Fondation Jean Jaurès

Démocratie

ANXIÉTÉ POLITIQUE : LA POLITIQUE COMME SOURCE D'ANXIÉTÉ

Eddy Fougier

07/07/2026

L'anxiété politique est devenue un phénomène de plus en plus visible dans les démocraties contemporaines. Quels sont les ressorts de ce stress lié à la politique, nourri par la polarisation croissante du débat public, la fatigue informationnelle et les inquiétudes démocratiques ? S'appuyant sur les travaux de chercheurs nord-américains, le politologue Eddy Fougier montre que cette anxiété peut avoir des effets sur la santé mentale, les relations sociales et même les comportements politiques. Quelles conséquences en France, à l'approche de l'élection présidentielle de 2027 ?

« La politique nous rend malades ». C'est ce qu'affirmait le politiste américain Kevin B. Smith, professeur de sciences politiques à l'université américaine de Nebraska-Lincoln, dans un article publié en 2022[1], dans lequel il cherchait à « quantifier l'effet de la politique sur la santé physique, psychologique et sociale des adultes américains durant les quatre années de l'administration Trump ». Un chiffre l'a particulièrement étonné : environ 5% des adultes consultés déclarent avoir eu des pensées suicidaires à cause de la politique. Cela représente environ douze millions de personnes. Le chercheur en conclut que « de plus en plus de preuves montrent que la politique a un impact négatif sur de nombreux indicateurs de santé. Ces résultats proviennent de différents chercheurs utilisant des données, des approches et des mesures variées, et convergent tous vers la même conclusion : la politique n'est pas bonne pour nous[2] ».

À l'évidence, la politique est de moins en moins perçue comme une source d'espoir ou d'émotions positives. Le Baromètre de la confiance politique du Cevipof-Sciences Po indique ainsi, enquête après enquête, que ce que les Français interrogés éprouvent lorsqu'ils pensent à la politique, c'est d'abord de la méfiance et du dégoût, et très peu d'espoir, de respect et d'enthousiasme.

Au contraire, la politique (et les politiques) deviennent de plus en plus une source de stress et d'anxiété pour une partie des individus. On parle même désormais d'« anxiété politique » – *political*

anxiety ou *politically-related anxiety* en anglais –, de « politico-anxiété » ou encore de « démo-anxiété ».

Cela conduit les politistes à étudier de plus en plus les rapports entre émotions et politique, et plus précisément entre les émotions négatives, telles que la colère, l'indignation et l'anxiété, et la politique ; l'impact négatif de la politique sur la santé des individus ; la politique en tant que facteur de stress chronique et la notion même d'anxiété politique, en tentant notamment de la mesurer. C'est en particulier le cas aux États-Unis de Kevin B. Smith et au Canada d'Amanda Friesen, professeure de science politique et titulaire de la chaire de recherche du Canada en psychologie politique à l'université Western Ontario.

De la *Trump anxiety* aux États-Unis à la politico-anxiété post-dissolution en France

Ce phénomène d'anxiété politique n'intéresse pas seulement les politistes. Il est aussi de plus en plus observé et étudié par les psychologues depuis le tournant de 2016[3].

En effet, avec l'émergence en 2016 aux États-Unis de la figure de Donald Trump durant la campagne présidentielle, cette « nouvelle » forme d'anxiété s'est invitée dans les cabinets ou sur les divans de psychologues, de psychiatres ou de psychothérapeutes. Aux États-Unis, mais aussi dans d'autres pays, ceux-ci rapportent que leurs patients parlent de plus en plus de l'impact de la politique sur leur santé mentale et même quelquefois sur leur santé physique.

Ainsi, dès le 6 mars 2016, alors que Donald Trump n'est que candidat aux primaires républicaines, *The Washington Post* publie un article intitulé « Des psychologues et des massothérapeutes signalent une « anxiété liée à Trump » [*Trump anxiety*] chez leurs clients[4] ». Il cite, par exemple, la psychologue Alison Howard qui mentionne une nouvelle source de stress exprimée par ses patients, à savoir « l'ascension politique de Donald Trump ». C'est la *Trump anxiety*, notamment provoquée par la remise en cause par le milliardaire américain d'un certain nombre de normes sociales et de codes dans une campagne présidentielle, ainsi que l'affirme Alison Howard : « On nous a appris toute notre vie à ne pas dire du mal des gens, à ne pas être des harceleurs, à ne pas les ostraciser à cause de leur couleur de peau. Il existe des normes sociales, et lui, il les bafoue toutes et il réussit. Les gens se demandent comment il fait pour s'en tirer comme ça ». L'article fait également référence à un sondage ABC News Polls, qui montrait que 69% des Américains interrogés étaient anxieux à l'idée que Donald Trump puisse devenir président.

Six semaines plus tard, le thérapeute américain Steven Stosny publie un article dans lequel il parle

de « trouble de stress électoral[5] », *election stress disorder* en anglais. Cela correspond, selon lui, au « stress et [à l']anxiété déclenchés par l'actualité électorale [qui] se répercutent sur la vie professionnelle, sociale et familiale[6] ». Cela fait écho à un autre article qu'il avait publié en 2008[7], le jour de l'élection présidentielle dont Barack Obama sortira vainqueur, sur le « trouble de stress post-électoral » (*post-election stress disorder*). À partir de ce moment-là, les notions de « trouble de stress électoral » et de « trouble de stress post-électoral » vont être très souvent reprises dans la presse.

Le politiste Kevin B. Smith note d'ailleurs, à propos des États-Unis, qu'« entre la victoire de Trump à l'élection présidentielle de 2016 et sa campagne de réélection de 2020, les psychothérapeutes ont constaté une augmentation importante du nombre de patients déclarant que la politique avait un impact négatif sur leur santé mentale[8] ».

