



US MIDTERMS 2026

A SIMPLE GUIDE

POLICY FLASH

Avril 2026

Le 3 novembre prochain, les élections de mi-mandat américaines, dites *midterms*, rebattront les cartes des **435 sièges** de la Chambre des représentants et des **35 sièges** du Sénat.

Ancré dans la tradition décentralisatrice des États-Unis, le **Congrès** est constitué de manière bicamérale égalitaire : il représente, d'un côté, les **citoyens** *via* la **Chambre des représentants** et, de l'autre, les **États fédérés** *via* le **Sénat**.

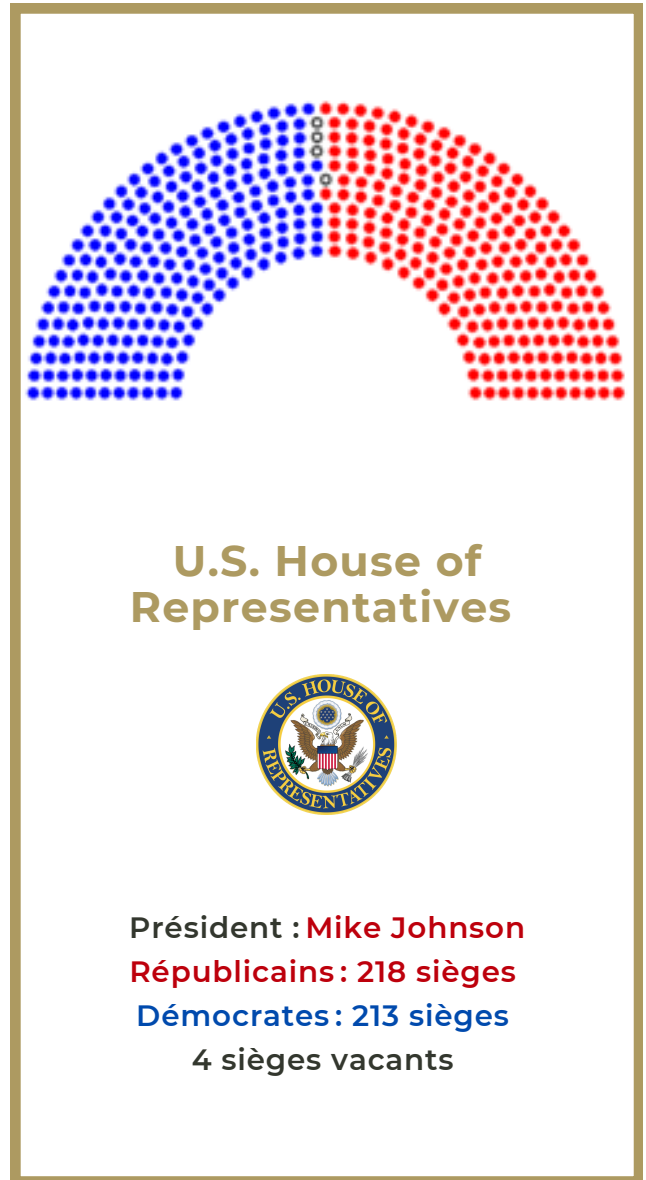
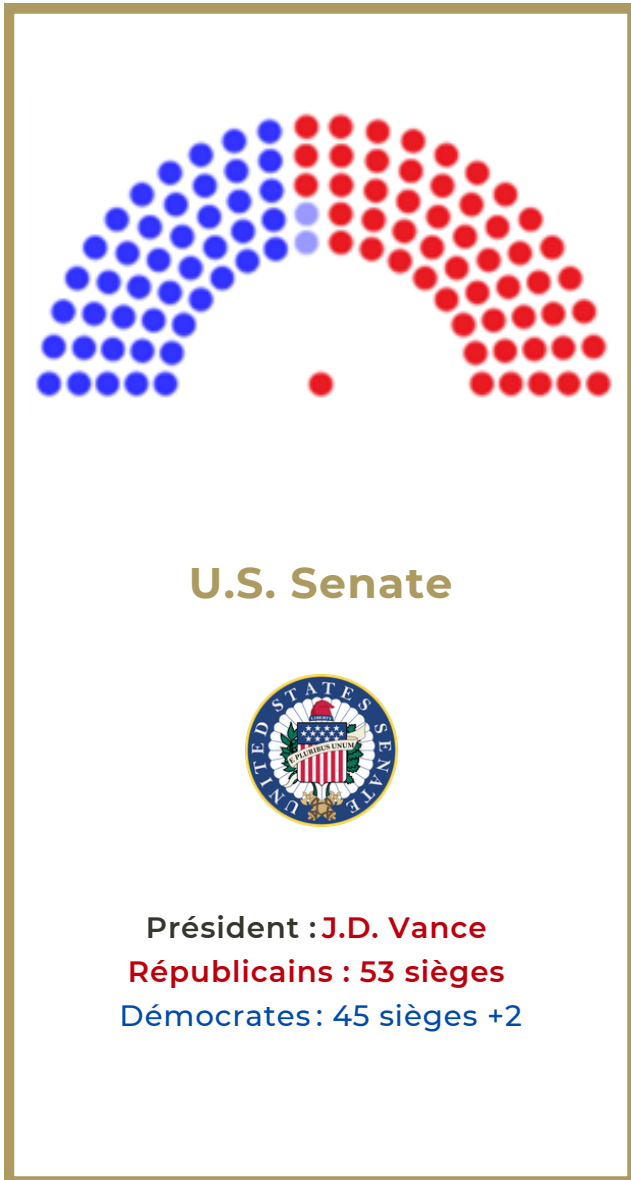
Le Sénat est composé de **100 sénateurs** élus pour **6 ans** au scrutin uninominal majoritaire à un tour¹ (un seul candidat est élu dans chaque district), à raison de **2 sénateurs** par État. Le Sénat est **renouvelable par tiers**, c'est-à-dire qu'un tiers des sénateurs remettent leur mandat en jeu devant les électeurs tous les deux ans.

