« *Pour protéger une liberté, il faut exercer cette liberté.* »



© Amnesty International / Lucie Morauw

Sarah Freres est une journaliste belge. Elle est co-rédactrice en chef du média indépendant *Imagine demain le monde*, qui traite de questions environnementales et sociales. Ce magazine a été créé en 1996 avec l'appui financier du parti Ecolo. Aujourd'hui, c'est un média indépendant. Non seulement, cela signifie qu'il n'est plus relié à un parti politique, mais aussi qu'il est uniquement financé grâce à la vente, aux abonnements, aux publicités éthiques et durables et grâce à des partenariats (notamment avec le CNCD-11.11.11). Plus de 20 000 personnes lisent *Imagine*, un média qui se dit vouloir défendre « un journalisme d'impact, à la fois vivant et critique, apaisé et constructif ».

Sarah Freres est également la présidente de l'Association belge des Journalistes Professionnels (AJP). L'AJP a été créée en 1978 et compte aujourd'hui plus de 5000 journalistes agréé·e·s. L'association a pour objectif de défendre les journalistes professionnel·le·s, c'est-à-dire les journalistes en possession d'une carte de presse, de promouvoir la qualité de l'information et de garantir le respect du droit à l'information.

Au cours d'une interview exclusive avec Sarah Freres en septembre 2026, nous lui avons posé quelques questions en lien avec la liberté d'informer pour en apprendre plus sur le rôle et le métier de journaliste, mais aussi pour comprendre comment cette liberté est comprise et défendue par une professionnelle. Nous en avons profité pour lui demander ce qu'elle considérait être les menaces contre le journalisme aujourd'hui et elle nous a partagé quelques conseils à appliquer lorsqu'on est face à des informations, sur les réseaux sociaux et de manière générale.

Retrouve l'intégralité de l'interview dans cette fiche témoignage. Tu peux également consulter nos réseaux sociaux (Instagram @amnestygroupesjeunes et Youtube @amnestybe) pour visionner une version filmée de l'interview.

La liberté d'informer avec Sarah Freres

« Je suis Sarah Freres. Je suis journaliste depuis un peu plus de dix ans. J'ai d'abord été pigiste pour la DH, Metro, Paris Match Belgique, Moustique et La Libre et je couvrais principalement la politique migratoire belge, le secteur ferroviaire et la Défense. Depuis six ans, je suis co-rédactrice en chef du média indépendant Imagine demain le monde, qui place la transition environnementale et sociale au cœur de sa ligne éditoriale. En parallèle, je suis présidente de l'Association des Journalistes Professionnels, qui défend les journalistes, la liberté d'informer et la liberté d'être informé·e. »

C'est quoi, pour toi, la liberté d'informer ?

« *La liberté d'informer, c'est pouvoir faire son travail de journaliste, donc informer sur tous les sujets d'intérêt général, sans entrave de qui que ce soit. Il faut savoir que les pressions viennent de partout : des responsables politiques, que ce soit des ministres, des présidents de partis, des élus locaux, des personnalités qui siègent dans la majorité, mais aussi dans l'opposition. Mais elles peuvent aussi provenir des milieux qui ne sont pas politiques, auxquels on pense peut-être moins, comme le milieu judiciaire, le milieu policier, le milieu militant ou le milieu sportif.*

Cela arrive très régulièrement que des journalistes sportifs fassent relire une interview par un manager de club, avant sa publication. C'est quelque chose qui est très courant. Ça, c'est une entrave à la liberté d'informer. Un autre exemple assez récent : la Chine, qui est un État autocratique où la liberté d'expression est très restreinte et où les médias sont contrôlés par le Parti communiste, filtre, en ce moment, les informations qui nous parviennent sur la catastrophe à la frontière entre le Népal et le Tibet. Ça aussi c'est une entrave à la liberté d'informer.

Les pressions peuvent aussi venir de l'intérieur d'une rédaction. Par exemple, moi, ça m'est déjà arrivé qu'un média pour lequel je travaillais accepte qu'un ministre relise l'interview que j'avais fait de lui et décide de retirer une phrase-clé de l'interview… à la demande du ministre en question. Ça,

c'est une entrave à la liberté d'informer ET à la liberté d'être informé·e. Donc, les pressions peuvent venir de l'extérieur d'un média, mais aussi de l'intérieur.

