

Occitanie : comment prévenir le stress dans les entreprises

Par Jean-Marc Aubert - 08/06/2017



Prévenir le stress au travail.

SANTÉ. Pour la 3^{ème} année consécutive, la Fondation MMA des Entrepreneurs du futur a sondé les chefs de petites et moyennes entreprises sur leur état de santé physique et moral.

L'enquête réalisée par téléphone avec Opinion Way auprès des dirigeants de la région d'Occitanie, révèle le poids du stress dans leur quotidien, les répercussions sur leur santé et celle de leur entreprise.

Si la prévention est un élément clé pour préserver leur santé, plus d'un tiers des entrepreneurs d'Occitanie interrogés confie qu'une aide pour la gestion du stress serait la bienvenue. Ainsi, près d'1 entrepreneur d'Occitanie sur 3 juge que son état de santé s'est détérioré ces 5 dernières années. Près de 4 sur 5 jugent le stress nuisible pour leur santé. 35 % souhaitent être aidés pour gérer ce stress.

Par ailleurs, 56 % confessent connaître des journées stressantes. Ils sont particulièrement sensibles aux effets néfastes du stress, près de 4 entrepreneurs sur 5 estimant que ces angoisses sont nuisibles pour leur santé, soit 5 points de plus qu'au niveau national.

« 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 des Entrepreneurs du futur.

Le manque de trésorerie (63 %), les incertitudes de l'activité de leur entreprise ou, à égalité, la surcharge de travail (59 %) sont autant de situations qui stressent les chefs d'entreprise d'Occitanie.

Fait notable, les difficultés relationnelles avec certains salariés constituent un facteur de stress pour 42% des chefs d'entreprise de la région contre 33% au niveau national.

La santé du dirigeant fondamentale

77 % des chefs d'entreprises de la région Occitanie estiment, comme le refrain d'un des tubes d'Henri Salvador, que *« le travail c'est la santé »*, contre 82 % au niveau national. Pour les entrepreneurs, la santé de leur entreprise peut impacter leur propre état.

À l'inverse, leur santé peut aussi avoir des répercussions sur la performance de leur activité. Tout comme leurs homologues au niveau national, 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 -91 %-, à un bon équilibre vie professionnelle/vie personnelle et à leur moral -86 %-, mais aussi à la santé de leur entreprise : 67 %.

Troubles physiques

Les troubles physiques font partie du quotidien des entrepreneurs avec des douleurs identifiées : ils sont 59 % à déclarer souffrir du dos, 49 % de douleurs articulaires. À noter que 23 % des entrepreneurs d'Occitanie interrogés indiquent avoir des troubles de l'audition, soit 9 points de plus qu'au niveau national.

Les chefs d'entreprise de la région avouent avoir ressenti, au cours des 12 derniers mois des baisses de moral (50 %), de l'anxiété (49 %) ou des sautes d'humeur (45 %).

En revanche, seuls 34 % subissent des troubles du sommeil (contre 44 % au niveau national).

Enfin, seuls 19 % des interrogés estiment n'avoir souffert d'aucun trouble psychique sur ces 12 derniers mois, contre 24 % du total des sondés. 7 % des chefs d'entreprises déclarent avoir été arrêté par leur médecin au cours des 12 derniers mois et 1 sur 3 pense que leur santé a pu avoir un effet négatif sur leur activité (soit 5 points de plus qu'au niveau national).

Près de la moitié indique ressentir des difficultés à concilier les obligations de chef d'entreprise avec une vie de famille ou des engagements personnels (48 %).

La prévention élément clé

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. Les entrepreneurs sont très conscients de l'impact positif de certains comportements pour rester en forme.

86 % des chefs d'entreprise d'Occitanie estiment avoir une bonne hygiène de vie, contre 88 % pour l'ensemble au national. Pour rester en forme, ils plébiscitent une alimentation saine -88 %-, les moments en famille -85 %-, le sommeil -80 %-, la pratique d'un sport -69 %- et, à égalité, la pratique d'une activité mentale et le suivi régulier par un médecin : 41 %. Fait notable, près de 2 entrepreneurs sur 5 prônent « la déconnexion » pour mieux se préserver.

Une solution : l'accompagnement digital

Interrogés sur leurs attentes en terme de prévention santé, les dirigeants de la région souhaiteraient pouvoir intégrer plus d'activités physiques et mentales –respectivement 65 % et 44 %- dans leur quotidien et bénéficier d'une meilleure information sur les exercices physiques simples pour se maintenir en bonne forme : 45 %.

Enfin, 37 % des chefs d'entreprise pourraient opter pour une solution d'accompagnement digitale, via un site ou une application.

« La prévention est au cœur des réflexions des entrepreneurs et de notre Fondation. Les chefs d'entreprise d'Occitanie 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 des Entrepreneurs du futur.

>> **Cette étude** a été réalisée par l'institut OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du futur auprès d'un échantillon de 1 504 dirigeants d'entreprises -dont 150 en Occitanie-, représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés. L'échantillon a été interrogé par téléphone du 7 février au lundi 13 mars. 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.

>> **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. Elle 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.