ans et moins étaient en situation de précarité, selon la CCIJP (Charon, 2024).

La difficulté de s'insérer professionnellement dans le métier est une condition de mal-être supplémentaire, qui affecte plus directement les jeunes journalistes, les entretenant dans un cycle de précarité et d'incertitude. En Belgique, l'AJP estime qu'il y a aujourd'hui plus de dix diplômés en journalisme pour un poste qui s'ouvre (Dujardin et al., 2015, p. 1). L'idée de devoir se lancer dans ces conditions peut générer de l'angoisse (Charon, 2023, p. 55), de même que la crainte "d'être interchangeables, substituables, voire "jetables" (p. 87). Johnstone et al. (1976) avaient déjà remarqué que les jeunes journalistes montraient un niveau de satisfaction au travail plus faible que leurs aînés, et qu'ils étaient plus nombreux à vouloir quitter le métier (cité par Reinardy, 2011, p. 35).

Reinardy remarque que les jeunes sont, parmi les journalistes, ceux qui affichent le plus haut taux de burn-out (2011, p. 45). Outre les jeunes, d'autres profils de journalistes sont également très vulnérables face aux risques de problèmes liés à la santé mentale : les femmes (Le Cam et al., 2018, p. 121), les indépendants (Libert et al., 2023, p. 35), ainsi que les personnes occupant des postes d'édition (Cook et Banks, 1993, cités par Reinardy, 2011, p. 38).

MÉTHODOLOGIE

Cet article repose sur des données empiriques issues de plus de 140 entretiens semi-directifs menés, en France et en Belgique entre 2022 et 2025, auprès de jeunes journalistes de moins de 30 ans, ayant une pratique active du journalisme.

L'enquête a été réalisée en deux temps. Premièrement, entre 2022 et 2023, Jean-Marie Charon et Amandine Degand se sont intéressés au rapport au travail et à l'insertion professionnelle de profils que nous qualifierons ici de « jeunes journalistes » (moins de 30 ans). 110 entretiens ont été menés en France et 16 en Belgique. La constitution de l'échantillon a été effectuée de manière intentionnelle, visant à intégrer un maximum de profils de journalistes différents. Le panel couvre l'ensemble des statuts et des supports,

les principaux types d'entreprises médiatiques, ainsi qu'une grande variété de métiers.

Dans cette première phase inductive, le thème de la santé mentale s'est imposé, alors que les entretiens ne portaient pas spécifiquement sur cette question. Stress, épuisement, voire burn-out figurent parmi les thèmes amenés dans les discussions à l'initiative des répondantes et répondants.

Dans un second temps, entre 2024 et 2025, Maud Moreels et Amandine Degand ont approfondi les recherches en Belgique, en se focalisant sur le bien-être au travail et la santé mentale des jeunes journalistes. Ce thème était clairement annoncé aux personnes sollicitées pour les entretiens. Nous cherchions des profils intéressés et concernés par cette question, et avons opté pour la technique d'échantillonnage dite « boule de neige », au départ des journalistes avec lesquels nous étions en contact via la première phase de l'enquête. 16 entretiens supplémentaires ont été réalisés. Parmi ceux-ci, 3 ont été réalisés avec des personnes directement impliquées dans la réflexion sur les enjeux de santé mentale au sein d'entreprises médiatiques. Les 13 autres entretiens ont été réalisés avec des journalistes aux profils variés (9 hommes pour 4 femmes ; 9 indépendants pour 4 employés), dont 4 avec des personnes dont nous savions spécifiquement qu'elles avaient vécu un arrêt de travail pour des problèmes liés au bien-être au travail. Nous avons approché ces personnes avec une prudence particulière, en nous assurant qu'elles étaient de retour au travail et qu'elles s'exprimaient volontiers sur ce sujet (sur leurs réseaux sociaux ou dans leurs cercles professionnels). Ces entretiens, plus sensibles, ont été conduits de manière peu directive, de façon à laisser une grande place à l'expression libre. Ils ont été relativement longs (2 heures environ).

L'approche est résolument qualitative. Hormis deux entretiens collectifs réalisés à Paris et Rouen dans la première phase du projet (3 et 6 jeunes journalistes), tous les autres entretiens ont été conduits de manière individuelle, en face-à-face ou à distance, selon les contraintes. Les entretiens ont été analysés de manière thématique (Paillé et Mucchielli, 2003).

Les personnes interrogées dans le cadre de cette recherche seront identifiées par l'initiale J. (pour journaliste), par le secteur dans lequel ils ou elles exercent et pas un repère temporel lié à la date de l'entretien.

GÉNÉRATION SENSIBILISÉE AUX QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE

Le thème de la santé mentale a surgi spontanément et massivement lors d'entretiens de recherche qui portaient sur l'insertion professionnelle. En par-

lant de leurs conditions de travail, les jeunes journalistes embrayent naturellement sur les impacts des dites conditions sur leur santé mentale et physique. Ils et elles assument massivement que leur quotidien est difficile, stressant et instable. Le terme "burn-out" n'est pas tabou, pas plus que d'assumer que l'on "prend des médicaments" et consulte régulièrement un psychologue ou que l'on traverse une période difficile.

Les jeunes journalistes se montrent assez convergents dans l'attention particulière qu'ils portent aux questions relatives à la santé mentale et au bien-être au travail. Ceci est présenté comme une préoccupation générationnelle, mais aussi comme un atout majeur pour affronter l'insertion professionnelle dans leur secteur.

« Je pense que c'est notre force. C'est notre génération qui est hyper attentive au bien-être, à la santé psychologique, etcetera. C'est un truc... Il y a 20 ans, on ne se posait pas la question, tandis que maintenant, c'est dans toutes les bouches. Et le nombre de jeunes que je connais, qui ont fait des suivis psychologiques juste parce qu'ils se sont donnés trop corps et âme dans leur premier boulot, il y en a plein ! »
(J., Agence de presse, mai 2022)

Très concrètement, certains jeunes journalistes mettent en place des stratégies pour éviter un faux départ, éviter de « se griller avant 30 ans » (Journaliste presse écrite, avril 2022). Ce discours est particulièrement présent du côté des profils de journalistes indépendants qui mettent en avant la nécessité d'être raisonnables quant à la quantité de travail et de collaborations à endosser.

« Je pense qu'il faut aussi savoir se préserver (...). Mais quand on est freelance, indépendant ou faux indépendant, on a un peu cette envie justement de se démarquer donc de multiplier les rédactions pour lesquelles on travaille. Mais je crois aussi que c'est ça qui peut parfois être justement un danger. De trop travailler et finalement peut être (...) de faire un burn-out à la fin » (J., PQR⁴, avril 2022)

CONSENTIR À DES SACRIFICES : JUSQU'À QUEL POINT ?

Exercer le journalisme imposerait de consentir à certains "sacrifices". Cette notion avait déjà été évoquée par de précédentes recherches (Lamoureux, 2021B, p. 25). Les jeunes journalistes interrogés semblent s'y être préparés. Ils acceptent néanmoins des conditions de travail et d'emploi qu'ils refuseraient dans l'exercice d'un autre métier. Mais comment expliquer cette conception sacrificielle du métier ?

