

FICHE

# Santé mentale des élus locaux

Un enjeu majeur pour la vitalité de notre démocratie



Janvier 2026

 Initiative  
Mindfulness  
France

---

# Une France des élus au bord de la crise de nerfs ?

40% des maires de France seraient en situation de pré burn-out<sup>1</sup> d'après une étude menée en 2024 par l'Association des maires ruraux de France (AMRF). Ce chiffre impressionnant témoigne des conditions de travail et d'un contexte politique et institutionnel général inédits et qui potentiellement mettent en péril un équilibre démocratique toujours fragile reposant sur l'engagement citoyen et l'implication pour son territoire et son développement. Un mandat électif est-il aujourd'hui une source de stress, nos édiles ont-ils les moyens de faire face aux nombreuses obligations que leurs mandats imposent ?

## 1. Des démissions en série : un syndrome d'épuisement politique

- Entre septembre 2020 et mars 2025, environ **2 189 démissions volontaires de maires** ont été enregistrées, soit **plus d'une démission par jour** et près de **6 % des maires élus**<sup>2</sup> ;
- En 2023, un **pic à 613 démissions** a été observé — presque **2 par jour** sur cette période ;
- Les causes principales sont : les **tensions politiques internes** (30,9%), les **passations anticipées** (13,7%), la **santé physique** (13,1%) et la **santé mentale** (5,1%) ;
- Des témoignages forts révèlent un haut niveau de stress: **83% des édiles jugent leur mandat usant pour leur santé**, évoquant troubles du sommeil et épuisement régulier<sup>3</sup> ;
- Certains élus démissionnent pour préserver leur santé mentale, comme Marie-Hélène Aubert, ancienne maire de Jouy-en-Josas, évoquant un **burn-out**<sup>4</sup> ;
- Les conclusions de l'enquête conjointe menée par l'AMF et le Cevipof soulignent qu'**entre 2020 et 2023, les démissions ont augmenté de 30%**, traduisant une montée du malaise parallèle à la montée des sollicitations et de la pression médiatique et administrative.

---

## 2. Agressions et incivilités : sources indirectes de détresse pour les élus

- En 2024, **2 501 faits de violence ou d'incivilité** visant des élus ont été recensés, soit **environ 30 à 40 atteintes par semaine**, malgré une baisse de **9 %** par rapport à 2023<sup>5</sup> ;
- Parmi ces actes : **250 agressions physiques** (+ 6 % vs 2023), **68 % de violences verbales**, **24 % de cyber-attaques**.
- Les maires restent les principales victimes (64%), suivis des conseillers municipaux (18 %) ;
- L'impact psychologique de ces agressions est réel comme le fait de souffrir d'hyper vigilance et de modifier leur vie quotidienne après une agression brutale.

Globalement, **50 % des élus estiment que les violences ont augmenté ces dernières années**, associant ce climat à une source de stress et de détresse mentale. Elle invite les élus et notamment les élus locaux à apaiser la Cité et ses citoyens eux-mêmes, via notamment des initiatives ancrées sur le territoire de la commune utilisant la Pleine conscience.

## 3. Un enjeu majeur de santé mentale à l'approche des municipales de mars 2026

- Le climat de désaffection croissante pour la fonction d'élu local est flagrant : entre juin 2020 et la fin de 2023, ce sont 2 400 maires et 57 000 conseillers municipaux qui ont quitté leurs postes, soulevant la crainte d'un « crash démocratique » lors du renouvellement en 2026.
- Face à ce constat, il est urgent d'agir pour restaurer un environnement favorable :
  - Prévenir l'épuisement et les risques de démission liés à la santé mentale.
  - Assurer une protection réelle, physique et psychologique, des élus, tant face aux agressions qu'au surmenage.

### Les chiffres-clefs

- Démissions : 2 189 maires ont démissionné (soit 6 % des maires) dont 613 en 2023 ;
- Santé mentale : 83 % des élus jugent leur mandat usant ;
- Agressions/incivilités : 2 501 faits recensés en 2024 (250 agressions physiques, 68 % verbales) ;
- Crainte démocratique 2026 : 2 400 élus partis depuis 2020 avec une réelle menace de pénurie de candidats.