C'est ce qui a amené la vénérable et prestigieuse American Psychological Association (APA) à s'intéresser désormais de près à l'anxiété politique. Elle interroge ainsi de façon régulière les Américains sur le stress lié aux élections, notamment dans son enquête annuelle *Stress in America*, en considérant que la politique est une source majeure de stress pour les individus. En octobre 2016, en pleine campagne présidentielle, une enquête publiée par l'APA[9] révélait d'ailleurs que, pour 52% des adultes américains interrogés, l'élection présidentielle était une importante source de stress. Il en a été de même quelques mois plus tard dans une autre enquête menée par l'APA[10], cette fois après le résultat de la présidentielle de 2016 et la victoire de Donald Trump. 57% des Américains interrogés y affirmaient que le climat politique actuel est une source importante de stress et 49% d'entre eux estimaient que le résultat de l'élection de novembre 2016 est une source de stress. La situation ne s'est pas arrangée depuis lors, puisque 68% des adultes américains en 2020 et 69% en 2024 affirmaient que les élections présidentielles qui s'étaient déroulées ces années-là avaient été un important facteur de stress[11].

Mais l'anxiété politique n'affecte pas uniquement les Américains. Leurs voisins canadiens sont tout autant concernés, en particulier depuis le retour au pouvoir de Donald Trump à la Maison-Blanche début 2025. Un article publié en mai 2025 par la Commission de la santé mentale du Canada indique ainsi qu'« au cours des derniers mois, de nombreux experts en psychologie et conseillers en santé mentale au Canada ont rapporté une hausse du nombre de clients affirmant vivre de l'anxiété lorsqu'ils réfléchissent aux répercussions que les changements politiques et sociaux auront sur eux[12] ».

Il en est de même de ce côté-ci de l'Atlantique. En France, la presse parle pour la première fois de « politico-anxiété » le 11 octobre 2021 dans un article mis en ligne par Slate intitulé « Si l'élection de

2022 vous file des crises d'angoisse, vous souffrez peut-être de politico-anxiété[13] ». L'expression sera reprise le lendemain sur France Inter[14].

Mais c'est surtout au moment de la dissolution surprise de l'Assemblée nationale par le président de la République en juin 2024 et de la campagne pour les élections législatives anticipées qu'elle a pris tout son sens alors que la plupart des observateurs et une grande partie des Français anticipaient une victoire du Rassemblement national (RN) et de ses alliés à ces élections.

La psychanalyste Catherine Grangeard expliquait ainsi durant cette période que « depuis lundi, je n'ai pas eu un seul patient qui ne m'a pas parlé de ce qu'il se passe au niveau politique. Je n'ai jamais vu ça, cela concerne et inquiète aussi bien l'ado de 15 ans que ma patiente de 80 ans[15] ». Des enquêtes d'opinion menées lors de la campagne des législatives anticipées et du premier tour indiquaient que l'inquiétude était le sentiment dominant à propos de ces élections[16]. Ce n'est donc pas un hasard si, compte tenu des résultats des législatives, les sentiments dominants après l'élection dans la vague 7 de l'« Enquête électorale française » étaient la déception (31%), pour les uns, et le soulagement (18%), pour les autres, et plus nécessairement l'inquiétude. Au passage, dans cette même enquête, on peut remarquer que 26% des Français sondés disent avoir eu souvent de profonds désaccords ou des discussions animées avec des gens de leur entourage à l'occasion de ces élections législatives. C'est aussi à ce moment-là qu'est apparue la notion de « démo-anxiété », initialement dans un article publié par *Le Nouvel Obs* le 18 juin 2024 pour désigner « le maelström d'émotions qui a traversé le peuple de gauche depuis l'annonce de la dissolution et, avec elle, la perspective de l'arrivée au pouvoir du Rassemblement national[17] ».

Cette anxiété politique semble être toujours d'actualité. Gladys Mondière, psychologue à Lille et présidente de la Fédération française des psychologues et de psychologie, affirmait ainsi dans un article du *Monde* daté du 28 mai 2025 que « si le terme n'est pas officiel, l'anxiété liée à la politique s'invite de plus en plus dans nos cabinets[18] ». On peut d'ailleurs remarquer que, si l'on fait une recherche en français sur internet sur le thème de l'anxiété politique ou de la « politico-anxiété », on tombe rapidement sur la page du site internet d'un psychiatre, le Dr Nicolas Neveux[19]. Enfin, la psychanalyste et philosophe Elsa Godart est la première à avoir publié en 2025 un livre consacré à l'anxiété politique, *La politique de l'angoisse. Comment résister au chaos dans la démocratie*[20].

On peut observer un même intérêt croissant pour l'anxiété politique dans d'autres pays européens, comme le Royaume-Uni[21] ou la Belgique[22].

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

Abonnez-vous

La politique en tant qu'important facteur de stress

De quoi parle-t-on lorsqu'on évoque le stress politique, l'anxiété politique ou la « politico-anxiété » ?

Le stress et l'anxiété

Avant de définir ce qu'est le stress ou l'anxiété politique, il paraît primordial de rappeler ce que sont le stress et l'anxiété en tant que tels.

S'ils sont souvent communément confondus, ce n'est toutefois pas tout à fait la même chose. La Clinique Psychologie Québec définit le stress comme « une réponse physiologique qui est déclenchée par l'organisme lorsqu'il fait face à un état de perturbation, que ce soit un danger réel ou une menace physique ou psychologique[23] ». Le stress a un objectif qui est de « garder le corps en alerte afin de le protéger contre un éventuel danger ». Les « stresseurs » sont en général « un changement, un événement qui [nous] demande une adaptation[24] », à l'instar d'un examen, d'un accident de voiture ou d'une rupture amoureuse.

L'anxiété correspond plutôt à « l'anticipation d'une menace future », qui « s'accompagne d'un sentiment désagréable d'appréhension, d'une tension musculaire et d'un état de vigilance[25] ». Il s'agit d'une angoisse d'anticipation qui est « une émotion courante que tout le monde peut vivre et [qui] se dissipe généralement rapidement. [...] Toutefois, lorsque l'anxiété persiste, elle peut devenir accaparante et interférer avec le fonctionnement normal ». Cela peut aller jusqu'au trouble anxieux généralisé. Cette angoisse à propos de l'avenir est souvent liée à une incertitude, alors que les humains ont généralement besoin de prévisibilité, et à un sentiment de perte de contrôle et d'impuissance à maîtriser des événements extérieurs.