Selon Nolleke, Maeres et Haznush (2020) l'*illusio*, offre une clé de compréhension. Ce terme emprunté à Bourdieu exprime l'adhésion aux normes et valeurs d'un champ, soit ce qui motive à s'engager dans celui-ci. Cet *illusio* repose sur les gratifications que leur offre leur métier, qui sont soit d'ordre idéaliste et altruiste - la perception du journalisme en tant qu'institution clé dans les sociétés démocratiques -, soit d'ordre individuel et égoïste - les opportunités de développement personnel offerte par le métier (p. 331).

Ces dimensions d'ordre idéaliste ou individuel se retrouvent également dans nos résultats. Sans nous y attarder ici, notons que, en regard de cet *illusio*, les jeunes journalistes s'estiment « chanceux » d'appartenir à leur champ. Être journaliste est vécu comme un privilège.

Ce privilège exige des sacrifices, consentis à différents degrés, pour des périodes plus ou moins longues. Cette conception sacrificielle du métier peut être très littérale si l'on en croit cette intervenante qui exprime qu'elle était prête à sacrifier sa vie pour un reportage, avant de reconsidérer ses limites.

« Moi, le travail et la photo, c'était la seule chose qui comptait pour moi. Je pouvais mourir pour faire un reportage ! Et en arrivant sur le terrain et dans la vie professionnelle, on se rend compte que c'est pas du tout ça, comme manière de voir les choses et que c'est super important d'avoir des hobbies, de prendre du temps libre. Euh sinon c'est ça devient trop stressant. C'est grâce à cette psychologue que j'ai réussi à relativiser sur le fait que ce n'est qu'un métier et que... Voilà, c'est bien si on est heureux. Si on n'est pas heureux, on arrête » (J., Agence de presse, mai 2022)

Les jeunes interrogés réévaluent régulièrement cette conception sacrificielle de leur métier. Ils et elles se questionnent sans cesse sur les limites de leur consentement par rapport à leurs conditions de travail. Et même si la passion pour le métier peut être dévorante, l'idée de se reconverter n'est jamais loin.

« Au niveau de la charge de travail et de la charge mentale, c'est épuisant. En même temps, je me dis voilà, moi j'ai envie de vivre mon expérience de journaliste, ma carrière de journaliste à fond, vraiment. Parce que ça me passionne (...). Donc vraiment, je trouve que le jeu en vaut la chandelle. En même temps, ça ne m'étonnerait pas non plus de me dire que là, à 50 ans, je pète un plomb et que je devienne charpentier » (J., PQN⁵, avril 2022)

Notons que, dans cette citation, le lien est clairement explicité entre le caractère épuisant du métier, la santé mentale ("péter les plombs") et l'arrêt du jour-

nalisme. La reconversion envisagée ici porterait sur un métier manuel, comme pour mieux exprimer qu'il faudrait dans cette hypothèse opter pour un métier très différent. Pourtant, les profils qui se reconvertisent optent plutôt pour des activités proches de l'information : enseignement, communication, marketing ou numérique (Charon, 2021).

Vérifions à présent de quels sacrifices il s'agit quand les jeunes journalistes y consentent. Et quels sont ceux qui leur pèsent le plus. En d'autres termes, quelles sont les conditions de travail et d'emploi que les journalistes interrogés pointent comme source de leur mal-être ?

LES CONDITIONS DÉLÉTÈRES

Hyperconnexion choisie ou subie

Les transformations technologiques ont favorisé un environnement de travail où l'information est traitée 24h sur 24, entraînant du stress et une charge accrue pour les journalistes (Reinardy, 2011). Le panel de technologies à disposition des journalistes n'a fait que s'accroître, imposant la maîtrise d'outils de mesure d'audience, de publication, d'édition, de diffusion, de veille, ou, plus récemment, de production assistée par l'IA. Ces outils numériques pourtant ne semblent pas en tant que tels constituer un problème pour les jeunes journalistes interrogés. Leurs usages sont par contre discutés.

Le problème le plus souvent évoqué au sein de notre échantillon porte sur la manière dont certains outils, aussi basiques que les messageries ou des outils de veille informationnelle, envahissent la vie privée, empêchant toute déconnexion par rapport au travail. Certains indiquent que leur hyperconnexion est le plus souvent volontaire, quand il s'agit de suivre une actualité ou de chercher des idées de sujets à traiter.

Pour d'autres, s'y ajoute une hyperconnexion subie. Dans certaines rédactions, c'est la hiérarchie (rédaction en chef ou chef d'équipe) qui instituerait ce brouillage entre vie privée et vie professionnelle, adoptant des mantras du type : « Tu es journaliste 90% de ton temps ».

Ailleurs, des journalistes se plaignent de se voir imposer une hyperconnexion par des sources ou des attachés de presse estimant que les journalistes doivent être disponibles en permanence.

« Cela fait plusieurs mois que, personnellement, je ne supporte plus d'être sollicitée par des sources ou des services de presse, tard le soir en semaine (...) et surtout le week-end. Et malheur pour moi si je ne réponds pas aux

appels. Je reçois des SMS, mails et WhatsApp en boucle, jusqu'à ce que je réponde à ces personnes qui s'impatientent pour des choses qui peuvent très bien attendre le lendemain matin ou la reprise du travail le lundi, après un week-end de deux jours. Et quel fut mon étonnement quand on m'a dit : « Mais vous êtes journaliste... vous n'avez pas d'horaire, vous devez répondre ! » (J., Presse spécialisée, août 2023)

Ce type d'injonction à répondre coûte que coûte aux sollicitations des sources va pousser certains profils à couper toutes leurs notifications sur leur téléphone mobile. Ceci complique le maintien des liens sociaux et familiaux, notamment pour les journalistes les plus précaires, rarement équipés d'un téléphone professionnel.

Ce choix de couper les notifications du téléphone portable apparaît quasi-impossible pour les journalistes interrogés qui disent devoir répondre à toutes les demandes de leurs supérieurs, sans quoi ils seront disqualifiés pour la suite.

Rythme et horaires intenable sur la durée

Les journalistes interrogés déclarent massivement que leur travail est "épuisant" et difficilement conciliable avec une vie de famille ou une vie sociale, ce qui fait écho à d'autres travaux (Libert et al., 2023, p. 37). Les journalistes disent apprécier la nature de leur travail, mais son rythme (nombre de tâches à accomplir, de personnes à contacter, vitesse d'exécution, respect des deadlines,...) est associé à des problèmes de bien-être au travail. Dans l'extrait qui suit, la personne interrogée a dû s'arrêter pour cause de burn-out.

"Il y a toujours une date de péremption. Moi, quand j'ai commencé là-bas, j'adorais ce que je faisais (...) Mais je savais que je ne tiendrais pas plus de 5 ans à ce rythme. C'est pas possible. Vraiment humainement, c'est pas possible. Ben j'ai tenu 3 ans" (Journaliste audiovisuel, 13 mars 2025)

La contraste exprimé entre le travail adoré et le rythme intenable illustre un paradoxe observé chez les professionnels des médias au sens large : ce qui les rend heureux dans leur travail est aussi ce qui les fait souffrir (Deuze, 2025). Comme si l'adrénaline et l'excitation liées aux défis permanents cachait un revers son plus sombre. N'est-ce pas d'ailleurs quand le rythme ralentit que la fatigue accable brutalement ?

Au-delà du rythme soutenu, nous faut aussi considérer la durée du travail. Nous avons vu que les CDD et le travail à la pige conduisent à des temps de travail plus importants que la moyenne (Lamoureux, 2021 et 2023 ; Charon, 2023). Notons que de nombreuses personnes de notre échantillon qui sont en CDI disent

également travailler plus d'heures que la moyenne. Et plus que ne le prévoit leur contrat.

