

Entrepreneurs : le fléau du stress pèse sur leur santé et sur celle de leur entreprise. La prévention comme clé de leur performance

La Fondation MMA Entrepreneurs du Futur se donne pour mission de soutenir les entrepreneurs leaders de demain. Pour la 3^{ème} année consécutive elle sonde les chefs de petites et moyennes entreprises sur leur état de santé physique et moral. L'enquête réalisée par téléphone avec Opinion Way, révèle le poids du stress dans leur quotidien et les répercussions sur leur santé et celle de leur entreprise. Si la prévention est un élément clé pour préserver leur santé, un tiers des entrepreneurs interrogés confie qu'une aide pour la gestion du stress serait la bienvenue.

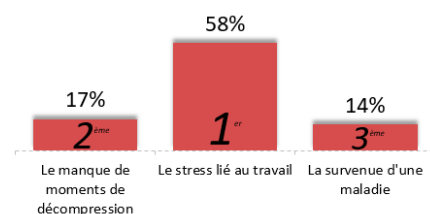
- 1 entrepreneur sur 4 juge que son état de santé s'est détérioré ces 5 dernières années,
- 58 % des chefs d'entreprise identifient le stress comme cause de détérioration de leur état de santé
- 33 % souhaitent être aidés pour gérer ce stress.

« Au sein de la Fondation, nous nous attachons à construire des programmes et projets dédiés aux entrepreneurs pour qu'ils restent en forme car ils représentent les forces vives de l'économie de demain. Pour comprendre comment les aider il nous paraît capital d'appréhender les maux dont ils souffrent au quotidien en prenant le temps de les interroger dans une enquête qualitative » explique Hervé Frapsauce, Président de la Fondation MMA Entrepreneurs du Futur.

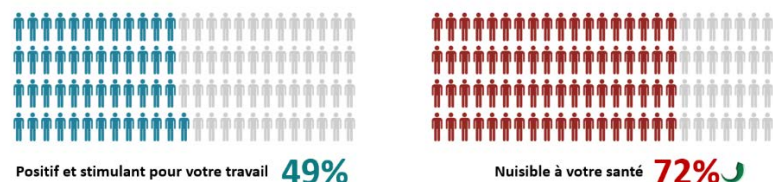
Le stress compagnon nuisible des chefs d'entreprise

1 entrepreneur sur 4 juge que son état de santé s'est détérioré ces 5 dernières années. Indicateur révélateur, pour **58 % des chefs d'entreprises, le stress représente la principale raison de la détérioration de leur état santé. Ils étaient seulement 38 % à dresser ce constat en 2015 !** Et 72 % estiment que ce stress se révèle néfaste pour leur santé.

Les raisons de la mauvaise santé des entrepreneurs



L'effet du stress pour les chefs d'entreprise



Un stress qui semble particulièrement plombant pour les managers de PME et pour les exploitants agricoles qui sont respectivement 66 % et 63 % à lier mauvaise santé et stress du travail.

Le stress éprouvé par les entrepreneurs découle du manque de trésorerie (pour 59%) des incertitudes sur l'avenir de l'activité de l'entreprise (55 %) ou d'une surcharge de travail (pour 56 %).

Si les raisons génératrices de stress sont identifiables par les chefs d'entreprise mais aussi le pouvoir de nuisance de celui-ci, la gestion de celui-ci reste ainsi un véritable enjeu. Les entrepreneurs commencent à s'ouvrir à la possibilité de se faire aider. **Près d'un tiers avoue ressentir parfois le besoin d'être accompagné dans la gestion du stress.**

La santé du dirigeant, donnée fondamentale pour la réussite de l'entreprise

82 % des chefs d'entreprises estiment, comme le refrain d'Henri Salvador que « le travail c'est la santé ».

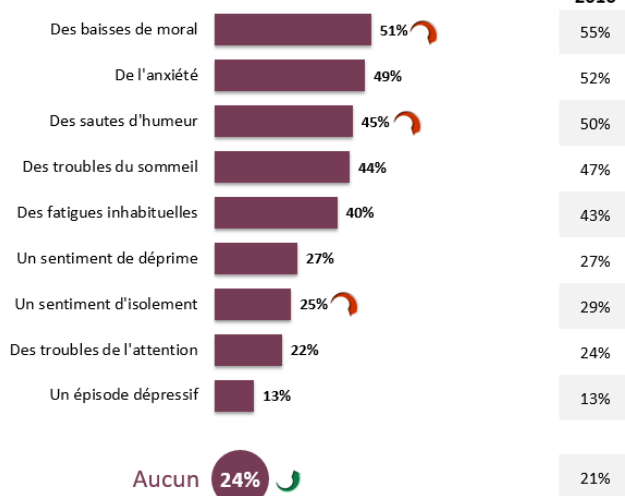
Pour les entrepreneurs, la santé de leur entreprise peut impacter leur propre état et leur santé avoir des répercussions sur la performance de leur activité.