La Chambre des représentants est composée de **435 représentants** élus pour **2 ans** au scrutin uninominal majoritaire à un tour organisé au sein des districts électoraux. Chaque élection des membres du Congrès se fait donc tous les 2 ans, à l'occasion de l'élection présidentielle ou des *midterms*.

¹ Hormis le Maine, l'Alaska, la Louisiane et la Géorgie qui utilisent un système de vote préférentiel à second tour instantané ou organisent un scrutin uninominal majoritaire à deux tours.

² Sauf en Louisiane où un deuxième tour est organisé.

À l'heure actuelle, le **Parti Républicain** ne dispose que d'une **avance de 5 sièges** à la **Chambre des Représentants** et de **6 sièges** au **Sénat** :



Traditionnellement, les *midterms* sont l'occasion, pour l'opposition, de reprendre des couleurs. Comme le montre le tableau suivant (p.3), rares sont les présidents américains à pouvoir se targuer d'avoir "transformé l'essai" de leur victoire à la présidentielle en l'emportant également aux élections de mi-mandat.

GAIN OU PERTE DE SIÈGES DU PARTI PRÉSIDENTIEL AUX MIDTERMS DEPUIS 1914

ANNÉE	PRÉSIDENT	PARTI	CHAMBRE DES REPRÉSENTANTS	SÉNAT
2022	Joe Biden	D	-9	+1
2018	Donald Trump	R	-38	+3
2014	Barack Obama	D	-13	-9
2010			-64	-6
2006	George W. Bush	R	-30	-6
2002			+8	+2
1998	Bill Clinton	D	+5	0
1994			-54	-8
1990	George H. W. Bush	R	-8	-1
1986	Ronald Reagan		-5	-8
1982			-26	0
1978	Jimmy Carter	D	-15	-3
1974	Gerald Ford	R	-48	-4
1970	Richard Nixon		-12	+1
1966	Lyndon B. Johnson	D	-48	-3
1962	John F. Kennedy		-4	+2
1958	D. Eisenhower	R	-48	-12
1954			-18	-2
1950	Harry S. Truman	D	-28	-5
1946			-54	-12
1942	F. D. Roosevelt		-45	-8
1938			-72	-7
1934			+9	+9
1930			Herbert Hoover	-52
1926	Calvin Coolidge	R	-9	-7
1922	Warren Harding		-77	-7
1918	Woodrow Wilson		D	-22
1914		-61	+4	

Mobilisation des électorats

Le facteur clé de l'élection est la mobilisation des électorats : lors des précédents *midterms*, tenus en 2022, le différentiel de participation par rapport à l'élection présidentielle de 2020 s'établissait à -20 points (46,8% contre 66,8%). Un écart assez stable depuis 2000, qui n'est jamais passé sous la barre des -17 points.³

Les *midterms* se transforment souvent en « plébiscite » pour le président sortant, où les mécontents se tournent plus facilement vers l'isoloir que les partisans du locataire du bureau oval.