Si l'on en revient à la politique, cela signifie que l'annonce surprise de la dissolution de l'Assemblée nationale en juin 2024 a été un facteur de stress pour beaucoup de Français. C'est un stresseur par excellence qui a suscité une forme de sidération car il s'agit d'un changement brutal et inattendu. L'anxiété, en l'occurrence, concerne plutôt les résultats des élections législatives anticipées qui étaient alors attendus et donc l'anticipation d'une victoire du RN. Comme le dit Stéphanie

Bertholon, psychologue clinicienne et cofondatrice du Centre de traitement du stress et de l'anxiété à Lyon, « le déclencheur est souvent lié à un changement. La dissolution de l'Assemblée nationale en est un exemple. C'est un électrochoc qui génère une crise. Cette crise crée une rupture avec l'état antérieur, un équilibre plus ou moins satisfaisant[26] ».

Dans le cas américain, en 2016, le stresseur a été l'émergence de la figure « disruptive » de Donald Trump. L'anxiété était alors relative à l'anticipation, et à la crainte, de sa victoire à l'élection présidentielle du mois de novembre et, une fois élu, aux inquiétudes sur la politique qu'il était susceptible de mener à la Maison-Blanche.

Pour les Canadiens, les stresseurs ont été les déclarations de Donald Trump sur un rattachement éventuel du Canada aux États-Unis, puis l'instauration d'importants droits de douane pour les marchandises canadiennes entrant sur le territoire américain. Cela a provoqué une anxiété en générant à la fois de l'incertitude et un sentiment d'impuissance face au puissant voisin américain.

Le stress et l'anxiété politiques

À ce stade, il n'existe pas de définition de l'anxiété politique qui fasse l'objet d'un consensus, tant du côté des politistes que des psychologues ou des médecins, d'autant que celles et ceux qui s'intéressent à ce sujet ne définissent pas de la même manière le déclencheur du stress et de l'anxiété, à savoir la politique.

Pour certains, la source de stress et d'anxiété est d'abord liée à une période politique précise, à savoir les campagnes électorales et les élections. On l'a vu, le thérapeute américain Steven Stosny a parlé de « trouble de stress électoral », qui se déclenche durant les campagnes, et de « trouble de stress post-électoral », une fois les résultats connus.

Pour d'autres, c'est la politique en tant que telle, au-delà de la seule période électorale, qui est à l'origine du stress et de l'anxiété. La philosophe et psychanalyste Elsa Godart désigne ainsi la « politico-anxiété » comme « l'angoisse face à la *situation politique* d'un pays, l'anxiété générée par les discours politiques tels qu'ils sont relayés dans le champ médiatique[27] ». La psychologue Stéphanie Bertholon la définit, de son côté, comme « une forme d'anxiété, une anticipation négative générale. Elle est provoquée par un sentiment de danger ou de menace lié au *contexte politique*[28] ».

Pour d'autres encore, ce sont toutes les informations liées de près ou de loin à la politique qui sont en cause, à un échelon national et même mondial. Le psychiatre Nicolas Neveux explique ainsi que

« la politico-anxiété, ou anxiété politique, est un phénomène d'inquiétude lié à la situation politique d'un pays ou *mondiale*[29] ». La journaliste du *Monde* Ariane Ferrand, dans un article consacré à l'histoire de la notion de « politico-anxiété », fait référence à « l'inquiétude qui gagne de plus en plus de citoyens face à l'actualité politique et aux *crises se multipliant dans le monde*[30] ». Il en est de même de la journaliste de *Psychologies* Ségolène Barbé pour qui « le terme « politico-anxiété » désigne cette forme d'angoisse provoquée par un sentiment de danger ou de menace lié au contexte politique » en faisant référence à la guerre en Ukraine ou à Gaza, au dérèglement climatique, à la montée des extrêmes, à l'instabilité politique ou au déficit budgétaire[31].

À coup sûr, aux yeux d'une partie notable de la population, la prochaine campagne présidentielle française est une source d'anxiété, tout comme la politique au sens strict ou bien l'état du monde (et donc ce que l'on peut assimiler à la politique au sens large). Mais, si l'on doit tout de même s'arrêter sur une définition de ce qu'est l'anxiété politique, il semble malgré tout plus raisonnable de ne prendre en compte que la politique au sens strict à un échelon national en tant que source de stress et d'anxiété, sans se limiter aux seules campagnes électorales et aux élections, mais sans l'étendre pour autant à l'ensemble des informations anxiogènes en provenance du monde[32].

Ainsi, lorsque Aaron Weinschenk et Kevin Smith ont cherché à mesurer l'anxiété politique aux États-Unis[33], ils ont soumis à un échantillon d'individus une batterie de questions qui portaient uniquement sur la politique dans ce pays, en l'occurrence « huit éléments qui indiquent comment un ensemble de caractéristiques et de situations couramment associées à l'*environnement politique contemporain* (par exemple, la polarisation et les conflits, le fait de trop se soucier de la politique, etc.) rendent les gens anxieux ». Les huit questions étaient les suivantes : « Dans quelle mesure les situations suivantes vous causent-elles de l'anxiété ? (1) L'élection d'un candidat ou d'un parti politique que vous n'appréciez pas, (2) Le niveau de polarisation et de conflit dans le climat politique actuel, (3) Le fait que le public américain soit insuffisamment informé sur la politique, (4) Le fait que vous vous souciiez trop de la politique, (5) Le fait que vous soyez insuffisamment informé sur la politique, (6) La piètre qualité des dirigeants politiques/candidats, (7) Le caractère brutal (*uncivil*) de la politique moderne, (8) Le degré de désintérêt des citoyens pour la politique ».