"Donc quand j'aime quelque chose, je veux bien le faire. Sauf qu'à un moment... on vous donne plus les conditions de bien travailler. On vous augmente toujours plus. Bon, moi je n'ai aucun problème à travailler même 70 heures sur une semaine. Mais le problème c'est que vous n'êtes pas du tout payé pour votre investissement (...) Vous avez l'impression de faire toujours des miracles et qu'on ne les voit plus parce que le miracle est devenu la norme" (J., audiovisuel, mars 2025)

Des analyses portant sur les facteurs de risques liés au travail ont montré que travailler 40 heures ou plus par semaine augmente le risque de dépression et d'anxiété (Harvey et al., 2017, p. 306). Or, ces horaires qui débordent du cadre prévu sont, dans beaucoup de rédactions, et singulièrement en presse écrite⁶, perçus comme une norme, très tôt intégrée par les nouveaux entrants, par mimétisme.

"On voit aussi les autres qui suivent des matières le faire... donc pourquoi est-ce qu'on ne le ferait pas ? Et je veux dire c'est une normalité. (...) j'ai vu des gens qui suivaient des sommets européens qui finissent à minuit, d'autres qui suivent aussi des communications qui se font très tard. (...) Le métier est organisé comme ça, et on s'en accommode" (J., PQN, Mars 2025)

Celles et ceux qui acceptent ces journées à rallonge sur base régulière ne sont pas forcément félicités. Mais ceux qui partent tôt ou "à l'heure" recevront parfois des remarques ("Tu prends ton après-midi ?" asséné avec un sourire quand quelqu'un part à 17h). Ce type de remarque relève d'un contrôle social au sein de la rédaction (Breed, 1955) qui a pour effet de normaliser des comportements peu favorables aux journalistes. Les jeunes disent ainsi avoir tendance à étirer leurs journées de travail, de peur d'être jugés trop peu investis s'ils ne le font pas.

Dans certaines entreprises, des temps de récupération peuvent être demandés quand un effort exceptionnel a été consenti. Mais cette demande doit relever d'une démarche du journaliste vis-à-vis de sa hiérarchie. Un jeune journaliste de presse écrite admet avoir déjà fait cette demande, après avoir longuement hésité à la formuler. Il estime que sa rédaction pourrait systématiser les récupérations systématiques, et imposer un temps de repos minimal entre deux shifts de travail.

Insertion à durée indéterminée

Les jeunes journalistes ont bien conscience qu'ils tentent de se stabiliser dans un secteur abîmé par des

crises et les plans de restructuration en cascade pour s'adapter aux nouveaux usages numériques de l'info, à l'érosion des audiences, aux GAFAM, aux IA, etc. Ce contexte les invite à ne pas être trop exigeants quant à leurs conditions de travail, ni trop optimistes quant à leurs espoirs de décrocher un contrat. Concrètement, nous avons vu que les jeunes journalistes sont de plus en plus nombreux à s'estimer chanceux d'exercer ce métier, et ce bien qu'ils puissent éventuellement se trouver dans une situation de flou complet quant à leur trajectoire professionnelle et à leur possible stabilisation dans l'entreprise.

La précarité des contrats (et des revenus) devient ainsi une norme intériorisée par beaucoup de jeunes journalistes, au point que Chupin en relève la dimension identitaire. "La flexibilité imposée par les employeurs rencontre parfois une appétence à la mobilité, au changement perpétuel, renforcée par un certain mythe romantique, bohème, présent chez de nombreux jeunes (journalistes). La précarité finit ainsi par devenir une dimension de l'affirmation identitaire chez celui ou celle qui y est exposé(e)" (2014, par. 54). Dans notre échantillon, la plupart des répondants s'accommodent de la flexibilité et de la précarité, tout en estimant qu'elles sont inévitables lors des débuts dans le métier. Certains précisent qu'elles peuvent être grisantes, en regard des imprévus et de l'adrénaline qu'elles engendrent. C'est le cas, par exemple, quand une journaliste apprend en dernière minute qu'elle couvre un événement le soir-même. A nouveau, cela rappelle le constat selon lequel ce qui plaît dans le travail médiatique est aussi ce qui abîme la santé mentale à long terme (Deuze, 2025). D'ailleurs, les journalistes interrogés critiquent les situations précaires qui tendent à se prolonger dans le temps.

"Cette instabilité, elle se rallonge et ce n'est pas +3 ans comme on nous l'a dit pendant les études. C'est +5 ans ! Parce que je me rends compte que mes potes n'ont toujours pas de contrat au bout de 5 ans. Mais en fait, on ne peut pas continuer à démontrer et à prouver que on est la bonne personne à engager pendant 10 ans. C'est impossible de tenir comme ça et donc c'est pour ça que les gens s'épuisent. C'est à force d'espérer" (J., audiovisuel, Février 2025)

Au sein de la RTBF (audiovisuel public belge), pour obtenir un CDI en tant que journaliste, il faut réussir le « concours », soit une série d'épreuves de recrutement réputées coriaces, organisées environ tous les 3 ans. Certains y tentent leur chance au-delà de leurs 40 ans, alors même qu'ils travaillent à la pige dans l'entreprise depuis plusieurs années. Les données récoltées par Alexia Cappuccio dans le cadre de sa thèse (2024) sur le fonctionnement des viviers de recrutement de Radio France, montrent une situation

similaire, voire pire, en France. La phase d'insertion professionnelle, durant laquelle une personne cherche à s'établir durablement dans le métier sans avoir de CDI, tend à se prolonger dans le temps, dans des conditions de précarité et d'hypermobilité territoriale telles qu'elles impactent fortement la qualité de vie des journalistes (2024).

Au-delà des études portant sur le journalisme, d'autres travaux qui analysent plus largement les facteurs de risques liés au travail pour la santé mentale, montrent que les employés sous contrats temporaires présentent une morbidité psychologique plus élevée que les employés en CDI (Harvey et al., 2017, p. 306)

Pigistes hors des radars

Au sein de notre échantillon, plusieurs personnes faisant état d'un burn-out sévère, avec un arrêt maladie prolongé, exercent sous un CDI, obtenu de manière relativement précoce. Ce constat peut sembler surprenant. D'autant plus surprenant que les pigistes et indépendants encourent des risques spécifiques pour leur santé mentale, en raison de l'instabilité de leur statut (Lamoureux, 2021, 2023).

Comment l'expliquer ? Une première piste est à chercher dans la fragilité même du statut des pigistes et indépendants qui tend à les invisibiliser. En effet, face aux premiers signes qui peuvent faire craindre un burn-out, ces profils pourraient ralentir le rythme, s'écarter du journalisme, voire le quitter. Ce faisant, ils disparaissent des radars. D'autres pourraient être tentés de dissimuler, aussi longtemps que possible, leurs premiers symptômes d'épuisement, par crainte de perdre leurs piges ou leurs espoirs de stabilisation. C'est en tous cas une hypothèse formulée en entretien :

"Je pense que, tant qu'on n'a pas un contrat stable, on ne va pas se mettre en burn-out. Si on est pigiste, on ne va pas l'avouer, de toute façon, parce qu'il y a quand même une course aux contrats. (...) Beaucoup d'appelés, peu d'élus. Ce n'est pas le moment de dire si on est épuisé ou quoi. On fait le gros dos... donc je pense que les plus jeunes, ils font le gros dos" (J., audiovisuel, groupe de travail "Bien-être", octobre 2024)

Si les CDD et autres précaires sont invisibilisés ou contraints au silence quant à leur mal-être au travail, il n'est pas surprenant que les burn-out s'expriment plus nettement du côté des personnes sous CDI.