Que disent les sondages en 2026 ?

Le 19 avril, le président Trump a recueilli **38 % d'opinions favorables** quant à son action depuis sa réélection, contre **56 % d'opinions défavorables**. Un différentiel négatif de 17 points, largement supérieur à celui de son premier mandat (-11) ou à celui de son prédécesseur Joe Biden (-7) à la même période.⁴

Focus: le **taux moyen d'approbation** de l'action présidentielle depuis la Seconde Guerre mondiale sur la durée d'un mandat se situe entre 41,1 % (1er mandat Donald Trump) et 70,1 % (John F. Kennedy). Le taux moyen, tous présidents confondus, s'établit à 51,9 %.⁵

Alors que la politique américaine est en prise avec un environnement international instable, notamment depuis le déclenchement du conflit en Iran en février dernier, **les enjeux géopolitiques pourraient peser sur le débat public et les dynamiques électorales.**

En effet, le conflit au Moyen-Orient menace de fortement impacter l'inflation et le pouvoir d'achat des Américains. Or, le coût de la vie demeure au cœur des préoccupations des citoyens, lesquels expriment une inquiétude croissante quant à l'*affordability*, ou leur capacité à faire face aux dépenses courantes.

Les élections de mi-mandat devraient donc mettre à l'épreuve l'équilibre des forces entre républicains et démocrates, tout en ouvrant la voie à un probable remaniement politique.

³Calculs de l'auteurs issus notamment de la série statistique, Voter turnout in U.S. midterm elections from 1902 to 2022, Statista, <https://www.statista.com/statistics/917353/us-midterm-elections-voter-turnout/> (consulté le 24/02/2026).

⁴« Tracking the presidency », The Economist, <https://www.economist.com/interactive/trump-approval-tracker> (consulté le 24/04/2026).

⁵"Presidential Approval Ratings — Gallup Historical Statistics and Trends", Gallup,

<https://news.gallup.com/poll/116677/presidential-approval-ratings-gallup-historical-statistics-trends.aspx> (consulté le 24/02/2026).

I. LES ENJEUX DES MIDTERMS DE NOVEMBRE 2026

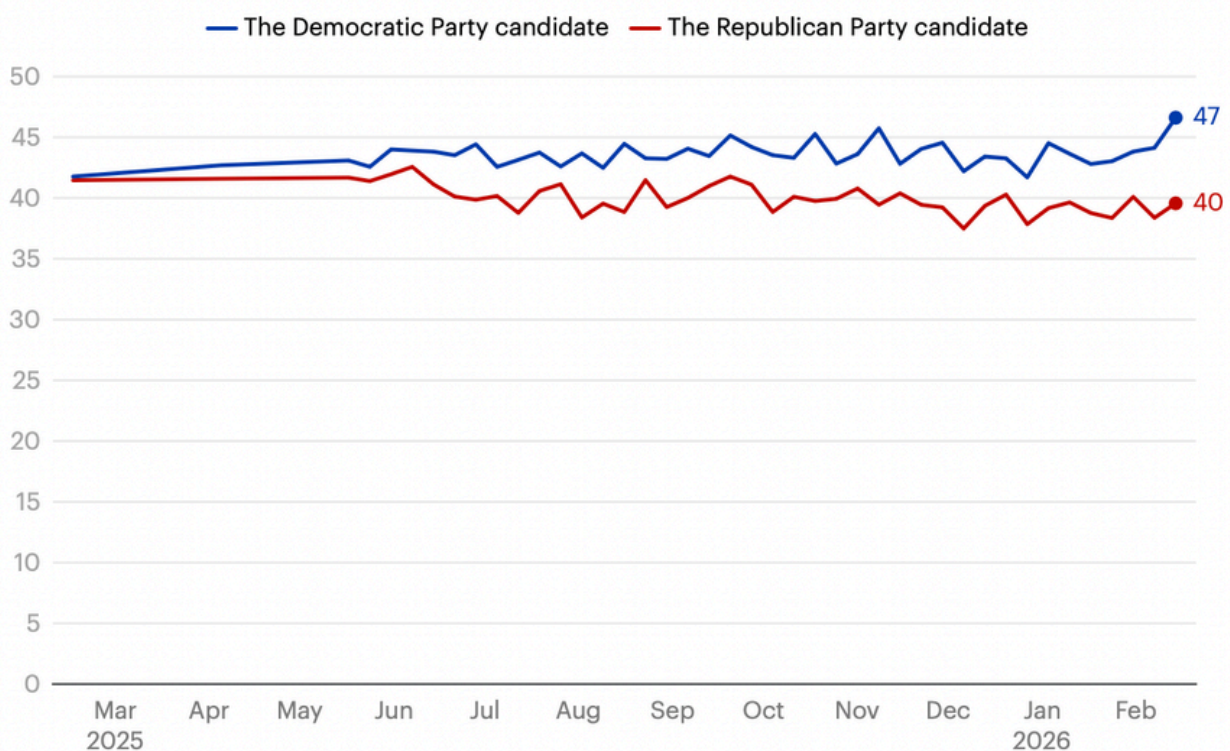
I.1 La mobilisation des différents électorats