---

# Les bénéfices de la Pleine conscience pour une meilleure santé mentale des élus

La pratique de la Pleine conscience présente de nombreux bénéfices pour les élus et responsables publics, dont les fonctions impliquent une forte exposition au stress, à la pression décisionnelle et à la charge émotionnelle. **En cultivant une attention ouverte, stable et non réactive, elle favorise une meilleure régulation du stress, une capacité accrue de concentration et de discernement, et une présence plus ancrée dans les échanges, même en contexte de tension ou de crise.**

Les élus formés à la Pleine conscience développent une plus grande clarté intérieure, leur permettant de prendre des décisions plus équilibrées et alignées avec leurs valeurs, tout en restant attentifs aux besoins du collectif. Cette pratique renforce également les compétences d'écoute, d'empathie et de communication apaisée, essentielles pour restaurer la confiance entre élus, collaborateurs et citoyens.

En contribuant à la prévention du burn-out et de la fatigue compassionnelle, la Pleine conscience soutient la santé mentale et le bien-être global des acteurs publics, favorisant une continuité sereine de l'engagement dans la durée. Elle permet de replacer l'humain au cœur de l'action publique et de favoriser l'émergence d'un leadership plus conscient, éthique et lucide, fondé sur la présence, la bienveillance et le courage d'agir avec justesse.

Enfin, cette approche participe d'un mouvement plus large vers une culture politique apaisée et durable, où la qualité de la relation, la maîtrise émotionnelle et la lucidité sont considérées comme des atouts essentiels pour la vitalité démocratique et la pérennité de l'engagement local.

---

# La formation et la pratique de la Pleine conscience comme une des solutions au stress des élus de France

**De l'Assemblée nationale aux plus petites communes de France, l'IMF développe depuis plus de 8 ans, des projets d'information et de pratique de la méditation de Pleine conscience auprès des décideurs politiques.**

À l'Assemblée nationale, l'IMF a notamment invité à plusieurs reprises le psychiatre Christophe André afin d'expliquer d'un point de vue médical ce qu'est la Pleine conscience et ses impacts positifs au quotidien. Cela a notamment permis de proposer plusieurs programmes MBSR (Réduction du stress basée sur la Pleine conscience) aux députés et à leurs collaborateurs.trices.

Au-delà de l'Assemblée nationale, **les élus locaux** commencent à être sensibilisés à ces pratiques de plus en plus répandues chez les citoyens. Cela permet notamment d'ouvrir de nouveaux chemins au service de la qualité de vie au travail et de la santé des agents des collectivités.

En témoignent les programmes réalisés en Dordogne au sein des mairies de Lamonzie-Saint Martin et de Chancelade. Les élus comme les agents y ont perçu des intérêts non négligeables et durables en ce qui concerne le mieux-être au travail, la résilience et la cohésion des équipes.

Nous ne pouvons qu'encourager les élus à s'intéresser avec sincérité à ce genre de programmes basés sur la Pleine conscience et à leurs bienfaits, en dépassant parfois les idées reçues et les barrières afin de vraiment œuvrer ensemble et se mettre au service de la santé de tous les citoyens.

## **Verbatim**

*« Ces formations ont donné un nouveau regard à nos agents sur leur quotidien, sur leurs échanges avec le public, sur leur comportement et surtout que cela a créé un lien très fort entre les participants. »*

**Jean-Claude Degaugue, 1er adjoint au maire de Lamonzie-Saint-Martin**

---

*« Il y a une forme de pudeur chez les élus et cette idée qu'il faut faire face plutôt que d'admettre que l'on ne va pas bien. Je sens malgré tout une écoute grandissante chez eux. L'élu est mûr pour entendre des termes comme méditation et MBSR. Certains élus méditent, même si cela reste une démarche personnelle et anonyme. Globalement, cet intérêt nouveau vise à répondre à l'urgence de leur situation et à l'absence de ressources proposées actuellement pour faire face à une détérioration de la santé mentale des élus locaux. »*

**Nicolas Engelstein, élu municipal à Pornic et instructeur certifié MBSR.**

## Prendre soin des élus, c'est prendre soin de la démocratie

La santé mentale des élus et notamment des élus locaux est un **pivot de stabilité démocratique** et un levier majeur de **résilience territoriale**. En mars 2026, la **légitimité de nombreuses candidatures sera mise à l'épreuve** : anticiper, agir, accompagner sont des impératifs pour préserver notre démocratie de proximité.