Un CDI, ça se mérite

Nous pouvons formuler une seconde hypothèse interprétative pour expliquer pourquoi les personnes en burn-out sévère au sein de notre échantillon sont

plutôt celles sous CDI. Le CDI est souvent obtenu au terme de longues périodes d'efforts et d'investissements corps et âme dans le travail, exprimés ci-avant en termes de « sacrifices ». Les jeunes journalistes se voyant gratifiés d'un CDI peuvent éventuellement être déjà fatigués, lorsqu'ils obtiennent enfin le sacro-saint contrat. Une fois acquis, ce contrat les protège des lendemains incertains, mais pas du burn-out. Pire, le CDI est décrit par certains comme accentuant la pression qui repose sur leurs épaules. Deux journalistes ayant vécu un burn-out sévère décrivent ainsi leur CDI comme un piège s'étant refermé sur eux, permettant à leur hiérarchie d'en exiger toujours plus de leur part, comme s'ils devaient mériter ce statut, le rentabiliser.

« On (la hiérarchie) essaye à tout prix de rentabiliser la moindre minute de travail. Et surtout, en tant que jeune journaliste, on fait tout pour qu'ils fassent tout eux-mêmes. Y a plus d'ingénieurs du son, c'est les journalistes. Y a plus de cameramen, c'est les journalistes. Y a plus de techniciens dans le studio, c'est les journalistes. Et puis si tu pouvais en plus faire quelques stories Instagram par la même occasion, ça nous arrangerait... » (J., audiovisuel, Février 2025)

Les jeunes journalistes interrogés n'incriminent pas uniquement leur hiérarchie dans ce mécanisme, mais soulèvent aussi leur propre responsabilité. S'estimant chanceux d'avoir un CDI, ils disent vouloir s'en montrer dignes, ce qui les pousse à travailler aussi intensément, sinon plus, que lors qu'ils étaient pigistes ou sous CDD.

Voilà une piste permettant de comprendre pourquoi les cas de burn-out sévère au sein de notre échantillon sont relatés par des personnes sous CDI, soit un statut a priori plus enviable. Les journalistes ayant acquis une stabilité contractuelle rapidement ne sont donc pas épargnés par le mal-être, bien au contraire.

« Moi, j'ai abandonné mon contrat. J'ai abandonné mon contrat pour aller mieux... C'est fou de se dire ça ! » (J., audiovisuel, Mars 2025)

Le salaire : la valeur personnelle en question

Plusieurs jeunes interrogés, et particulièrement les pigistes et les indépendants, se disent « sous-payés », en regard de leur investissement, de la nature de leur travail et de leur(s) diplôme(s). Dans le volet français de l'enquête, cela se traduit de manière récurrente par des formules du type : « Bac + 5 ou 6, pour être payé un SMIC, voire moins ». A la question du salaire, vient se heurter celle de la reconnaissance d'un parcours de formation long, coûteux, énergivore et très sélectif (notamment en France avec les concours conditionnant l'accès aux formations en journalisme reconnues par la profession), mais aussi la reconnaissance de la valeur des compétences, de

l'engagement et des sacrifices expliqués ci-avant, notamment ceux relatifs aux rythmes et horaires de travail.

Je pense qu'il ne faut pas centrer cette question sur est-ce que ça me suffit pour vivre ? Mais plutôt est ce que c'est cohérent par rapport au travail qui est fourni. ... Pour quelqu'un qui travaille bien, au final de 8h00 du matin à 8h00 du soir avec une source de stress intense avec des responsabilités importantes... non, ce n'est pas assez. (J., PQN, juillet 2024)

Une journaliste exprime l'influence négative de la rémunération sur la façon dont elle perçoit sa propre valeur.

« La paye, c'est la reconnaissance de ton travail (et de) qui tu es. Et je pense que quand tu es sous payé, ça ajoute à ce sentiment de n'être rien. Ou qu'en tout cas, que ce que tu fais n'a aucune valeur » (J., audiovisuel, juin 2024).

À ce sentiment de dévalorisation peut s'ajouter celui de l'injustice. Plusieurs femmes de l'échantillon français indiquent ainsi constater un écart sensible de rémunération par rapport à leurs homologues masculins. Cette différence salariale entre hommes et femmes journalistes a déjà été montrée ailleurs, notamment au Royaume-Uni (Spilsbury, 2024, p. 55).

Notons que sur ces questions de rémunération insatisfaisante, le lien avec la santé mentale est explicitement exprimé dans les discours.

« Quasiment aucun média ne respecte les barèmes de l'AJP⁷. Si les rédactions prenaient à bras-le-corps ce problème de rémunération, la santé mentale des journalistes s'en porterait bien mieux » (J., audiovisuel, juillet 2024).

La plupart des jeunes journalistes interrogés savaient pourtant, dès leur choix d'études, qu'il ne fallait pas s'attendre à un salaire mirobolant. Ils et elles disent n'avoir pas choisi ce métier pour le salaire et s'être préparés à une période de précarité. Mais ils ne s'étaient pas forcément préparés à ce que cette période dure plusieurs années. Notons que, en Belgique, en 2023, la rémunération moyenne pour une fonction de journaliste est de 2 470 euros nets par mois (Libert et al., 2023, p. 5). Toutefois, cette moyenne cache des écarts très importants entre ce que gagne un journaliste âgé et un jeune qui débute, entre ce que gagne un salarié et un indépendant.

« T'as quand même une grosse précarité de l'emploi, énormément de charges à payer. Donc en fait, je travaillais 30 heures par semaine et je gagnais 1 200 € (...) Et puis quand t'es malade, et que tu ne travailles pas, tu n'es pas payée ». (J., audiovisuel, juillet 2024)

Après quelques mois ou années de précarité, la préoccupation salariale devient omniprésente et se formalise la revendication d'un salaire décent. Les journalistes deviennent prompts à critiquer leur média sur les questions salariales, surtout celles et ceux qui, travaillant dans les villes capitales (plus d'un journaliste sur deux en France), sont confrontés à des coûts de logement élevés. Ces résultats font écho à l'enquête menée par la FEJ, qui montre que l'amélioration des conditions salariales est une des priorités pour améliorer la santé mentale des journalistes (Thomasson, 2025, p. 17).

Les journalistes interrogés critiquent par ailleurs la masse de travail croissante qui a tendance à s'exporter hors de la zone de travail rémunéré, dans un temps libre déjà rare ou inexistant. Une journaliste indique ainsi voir le nombre de jours destinés à la préparation de ses émissions être progressivement supprimés.

“Ils ne prévoient pas du temps de préparation. (...) J'ai besoin d'un jour qui est dit “de préparation”. Certes, je ne suis pas à l'antenne, mais ce n'est pas comme si je me tournais les pouces. Je dois booker en avance des invités. Et on me dit que ces fameux jours de prépa, bah c'est du luxe.” (J., audiovisuel, Février 2025)

Un autre indique que le temps de préparation de ses interventions en direct n'était pas comptabilisé comme du temps de travail.