Il n'est question ici ni des seules campagnes électorales et élections, ni de l'actualité mondiale. On peut donc considérer que l'anxiété politique correspond au fait que la politique à un échelon national soit désormais une source de stress et d'anxiété pour une partie de la population. Et lorsqu'on parle de politique, on fait davantage référence à ce que les anglophones qualifient de *politics* que de *policy*. Il est, en effet, plus question de personnalités politiques, de partis politiques, de la nature des discours et des débats politiques, de la polarisation, de la radicalité, de la violence politique, de la situation de la démocratie que de politiques publiques menées, même si, dans les

faits, il n'est pas toujours aisé de faire la part entre les deux.

À l'instar de l'éco-anxiété, l'anxiété politique n'est pas une maladie mentale à proprement parler. Celle-ci ne figure d'ailleurs pas dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*-DSM-5-TR) publié par l'American Psychiatric Association (APA)[34].

Un phénomène bien réel

Il est bien évidemment difficile d'évaluer l'ampleur de ce phénomène. Les psychologues en parlent sur la base de ce que peuvent dire quelques-uns de leurs patients dans leur cabinet. Les enquêtes de l'American Psychological Association (APA) aux États-Unis tendent à montrer sur la base d'enquêtes globales menées sur le stress que, depuis 2016, les élections sont des facteurs semble-t-il croissants de stress pour les Américains. Quelques chercheurs ont néanmoins cherché à mesurer de façon plus précise le stress et l'anxiété politiques.

La mesure de l'anxiété politique

Le politiste américain Kevin B. Smith explique à ce propos qu'il y a deux manières de mesurer l'anxiété politique[35].

La première consiste à mesurer le niveau de cortisol, à savoir l'hormone du stress, en analysant notamment des échantillons de salive dans des situations d'attention ou de participation à la politique. Plusieurs études ont ainsi montré que l'acte de vote pour des élections majeures était une activité socialement stressante associée à une augmentation du taux de cortisol par rapport à une simple interaction sociale. Cela a été démontré, par exemple, dans une étude menée en Israël et parue en 2011[36]. D'autres expériences réalisées lors d'un vote ou bien lors de l'annonce de résultats électoraux ont donné des résultats similaires.

La seconde mesure de l'anxiété politique s'appuie sur une série d'enquêtes. Depuis 2017, Kevin B. Smith et son équipe en ont menées à plusieurs reprises auprès d'adultes américains. Or, ces enquêtes ont montré que l'anxiété politique était relativement élevée aux États-Unis et, par conséquent, que la politique avait un « coût » pour les individus.

Dans un article publié en 2019[37], Kevin B. Smith et d'autres chercheurs ont ainsi identifié, sur la base d'une enquête réalisée auprès d'un échantillon représentatif d'adultes américains, qu'« un grand nombre d'Américains pensent que leur santé physique a été affectée par leur exposition à la

politique et qu'ils sont encore plus nombreux à déclarer que la politique a entraîné des coûts émotionnels et des ruptures amicales ».

Ils sont, en effet, assez nombreux à être d'accord avec les affirmations suivantes :

- la politique les stresse : 38%
- l'exposition à des médias promouvant des opinions contraires aux leurs peut les rendre fous : 32%
- ils ont perdu leur sang-froid à cause de la politique : 29%
- la politique les a amenés à détester certaines personnes : 26,5%
- ils ont été déprimés lorsque leur candidat favori a perdu : 26%
- ils passent trop de temps à penser à la politique : 26%
- la politique les a poussés à envisager sérieusement un déménagement : 23%
- ils se soucient trop de savoir qui perd et qui gagne en politique : 22%
- des divergences d'opinions politiques ont mis à mal une amitié à laquelle ils tenaient : 20%
- ils ont perdu le sommeil à cause de la politique : 18%
- des divergences d'opinions politiques leur ont causé des problèmes au sein de leur famille élargie : 17%
- des divergences d'opinions politiques leur ont causé des problèmes au sein de leur famille proche : 15%
- la politique a eu un impact négatif sur leur santé physique, même si ce n'est que légèrement : 11,5%
- des divergences d'opinions politiques leur ont causé des problèmes à leur travail : 8%
- leurs opinions politiques leur ont causé des problèmes financiers : 4,8%
- leurs opinions politiques leur ont causé des problèmes juridiques : 4,3%
- ils ont eu des idées suicidaires en lien avec la politique : 4,1%.

Aux yeux d'une partie des Américains, la politique a par conséquent un « coût » en termes émotionnels, sanitaires ou relationnels. Elle peut aussi les rendre « malades ».

C'est ce que Kevin B. Smith a tenté de montrer dans un autre article publié cette fois en 2022 sur la base des résultats de trois enquêtes menées en 2017 et en 2020, avant et après le scrutin présidentiel du mois de novembre, auprès d'un échantillon représentatif d'adultes américains.

Ceux-ci montrent qu'« entre un cinquième et un tiers des adultes – soit environ 50 à 85 millions de personnes – attribuent à la politique la fatigue, les insomnies, la colère, les accès de colère, ainsi que le déclenchement de comportements compulsifs (par exemple, la difficulté à cesser de penser

à la politique et de consommer des informations politiques) et des difficultés à maîtriser ses impulsions (par exemple, publier des commentaires sur les réseaux sociaux qu'ils regrettent ensuite [...]. Un quart des Américains ont déclaré envisager sérieusement de déménager à cause de la politique, et environ 40% – soit plus de 100 millions – considèrent régulièrement la politique comme une source importante de stress dans leur vie. Étonnamment, les trois enquêtes indiquent systématiquement qu'environ 5% des adultes déclarent avoir des pensées suicidaires à cause de la politique – soit environ 12 millions de personnes ».

Pour Kevin B. Smith, « les résultats [de ces enquêtes] suggèrent qu'un grand nombre d'adultes – selon le problème de santé, les estimations varient de plusieurs dizaines de millions à plus de cent millions – attribuent à la politique d'importants coûts sanitaires physiques, psychologiques et sociaux. Ces chiffres sont restés élevés et, dans certains cas, ont presque certainement augmenté durant la présidence de Trump. L'élection de 2020 et ses suites ont, quant à elles, aggravé ces effets néfastes sur la santé ».