Selon un récent sondage effectué auprès de l'ensemble des électeurs américains, **79% des Démocrates** disent être certains d'aller voter aux *midterms* contre seulement **65% des Républicains**.⁶

Evolution de la mobilisation électorale au sein des 2 camps : s'agissant des électeurs enregistrés, jusqu'au mois de juin 2025, les deux partis faisaient jeu égal avec 44 % d'intentions de vote pour les Démocrates et 43% pour les Républicains. Depuis le mois de février, le Parti démocrate creuse l'écart avec **47 % des intentions de vote, contre 40 % pour le Grand Old Party**.⁷

How registered voters plan to vote for Congress in 2026

If the elections for U.S. Congress were being held today, who would you vote for in the district where you live? (% of registered voters)



Note: Responses of "other," "not sure," and "I would not vote" are not shown.

YouGov Chart: David H. Montgomery • The Economist / YouGov | February 16, 2025-February 16, 2026 • [Get the data](#)

⁶Liz Goodwin et Scott Clement, "Republicans stare down epic voter enthusiasm gap ahead of 2026 midterms", The Washington Post, 25/02/2026, <https://www.washingtonpost.com/politics/2026/02/25/poll-democrats-trump-republicans-midterms/> (consulté le 16/03/2026)

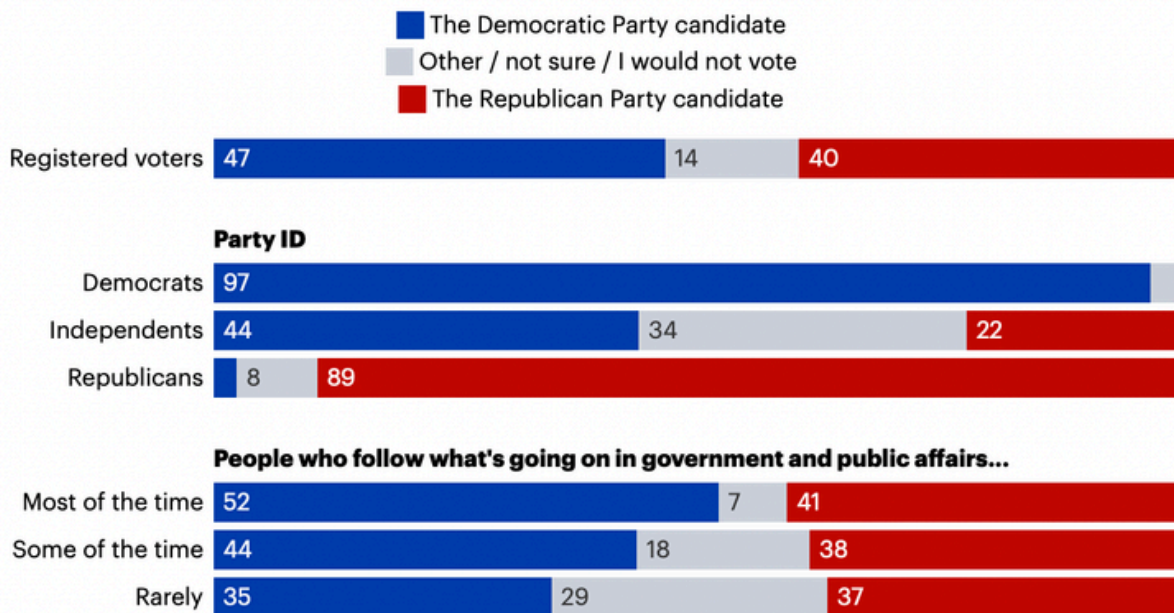
⁷ibid

Mobilisation des électeurs démocrates & républicains en fonction de leur implication politique