Et puis, il y a aussi des pressions qui sont moins visibles, mais qui représentent un risque bien réel pour la profession : l'auto-censure des journalistes. Par peur de représailles, de fâcher une bonne source, par dépendance économique à un annonceur ou un actionnaire, ou simplement par lassitude face au harcèlement en ligne, certains sujets ou certains angles finissent par ne plus être traités. »

Quelles sont les principales menaces, selon toi, dans ce domaine ?

« *Cette question est super difficile parce que les menaces sont vraiment très très nombreuses. Il y a l'intelligence artificielle qui bouleverse à la fois les pratiques dans les rédactions et qui bouleverse la façon dont les gens s'informent. Il y a la concentration de la presse entre les mains d'un petit nombre de milliardaires ou de groupes industriels qui fragilisent l'indépendance éditoriale. Il y a le brouillage général entre l'information vérifiée et les contenus manipulés (y compris via l'IA générative) qui érode la confiance du public envers les médias en général, ce qui affaiblit indirectement leur rôle démocratique (même les médias rigoureux souffrent du soupçon généralisé).*

Il y a la détérioration des conditions de travail des journalistes et la précarisation des journalistes indépendants. Pour donner une idée, dans certaines rédactions de la presse écrite quotidienne, les journalistes sont payé·e·s 125 € brut la journée. Parfois, ça descend même à 110 € brut la journée. Ça fait plus ou moins un peu plus de 1000 € net par mois, pour un temps plein, parfois avec de nombreuses années d'expérience. En gros, c'est moins bien payé qu'un babysitting. Donc c'est vraiment des conditions de travail très précaires et, pour moi, c'est une des menaces parce qu'on ne peut pas bien travailler quand on est dans des conditions de travail aussi précaires.

Une autre menace, qui est moins visible, mais qui est structurelle au niveau du journalisme, c'est la chute des revenus publicitaires. Pendant longtemps, la publicité papier finançait l'essentiel des rédactions. C'est-à-dire que l'annonceur payait beaucoup et le lecteur payait peu. Aujourd'hui, la publicité part vers les GAFAM, donc vers Google, vers Meta. Donc, les journaux et les médias se retrouvent à devoir financer quelque chose qui coûte très cher alors que les gens ne veulent plus nécessairement payer pour être informés. Dans cette équation, il y a une responsabilité à deux faces. D'une part, nous, les journalistes, les médias, n'avons pas réussi à convaincre de la nécessité de payer pour être informé. D'autre part, vous, les citoyen·nes ne voyez plus la nécessité de payer pour l'être. Or le journalisme, qui est fait de façon rigoureuse, de façon qualitative, ça coûte très très cher : aller sur le terrain, enquêter, croiser des sources, faire des recours juridiques pour obtenir des documents, parfois enquêter pendant des semaines, des mois, sans savoir si l'information sera finalement obtenue, ça coûte très cher. L'information a un prix, parce qu'elle a un coût.

Et c'est peut-être ça qui, parmi toutes les menaces, m'inquiète le plus. Le fait que beaucoup de gens ne voient plus cette nécessité de payer pour l'information. C'est une source de grande inquiétude pour moi, parce que ça peut être une source de disparition des médias. In fine si plus personne ne paye pour être informé, on va bien finir par disparaître. Et c'est un peu bizarre parce qu'on n'aurait pas l'idée de rentrer dans une boulangerie et de dire au boulanger "J'aimerais bien du pain gratuit". Non, on paye pour le pain. Aujourd'hui, l'information payante, le pain payant, se retrouve en concurrence avec du pain gratuit, qui sont sur les mêmes plateformes et entrent en concurrence avec le journalisme rigoureux, qui respecte une méthodologie et qui est souvent moins viral que la désinformation. Et donc c'est quelque chose qui m'inquiète beaucoup.

En fait, la liberté d'informer, elle recule partout. Il y a de plus en plus de journalistes qui sont attaqué·e·s en justice ou qui font l'objet de procédures-bâillons, qui visent vraiment à les faire taire. Ce sont des procès où celui qui attaque ne veut même pas gagner. Son but, c'est vraiment de faire taire, de faire en sorte qu'une information ne paraisse jamais. C'est très inquiétant. Il y a certaines thématiques qui sont particulièrement à risque. Les journalistes environnementaux font partie des journalistes les plus tué·e·s sur la planète.

