

Isabelle Chappuis

NOTRE LIBERTÉ DE PENSER

Comment défendre
nos démocraties face
aux menaces numériques



Parution
4 juin 2026

Isabelle Chappuis est économiste, spécialiste des transformations du travail et de l'impact des technologies sur nos sociétés. Conseillère nationale vaudoise, elle travaille sur les enjeux liés à l'intelligence artificielle, à la démocratie et aux nouvelles formes de conflictualité.

Contact

Manon Reber
manon.reber@epfl.ch
+41 21 693 27 30

EPFL PRESS

NOTRE LIBERTÉ DE PENSER

Comment défendre nos démocraties face aux menaces numériques

Isabelle Chappuis

Avec *Notre liberté de penser*, l'économiste et conseillère nationale vaudoise Isabelle Chappuis signe un ouvrage aussi accessible que percutant, à la croisée de la technologie, des neurosciences et de la géopolitique. Elle y met au jour **un phénomène encore largement sous-estimé : la guerre cognitive**. Un conflit d'un genre nouveau, qui ne vise plus des territoires, mais **nos perceptions, nos émotions, nos décisions jusqu'à fragiliser, en profondeur, nos démocraties**.

Chaque jour, nos opinions se forment dans un environnement que nous ne maîtrisons pas. Algorithmes, récits, images : tout concourt à orienter ce que nous voyons, ce que nous ressentons, ce que nous croyons. Nous ne sommes plus seulement exposés à l'information. Nous évoluons dans des systèmes qui la filtrent, la hiérarchisent et la mettent en scène. Dans ce contexte, **la liberté ne se joue plus seulement dans l'action, mais d'abord dans la capacité à penser sans être guidé à son insu**.

Le livre frappe par son dispositif narratif. Chaque chapitre s'ouvre sur une fiction, ancrée dans des situations ordinaires : un adolescent, une étudiante, un couple, une famille qui ne vivent rien d'exceptionnel jusqu'au moment où quelque chose bascule. Puis l'analyse vient révéler ce qui s'est joué : manipulation algorithmique, bulles informationnelles, micro-ciblage émotionnel, exploitation de nos biais cognitifs. Des mécanismes documentés, déjà à l'œuvre.

Loin d'un essai théorique, *Notre liberté de penser* est un livre d'alerte, mais aussi un outil. Isabelle Chappuis ne se contente pas de décrire : elle donne **des clés pour comprendre, des repères pour résister, et propose des pistes concrètes pour renforcer notre autonomie de jugement**, ce qu'elle nomme notre « souveraineté cognitive ». Car l'enjeu dépasse de loin la seule question technologique. Il est politique, au sens le plus fondamental. Que devient une démocratie lorsque ses citoyens ne parviennent plus à distinguer le vrai du faux, ni même à se forger une opinion indépendante ?

En donnant à voir ces mécanismes à hauteur d'individus, *Notre liberté de penser* ne se contente pas de poser une question. Il la rend urgente : **comment continuer à penser librement dans un monde où tout concourt, silencieusement, à orienter nos esprits ?**

*Vous pensez décider.
Et si tout était orienté ?*

Lausanne, 2026.

Un adolescent happé par des vidéos de plus en plus radicales.

Une étudiante paralysée par le scroll infini.

Un couple manipulé dans ses choix politiques.

Une femme enfermée dans une relation avec une intelligence artificielle.

Ces histoires pourraient être les nôtres.

Elles sont au cœur de *Notre liberté de penser*.

Dix histoires.

Dix basculements.

**Une même question :
qui pense pour nous ?**

Table des matières

Introduction – Une guerre sans déclaration

William – La spirale de la haine

Rose – Le gouffre digital

Julie – La dette cognitive

Laurent & Anne – Le vote volé

Anne – La normalisation de l'impensable

Claude & Oriane – Les cerveaux connectés

Virginie – L'amour artificiel

Mario & Marie-Rose – La génération
submergée

Benjamin – Le déracinement algorithmique

Tristan – Le soldat de la guerre invisible

Conclusion – Reprendre le contrôle