Le principal avantage des Démocrates réside en ce qu'ils arrivent plus largement à convaincre les catégories d'électeurs les plus déterminés à aller voter, qu'il s'agisse d'électeurs enregistrés⁸ ou de ceux suivant le plus intensément l'actualité politique comme le montre le graphique suivant:⁹

Democrats have an edge over Republicans for Congress among party members and Independents

If the elections for U.S. Congress were being held today, who would you vote for in the district where you live? (% of registered voters)



Note: People who follow what's going on in government and public affairs "rarely" include those who follow it "only now and then" and "hardly at all."

YouGov

Chart: David H. Montgomery • The Economist / YouGov | February 13 - 16, 2026 • [Get the data](#)

Parmi les personnes qui suivent la plupart du temps l'actualité politique, 52 % déclarent vouloir voter pour les Démocrates contre seulement 41 % pour les Républicains (soit un écart de 11 points). Si l'on inclut également ceux qui déclarent suivre "parfois" la politique, l'écart se réduit à 6 points (48% contre 42%). Enfin, en ajoutant les moins engagés, les Républicains prennent un léger avantage de 2 points sur les Démocrates, avec 51% contre 49%.

Une dynamique de mobilisation électorale est donc à l'œuvre, même s'il est trop tôt pour dire si elle se poursuivra jusqu'à l'automne. L'inflation, et particulièrement **le "ressenti de l'inflation", devra être scrutée de près**, tant le facteur du coût de la vie sera central lors du passage aux urnes.

⁸ Cf Infra.

⁹ David Montgomery, « Democrats expand their lead in the 2026 congressional election », YouGov, 17/02/2026, [url.me/Rt4Wf6](https://www.yougov.com/articles/democrats-expand-their-lead-in-the-2026-congressional-election/), (consulté le 16/03/2026)

I.2 Les sujets déterminants pour les *midterms* 2026

- Pour l'ensemble des Américains

Selon un sondage Ipsos du mois de février 2026, les principales préoccupations "générales" des Américains sont : les menaces sur les valeurs et les normes démocratiques (15 %), l'économie, le chômage et l'emploi (14 %) et la corruption (13 %).¹⁰ Les frappes contre l'Iran sont, par ailleurs, vues d'un œil assez négatif par les Américains qui sont 60% à les désapprouver contre seulement 36% à les approuver (sondage Ipsos réalisé au tout début du conflit).¹¹

- Pour les Républicains

Au sein de l'électorat républicain, les 3 principales préoccupations sont **l'immigration** (17%), **l'économie**, le **chômage** et **l'emploi** (16%) ainsi que la **violence politique** et **l'extrémisme** (16 % ex aequo). Les menaces sur les valeurs et les normes démocratiques ne font pas partie des items les plus importants mentionnés (4%).¹²

Les Républicains approuvent à 55 % le déclenchement des frappes contre l'Iran alors que seulement 13 % les désapprouvent. La ligne isolationniste, qui semblait avoir les faveurs de Donald Trump jusqu'à récemment, demeure présente et est incarnée par le vice-président J.D. Vance.

- Pour les Démocrates

Toujours selon l'institut Ipsos, les principaux enjeux politiques identifiés par les Démocrates diffèrent de ceux des Républicains. Les partisans du parti démocrate citent en premier lieu les menaces sur les **valeurs** et les **normes démocratiques** (29%), juste devant **l'économie**, le **chômage** et **l'emploi** (13%) ainsi que la **corruption** (12%).¹³

Les Démocrates sont très nombreux à être en désaccord avec le déclenchement du conflit en Iran (74%), seulement 7 % approuvant cette décision.¹⁴

Les enjeux économiques et la conjoncture américaine

L'année 2025 a vu la croissance du PIB américain atteindre 2,2%, une performance largement supérieure à celle de l'Europe (1,6 %), même si elle a chuté à 1,4 % au quatrième trimestre contre 4,4 % le trimestre précédent.¹⁵ En dépit de la politique "protectionniste" du président Trump, le déficit commercial des États-Unis a atteint 1241 Mds\$ l'année dernière, en hausse de 2,1 % par rapport à 2024.¹⁶

¹⁰ Reuter/Ipsos Core political data, Presidential Approval Tracker, 18/02/2026, <https://www.ipsos.com/en-us/president-trump-approval-rating-february-2026> (consulté le 16/03/2026).