En fait, pour protéger une liberté, il faut exercer cette liberté. Donc, pour protéger la liberté d'informer, il faut exercer sa liberté d'être informé·e. Il y a plusieurs leviers d'action à différents niveaux : du citoyen individuel au législateur en passant par les structures médiatiques elles-mêmes ou les institutions internationales. Et il est important de comprendre qu'aucun de ces leviers ne se suffit à lui-même. Au niveau individuel, je dirais qu'il y a trois choses à faire. D'abord, c'est payer pour l'information quand c'est possible, donc prendre un abonnement, prendre une part dans un média organisé en coopérative, faire un don ou acheter épisodiquement le journal qui nous intéresse. Ça, c'est concrètement œuvrer pour l'existence d'un journalisme indépendant. La deuxième chose, c'est vérifier une source quand on n'en est pas sûr·e ou vérifier une source avant de partager une information pour ne pas devenir soi-même un vecteur de désinformation. Et la troisième chose, c'est soutenir publiquement les journalistes qui sont attaqué·e·s, qui sont harcelé·e·s pour pas que tout ça se fasse dans un silence qui est tout aussi délétère que les attaques elles-mêmes. »

As-tu le sentiment d'être objective dans le cadre de ton métier de journaliste ?

« *Oui et non. On ne peut jamais être complètement objectif. On ne peut pas faire fi du milieu social duquel on vient, du lieu où on habite, je ne peux pas faire fi du fait que je sois une femme, que j'ai eu une certaine éducation, du fait que je sois maman, etc. Ce sont des choses qui vont nous influencer.*

Et en même temps, quand j'écris un article, je n'écris pas l'article pour dire "Voilà ce que moi, Sarah Freres, je pense et d'ailleurs, voilà ce que vous devez penser aussi". Je ne suis pas là pour donner mon opinion, et d'ailleurs, dans le Code de déontologie journalistique, les journalistes doivent faire la différence entre les faits et les opinions. Et pour les journalistes, les faits sont contraignants. Ça

veut dire quoi ? Ça veut dire que je ne peux pas cacher une partie de l'information parce que, moi, ça ne m'arrangerait pas, personnellement, ou parce que ça irait à l'encontre de mes opinions. Je crois qu'aujourd'hui, on a tendance à penser qu'un bon média, c'est celui qui défend nos idées. Non : un bon média, c'est celui qui produit des informations, pas des opinions. C'est ça la responsabilité sociale du journalisme : c'est de produire des vérités factuelles, à partir desquelles se construit le débat d'opinions.

La déontologie met des balises, elle encadre notre profession, et d'ailleurs, dans le Code de déontologie journalistique, l'objectivité journalistique n'existe pas. Ce qui compte, c'est faire son travail avec honnêteté. Le CDJ, le Conseil de déontologie journalistique, parle de "subjectivité honnête". Et je trouve que c'est un bon compromis finalement, entre notre incapacité presque ontologique à être complètement objectif, parce qu'encore une fois, on ne peut pas faire fi de toute une série de choses, et la visée du journalisme qui est quand même d'écrire le plus fidèlement possible la réalité. »

Que penses-tu, en tant que journaliste, de l'information qui circule sur les réseaux sociaux ?

« *Pour moi, s'informer sur les réseaux sociaux n'est pas, en soi, problématique, mais ça dépend de la manière dont on le fait. En fait, il y a beaucoup d'informations qui circulent sur les réseaux sociaux : certaines viennent de médias qui respectent les règles de l'art et certaines pas. Donc, c'est super important d'exercer son esprit critique quand on s'informe sur les réseaux sociaux et de se dire que ce n'est pas la même chose de lire un post du Soir, du Monde ou de la RTB que de lire l'opinion de quelqu'un qui relaye une information, et qui reste donc une opinion. Il faut quand même faire attention sur les réseaux sociaux.*

On confie sa santé à un médecin, on confie sa défense juridique à un avocat, on confie sa comptabilité à un comptable, et bien, confiez aussi votre régime informationnel à des gens, à des médias qui respectent les codes déontologiques, qui respectent la méthode journalistique. Dans un contexte où la manipulation et la désinformation circulent massivement, où tout un chacun s'improvise journaliste (pour le meilleur et pour le pire), exercer son esprit critique quand on lit une information sur les réseaux sociaux est capital. Pourquoi ? Parce qu'on est dans une ère de post-vérité, qui se caractérise notamment par la désinformation et les faits alternatifs. Il est donc capital de pouvoir faire la différence entre ce qui relève de l'opinion et ce qui relève de l'information. Ça, c'est la première chose.

