

# Un patron sur trois au bord de l'épuisement

Un tiers de nos entrepreneurs présente un risque d'épuisement professionnel. C'est deux fois plus que la moyenne nationale.

Par Marc ARMOR  
marmor@agmedias.fr

On s'interroge rarement sur la santé de nos patrons, qui ne bénéficient d'aucun service de santé au travail. On devrait le faire plus souvent. À l'initiative de l'Agence régionale pour l'amélioration des conditions de travail (Aract), l'observatoire Amarok s'est penché sur la santé de nos entrepreneurs. Si 60 % d'entre eux s'estiment en bonne santé, physique et mentale, près d'un tiers (31,7 %) présente un risque de burn-out. 31,7 %, c'est énorme, si on compare ce taux à la moyenne française, pour laquelle une étude de 2016 établit ce risque de burn-out à 15 %. Professeur à l'université de Montpellier, fondateur de l'Observatoire Amarok (1), Olivier Torres juge ce score « anormalement élevé ». Il n'a rencontré un tel résultat qu'en une seule occasion : « Le taux le plus fort que nous avons mesuré est de 34 %. Il concerne des agriculteurs de Saône et Loire. » À noter d'ailleurs que nos agriculteurs interrogés dans le cadre de l'enquête présentent un



Nos entrepreneurs présentent un risque d'épuisement professionnel. C'est deux fois plus que la moyenne nationale.

risque de 33,7 %.

## Pas le temps d'être malade

Pourquoi des risques d'épuisement aussi élevés ? Ce peut être lié au tissu économique, composé très majoritairement de très petites entreprises. « Ces entrepreneurs ont un usage extrêmement intensif de leur corps et de leur esprit. Et j'entends fréquemment : je n'ai pas le temps — parfois, pas le droit — d'être malade ». Et l'on

sait que les journées de 24 heures sont trop courtes pour les patrons. « Une thèse récente a démontré que les entrepreneurs français rognent sur leur temps de sommeil. Mais plus ils réduisent ce temps, plus ils organisent leur inefficacité ». Alors ? « Il faut que les organisations patronales mettent au point une politique de prévention. Le premier capital immatériel d'une entreprise, c'est la santé de son dirigeant. Il est très important que les entrepreneurs, qui tiennent l'économie et l'emploi à bout de bras,

## Les facteurs les plus nocifs

Une dizaine de facteurs — qualifiés de pathogènes par l'étude — sont particulièrement cités par les entrepreneurs guadeloupéens pour expliquer leur épuisement. Arrivent en tête la surcharge de travail, les problèmes financiers et, plus surprenant, la mauvaise qualité de l'hygiène alimentaire. Suivent la fatigue au réveil, le manque d'activité physique — lié à la sédentarité — et le stress. Anxiété et réveils nocturnes sont en queue de peloton, précédés par « la concurrence » et le « manque de soutien social ».

prennent soin d'eux. Chacun doit être à son écoute : quand vous vous dites 10 fois par jour « j'en ai marre », c'est un signal qui doit vous alerter. »

(1) L'Observatoire Amarok est une association s'intéressant à la santé physique et mentale des travailleurs non salariés (TNS) : dirigeants de PME, commerçants, indépendants, professions libérales et artisans.

## SON AVIS

Olivier Torres,  
fondateur d'Amarok



« Les entrepreneurs guadeloupéens sont déçus. Ce peut être par l'environnement économique, par leur activité, par leurs salariés... J'explique cette déception par leur surengagement en termes de temps, mais aussi de patrimoine. Ils ont tendance à attendre un investissement semblable de leurs salariés, et je le leur dis carrément : ils ont tort. L'un des corollaires de cette déception, c'est la lassitude, la fatigue. C'est lié notamment au manque de sommeil. Plus d'un entrepreneur guadeloupéen sur deux juge son sommeil juste passable, voire mauvais. Or, on le sait, le sommeil est une variable essentielle pour une bonne santé physique et mentale, mais aussi pour la fonction entrepreneuriale. »

# Le concours « Be a boss » arrive en Guadeloupe

Pour sa 5e édition, le forum national des femmes chefs d'entreprise, « Be a boss », innove en proposant une étape Antilles-Guyane/Saint-Martin et Saint-Barthélemy.

par Sarah BALAY  
sbalay@agmedias.fr

« Créer sa boîte : elles ont osé pourquoi pas vous ? » Le slogan de l'événement « Be a boss », référence nationale de l'entrepreneuriat au féminin, n'a pas changé pour sa 5e édition. Seule nouveauté : une étape, pour la première fois, aux Antilles-Guyane/St-Martin et Saint-Barthélemy. Cette étape inter-régionale permettra de « mettre en lumière l'engagement des femmes de nos territoires et l'ex-

cellence de leur vision entrepreneuriale et de leur management ». L'événement « Be a boss », organisé par le magazine Chef d'entreprise, se déroule en deux temps forts : un concours national, « Be a boss Awards » et une journée d'information itinérante, « Be a boss Tour », qui permet aux femmes de développer leur réseau, d'échanger avec des personnalités, de trouver un accompagnement et/ou des financements via des tables rondes, des conférences et du travail en réseau. Objectifs ? Booster l'ambition entrepreneuriale chez les femmes, identifier les futures pépites

régionales et nationales et enfin, récompenser et accompagner les start-up innovantes.

## Le 13 juin à Baie-Mahault

En 2019, les journées itinérantes du « Be a boss Tour » sont réparties sur six villes : à Bordeaux (28 mars), à Lyon (4 avril), à Toulouse (21 mai), à Rennes (4 juin), à Baie-Mahault (13 juin) et à Marseille (27 juin). Le concours « Be a boss Awards Antilles-Guyane » se déroule, quant à lui, jusqu'au 30 mai 2019 et cible toutes les start-up antillaises, fondées ou

cofondées par une femme qui porte un projet innovant. Les participantes sont invitées à candidater en ligne sur le site [www.be-a-boss.com](http://www.be-a-boss.com). L'an dernier, 263 dossiers de candidature ont été reçus à l'échelle nationale. Le 13 juin, de 8 heures à 16 h 30, à l'habitation Wonche à Baie-Mahault, sept start-up pré-sélectionnées sur dossier, saisies en ligne, présenteront leur entreprise, à l'occasion de la journée itinérante, devant un jury local et deux d'entre elles seront sélectionnées pour la grande finale parisienne. Au total, 12 start-up finalistes (deux par étape du « Be a boss

Tour») se retrouveront en finale à Paris le 19 septembre, pour concourir face à un jury composé de fonds d'investissement, de business angels (investisseurs) et d'experts dans l'accompagnement de start-up. Les trois entreprises lauréates seront récompensées pendant la cérémonie de clôture et bénéficieront d'un accompagnement en deux volets : de l'espace publicitaire dans les supports papier et internet du groupe Reworld média et un accès à l'un des dispositifs de financement de Bpifrance.

Programme complet et inscriptions sur : <https://www.be-a-boss.com/antilles-guyane>