¹¹ Alec Tyson et al, Americans remain skeptical of Trump's handling of inflation, Reuters/Ipsos April Large Sample Poll, 04.21.26, <https://www.ipsos.com/en-us/americans-remain-skeptical-trumps-handling-inflation> (consulté le 24/04/2026).

¹² Reuter/Ipsos Core political data, Presidential Approval Tracker, op.cit.

¹³ Ibid

¹⁴ Alec Tyson, Annaleise Azevedo Lohr, More Americans disapprove than approves strikes against Iran, 03/01/2026, <https://www.ipsos.com/en-us/more-americans-disapprove-approve-us-strikes-against-iran> (consulté le 17/03/26).

¹⁵ Solveig Godeluck, « La croissance américaine a dégringolé de façon inattendue fin 2025 », Les Échos, 20/02/2026, <https://www.lesechos.fr/monde/etats-unis/la-croissance-americaine-a-degringole-de-facon-inattendue-fin-2025-2217164>, (consulté le 24/02/2026).

¹⁶ Sarah Dumeau, « L'économie européenne surprend avec une croissance plus robuste que prévu », Les Échos, 30/01/2026, <https://www.lesechos.fr/monde/europe/leconomie-europeenne-surprend-avec-une-croissance-plus-robuste-que-prevu-2212944> (consulté le 24/02/2026).

Après avoir progressé de 2,3 à 3 % d'avril à septembre 2025, **l'inflation** annuelle glissante a ralenti pour atteindre 2,4 % en février dernier mais est remonté à 3,3% au mois de mars. **Le prix de l'alimentation** et des **loyers** demeure également haut, autour à 2,7 et 3 % alors l'inflation énergétique atteint 12,5 %. Cette hausse persistante alimente les inquiétudes des ménages et fait du **coût de la vie** un enjeu central pour les prochaines échéances électorales.¹⁷

Depuis le déclenchement du conflit en Iran, le cours du WTI (*West Texas Intermediate*), pétrole utilisé aux États-Unis, est monté de 67,39\$ à près de 96,08\$ le 27 avril à l'ouverture. À la même période, le prix du gallon d'essence aux États-Unis a atteint près de 3,52\$, soit une augmentation de 54,3% depuis le début du conflit, au plus haut depuis mai 2022.¹⁸

Le ressenti de l'inflation demeure également élevé : 78 % des Américains (73% des Républicains et 86% des Démocrates) se sentent fortement concernés par l'inflation et seulement 24 % approuvent l'action du président Trump en la matière.¹⁹

La question centrale de l'*affordability* ne peut se résumer aux seuls chiffres macroéconomiques récents. Entre 2020 et fin 2024, l'indice des loyers a progressé de 26 %, tandis que le salaire moyen a stagné entre 82,8 et 82,9 K\$ par an.²⁰ Sur la même période, les prix de l'alimentation ont augmenté de 27%.²¹ Comme les hausses des prix n'ont pas été compensées par celles des salaires, le pouvoir d'achat a baissé petit à petit, sans jamais rebondir véritablement pour apaiser les mécontentements.²²

II. LES PERSPECTIVES DE RECOMPOSITION POLITIQUE DES MIDTERMS 2026

II.1 État des lieux

Chambre des Représentants : Selon le *Cook political report*,²³ **375 des 435 sièges** de la Chambre des Représentants (soit 86 % du total) **sont considérés comme sûrs pour l'un ou l'autre camp** (189 pour les Démocrates et 186 pour les Républicains), laissant **une minorité de sièges réellement disputés**.

24 sièges iront, en outre, probablement à l'une ou l'autre des factions (16 Républicains et 8 Démocrates). Demeure un **“ventre mou” de 36 sièges**, lesquels devraient constituer le **véritable enjeu du scrutin** pour s'assurer d'avoir une majorité à la Chambre basse.²⁴

¹⁷ Trading economics, taux d'inflation aux États-Unis, <https://fr.tradingeconomics.com/united-states/inflation-cpi> (consulté le 24/02/2026).

