

Santé et bien-être des entrepreneur.e.s : 10 points de vigilance

Principaux faits saillants du Guide sur la santé et le bien-être des entrepreneur.e.s (été 2022).



« Le maintien d'une bonne santé physique et mentale pour les fondateurs de *startups* constitue l'un des plus importants défis à surmonter d'ici les dix prochaines années ».

— Ministère de l'Économie et de l'Innovation, 2020.

Les récentes études conduites auprès d'entrepreneur.e.s nous permettent de faire un premier état des lieux :

61% ont du mal à gérer leur santé psychologique (St-Jean et al., 2021)



Un tiers disent que la gestion de leurs entreprises les pousse souvent à négliger leur **santé**¹

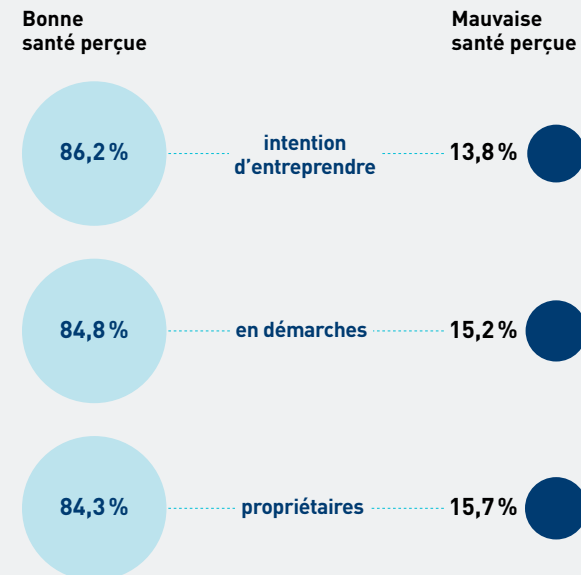


Un tiers disent que la gestion de leurs entreprises les pousse souvent à négliger leur **hygiène** de vie¹

Les rapports sur le sujet font régulièrement mention de :



Perception de leur santé en fonction du stade de développement de l'entreprise (Azoulay et al., 2021) :



C'est quoi la santé mentale ?

« Un état de bien-être dans lequel chaque individu réalise son plein potentiel, peut faire face au stress normal de la vie, peut travailler de manière productive et fructueuse et est capable de contribuer à sa communauté. » (OMS, 2004).

C'est quoi le bien-être entrepreneurial ?

Si lors du développement, du démarrage, de la croissance ou de la gestion de votre entreprise vous faites régulièrement l'expérience d'un haut niveau de satisfaction, de sentiments positifs comme l'enthousiasme, l'inspiration et la vivacité (affectivité positive), d'un bon fonctionnement psychologique et d'émotions négatives à faible dose (affectivité négative) vous vivez un état de bien-être entrepreneurial idéal (Wiklund et al. 2019).



1. Données issues du Guide sur la santé et le bien-être des entrepreneur.e.s (été, 2022).

10 points de vigilance



1 Conflit vie professionnelle/ personnelle

Si en tant qu'entrepreneur.e.s vous avez de la difficulté à équilibrer votre vie professionnelle et votre vie personnelle, bienvenue au club! Le point commun des adhérent.e.s : la place de l'entreprise dans la vie de l'entrepreneur.e.s! Nous avons demandé à 300 entrepreneur.e.s québécois à quel point leur entreprise joue un rôle important dans leur vie¹ :

87 % sentent que leur entreprise fait partie de leur identité

94 % affirment que la plupart de leurs intérêts sont centrés sur leur entreprises

Avoir un ou des associés, déléguer à des collaborateurs de confiance, ou avoir des moments de loisir sont des facteurs pouvant faciliter l'équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle.



2 Le stress de l'activité entrepreneuriale

Au palmarès des événements de l'activité entrepreneuriale stressants et fréquents (Lechat et Torrès, 2017) :



La spirale infernale :

Problèmes de trésorerie

Baisse d'activité commerciale

Mauvais résultats



Un peu moins de **40 %**

3 Le sommeil

des entrepreneur.e.s déclarent avoir un sommeil de mauvaise qualité (Azoulay et al., 2021). D'où la question : comment votre sommeil influence-t-il votre performance?

Les études ont montré que le sommeil a des effets sur la santé des entrepreneur.e.s, leurs comportements et leurs habiletés entrepreneuriales, comme l'intention d'entreprendre, la créativité, la capacité à concevoir de nouvelles opportunités ou encore la vigilance aux opportunités d'affaires.