“Par exemple, on te dit que tu dois être à 12h00 quelque part. Ça veut dire qu'à 12h00, vous faites votre intervention en direct à la télé. Donc, vous travaillez avant... Déjà il faut aller sur place. Il faut avoir le matériel. Il faut prendre ses renseignements. (...) Mais quand je disais « j'ai commencé à 9 ou 10 h pour avoir tous mes renseignements » on me répondait « Ne viens pas commencer à nous embêter. Ton travail commence à 12h00 ! ». (...) Donc en fait vous offrez des heures continuellement. Gratuitement. Et c'était toujours comme ça. Quand je disais « Je trouve que ces heures-là devraient être rémunérées » (...), on me répondait : « Tu n'as pas l'impression d'exagérer ? Tu abuses. Tu veux être fonctionnaire ? Enfin, je ne sais pas si tu te rends compte de la chance que tu as... vraiment. Tu ne penses qu'à l'argent ? ». Alors que la personne qui vous dit ça gagne 7 fois votre salaire... Je trouve ça assez culotté quand même !” (J., audiovisuel, mars 2025)

Ce type de citation illustre à quel point les journalistes perçoivent un gouffre entre ce qu'ils investissent dans leur média et le peu de considération qu'ils reçoivent en retour. Ce manque de réciprocité n'est pas un « bug » du système. Il reflète la manière dont cer-

taines entreprises exploitent de manière systématique la passion et la bonne volonté des travailleurs de l'industrie des médias (Deuze, 2023 ; 2025, p. 512).

LEADERS DU MARCHÉ VS MÉDIAS EN DIFFICULTÉ

Les questions liées à la prévention et à la prise en charge des problèmes de santé mentale commencent à émerger dans les rédactions. Mais force est de constater que tous les médias n'en sont pas au même niveau sur ces questions. Et tous les médias ne traitent pas de la même manière les entrants dans la profession. Pourquoi ?

Ces dernières années, l'érosion des audiences, le numérique et la concurrence des GAFAM et les récents développements de l'IA n'ont cessé de fragiliser les médias (UNESCO, 2022). Un fossé se creuse entre les médias en bonne santé, soit les leaders du marché, et les médias de moindre envergure qui rencontrent des difficultés d'un point de vue économique. On peut se demander si cet écart influence la manière dont les médias traitent leurs employés et dont ils envisagent les questions de santé mentale ? Bien entendu, la réponse à cette question théorique sera forcément caricaturale et incomplète. Toutes les nuances du paysage des médias ne s'y retrouveront pas. Mais attelons-nous un instant à l'exercice.

Du côté des leaders du marché, on trouve les titres les plus prestigieux, ceux de service public, ceux qui affichent les plus grandes audiences et quelques médias de niche qui tirent leur épingle du jeu grâce à un engagement important de leur audience (comme *Médiapart* ou *Contexte* pour la France). Ces médias se portent relativement bien économiquement et sont des lieux de travail hautement désirables pour les journalistes, notamment pour les jeunes entrants dans la profession. Ils appliquent des politiques très sélectives quand ils recrutent. Dans certains cas, cela donne lieu à des viviers de recrutements qui alimentent une concurrence féroce entre les candidats. Dans d'autres, nous assistons à des politiques d'insertion professionnelle qui laissent les journalistes pigistes ou CDD dans une précarité et une incertitude prolongée. Cette politique d'emploi permet à ces médias de s'assurer de recruter les candidats les plus brillants et résistants. Par contre, pour les (heureux) élus qui y obtiennent un CDI, ces médias-là proposent en général des salaires décents, ainsi qu'une palette d'initiatives, plus ou moins efficaces, liées à la santé mentale : formations du personnel, moments d'échanges, outils de prévention, écoute d'urgence, voire séances avec des psychologues disponibles en internes, comme c'est le cas à *France Télévision* ou *RFI*.

Du côté des médias en difficulté économique, on trouvera des titres qui sont plus accessibles pour les jeunes entrants. Mais ces médias paient souvent mal, peinent à stabiliser les contrats et peuvent avoir tendance à surcharger leurs employés. Ces médias luttent pour leur propre survie et pourraient être tentés d'utiliser l'humain comme une variable d'ajustement en regard d'objectifs économiques donnés. Il existe dans certaines de ces rédactions des services n'employant que des journalistes en CDD, en pige, en alternance, voire en stages prolongés. Là encore, ce ne serait pas un « bug » momentané du système, pour reprendre les termes de Mark Deuze (2025). C'est une politique décidée par des gestionnaires, qui s'incarne dans de mauvaises conditions d'emploi et de travail.

En plus de cette distinction horizontale qui oppose les médias entre eux en fonction de leur position dans le marché, il y a une distinction verticale à considérer. Au sein même de chaque média, elle oppose les journalistes entre eux, selon leur poste, le service auquel ils ou elles sont assignés, mais aussi selon leur âge et leur moment d'entrée dans l'entreprise. Que le média soit leader du marché ou non, on observe bien souvent que les employés qui sont sous CDI depuis longtemps sont les mieux lotis, protégés par des contrats qui datent d'un âge pré-réseaux sociaux ou pré-IA, un temps où le journalisme était déjà en crise, mais pas aussi aiguë qu'aujourd'hui. Au sein d'une même entreprise médiatique, un écart se dessine entre les conditions de travail et d'emploi des plus âgés et celles des jeunes entrants. Par exemple, au sein du journal belge *Le Soir*, les derniers venus ne bénéficient pas des mêmes règles en matière de jours de congé que les anciens, ce qui a pu occasionner des tensions.

Dans tous ces cas de figure, les conditions de travail et d'emploi se dégradent, et les jeunes trinquent, parce que ce sont les derniers arrivés dans ce marché en crise.

“Je pense que l'erreur des rédactions - et du monde du travail de manière générale (...) c'est qu'on ne prend pas en compte le fait que nos employés peuvent s'écrouler. Je crois que si on tenait vraiment aux talents qui sont dans la rédaction, on ferait en sorte de les garder et d'améliorer leurs conditions de travail. Mais ce n'est pas du tout la priorité dans les rédactions. Aujourd'hui, la priorité, c'est de produire pour le moins cher possible” (J., audiovisuel, Février 2025).

On peut se demander, avec ce journaliste, si les médias ne font pas fausse route. Comme si la capacité de résistance des jeunes journalistes face aux conditions imposées avait plus de valeur que leurs qualités professionnelles et leur créativité, dont pourtant les

rédactions ont tant besoin face à la tempête qu'elles traversent.

CONCLUSION

Cette enquête croisée montre que beaucoup de jeunes journalistes interrogés éprouvent de grandes difficultés à vivre sereinement leur insertion professionnelle. Les discours étudiés expriment des inquiétudes et des plaintes relatives à la santé mentale et au bien-être au travail. Constatant qu'elles frôlent régulièrement l'épuisement, plusieurs personnes interrogées déclarent sans détours être suivies psychologiquement et/ou avoir déjà vécu un burn-out ou des difficultés liées à la santé mentale, explicitement associées aux conditions d'emploi et de travail pratiquées dans certaines rédactions, et aux interactions sociales qui les régissent.

Bien entendu, les expériences sont variées et dévoilent un paysage médiatique très diversifié. Il ne s'agit pas ici de dresser un tableau sombre et uniforme du travail journalistique en ou hors rédaction. Il y a bien entendu nombre de (jeunes) journalistes épanouis, qui travaillent dans des conditions désirables. Mais c'est loin d'être le cas partout.