¹⁸ Trading economic, essence, <https://fr.tradingeconomics.com/commodity/gasoline> (consulté le 27/04/2026)

¹⁹ Alec Tyson, Annaleise Azevedo Lohr, "Inflation remains front of mind for Americans, as few see a booming economy", 03/03/2026, <https://www.ipsos.com/en-us/inflation-remains-front-mind-americans-few-see-booming-economy> (consulté le 16/03/2026).

²⁰ Trading Economics, Ratio prix/loyer aux États-Unis. <https://fr.tradingeconomics.com/united-states/price-to-rent-ratio> (consulté le 17/03/2026).

²¹ Trading economics, Salaire annuel moyen aux États-Unis, <https://fr.tradingeconomics.com/united-states/average-annual-wages#>: (consulté le 17/03/2026).

²² Calculs de l'auteur base sur l'indice des prix à la consommation alimentaire aux États-Unis, Trade Republic, <https://fr.tradingeconomics.com/united-states/cpi-food> (consulté le 17/06/2026).

²³ Cité par Casey Burgat, "Has Your Election Already Been Won?", The Preamble, 20/02/2026, https://thepreamble.com/p/has-your-election-already-been-won?utm_ (consulté le 25/02/2026).

²⁴ « 2026 CPR House Race Ratings », The Cook political report, 15/02/26, https://www.cookpolitical.com/ratings/house-race-ratings?utm_ (consulté le 25/02/2026).

Sénat : 13 sièges Démocrates et 22 sièges Républicains, soit **35 sièges au total, seront remis en jeu** lors des *midterms*. Quatre sièges sont considérés comme très incertains, dont 2 Républicains et 2 Démocrates, alors que 2 sièges Républicains et un siège Démocrate sont incertains. Pour rappel, le parti Démocrate devra remporter 4 sièges²⁵ pour prendre l'ascendant au Sénat ; en cas d'égalité, la voix du vice-président (J.D. Vance, Républicain) est prépondérante.

II.2 Dans ce cadre, 3 scénarios se démarquent :

a. Victoire Démocrate à la Chambre des Représentants mais pas au Sénat, ce qui dépendra beaucoup de la vigueur de la dynamique en leur faveur, qui devra résister au temps. Toute la difficulté étant de cristalliser les aspirations des électeurs en l'absence d'une personnalité fédératrice et en dépassant le simple "rejet de Donald Trump".

b. Victoire Démocrate dans les deux Chambres du Congrès, portée par une sanction de la politique menée par le président, un mécontentement grandissant face à la dégradation de la situation économique et/ou une faible mobilisation de l'électorat Républicain "non-MAGA".

c. Victoire Républicaine "à l'arrachée", lors de laquelle le parti se maintiendrait avec une courte majorité du fait d'une bonne mobilisation de la base MAGA et des Républicains plus traditionnels.



²⁵ « The Cook Political Report: 2026 Senate Race Ratings », The Cook political report, 12/01/26, https://www.cookpolitical.com/print/ratings/races/senate?utm_ (consulté le 25/02/2026).

L'oeil de l'Expert



Jeremy Ghez

Professeur d'économie et d'affaires internationales à **HEC Paris**. Il est le directeur académique de la spécialisation *Sustainable and Disruptive Innovation* du programme MBA et du Centre de Géopolitique d'HEC Paris.

Selon toute vraisemblance, le parti républicain va perdre des sièges lors de ces élections à venir. Combien ? La question est au centre de la conversation médiatique.

Mais l'enjeu principal de ce scrutin n'est pas là.

Le résultat est peut-être déjà écrit. Le dernier président à avoir gagné des sièges aux *midterms* au cours de son second mandat est Bill Clinton, en 1998, dans un contexte économique radicalement différent. Donald Trump n'a donc pas besoin de gagner: il lui suffit de ne pas s'effondrer pour transformer le résultat en "démonstration de force" auprès de sa base. C'est précisément ce qu'il a fait de manière répétée face à des revers politiques et judiciaires : retourner une défaite en preuve de résilience. Et pourtant, sa cote de popularité est certes historiquement basse par rapport à celle de ses prédécesseurs. Pour autant, ce chiffre de 40% veut aussi dire que cette base électorale "MAGA", estimée entre 25 et 33% de l'électorat, lui reste fidèle.