A priori, il n'existe pas d'étude équivalente en France. On peut néanmoins supposer que, si elle était mesurée, l'anxiété politique serait également assez élevée.

Qui sont les anxieux politiques ?

La plupart des catégories peuvent souffrir d'anxiété politique. Néanmoins, certaines semblent être plus concernées que d'autres.

Dans les enquêtes menées par Kevin B. Smith aux États-Unis, les plus anxieux sont les jeunes, les progressistes (démocrates), mais aussi les individus qui s'intéressent beaucoup à la politique et ceux engagés politiquement qui sont très polarisés – des conservateurs rejetant les libéraux ou des libéraux rejetant les conservateurs[38].

Pour d'autres chercheurs, ce sont les catégories les plus fragiles, comme les femmes et les minorités, qui sont les plus affectées par l'anxiété politique. En 2024, les chercheuses Paola D. Langer, Caitlin Patler et Erin R. Hamilton ont publié à ce propos une étude « choc » sur l'impact de l'anxiété politique pour certaines catégories spécifiques[39].

Elles montrent que les deux années ayant suivi l'élection de Donald Trump en 2016, il y a eu un accroissement important du nombre de femmes non blanches qui ont donné naissance à des bébés prématurés ou présentant une insuffisance pondérale par rapport aux années durant lesquelles Barack Obama était à la Maison-Blanche. Cela a été notamment le cas pour les mères

afro-américaines, mais aussi pour les mères hispaniques et des îles d'Asie-Pacifique. Elles en concluent que « l'élection de Trump a constitué un événement politique de grande ampleur, empreint de racisme et de xénophobie, qui a nui à la santé des nourrissons nés de mères non blanches aux États-Unis ». Elles estiment que leur étude confirme les résultats d'autres études sur le lien entre l'élection de Donald Trump en 2016 et les « issues de grossesse défavorables » chez les femmes hispaniques qui ont constaté une augmentation de celles-ci après l'élection. Ceci semble être lié en particulier à l'impact négatif du stress et de l'anxiété générés par l'élection de Trump sur les femmes enceintes appartenant à des minorités. Cela conduit Paola D. Langer, Caitlin Patler et Erin R. Hamilton, comme d'autres avant elles, à considérer que « les événements politiques de grande ampleur (*macro-level events*), tels que les élections, peuvent influencer positivement ou négativement la santé des populations, selon les axes de stratification existants, par le biais de changements de politiques et de signaux d'inclusion ou de menace ».

Trois questions que l'on peut se poser à propos de l'anxiété politique

Cette thématique du stress et de l'anxiété politiques, bien réelle comme on vient de le voir, soulève néanmoins trois questions importantes.

Un phénomène nouveau par certains aspects

On peut, en premier lieu, se demander s'il s'agit d'un phénomène véritablement nouveau. À l'évidence, c'est loin d'être le cas même si l'on ne dispose de mesure de ce stress que dans la période la plus récente.

Si l'on prend le cas des États-Unis, on peut supposer, comme le fait Kevin B. Smith, que ce stress était aussi élevé par exemple lors de la guerre de Sécession ou, dans une période plus proche de la nôtre, durant les années 1960 (guerre du Vietnam, assassinats politiques – John F. Kennedy, Martin Luther King Jr, Robert F. Kennedy –, mouvements de contestation…). Il en a été certainement de même en France, où les révolutions et les crises politiques majeures ont jalonné l'histoire politique.

Malgré tout, trois facteurs spécifiques dans la période contemporaine pourraient sans aucun doute expliquer à la fois la montée de la problématique du stress et de l'anxiété politiques et l'intérêt que cela peut générer du côté de la presse, des politistes ou des psychologues.

Le premier facteur est la mutation récente de notre rapport à l'information et notre exposition constante à des flux d'informations politiques, le plus souvent négatives et même anxiogènes.

Nous sommes désormais littéralement bombardés d'informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, notamment *via* les chaînes d'information en continu et les réseaux sociaux numériques, ce qui n'était pas le cas au début des années 2000. En outre, on sait bien que de nombreux canaux d'information vont chercher en premier lieu à capter notre attention en suscitant des réactions émotionnelles de notre part, en particulier des émotions d'indignation, de colère et de peur. Les études montrent ainsi à quel point les réseaux sociaux numériques et leurs algorithmes de recommandation peuvent être des facteurs de polarisation[40] et de radicalisation politiques[41]. Or, la politiste canadienne Amanda Friesen rappelle à ce propos que « nos systèmes cognitifs et émotionnels ne sont pas préparés à ce flux constant d'informations, ce qui signifie qu'à tout moment, nous pouvons être au courant de toutes les choses terribles et complexes qui se produisent dans le monde. Nous ne sommes pas préparés à faire face à une menace permanente. Plus les gens sont attentifs à ces menaces potentielles, plus leur santé mentale et émotionnelle risque de se détériorer[42] ».

Le second facteur est ce que le V-Dem Institute qualifie de « troisième vague d'autocratisation[43] », que l'on peut observer dans toutes les régions. Celle-ci a démarré en 2000 et se traduit en particulier par une montée en puissance et même désormais l'arrivée au pouvoir de courants de la droite populiste ou radicale. Cela contribue à alimenter, aux yeux d'une partie de la population, la crainte d'une évolution des régimes démocratiques dans certains pays vers une version illibérale, voire autoritaire, mais aussi la crainte d'ingérences, de manipulations et de tentatives de déstabilisation de la part de pays autocratiques, tels que la Chine et la Russie, ou de courants politiques extrémistes. Cela nourrit sans aucun doute l'anxiété politique, et notamment le soupçon que l'adversaire politique, devenu ennemi, a le dessein (secret) de favoriser la violence politique et de renverser la démocratie. On le voit bien aux États-Unis entre les démocrates et les républicains[44].