Pourtant, il y a consentement. Au départ d'un cadre conceptuel bourdieusien, Nolleke, Maares et Haznush avaient remarqué que de jeunes journalistes autrichiens, loin de remettre en question les normes et idées admises dans leur champ (*doxa*) tendaient à renforcer les rapports de pouvoir dominants et les conditions de travail abusives (2020, p. 332). Dans notre échantillon, les jeunes journalistes adhèrent aussi à l'idée que des conditions de travail et d'emploi difficiles font partie du jeu. Mais dans une certaine mesure seulement.

Quelques profils, en particulier celles et ceux qui sont confrontés à des conditions abusives et qui sont suffisamment installés dans leur champ pour l'exprimer, disent leur désapprobation haut et fort. Parmi les journalistes le plus critiques que nous avons rencontrés figurent celles et ceux qui ont vécu un burn-out et qui, par la force des choses, ont pris le temps de réfléchir à la question. Cette posture laisse penser que ces personnes, bien qu'elles aient souvent la crainte d'être perçues comme « faibles » sur le plan de la santé mentale, sont en fait celles qui sont en mesure de briser certaines *doxa* toxiques au sein de leur champ. Elles ne vont pas forcément révolutionner les pratiques en vigueur, mais elles s'expriment et sont attentives à leur sort et aux normes qu'elles acceptent. Leur parole pourtant tarde à se faire entendre.

Il ressort de notre enquête que, aux yeux de journalistes sondés, il est essentiel d'investir dans la forma-

tion des différentes hiérarchies, avec un focus particulier sur les responsables intermédiaires des rédactions (chefs et cheffes de service, d'équipe, etc.), qui sont en première ligne. Ces personnes sont à la fois celles qui doivent imposer les conditions et rythmes de travail aux journalistes et celles qui peuvent constater quand ces conditions posent problème ou qu'un journaliste craque. On peut se demander si ces responsables intermédiaires ne manquent, de la même manière, du temps utile pour prendre soin, pour laisser place à l'échange et à l'humain dans les relations avec leurs équipes.

Une autre piste, amenée par un journaliste sondé, pour améliorer la santé mentale des journalistes, serait d'assumer tout simplement de réduire les cadences. Produire moins, mais mieux. A l'heure de la production effrénée au rythme des IA, cette option semble hautement improbable. Elle rencontre pourtant les aspirations d'une bonne partie de la jeune génération de journalistes, qui ne se lasse pas de faire l'éloge du journalisme de temps long (Charon et Degand, 2024).

Enfin, on ne peut que se réjouir de voir se développer dans plusieurs rédactions des initiatives liées à la sensibilisation, à la prévention et à la prise en charge des problématiques liées à la santé mentale, sur lesquelles nous ne pourrions pas nous attarder ici. Attention toutefois. Les journalistes interrogés à ce sujet font preuve d'un enthousiasme modéré, voire de critiques et de sarcasmes quant aux initiatives menées actuellement, qui, pour partie, leur semblent relever de "wellbeing washing". Elles permettraient aux rédactions de manifester leur intérêt pour les questions de santé mentale de manière superficielle, tout en évitant soigneusement de s'attaquer aux causes profondes du mal-être, à savoir les conditions de travail et d'emploi, lorsqu'elles sont délétères.

Soumis : 17/05/2025
Accepté : 24/11/2025

NOTES

^{1.} Les conditions d'emploi comprennent les relations contractuelles avec les entreprises, les questions salariales, les questions de temps de travail, ainsi que à l'affectation à l'un ou l'autre service (Maruani et Reynaud, 2004).

^{2.} Les conditions de travail incluent les questions relatives à la santé au travail, au cadre de travail, à la charge de travail et aux contraintes organisationnelles liées au travail (Gollac et al., 2014).

^{3.} Devenu un concept central pour appréhender les questions de santé mentale et de bien-être au travail, le burn-out est défini comme "un syndrome psychologique d'épuisement, de cynisme et d'inefficacité au travail. "est considéré comme une expérience individuelle de stress intégrée dans un contexte de relations sociales complexes, et il implique la conception que la personne a d'elle-même et des autres sur le lieu de travail" (Maslach et al., 2007, p. 368, trad.). D'autres recherches contemporaines adoptent

une perspective différente, en définissant le burn-out comme une crise existentielle. Le burn-out advient quand des personnes qui cherchent un sens à leur vie par le biais du travail se retrouvent en échec (Pines, 1993).

^{4.} Presse quotidienne régionale/locale

^{5.} Presse quotidienne nationale

^{6.} Exception faite de l'édition web qui fonctionne par shifts, soit des horaires fixes, généralement respectés.

^{7.} L'AJP (aile francophone de l'AGJPB, Association générale des journalistes professionnels de Belgique), recommande des barèmes minimums pour des articles fournis par des journalistes professionnels indépendants. Voir <https://www.ajp.be/independants-tarifs-baremes/>