La deuxième chose qui est problématique pour moi avec les réseaux sociaux, c'est qu'on n'est pas maître de ce qui nous parvient, c'est-à-dire que c'est le fruit d'un algorithme. On subit le flux informationnel en continu. Donc, personnellement, je suis plutôt partisane de prendre du recul sur l'actualité, de s'aménager des plages horaires où l'on s'informe à plusieurs sources, de prendre un moment pour feuilleter un média indépendant plus slow press ou un quotidien pour l'actu plus chaude. Autrement dit : sortir du flux permanent, revenir à une logique de programmation avec un début, un milieu et une fin pour éviter d'absorber des contenus - aux objectifs parfois très

différents - sans filtre et sans limites. Comment est-ce qu'on s'informe et pas juste scroller et se dire que c'est ça s'informer. Parce que scroller, c'est plein de choses différentes, c'est s'informer, mais c'est en même temps aussi se divertir.

S'informer, c'est aussi important que bien manger, en fait. Du coup, le régime informationnel, ça se réfléchit. Or, quand on est sur les réseaux sociaux, on est un peu en mode pilote automatique et on scrolle simplement. Donc, je dirais qu'il faut vraiment penser ce moment-là. »

Quels sont les réflexes à avoir quand on s'informe via les réseaux sociaux ?

« *La première chose, c'est douter, c'est-à-dire exercer son esprit critique. Si l'information suscite beaucoup d'émotions ou si elle nous semble trop grosse pour être vraie, c'est un premier red flag. Donc, il faut admettre qu'on ne sait pas tout et que, parfois il faut aller chercher plus loin que ce qu'on voit en premier lieu.*

Donc, s'alerter et se méfier en passant par une méthode de vérification. On peut vérifier une source de différentes manières : ne pas se contenter de réagir juste quand on voit un titre, mais aller lire l'entièreté de l'article avant de réagir, donc prendre connaissance de l'entièreté du contenu. Ça veut dire aussi savoir qui est derrière l'information : donc si c'est un média, aller cliquer sur l'onglet "À propos" et essayer d'en savoir plus sur ce média. Est-ce que c'est un site satirique, humoristique ou d'extrême droite ? S'agit-il d'un média reconnu, qui est membre de l'autorité pour l'autorégulation de la déontologie journalistique ? C'est un peu compliqué, mais quand vous voyez le logo "CDJ" ou "AADJ", ça veut dire que ce média respecte la déontologie journalistique, ce qui est déjà un gage de qualité. Voilà quelques premiers réflexes hyper importants à adopter. »

Ça veut dire quoi concrètement un média indépendant ?

« *Alors, l'indépendance, ce n'est pas du tout un slogan. C'est quelque chose qui s'organise. Concrètement, l'indépendance économique, c'est le truc le plus important : si tu es indépendant sur le plan économique en tant que média, donc si tu ne dépends pas de la publicité ni d'un actionnaire principal, ce sont déjà des gages d'indépendance.*

Attention, ça ne veut pas dire que les médias privés qui ont des actionnaires ne peuvent pas être indépendants parce que l'indépendance, ça passe par un deuxième truc hyper important : la gouvernance. Par exemple, chez Imagine demain le monde, on est organisés en coopérative et les propriétaires sont les lecteurs et les lectrices du média.

La gouvernance interne d'une rédaction a aussi de l'importance. Est-ce qu'au sein de la rédaction, il y a des contre-pouvoirs ? Est-ce qu'il y a une société des journalistes qui a un droit de vote sur la nomination d'un rédacteur ou rédactrice en chef ou sur un changement de ligne éditoriale ? Plus il y a de garde-fous, mieux c'est parce que ça peut éviter, par exemple, des porosités entre la régie publicitaire et la rédaction. Ça ne veut pas dire qu'il y a toujours de la porosité, ça veut dire qu'il

peut y en avoir, mais que s'il y a une bonne gouvernance en interne, c'est plus difficile d'avoir des interventions sur le contenu journalistique.

Donc, l'indépendance c'est deux choses : le modèle économique et la gouvernance. Ce n'est pas un slogan, ça s'organise vraiment. »

Est-ce que la liberté d'informer te fait penser à quelqu'un ?