Le troisième est sans aucun doute une sensibilité bien plus grande des sociétés développées actuelles et des individus à tout ce qui a trait à la santé mentale en général – celle-ci a d'ailleurs été décrétée Grande cause nationale en France en 2025 et en 2026 – et aux risques psychosociaux dans le monde du travail, voire une tendance à la « psychologisation », qui correspond au « recours croissant, tant par les professionnels que par les profanes, à des schèmes théorico-pratiques et à des modes de catégorisation issus de la psychologie dans des univers dont les discours et les pratiques étaient auparavant énoncés et analysés selon d'autres schèmes[45] ». C'est ce que l'on peut observer désormais pour la politique.

Une forme spécifique d'anxiété

On peut également se demander si l'anxiété politique est une forme d'anxiété spécifique. Les personnes qui souffrent d'anxiété politique ne sont-elles pas tout simplement des personnes anxieuses en général ?

Aaron Weinschenk et Kevin B. Smith ont tenté de répondre à cette question dans un article publié en 2024[46]. Ils en concluent que l'anxiété politique est bien une forme spécifique d'anxiété, qui tend à se distinguer de l'anxiété générale. Pour Kevin B. Smith, « la politique constitue un facteur de stress chronique unique dans l'environnement social, et même les personnes qui ne sont pas particulièrement stressées ou anxieuses face à d'autres aspects de leur environnement social semblent l'être également à propos de la politique[47] ».

Comment l'expliquer ? La politique est un facteur d'anxiété spécifique tout d'abord parce qu'il s'agit d'une source de stress qui est collective, et non individuelle. Il est également difficile d'y échapper. Enfin, la politique peut avoir un impact concret, et négatif, sur la vie des individus. Ainsi que l'affirme Brett Ford, « ce qui rend la politique stressante, ce sont en partie ses conséquences, ses répercussions directes sur notre vie personnelle. Qu'y a-t-il de si perturbant à avoir au pouvoir une personne avec laquelle on est en désaccord ? C'est surtout parce qu'on craint qu'elle mette en place des politiques, des lois, ou quoi que ce soit d'autre, qui nous affectent, nous ou nos proches[48] ».

Un fléau pour la démocratie ?

Enfin, on peut se demander si cela peut avoir des incidences sur la démocratie en tant que telle. Assurément, c'est le cas pour au moins deux raisons.

La première est que le stress pourrait favoriser l'attrait des messages populistes simplistes. La synthèse récente par l'Inserm d'une étude publiée dans une revue scientifique indique que « le stress pourrait orienter nos choix politiques » car « l'exposition à un stress fait basculer le cerveau d'un système d'apprentissage à un autre[49] ». Il y a un premier processus d'apprentissage dans lequel « le cerveau privilégie un fonctionnement exploratoire, propre à accepter la complexité et à collecter des informations complémentaires sur un sujet pour le nuancer ou comparer les options » et un autre processus qui est, lui, « fondé sur les habitudes [...]. Il s'active lors de situations répétitives ou lorsque l'on doit extraire des régularités dans un flux d'informations. Lorsque ce mode de fonctionnement est activé, le cerveau marche à l'économie : la priorité devient la prise de décision rapide, et non la précision ».

Or, on peut remarquer que, « soumis à un stress, à une menace, le cerveau bascule du premier au

second processus de traitement de l'information, en mode « automatique, sans nuance ». Appliqué à la politique, ce modèle considère que si une personne se sent menacée par sa situation financière, la survenue possible d'une guerre, les conditions économiques de son pays…, elle pourrait privilégier les messages et solutions simplifiés à l'extrême qui vont lui être proposés afin de répondre plus rapidement à la complexité d'une situation. La phrase « les migrants prennent votre travail » pourra être intégrée comme vraie, non parce qu'elle est rigoureusement examinée, mais parce qu'elle permet de clore rapidement l'incertitude ». On peut supposer que les sources de stress politique, par exemple une controverse ou un scandale impliquant un adversaire politique, auront les mêmes effets.

La seconde raison est qu'il existe semble-t-il un grand paradoxe : les stratégies habituelles pour réduire le stress, alors qu'un très grand nombre d'articles de presse ou d'interventions de psychologues visent à donner des recommandations pour aider les gens à être moins stressés par la politique[50], apparaissent largement antinomiques de l'engagement politique et, par extension, du bon fonctionnement de la démocratie. Brett Ford parle à ce propos d'un « compromis (*trade-off*) entre la réduction des émotions négatives à l'égard de la politique, ce qui est un objectif parfaitement raisonnable, et la motivation à être politiquement actif[51] », c'est-à-dire entre le bien-être mental de l'individu et le rôle actif du citoyen dans une démocratie bien vivante.

On s'aperçoit, en effet, que les émotions négatives comptent en politique. Ce qui nous conduit à être stressés, du moins jusqu'à un certain seuil, constitue aussi une incitation à agir politiquement et, par conséquent, les émotions négatives peuvent nous pousser à agir. Kevin B. Smith rappelle ainsi que « des recherches en sciences politiques suggèrent que ressentir des émotions négatives liées à la politique peut s'avérer constructif, car cela peut motiver à s'engager, à aller voter ou à afficher un message électoral. Ce genre d'actions est généralement considéré comme un engagement civique constructif et positif. Cependant, mes propres recherches semblent indiquer l'existence d'un seuil critique au-delà duquel cela devient pathologique[52] ».

Parallèlement, les solutions prônées pour atténuer le stress, qui sont souvent efficaces, peuvent aussi nous conduire à nous désengager politiquement : « la régulation de ces émotions par des stratégies cognitives efficaces (réévaluation et distraction) a prédit un plus grand bien-être, mais aussi une motivation moindre à agir[53] ».