BIBLIOGRAPHIE

- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>
- Association des journalistes professionnels. (2023, avril). Direction et journalistes face au mal-être des rédactions. *Journalistes, le bimestriel de l'Association des journalistes professionnels*, n°256. <https://www.ajp.be/les-dossiers-de-journalistes/>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13, 209–223.
- Brédart, H. (2017). Le burn-out des journalistes, symptôme d'un malaise dans les rédactions. *Hesamag*, 15. <https://www.etui.org/fr/publications/hesamag-15-journaliste-un-metier-en-voie-de-precarisation>
- Bouron, S., Devillard, V., Leteinturier, C., & Le Saulnier, G. (Dir.). (2017). *L'insertion et les parcours professionnels des diplômés de formations en journalisme*. Réalisée par l'Ifp/Carism – Université Panthéon-Assas, Paris II.
- Burn-out dans les rédactions, aussi. (2023, mars 30). *Assises internationales du journalisme de Tours*. Débat.
- Cappuccio, A. (2024). *Les voix de la précarité. Impacts des conditions de travail sur les identités, les rôles et les pratiques professionnelles des journalistes «précaires» de Radio France* (Thèse de doctorat, IMSIC, Aix-Marseille). [Document non encore édité]
- Carpentier-Roy, M.-C. (1995). Anomie sociale et recrudescence des problèmes de santé mentale au travail. *Santé mentale au Québec*, 20(2), 1–18.
- Charon, J.-M. (2024, mars). 10e Baromètre Social des Assises. *Assises du Journalisme de Tours*. <https://journalisme.com>
- Charon, J.-M., & Pigeolat, A. (2021). *Hier, journalistes. Ils ont quitté la profession*. Entremises.
- Charon, J.-M. (2023). *Jeunes journalistes. L'heure du doute*. Entremises.
- Charon, J.-M., & Degand, A. (2024). Jeunes journalistes. Les déçus d'un métier-passion. *Revue Projet*, 398, 14–17.
- Charon, J.-M., & Degand, A. (à paraître en 2026). Jeunes Jeunes journalistes : entre intérêt et rejet de l'actualité. *Les Cahiers du journalisme*. Série n°3.
- Chupin, I. (2014). Précariser les diplômés ? Les jeunes journalistes entre contraintes de l'emploi et ajustements tactiques. *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 45(2), 103–125.
- Cohen, N. S. (2019). At work in the digital newsroom. *Digital Journalism*, 7(5), 571–591.
- Cook, B. B., & Banks, S. R. (1993). Predictors of job burnout in reporters and copy editors. *Journalism Quarterly*, 70(1), 108–117.
- Crowley, J., & Garthwaite, A. (2020, November 18). *Journalism in the time of Covid*. www.newsrewired.com
- Daloz, L., Balas, M.-L., & Bénony, H. (2007). Sentiment de non-reconnaissance au travail, déception et burnout : une exploration qualitative. *Santé mentale au Québec*, 32(2), 83–96. <https://doi.org/10.7202/017798ar>
- Degand, A. (2022, mai 5). Le journalisme fait-il encore rêver ? In *Journalisme rêvé, journalisme enseigné, journalisme pratiqué* (12e Conférence nationale des métiers du journalisme). CNMJ.
- Devillard, V., & Le Saulnier, G. (2020) Sortir du journalisme. Les diplômés en journalisme entre emplois instables et carrières déviantes. *Recherches en communication*, vol. 43, pp.79-104. <https://ojs.uclouvain.be/index.php/rec/article/view/58043/54203>
- Devillard, V., & Rieffel, R. (2001). L'insertion professionnelle des nouveaux journalistes : parcours 1990–1998. In V. Devillard et al. (Dir.), *Les journalistes à l'aube de l'an 2000. Profils et parcours* (pp. 123–158). Université Panthéon-Assas.
- Devine, K., Reay, T., Stainton, L., & Collins-Nakai, R. (2003). Downsizing outcomes: Better a victim than a survivor? *Human Resource Management*, 42(2), 109–124.
- Deuze, M. (2025). What Makes You Happy Also Makes You Sick: Mental Health and Well-Being in Media Work. *International Journal of Communication*, 19, 501-521. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/23583>
- Deuze, M. (2023). Considering mental health and well-being in media work. *Australian Journalism Review*, 45 (1), 15-26. https://doi.org/10.1386/ajr_00115_7
- Deuze, M., & Witschge, T. (2018). Beyond journalism: Theorizing the transformation of journalism. *Journalism*, 19(2), 165–181. <https://doi.org/10.1177/1464884916688550>
- Dujardin, A., Standaert, O., De Fraipont, A., Laloux, F., & Virone, C. (2015). *Métier de journaliste. De la précarisation à la recherche de nouveaux moyens d'action*. Éditions SMart, Les Cahiers.
- Ekdale, B., Tully, S. H., & Singer, J. B. (2015). Newswork within a culture of job insecurity. *Journalism Practice*, 9(3), 383–398.
- Francoeur, C. (2021). Journalism post-intégration : miser sur les formats pour maîtriser les conditions de production fragmentées. *Les Cahiers du journalisme*, 7, 125–143.
- Grevisse, B. (2003). Journalistes belges : le cumul des fragilités. *Hermès, La Revue*, 35(1), 175-184. <https://doi.org/10.4267/2042/9332>.
- Gollac, M., Volkoff, S., & Wolff, L. (2014). *Les conditions de travail*. (3^e éd.). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.golla.2014.01>.
- Harkko, J., Ranta, H., Lallukka, T., Nordquist, H., Mänty, M., & Kouvonen, A. (2021). Working conditions and mental health functioning among young public sector employees. *Scandinavian Journal of Public Health*, 51, 98–105. <https://doi.org/10.1177/14034948211045458>
- Harvey, S. B., Modini, M., Joyce, S., Milligan-Saville, J., Tan, L., Mykletun, A.n, Bryant, R. A., Christensen, H., & Mitchell P. B. (2017) Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. *Occup Environ Med*. 74: 301-310. doi: 10.1136/oemed-2016-104015
- Johnstone, J. W. C., Slawski, E. J., & Bowman, W. W. (1976). *The news people: A sociological portrait of American journalists and their work*. University of Illinois Press.

- Lamoureux, S. (2021a). J'me suis laissé presser comme un citron. *Communication*, 38(2). <https://doi.org/10.4000/communication.14397>
- Lamoureux, S. (2021b). Le Passonné, le Surchargé, le Méritocratisé et le Déprimé : quatre subjectivités pour penser la composition de classe des journalistes québécois. *Facts & Frictions / Faits et frictions: Débats, pédagogies et pratiques émergentes en journalisme contemporain*, 1(1), 19–34. <http://doi.org/10.22215/ff/v1.i1.02>
- Lamoureux, S. (2023). Souffrance au travail dans les salles de rédaction : une comparaison entre Radio-Canada et Québecor. *Les Cahiers du journalisme*, nouvelle série, (8-9), 159–171. [https://doi.org/10.31188/CaJsm.2\(8-9\).2022.R159](https://doi.org/10.31188/CaJsm.2(8-9).2022.R159)
- Lipani Vaissade, M.-C. (2012). Les médias au défi de la jeunesse : faire place aux jeunes. *Cahiers de l'action*, 35(1), 43–48. <https://doi.org/10.3917/cact.035.0043>
- MacDonald, J. B., Anthony, J. S., Hodgins, G., & Ovington, L. A. (2016). Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research*, 3(2), 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.03.001>
- Maruani, M., & Reynaud, E. (2004). *Sociologie de l'emploi*. (4^e éd.). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.marua.2004.01>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2007). Burnout. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of Stress* (2nd ed.). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Nölleke, D., Maares, P., & Hanusch, F. (2022). Illusio and disillusionment: Expectations met or disappointed among young journalists. *Journalism*, 23(2), 320–336. <https://doi.org/10.1177/1464884920956820>
- O'Donnell, P., Zion, L., & Sherwood, M. (2016). Where do journalists go after newsroom job cuts? *Journalism Practice*, 10(1), 35–51. <https://doi.org/10.1080/17512786.2015.1017400>
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2003) *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, Paris.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 33–51). Taylor & Francis.
- Pluricité. (2022). Étude sur l'intégration professionnelle des jeunes diplômés. Rapport de recherche. Conférence des écoles de journalisme, 4 octobre. <https://cej.education/>
- Posetti, J., Bell, E., & Brown, P. (2020). Journalism & the pandemic: A global snapshot of impacts. ICFJ/Tow Center for Digital Journalism. www.icfj.org
- Reinardy, S. (2011). Newspaper journalism in crisis: Burnout on the rise, eroding young journalists' career commitment. *Journalism*, 12(1), 33–50. <https://doi.org/10.1177/1464884910385188>
- Reix, J. (2020, 11 août). Arrêter le journalisme pour apprendre à vivre. *Vice*. <https://www.vice.com/fr/article/arreter-le-journalisme-pour-apprendre-a-vivre/>
- Ruellan, D. (2001). Socialisation des journalistes entrant dans la profession. *Quaderni*, (45), 137–152.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Spilsbury, M. (2018). *Journalists at work. Their views on training, recruitment and conditions*. Independent research commissioned by the National Council for the Training of Journalists. www.nctj.com
- Spilsbury, M. (2024). *Journalists at work. Their views on training, recruitment and conditions*. Independent research commissioned by the National Council for the Training of Journalists. www.nctj.com.
- Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y., & al. (1997) The effects of hours of work on health: a meta-analytic review. *J Occup Organ Psychol*. 70:391–408.
- Standaert, O., & Grevisse, B. (2013). Veulent-ils encore d'une carte de presse ? Les jeunes journalistes de Belgique francophone. *Sur le journalisme*, 2(2), 52–63.
- Standaert, O. (2016). *Le journalisme flexible : trajectoires d'insertion, identités professionnelles et marché du travail des jeunes journalistes de Belgique francophone*. Peter Lang.
- Thomasson, E. (2025) *Stronger Minds, Stronger Media: Why protecting journalists' mental health is essential for journalism's future*, European Federation of Journalists, <https://europeanjournalists.org/>
- UNESCO (2022) *Journalism is a public good: World trends in freedom of expression and media development*. Global report 2021/2022. Paris : UNESCO. <https://www.unesco.org/reports/world-media-trends/2021/en/download>
- Witschge, T., & Nygren, G. (2009). Journalistic work: A profession under pressure? *Journal of Media Business Studies*, 6(1), 37–59. DOI : 10.1080/16522354.2009.11073478

