

Surmonter LA POLITICO- ANXIÉTÉ

Depuis des mois, la politique joue avec nos nerfs. Face au douloureux sentiment d'impuissance suscité par cette crise, s'engager concrètement et s'informer autrement sont les meilleurs remèdes. Explications.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

La guerre en Ukraine ou à Gaza, le dérèglement climatique, la montée des extrêmes, l'instabilité politique, le déficit budgétaire... Abondamment relayée par les chaînes d'info en continu et les réseaux sociaux, l'actualité politique nous inquiète de plus en plus. Apparu aux États-Unis avec la victoire de Donald Trump en 2016, le terme « politico-anxiété » désigne cette forme d'angoisse provoquée par un sentiment de danger ou de menace lié au contexte politique. Pas encore répertoriée dans les manuels de psychologie, elle peut se traduire par différents symptômes : insomnie, stress, colère, sentiment d'impuissance, perte d'appétit...

FACE À LA CONFUSION : UN ÉTAT DE SIDÉRATION COLLECTIVE

Selon la récente enquête « Stress in America¹ », 77 % des Américains considèrent ainsi l'avenir de leur nation comme une source majeure d'inquiétude. De notre côté de l'Atlantique, la dissolution surprise de l'Assemblée nationale, en juin 2024, a créé chez beaucoup d'entre nous un vertige, une incompréhension, « un état de sidération proche de celui occasionné par l'annonce

du confinement », selon l'essayiste Raphaël Llorca, qui évoque même un « coup d'État psychique² ». Depuis cet événement, quatre Français sur dix se déclarent plus angoissés, tandis qu'un tiers se dit fatigué du climat politique instable³. Certains ont également été marqués par la gestion gouvernementale du Covid. « J'avais trouvé l'intervention d'Emmanuel Macron, avec son « Nous sommes en guerre », particulièrement anxio-gène, se souvient Nina, 39 ans. Avec le confinement, l'interdiction de sortir à plus d'un kilomètre de chez soi, c'était aussi la première fois que des décisions politiques avaient un impact aussi direct dans notre vie, ce que j'ai trouvé d'autant plus déstabilisant que j'avais du mal à les comprendre. »

Ébranlés par les crises actuelles (sanitaire, économique, géopolitique), nous aurions besoin, plus que jamais, de nous raccrocher à une ligne politique stable et cohérente. « Les changements récurrents de gouvernement et l'absence de direction très lisible génèrent de l'anxiété car on a l'impression de ne pas savoir où on va, décrypte le psychiatre Antoine Pelissolo, spécialiste de l'anxiété et auteur de *Vous êtes votre meilleur psy!* (Flammarion, 2017). Ce qui inquiète le plus mes patients, ce sont les



répercussions sur leur propre vie : la perte de pouvoir d'achat, la peur du licenciement et de la précarité. » L'avenir semble d'autant plus inquiétant que les repères traditionnels sont en perte de vitesse. « Autrefois, il y avait dans les familles une culture politique, une forme de transmission des valeurs idéologiques ou militantes, ce qui est beaucoup moins le cas aujourd'hui, où l'on s'informe avec des sources plus mouvantes et parfois peu fiables, poursuit le psychiatre. Depuis l'ère Macron, les grandes tendances politiques ont été brouillées, avec des créations de nouveaux partis et des changements très rapides qui peuvent ajouter à la confusion et donner l'impression d'être dépassé. »

UNE IMPOSSIBILITÉ À SE PROJETER

Pas facile de s'y retrouver dans la multitude d'informations parfois contradictoires qui nous parviennent chaque jour via une foule de canaux différents. « L'un des véhicules principaux de la politico-anxiété réside dans la transformation des régimes de l'information, sous l'effet conjugué de l'accélération numérique, estime ainsi la philosophe Elsa Godart, qui vient de publier *La Politique de l'angoisse, comment résister au chaos dans la*

démocratie (First éditions, 2025). La saturation numérique produit un effet de sidération : l'individu se sent écrasé sous le poids des contradictions, incapable de trier, de juger, de délibérer, et donc d'agir. L'anxiété produite par l'usage du numérique court-circuite la rationalité et ne rend plus possible la pensée et sa critique. » Certains se sentent dépassés par la complexité des enjeux, d'autant plus impuissants qu'ils n'ont plus confiance dans l'action politique et n'ont plus réellement l'impression d'être représentés ni entendus.