L'enjeu a bien été résumé par le psychologue Matthew Feinberg : « Existe-t-il un moyen de réguler les émotions négatives que la politique suscite, afin qu'elles ne nuisent pas à notre bien-être, mais qu'en même temps, elle ne diminue pas notre motivation à agir [en politique] ?[54] ». Comment rester politiquement engagé (et continuer par exemple à suivre les informations politiques) sans nuire à

notre santé mentale ? Comment favoriser le bien-être individuel sans nuire aux objectifs collectifs, notamment de participation politique ?

Kevin B. Smith avance deux considérations intéressantes pour essayer d'atténuer les effets d'une surexposition à la politique sans nuire pour autant à la politisation.

La première est tout simplement d'améliorer ses connaissances sur la politique : « je pense que l'une des choses que les citoyens peuvent faire est de mieux s'informer sur le processus démocratique et les institutions de notre système politique. Nous constatons que les personnes qui maîtrisent réellement le fonctionnement d'une démocratie représentative et le rôle de nos institutions ont tendance à signaler moins d'effets négatifs que celles qui sont moins informées[55] ».

Il met également en avant l'importance du sentiment d'efficacité personnel : « nous avons constaté que les personnes qui ont un niveau relativement élevé de sentiment d'efficacité personnelle, autrement dit, qui se sentent maîtresses de leur vie, ont tendance à beaucoup moins souffrir de ces effets [effets de la politique sur le stress] que celles qui n'ont pas ce sentiment. En politique, il est assez facile de comprendre comment certaines personnes peuvent se sentir à la merci des caprices du contexte politique. « Cette personne que je n'aime pas va faire des choses terribles et je ne peux rien y faire ». Ces personnes sont plus susceptibles de déclarer des niveaux d'anxiété plus élevés, non seulement de l'anxiété et du stress, mais aussi des troubles du sommeil et des perturbations dans leurs relations sociales[56] ».

Oui, la politique peut nous rendre malade. Au fur et à mesure que l'on va se rapprocher de la présidentielle de 2027, il est plus qu'évident que celle-ci risque d'être une importante source de stress et d'anxiété aux yeux d'une grande partie des Français. Il faut donc prendre ces notions de stress et d'anxiété politiques au sérieux. Ainsi que l'affirme Nancy Lauro citée dans un article de *The Washington Post* de mars 2016 à propos de la « Trump anxiety »[57], « il ne s'agit pas d'une réponse pathologique à une situation normale, mais d'une réponse normale à une situation pathologique ». Il faut les prendre d'autant plus au sérieux que cela peut avoir un impact sur la santé mentale et même sur la santé physique, mais aussi des incidences notables sur la démocratie. C'est la raison pour laquelle il est crucial de tenter de réguler au mieux les émotions négatives générées par la politique – ce que recommandent notamment les psychologues – sans inciter pour autant les politico-anxieux à s'en détourner au nom de la préservation de leur bien-être – ce que redoutent les politistes. Cela nous conduit tant sur le plan individuel que collectif à être constamment sur une ligne de crête entre bonne santé mentale et bonne santé démocratique.

1. Kevin B. Smith, « Politics is making us sick: The negative impact of political engagement on public health during the

Trump administration », *PLoS ONE*, vol. 17, n°1, 2022.

2. Zara Abrams, « The impact of election stress: Is political anxiety harming your health? », American Psychological Association, 23 juillet 2024.
3. C'est notamment le cas de Brett Q. Ford, professeure assistante de psychologie à l'université de Toronto, qui, depuis 2016, s'intéresse à la façon dont la politique affecte les émotions et comment l'anxiété liée à la politique conduit les individus à s'engager ou pas dans l'action politique.
4. Paul Schwartzman, « Psychologists and massage therapists are reporting 'Trump anxiety' among clients », *The Washington Post*, 6 mars 2016.
5. Steven Stosny, « Do You Suffer From Election Stress Disorder? », *Psychology Today*, 15 avril 2016.
6. Cité dans Marie Sherlock, « Do You Feel Anxious? Irritable? Argumentative? You May Suffer from 'Election Stress Disorder' », *Next Avenue*, 16 février 2024.
7. Steven Stosny, « Post Election Stress Disorder », *Psychology Today*, 4 novembre 2008.
8. Kevin B. Smith, *article cité.*
9. « APA Survey Reveals 2016 Presidential Election Source of Significant Stress for More Than Half of Americans », American Psychological Association, 13 octobre 2016.
10. « Many Americans Stressed about Future of Our Nation, New APA Stress in America Survey Reveals », American Psychological Association, 15 février 2017.
11. Zara Abrams, *op. cit*.
12. Moira Farr, « L'anxiété politique est-elle la nouvelle normalité ? », *Le Vecteur*, Commission de la santé mentale du Canada, mai 2025.
13. Audrey Renault, « Si l'élection de 2022 vous file des crises d'angoisse, vous souffrez peut-être de politico-anxiété », Slate, 11 octobre 2021.
14. Alex Vizorek, « La politico-anxiété », France Inter, 12 octobre 2021.
15. Sandra Lorenzo, « Législatives : « C'est comme une grosse gueule de bois », l'anxiété liée à la politique bouscule le quotidien », *La Provence*, 14 juin 2024.
16. Anne Flambert, Nicola Gaddoni, Mélodie Jourdain et Dominique Reynié, « Législatives 2024 : le grand désarroi des Français », Fondation pour l'innovation politique, 28 juin 2024 ; et « Comprendre le vote des Français au 1er tour des élections législatives », enquête BVA Xsight pour *Ouest-France*, 1er juillet 2024.
17. Cette expression sera reprise un mois plus tard dans une note publiée par Dorian Dreuil pour la Fondation Jean-Jaurès, *Un nouvel espoir politique pour changer de culture démocratique*, 15 juillet 2024.
18. Ariane Ferrand, « La « politico-anxiété », ou quand la politique nuit à la santé », *Le Monde*, 28 mai 2025.
19. Nicolas Neveux, « Politico-anxiété ou anxiété politique », *Références en psychiatrie et santé mentale. Traitements et psychothérapies*, E-psychiatrie – TCC – TIP – EMDR.
20. Elsa Godart, *La politique de l'angoisse. Comment résister au chaos dans la démocratie*, Paris, Éditions First, 2025.
21. Voir, par exemple, « Ways to look after your mental health at times of political uncertainty », Mental Health Foundation ; ou Camilla Foster, « I'm a psychiatrist. Here's 6 signs you have political anxiety – and what you can do to cope », *The Independent*, 13 mai 2026.
22. Voir Kevin Dupont, « Politico-anxiété quand les élections nuisent à la santé mentale », *Le Vif*, 7 juin 2024 ; Ludovic Jimenez, « « Des états de stress assez forts qui s'amplifient à l'approche des élections » : après l'éco-anxiété, la « politico-anxiété » », *La Libre*, 8 juin 2024.
23. « Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer ? », Clinique Psychologie Québec.
24. « Comprendre », Établissement public de santé mentale Lille-Métropole.
25. Clinique Psychologie Québec, *op. cit*.
26. Frederik Hufnagel, « Comprendre et apprendre à gérer la politico-anxiété », entretien accordé par Stéphanie Bertholon, Air Zen Radio, 21 juin 2024.