RÉSUMÉ | RESUMEN | ABSTRACT | RESUMO

À peine journalistes, déjà épuisés : Conditions de travail, d'emploi et santé mentale des jeunes journalistes

Recém jornalistas e já estão esgotados. Condições de trabalho, emprego e saúde mental de jovens jornalistas

Barely journalists, already exhausted. Working conditions, employment, and mental health among young journalists

Apenas periodistas y ya están agotados. Condiciones de trabajo, empleo y salud mental de jóvenes periodistas

Fr. Cet article s'intéresse aux conditions de travail et d'emploi qui peuvent être la source d'un mal-être exprimé par des professionnels de l'information. De nombreuses recherches se sont déjà penchées sur l'intensification du travail des journalistes (Cohen, 2019), pouvant mener à des situations d'épuisement professionnel, voire de burn-out (Lamoureux, 2021). Cet article part du constat que les témoignages de mal-être se multiplient dans ce métier, et propose de creuser cette question en l'adressant spécifiquement à des jeunes journalistes, à l'aube de leur insertion professionnelle. Il compile des données qualitatives extraites de plus de 140 entretiens semi-directifs menés, entre 2022 et 2025, avec des journalistes belges et français de moins de 30 ans. Au sein de cet échantillon, les jeunes journalistes assument presque unanimement être très attentifs au risque d'épuisement, être soumis à un stress chronique et, pour certains, avoir vécu un burn-out. Si les journalistes interrogés sont prompts à parler des « sacrifices » nécessaires à leur insertion professionnelle dans leur secteur, nous questionnerons leurs limites de leur engagement. Nous nous intéresserons à la manière dont ces jeunes journalistes parlent de leurs conditions de travail et d'emploi et aux impacts néfastes qu'ils estiment qu'elles font peser sur leur santé mentale. Cette enquête croisée montre que beaucoup de jeunes journalistes interrogés éprouvent de grandes difficultés à vivre sereinement leur insertion professionnelle. Les discours étudiés expriment des inquiétudes et des plaintes relatives à la santé mentale et au bien-être au travail.

Mots clefs : jeunes journalistes ; conditions de travail ; précarité de l'emploi ; épuisement professionnel ; santé mentale

Pt. Este artigo examina as condições de trabalho e de emprego que podem gerar mal-estar entre profissionais da mídia. Diversas pesquisas já analisaram a intensificação do trabalho jornalístico (Cohen, 2019), capaz de conduzir a situações de exaustão profissional e até mesmo de burnout (Lamoureux, 2021). Partindo do constatado aumento de relatos de mal-estar na profissão, o artigo aprofunda essa questão ao direcioná-la especificamente a jovens jornalistas no início de sua inserção profissional. Ele reúne dados qualitativos provenientes de mais de 140 entrevistas semiestruturadas realizadas entre 2022 e 2025 com jornalistas belgas e franceses com menos de 30 anos, oferecendo um material empírico amplo e diversificado que permite apreender a variedade de situações encontradas. Nesta amostra, os jovens jornalistas reconhecem, quase unanimemente, estar muito atentos ao risco de exaustão, viver sob estresse crônico e, em alguns casos, ter passado por episódios de burnout. Embora sejam rápidos em mencionar os "sacrifícios" necessários para ingressar no setor, questionamos os limites desse engajamento. Interessa-nos compreender como esses jovens jornalistas descrevem suas condições de trabalho e de emprego, bem como os efeitos prejudiciais que atribuem a essas condições sobre sua saúde mental. A análise cruzada evidencia que grande parte dos jovens entrevistados enfrenta fortes dificuldades para vivenciar sua entrada na profissão de forma tranquila. Seus relatos expressam preocupações e queixas relacionadas à saúde mental e ao bem-estar no trabalho.

Palavras-chave: jovens jornalistas; condições de trabalho; precariedade do emprego; exaustão profissional; saúde mental

En. This article examines the working and employment conditions that can cause distress among information professionals. Numerous studies have already looked at the intensification of journalists' work (Cohen, 2019), which can lead to situations of professional exhaustion and even burnout (Lamoureux, 2021). This article starts from the observation that reports of unhappiness are increasing in this profession and proposes to explore this issue by addressing it specifically to young journalists at the dawn of their professional careers. It compiles qualitative data extracted from more than 140 semi-structured interviews conducted between 2022 and 2025 with Belgian and French journalists under the age of 30. Within this sample, young journalists almost unanimously admit to being very aware of the risk of exhaustion, being subject to chronic stress, and, for some, having experienced burnout. While the journalists interviewed are quick to talk about the "sacrifices" necessary for their professional integration into their sector, we will question the limits of their commitment. We will focus on how these young journalists talk about their working and employment conditions and the negative impacts they believe these have on their mental health. This survey shows that many of the young journalists interviewed find it very difficult to feel comfortable about their professional integration. They express concerns and complaints about mental health and well-being at work.

Keywords: young journalists; working conditions; job insecurity; burnout; mental health

Es. Este artículo analiza las condiciones de trabajo y de empleo que pueden generar malestar entre profesionales de los medios. Numerosas investigaciones ya han estudiado la intensificación del trabajo periodístico (Cohen, 2019), que puede conducir a situaciones de agotamiento profesional e incluso de burnout (Lamoureux, 2021). Partiendo del aumento de los testimonios de malestar dentro de la profesión, el artículo propone profundizar en esta cuestión centrándose específicamente en jóvenes periodistas que se encuentran en los inicios de su inserción profesional. Compila datos cualitativos procedentes de más de 140 entrevistas semiestructuradas realizadas, entre 2022 y 2025, con periodistas belgas y franceses menores de 30 años, lo que ofrece un material empírico amplio y diverso que permite captar la variedad de situaciones encontradas. En esta muestra, casi todas y todos los jóvenes periodistas afirman prestar especial atención al riesgo de agotamiento, vivir bajo un estrés constante y, en algunos casos, haber pasado por un episodio de burnout. Aunque evocan sin dificultad los "sacrificios" necesarios para acceder a su campo profesional, cuestionamos los límites de este compromiso. Nos interesa analizar cómo describen sus condiciones laborales y contractuales, así como los efectos perjudiciales que, según ellas y ellos, estas tienen sobre su salud mental. Este estudio comparativo muestra que gran parte de las personas entrevistadas enfrenta importantes dificultades para vivir una entrada serenada en la profesión. Sus relatos expresan inquietudes y quejas vinculadas con la salud mental y el bienestar en el trabajo.

Palabras clave: jóvenes periodistas; condiciones de trabajo; precariedad laboral; agotamiento profesional; salud mental