**Parce que la vitalité démocratique repose sur des élus en bonne santé, l'IMF estime qu'il est désormais indispensable d'intégrer pleinement la question de la santé mentale dans l'exercice du mandat local et national.** Les agressions, le stress institutionnel, l'épuisement professionnel et le désengagement massif menacent la continuité de notre démocratie de proximité. La Pleine conscience, validée scientifiquement et déjà expérimentée auprès de parlementaires et d'élus locaux, constitue un levier concret et accessible pour renforcer la résilience, la qualité de vie et l'engagement durable des élus.

Riche de près de 10 années d'expérience de dialogue et de conseils des pouvoirs publics sur les bienfaits de la méditation de Pleine conscience, **l'IMF formule des recommandations et des suggestions à destination des décideurs et des associations d'élus, afin que la santé mentale et la Pleine conscience soient reconnues, soutenues et intégrées comme des piliers du futur statut de l'élu et de l'accompagnement des mandats.**

---

# Nos recommandations

## 1) Reconnaître et valoriser les élus dans le cadre de l'exercice de leurs mandats

- **Communiquer franchement sur les enjeux de santé mentale : le burn-out, la charge émotionnelle, l'intrusion numérique et les agressions ;**
- **Contribuer à renforcer la formation et l'accompagnement des élus locaux en matière de santé mentale. En partenariat avec Santé publique France et les associations d'élus, proposer un module de prévention articulant outils de Pleine conscience, psychoéducation et accompagnement psychologique ;**
- **Créer un Observatoire de la Santé mentale des élus locaux. Fédérer, avec les Associations d'élus, un réseau d'élus engagés dans la pratique de la Pleine conscience pour échanger sur leurs expériences, diffuser les bonnes pratiques et incarner une nouvelle culture politique fondée sur la lucidité, la présence et la bienveillance.**

## 2) Reconnaître la Santé mentale comme partie prenante essentielle de la solidité de notre démocratie locale

- **Inscrire la santé mentale des élus comme enjeu démocratique prioritaire au même titre que leur sécurité physique ;**
- **Intégrer la prévention du burn-out et du stress dans le statut de l' élu local en discussion au Parlement<sup>6</sup> ;**
- **Développer les compétences psychosociales (CPS) et intégrer la méditation de Pleine conscience dans le "Pack nouvel élu" pour offrir à chacun une boîte à outils de résilience ;**
- **Encourager des collectivités pilotes à mettre en place des cycles de Pleine conscience pour leurs élus et agents (comme en Dordogne).**

---

# Notes

- 1) <https://www.amrf.fr/2024/08/30/sante-des-maires-etude-exclusive>
- 2) Observatoire de la démocratie de proximité AMF-Cevipof/Sciences Po ; Les démissions de maires : enquête sur un phénomène sans précédent  
<https://www.amf.asso.fr/documents-observatoire-la-democratie-proximite-amf-cevipofsciences-po-les-demissions-maires-enquete-sur-un-phenomene-sans-precedent/42676>
- 3) Le Monde « « Je vois bien que je m'enfoncé » : à l'approche des municipales de 2026, le tabou se brise autour de la santé mentale des maires »  
[https://www.lemonde.fr/politique/article/2025/04/17/a-l-approche-des-municipales-de-2026-le-tabou-se-brise-autour-de-la-sante-mentale-des-maires\\_6596805\\_823448.html](https://www.lemonde.fr/politique/article/2025/04/17/a-l-approche-des-municipales-de-2026-le-tabou-se-brise-autour-de-la-sante-mentale-des-maires_6596805_823448.html)
- 4) [https://rmc.bfmtv.com/actualites/politique/depression-tensions-impreparation-plus-d-un-maire-demissionne-par-jour-en-france\\_AN-202506200510.html](https://rmc.bfmtv.com/actualites/politique/depression-tensions-impreparation-plus-d-un-maire-demissionne-par-jour-en-france_AN-202506200510.html)
- 5) <https://www.info.gouv.fr/actualite/mieux-protger-les-elus-face-aux-violences?>
- 6) <https://www.senat.fr/travaux-parlementaires/textes-legislatifs/la-loi-en-clair/proposition-de-loi-portant-creation-dun-statut-de-lelu-local.html>

**Initiative Mindfulness France**

---

[www.initiativemindfulnessfrance.com](http://www.initiativemindfulnessfrance.com)

[contact@initiativemindfulnessfrance.com](mailto:contact@initiativemindfulnessfrance.com)