L'erreur serait de réduire le *trumpisme* à un style ou à un homme. **Ce qui a durablement transformé le parti républicain, c'est une vision du monde** : autrefois, les américains croyaient bien volontiers que ce qui était bon pour le reste du monde était bon pour l'Amérique. Le prisme dominant du parti a changé : désormais, à ses yeux, les ressources sont rares, la compétition internationale est un rapport de force permanent, et **toute concession du pays au reste du monde est perçue comme une perte.**

"Le système politique américain n'est peut-être pas en crise passagère [...] on pourrait assister à une transformation de régime, dans lequel la polarisation, l'instabilité des orientations commerciales et la réduction de la visibilité réglementaire sont désormais des données structurelles."

“Donald Trump n'a donc pas besoin de gagner. Il lui suffit de ne pas s'effondrer pour transformer le résultat en démonstration de force auprès de sa base. ”

On pourrait croire que l'Amérique se comporte comme un empire du XIXe siècle. C'est peut-être vrai, mais c'est désormais un empire persuadé qu'il est assiégé et qu'il fait face à d'innombrables menaces. **Quiconque succède à D. Trump héritera de cette vision du monde.**

J.D. Vance, vice-président et ancien sénateur de l'Ohio, incarne un national-conservatisme ouvriériste et isolationniste, méfiant envers les engagements militaires extérieurs et tourné vers la défense des classes populaires blanches du Midwest.

Marco Rubio, secrétaire d'État et ancien Sénateur de Floride, représente une droite plus interventionniste, favorable à une posture de fermeté à l'international, notamment face à la Chine et à l'Iran.

Les deux divergent sur la politique étrangère et le rapport au monde. **Mais aucun des deux ne remet en cause la logique “transactionnelle” ni la nature des menaces auxquelles Washington ferait face.** Leur convergence a guidé les choix de l'administration Trump au Venezuela et en Iran.

Le miroir démocrate est, à ce titre, frappant. Certes, New York n'a rien à voir avec le reste du pays. Mais la victoire de Zohran Mamdani, portée par une participation historique et une mobilisation massive des jeunes électeurs, est riche en leçons. **Mamdani a galvanisé la base progressiste.**

Sa victoire a aussi mis en lumière une convergence de méthode entre les deux camps. **Le populisme, à gauche comme à droite, se nourrit de la polarisation.** En Caroline du Nord, plusieurs élus démocrates centristes qui avaient collaboré avec les républicains ont été nettement battus en primaire par des *challengers* progressistes. Le processus de sélection des candidats pousse les deux partis vers leurs extrêmes respectifs. En cas d'alternance au Congrès, les orientations de politique publique changeront, mais la volatilité réglementaire, le recours systématique aux décrets présidentiels (*executive orders*) et l'absence de consensus bipartisan durable sur le commerce, la fiscalité ou l'énergie resteront la norme.

L'environnement politique et économique américain s'est donc durablement transformé. Le système politique américain n'est peut-être pas en crise passagère. Au contraire, on pourrait assister à une transformation de régime, dans lequel **la polarisation, l'instabilité des orientations commerciales et la réduction de la visibilité réglementaire sont désormais des données structurelles.** Elles ne disparaîtront pas avec la fin du mandat de Donald Trump. Elles ne disparaîtront pas davantage en cas de victoire démocrate en 2028. **Dans ce contexte, attendre un « retour à la normale » pourrait s'avérer illusoire.**

Conclusion

Les élections américaines de mi-mandat sont souvent peu favorables au parti du président sortant: la polarisation politique est forte, et la participation électorale est traditionnellement moins élevée que lors d'une élection présidentielle.

Dans ce climat, et alors que l'opinion publique exprime une certaine défiance à l'égard de l'action de Donald Trump, les Démocrates semblent, pour l'instant, bénéficier d'un élan mobilisateur. **Mais rien n'est encore joué.** Le scrutin se décidera dans un nombre restreint de circonscriptions très disputées. Son issue dépendra en grande partie de **l'évolution de la situation économique**, en particulier de la perception de l'inflation par les ménages, ainsi que des **répercussions politiques d'un environnement international instable.**

Ainsi, ces *midterms* pourraient soit entériner un rééquilibrage du Congrès en faveur des Démocrates, soit permettre aux Républicains de conserver une majorité, même ténue. Dans tous les cas, elles redessineront très probablement les rapports de force politiques à l'approche de la prochaine élection présidentielle.

Ce Policy Flash est susceptible d'évoluer et nous vous tiendrons informés de toute modification.