27. Ysé Rieffel, « « Il faut panser la démocratie » : comment les Français font face à la "politico-anxiété" », entretien accordé par Elsa Godart, *L'Alsace*, 10 octobre 2025.
28. Frederik Hufnagel, *op. cit.*
29. Nicolas Neveux, *op. cit.*
30. Ariane Ferrand, *article cité.*
31. Ségolène Barbé, « Surmonter la politico-anxiété », *Psychologies*, n°478, 14 janvier 2026.
32. Il est plus question ici de ce que certains appellent l'anxiété liée à l'actualité et à la façon dont les médias la traitent (en anglais, on va parler de *news anxiety* ou *headline anxiety*) que d'anxiété politique à proprement parler.
33. Aaron Weinschenk et Kevin Smith, « Is political anxiety different than general anxiety? », *Politics and the Life Sciences*, vol. 43, n°2, 2024, pp. 226-234.
34. Ce manuel, qui propose une classification des différents troubles mentaux, est la principale référence mondiale en matière de santé mentale.
35. « Democracy and distress: The mental health impact of politics », *Unravelling*, 12 décembre 2025, podcast avec Kevin B. Smith.
36. Israel Waismel-Manor, Gal Ifergane et Hagit Cohen, « When endocrinology and democracy collide: emotions, cortisol and voting at national elections », *Eur. Neuropsychopharmacol*, novembre 2011.
37. Kevin B. Smith, Matthew V. Hibbing, John R. Hibbing, « Friends, relatives, sanity, and health: The costs of politics », *PLoS ONE*, vol. 14, n°9, 25 septembre 2019.
38. Voir notamment « Speaking of Psychology: How to cope with political stress, with Brett Q Ford, PhD, and Kevin Smith, PhD », *Speaking of Psychology*, podcast de l'American Psychological Association, 15 mai 2024.
39. Paola D Langer, Caitlin Patler, Erin R. Hamilton, « Adverse Infant Health Outcomes Increased After the 2016 U.S. Presidential Election Among Non-White U.S.-born and Foreign-born Mothers », *Demography*, vol. 61, n°4, 2024, pp. 1211-1239.
40. Voir, par exemple, Luca Braghieri, Sarah Eichmeyer, Ro'ee Levy et Markus Mobius, « Article-level slant and polarisation of news consumption on social media », CEPR, 17 avril 2025.
41. Germain Gauthier, Roland Hodler, Philine Widmer et *al.*, « The political effects of X's feed algorithm », *Nature*, n°652, 2026, pp. 416-423.
42. Justin Zadorsky, « Expert explainer: What is 'political stress' and how can we avoid it? », entretien accordé par Amanda Friesen, *Western News*, 6 février 2025.
43. Voir, par exemple, « Unraveling The Democratic Era? », *Democracy Report 2026*, V-Dem Institute, 2026.
44. Dans une enquête de 2025, 77% des sympathisants de gauche aux états-Unis pensent que la possibilité d'un extrémisme violent provient des républicains, tandis que 76% des sympathisants de droite pensent la même chose des démocrates. Voir Joseph Copeland et Jocelyn Kiley, « Americans say politically motivated violence is increasing, and they see many reasons why », Pew Research Center, 23 octobre 2025.
45. Stanislas Morel, « Psychologisation », dans Marlène Bouvet, Florent Chossière, Marine Duc et Estelle Fisson (dir.), *Catégoriser. Lexique de la construction sociale des différences*, Lyon, ENS Éditions, 2024, pp. 551-566.
46. Aaron Weinschenk et Kevin B. Smith, *article cité.*
47. « Speaking of Psychology: How to cope with political stress, with Brett Q Ford, PhD, and Kevin Smith, PhD », *Speaking of Psychology*, *op. cit.*
48. Ibid.
49. « Comment le stress pourrait orienter nos choix politiques », Inserm, 9 mars 2026. Ce texte fait référence à l'étude suivante : Dezsö Németh et *al.*, « The interplay between subcortical and prefrontal brain structures in shaping ideological belief formation and updating », *Current Opinion in Behavioral Sciences*, juin 2024.
50. Certains psychologues ou psychothérapeutes proposent même des thérapies spécifiques. C'est le cas, par exemple, du Dr Alan Jacobson, le fondateur du Center for Applied Psychological Science aux États-Unis, qui parle de « psychothérapie

pour l'anxiété liée à la politique » ou de « thérapie politique ».

51. Zara Abrams, *article cité*.
52. « Democracy and distress: The mental health impact of politics », *Unravelling*, *op. cit*.
53. Brett Q. Ford, Matthew Feinberg, Bethany Lassetter, Sabrina Thai et Arasteh Gatchpazian, « The political is personal: The costs of daily politics », *Journal of Personality and Social Psychology*, 17 novembre 2022.
54. Zara Abrams, *article cité*.
55. *Speaking of Psychology*, *op. cit*.
56. Ibid.
57. Paul Schwartzman, *article cité*.