« *Ça me fait penser au collectif Forbidden Stories, qui est né en 2014, après le meurtre d'une journaliste maltaise. L'idée du collectif, c'est que si un journaliste est tué, l'information qu'il ou elle traitait vivra. Si un journaliste sait qu'il est menacé en travaillant sur un certain sujet, il peut mettre toutes ses informations dans un endroit sécurisé et s'il lui arrive quelque chose, d'autres journalistes reprennent le flambeau et vont continuer à enquêter sur l'histoire que cette personne traitait.*

Et ça, pour moi, c'est génial parce que le journalisme, c'est un milieu très concurrentiel. Et là, ce sont des journalistes qui collaborent pour le public, en fait, pour que vous soyez au courant. J'ai la chair de poule en en parlant, parce que c'est un projet qui est absolument magnifique. Et c'est, pour moi, la preuve que l'information est un bien commun. »

As-tu déjà fait l'objet de harcèlement parce que tu es une femme journaliste ?

« *Oui. C'est plus souvent venu de l'intérieur d'une rédaction que de l'extérieur d'une rédaction. Moi, j'ai la chance ou le privilège de ne jamais avoir été harcelée en ligne. Par contre, le sexisme en rédaction, c'est un truc de dingue ! On m'a déjà dit que j'étais une petite "pleurnicheuse" parce que je pointais une erreur factuelle en Une, en l'occurrence sur un de mes articles. En plus, ça m'embêtait par rapport à mes interlocuteurs.*

Parfois le sexisme peut toutefois venir des interlocuteurs. Une fois, une personnalité d'extrême droite m'a dit que j'étais une petite "péronnelle", ce qui peut être considéré comme une insulte… Je vous laisse aller lire la définition de péronnelle dans le dictionnaire. J'ai aussi déjà eu un contact qui a littéralement essayé de m'emmener dans un sous-bois. J'ai réussi à m'en sortir, mais ce n'était pas évident parce que c'était ce qu'on appelle un "fixeur" dans un pays étranger et donc je dépendais de cette personne pour avoir des contacts, pour me déplacer, pour la traduction parce que je travaillais avec des communautés dont je ne parle absolument pas la langue. Cette fois-là, j'ai eu assez peur.

Pendant plusieurs années, j'ai traité du secteur ferroviaire. J'étais la seule femme journaliste à traiter de ce secteur. Et une fois en conférence de presse, on nous expliquait quels étaient les chantiers que le gestionnaire de l'infrastructure ferroviaire allait mener sur les cinq prochaines années. À un moment donné, un responsable s'est tourné vers moi et a dit "Ça va, Sarah ? Tu suis ?".

J'ai répondu "Bah oui. Pourquoi ? Parce que vous parlez de tracteurs, je ne suis pas censée comprendre parce que c'est un truc de mecs ?". Donc, oui, ça peut arriver.

Ou aussi, en reportage. J'ai beaucoup écrit sur la défense, donc j'étais beaucoup avec l'armée. Quand j'allais en reportage, des hauts responsables militaires venaient me demander si je pouvais changer mon short pour un pantalon ou ne pas mettre tel t-shirt à bretelles dans des régions très chaudes. Parce que voilà, "il fallait bien comprendre que les militaires, quand même…".

Donc oui, le sexisme en rédaction ou sur le terrain, c'est un vrai sujet. Il y a une étude qui a été faite en 2018, "Être femme journaliste en Belgique", qui montrait que l'endroit le plus dangereux pour une femme journaliste, c'est sa rédaction. Et, en tout cas, moi, j'ai compris ce qu'était le sexisme en entrant dans le milieu professionnel et en entrant dans une rédaction. »

Le petit + : il existe également une fiche focus théorique intitulée « *Liberté d'information* » qui permet d'en savoir plus sur la question et peut être utilisée en complément de cette fiche témoignage ainsi que diverses fiches d'activités, fiches à voir à lire ou encore fiches de jeux sur le thème de la liberté d'information. Toutes ces fiches sont à retrouver sur notre plateforme de ressources en ligne : **www.amnesty.be/plateforme** en sélectionnant « Liberté d'expression » dans le moteur de recherche de la plateforme, dans l'onglet « par thématique ».

Pour obtenir le lien de la version filmée de cette interview (version courte et version longue), il est possible de contacter jeunes@amnesty.be.