96 % des personnes interrogées jugent leur état de santé général bon, voire très bon. **Un état de santé qu'ils lient à leur forme physique (90 %), à un bon équilibre vie professionnelle /vie personnelle (89 %), à leur moral (87 %) mais aussi à la santé de leur entreprise (70 %).**

Les **troubles physiques font partie du quotidien des entrepreneurs** avec des douleurs identifiées : mal de dos (57 %), souffrances articulaires (48 %) ou migraines (27 %). Des affections qui découlent selon eux de mauvaises postures liées à leur activité (53 %) ou à un manque de temps pour effectuer leur travail (47 %). Pour autant, **la part des répondants qui déclarent ne pas éprouver de douleurs particulières augmente, 25 % en 2017 contre 20 % en 2016.**

Les affections psychiques ressenties au cours des 12 derniers mois

Rappel
2016



Les affections « psychiques » semblent moins présentes. 51 % des entrepreneurs interrogés avouent avoir connu une baisse de moral (contre 55 % en 2016) ; 49 % éprouvé de l'anxiété (52 % en 2016) et 45 % constaté des sautes d'humeur (50 % en 2016).

Au global ils sont plus nombreux que l'an passé à estimer de pas souffrir d'affection morale particulière.

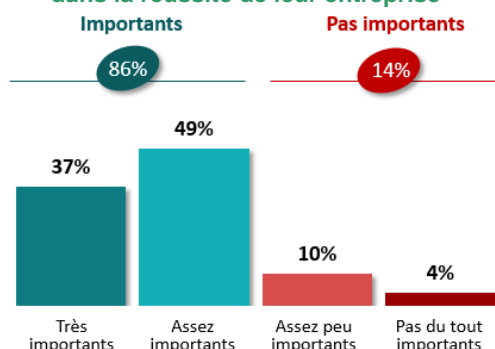
Seuls 8 % des chefs d'entreprises sondés indiquent avoir été arrêtés par leur médecin lors des 12 derniers mois ; et pour 47 % d'entre eux cet arrêt a eu un impact sur l'activité de l'entreprise (10 points de plus qu'en 2016). **Plus d'un dirigeant sur quatre pointe les problèmes de santé comme facteur négatif sur leur performance.**

Près d'un chef d'entreprise sur deux avoue rencontrer des difficultés pour concilier vie personnelle et vie professionnelle. 62 % expliquent manquer de temps pour pratiquer une activité physique plus soutenue et 49 % estiment qu'il est difficile de savoir quels exercices leur permettrait de se maintenir facilement en forme.

La prévention comme élément clé de la performance

Les chefs d'entreprise affirment être très attentifs à la notion de prévention ; une prévention qui pourrait être une des clés de leur performance au sein de leur société.

L'impact des comportements « sains » des entrepreneurs dans la réussite de leur entreprise



Les entrepreneurs sont très conscients de l'impact positif de certains comportements pour rester en forme. Ainsi **pour 86 % une bonne alimentation, une qualité de sommeil, des activités physiques ou de réflexion pourraient agir sur la performance de l'entreprise.**

Les personnes interrogées estiment d'ailleurs avoir une bonne hygiène de vie (87 %). Pour rester en forme, 87 % privilégient des moments de détente en famille, 87 % un régime alimentaire sain, 78 % le sommeil et 66 % la pratique d'une activité physique. **Seuls 39 % optent pour la consultation régulière d'un médecin. A noter que 40 % des entrepreneurs s'astreignent à un exercice de « déconnexion » comme démarche pour rester en forme.**

« La prévention est au cœur des réflexions des entrepreneurs et de notre Fondation. Les chefs d'entreprise nous le confirment, un accompagnement pour la gestion du stress serait le bienvenu. Au-delà des travaux que nous menons avec Olivier Torres et l'Observatoire Amarok ce sont les mécanismes de prévention pour garder nos entrepreneurs en forme qui nous guident pour lancer nos prochains chantiers, notamment notre programme de méditation MINDFUL Attitude. » indique Hervé Frapsauce, Président de la Fondation MMA Entrepreneurs du Futur.

L'ensemble de l'étude est disponible sur demande

Méthodologie :

Etude réalisée par l'institut OpinionWay pour la **Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur** auprès d'un échantillon de **1 504 dirigeants d'entreprises**, représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés. L'échantillon a été interrogé **par téléphone du 7 février au lundi 13 mars 2017**. La représentativité de l'échantillon est assurée par un redressement sur les critères de taille d'entreprise et de secteur d'activité, après stratification par région de résidence.

A propos de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur

La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur est un Do Tank qui a pour ambition de soutenir et encourager les initiatives, l'innovation et la capacité des entrepreneurs et des territoires à tirer parti des mutations démographiques, environnementales, technologiques et sociologiques. La Fondation entend faire remonter et connaître les initiatives entrepreneuriales réussies de ceux qui construisent l'avenir et préparent la France à relever les défis du XXIème siècle à travers le Grand Prix des Bonnes Nouvelles des territoires. Ce prix récompense entreprises et écosystèmes territoriaux et facilite l'émergence d'une culture entrepreneuriale de la création/reprise d'entreprise.

Suivez La Fondation d'entreprise MMA sur 