4 La détresse psychologique

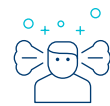
4 signaux à prendre au sérieux :

État dépressif

Problèmes cognitifs

Irritabilité

État anxieux



5 L'épuisement professionnel

Quand on décide de se lancer en affaires, le stress fait partie de l'équation et il peut parfois servir d'accélérateur de performance. Si ce stress professionnel devient chronique et que vous détectez des manifestations émotionnelles, comportementales (ou interpersonnelles), motivationnelles ou physiques de plus en plus importantes, nous vous invitons à contacter un professionnel de la santé.



6 La cohérence avant la performance

L'expérience entrepreneuriale est un ascenseur émotionnel rempli d'événements stressants. Le sentiment de cohérence (SOC) permet de les comprendre, de les gérer et de leur donner du sens. Un fort SOC protège contre l'anxiété, la dépression et l'épuisement professionnel.

Fait intéressant : une étude portant sur 356 dirigeants de PME a permis de confirmer le lien entre un SOC élevé et un faible sentiment d'isolement (Debray et al., 2016).



7 Les facteurs salutogènes

Le capital psychologique des entrepreneur.e.s (optimisme, résilience, auto-efficacité et espoir) est connu pour avoir des effets positifs sur leur santé mentale. Le fait de se lancer en affaires renforce d'autres facteurs salutogènes comme la capacité à s'adapter, à assumer les conséquences de ses actions et l'ingéniosité (Torrès et al., 2019).



8 Les stratégies de récupération

Le paradoxe de la récupération, c'est l'idée selon laquelle les personnes qui ont le plus besoin de récupérer sont celles qui ont le moins le temps de faire des activités de récupération. Les études suggèrent que les entrepreneur.e.s sont dans ce paradoxe. Nous avons deux questions à vous poser :

Quelles activités pratiquez-vous :

Pour vous redonner de l'énergie ?

Pour vous aider à gérer vos tensions et votre stress ?



9 Les comportements de promotion de la santé

6 angles d'attaque pour améliorer votre santé :

Gestion de sa santé

Nutrition

Activités physiques

Gestion du stress

Relations interpersonnelles

Développement de soi



10 Les personnes ressources

Les proches

Les conjoint.e.s

Les pairs

Les professionnels de la santé

Références

Azoulay, A. et Marchand, R., avec la collaboration de Duhamel, P., Cisneros, L., Guiliani, F. et Saba, T. (2021). Indice entrepreneurial québécois 2020 : Le Québec entrepreneurial, un an depuis le début de la pandémie. Réseau Mentorat, Institut d'Entrepreneuriat Banque Nationale/HEC Montréal, Leger, Montréal, QC., p. 89.

Debray, C., Paradas, A., Fournier, C., & Torrès O. (2016). Relations entre sentiment de cohérence des dirigeants de PME et leur perception du sentiment de solitude. 13^{ème} CIFEPME, Trois-Rivières (Canada).

Lechat, T., & Torrès, O. (2017). Stressors and satisfactors in entrepreneurial activity: an event-based, mixed methods study predicting small business owners' health. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 32(4), 537-569.

OMS. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice* (Summary Report) Geneva: World Health Organization.

St-Jean, É., M. Tremblay et I. Elalaoui (2021). « Les défis des entrepreneur.es émergent.es du Québec », Institut de recherche sur les PME, Trois-Rivières (Québec).

Torrès, O., Guiliani, F., Kamei, K., Thuryk, R. (2019). « Éléments empiriques d'une salutogenèse entrepreneuriale », au 11^{ème} congrès de l'Académie de l'Entrepreneuriat et de l'Innovation (AEI), 5-7 juin 2019, Montpellier (France).

Wiklund, J., Nikolaev, B., Shir, N., Foo, M. D., & Bradley, S. (2019). Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future. *Journal of business venturing*, 34(4), 579-588.

Partenaires

Économie et Innovation Québec

UdS

Université de Sherbrooke

la base entrepreneuriale HEC MONTRÉAL

RÉSEAU MENTORAT ENTREPRENDRE. PARTAGER. RÉUSSIR.

Pour plus d'informations :

Florence Guiliani, Ph.D.

Professeure, École de gestion, Université de Sherbrooke
Courriel : derrierelafacade@gmail.com

Cette brochure est rendue possible grâce au soutien financier du Ministère de l'Économie et de l'Innovation du Québec et de l'Université de Sherbrooke.