« La politico-anxiété ne concerne pas seulement ceux qui s'inquiètent pour leur subsistance, mais aussi tous ceux qui n'ont plus envie de faire d'efforts car ils craignent qu'ils ne servent à rien, décrypte le psychiatre et psychothérapeute Nicolas Neveux, auteur du site e-psychiatrie.fr et de l'ouvrage *L'Hypersensibilité chez l'adulte* (Mardaga, 2024). C'est un peu comme si les règles du jeu étaient modifiées en permanence, ce qui crée un vécu d'insécurité. Certains jugent les impôts confiscatoires et ne voient plus l'intérêt de travailler dur ou de se lancer dans un projet : ils s'estiment dépossédés par le pays pour lequel ils ont tant œuvré. » Comme l'a théorisé Martin Seligman dans les années 1970 ●●●



avec le concept de « l'impuissance apprise » (*learned helplessness*), c'est bien ce sentiment généralisé d'impuissance et d'absence de contrôle sur son environnement qui crée de la souffrance et de la dépression.

POUR REPRENDRE CONFIANCE : AGIR ET REMETTRE DU SENS

Pour en sortir, l'action est, selon les spécialistes, le meilleur antidote, même si l'on sait qu'on ne va pas changer le monde. « Donner un coup de main à l'accueil des réfugiés ukrainiens dans ma ville m'a fait beaucoup de bien, reconnaît ainsi Émilie, 46 ans. Par quelques actions concrètes (collecte de dons, aide administrative...), j'ai eu l'impression de mettre un peu à distance les images de guerre qui m'avaient tant bouleversée, de sortir de la culpabilité et d'avoir davantage de prise sur le réel. »

« J'essaye d'aider mes patients à évaluer si leur anxiété est fondée ou non, puis à estimer ce qu'ils pourraient faire pour éviter ce qu'ils redoutent, explique pour sa part Nicolas Neveux. Si, par exemple, on craint l'arrivée au pouvoir de tel ou tel parti politique, on peut réfléchir aux engagements à mener pour se défendre. » À dose raisonnable, l'anxiété peut aussi être un moteur pour se remettre en position proactive et trouver, dans notre quotidien, des engagements qui ont du sens pour nous, nous permettent de nous sentir alignés avec nos valeurs et d'exprimer nos émotions tout en créant des liens avec les autres. « L'anxiété n'est pas négative en soi, rappelle Antoine Pelissolo. Elle est même une fonction très utile de notre cerveau qui nous aide à anticiper les problèmes et à nous en protéger au mieux. Cela dit, il est impossible de pouvoir tout envisager et anticiper : il faut aussi sortir des projections négatives, savoir lâcher prise sur ce qui ne dépend pas de nous et revenir au présent. » Dans ce domaine, les jeunes générations nous montrent peut-être l'exemple : si 70 % des 12-30 ans se méfient des responsables politiques, 64 % estiment que leur génération peut changer les choses, grâce, notamment, à l'engagement associatif et à la prise de parole sur les réseaux sociaux⁴.

S'INFORMER MOINS MAIS MIEUX

Choisir le moment auquel on s'informe, rechercher des sources fiables sur les sujets qui nous intéressent plutôt que de recevoir passivement des notifications alar-

L'ANXIÉTÉ PEUT
ÊTRE UN MOTEUR
POUR TROUVER DES
ENGAGEMENTS QUI
ONT DU SENS
POUR NOUS



mistes... Pour réduire l'anxiété, on peut aussi s'informer autrement, déconnecter de temps en temps, prendre du recul par rapport à un certain fonctionnement médiatico-politique. Pour Elsa Godart, les gouvernements ont en effet tout intérêt à « entretenir un régime politique de l'affect fondé sur la peur, l'urgence et la menace pour produire une anxiété collective et individuelle dont la charge mentale et psychique rendra la population plus malléable et manipulable ».

Attention aussi à ne pas se laisser piéger par les algorithmes des réseaux sociaux, qui nous enferment dans des bulles d'information et propagent la sinistrose. Redevenir acteur de sa vie, comme de sa manière de s'informer, c'est sans doute la meilleure manière de vivre plus sereinement avec l'incertitude politique. ●

1. American Psychological Association, 2024.

2. Tribune parue dans *Le Monde*, 16 juin 2024.

3. Sondage Verian/Fondation Jean-Jaurès, 25 juin 2024.

4. Enquête « Les jeunes dans la cité », Viavoice/Macif, novembre 2025.