

*Baromètre OpinionWay - Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur
« Forme et état d'esprit des dirigeants de TPE, PME et ETI » 2023 - 9^e édition*

Après 3 ans de crise, la confiance revient chez les chefs d'entreprise Alors que la fonction dirigeante reste synonyme de renoncement de soi, 1 entrepreneur sur 3 serait prêt à faire une pause pour se réinventer

La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur interroge pour la 9^{ème} année consécutive les dirigeants de TPE/PME et ETI sur leur forme physique et psychologique. L'enquête, conduite par téléphone avec OpinionWay auprès de plus de 1 500 dirigeants en mai 2023, brosse le portrait de chefs d'entreprise qui, après 3 années de crise, renouent avec la confiance en l'avenir et se disent en bonne forme. Pour autant, le stress et le renoncement à s'écouter restent des marqueurs forts de la fonction de dirigeant. Alors qu'un tiers des sondés a déjà renoncé à se soigner pour maintenir son activité, l'enquête révèle que 2 jeunes dirigeants sur 10 ont déjà renoncé à un projet d'enfant.

A l'heure où le monde du travail est traversé par de profonds bouleversements (semaine de 4 jours, congés menstruels, etc.) l'enquête nous apprend que plus d'un entrepreneur sur trois questionne son propre rapport au travail, quitte à se mettre en pause pour se réinventer.

Sylvie Bonello, Déléguée générale de la Fondation MMA Entrepreneurs du Futur : « La Fondation interroge depuis 9 ans les femmes et hommes dirigeants français sur leur état de forme physique et psychique. Cette année, l'enquête nous révèle tout d'abord que nos chefs d'entreprise renouent avec la confiance en l'avenir. Mais leur détermination ne va pas sans conséquences sur leur état de stress et leur capacité à s'accorder l'espace nécessaire pour prendre soin d'eux et de leurs proches. Le monde de l'entreprise est aujourd'hui traversé par de profonds bouleversements, 1 dirigeant sur 3 envisagerait une pause pour se ressourcer ou se réinventer, inimaginable il y a quelques années. La donne change et notre mission est d'aider les entrepreneurs à prendre ce virage et notamment à les accompagner durablement dans le maintien de leur forme physique et psychologique. »

Après 3 années de crise, les dirigeants français renouent avec la confiance...

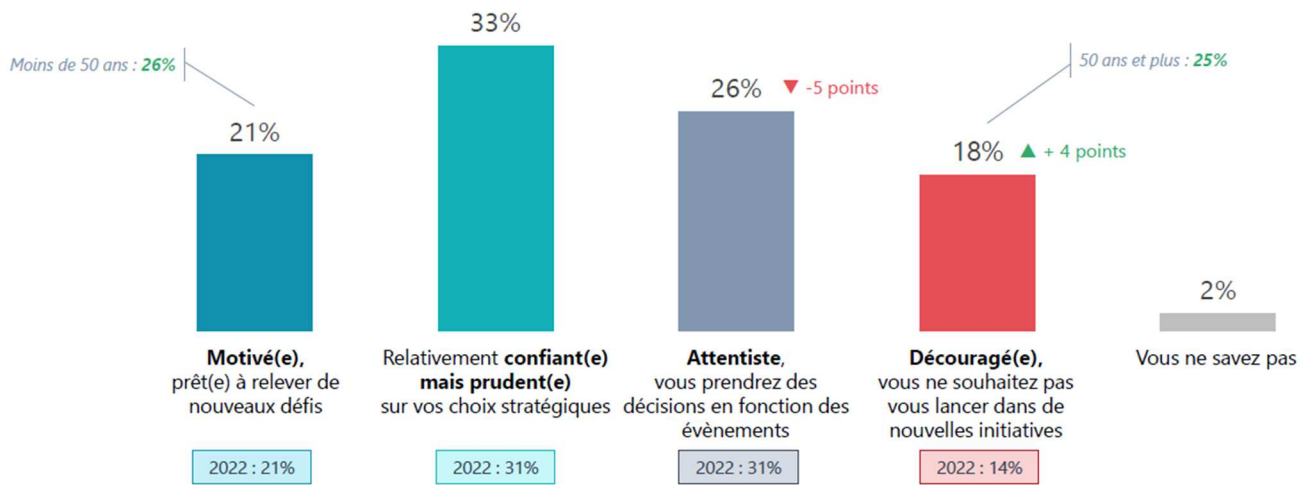
En ce milieu d'année 2023, **58 % des chefs d'entreprise français** se disent **confiants pour l'avenir de leur entreprise**, contre 51 % en 2022. Un taux qui s'élève même à **65 % chez les dirigeants de moins de 50 ans**.

A noter que **le niveau de confiance est également proportionnel à la taille de l'entreprise** : 56 % chez les TPE, il atteint **65 % pour les PME** et **83 % chez les ETI**.

... mais prudence voire attentisme restent de mise pour les choix stratégiques et la proportion de décideurs découragés augmente

Positif quant à l'avenir de leur entreprise, **un tiers des chefs d'entreprise (33 %) rappelle que la prudence restera cependant de mise** pour leurs choix stratégiques. **Un dirigeant sur quatre (26 %) évoque même une forme d'attentisme** et ajustera ses décisions en fonction des événements.

Enfin, une forme de lassitude pourrait s'être installée chez certains dirigeants. **18 % admettent qu'ils se sentent découragés et n'ont plus l'intention de lancer de nouveaux projets dans les mois à venir**. Ils étaient 14 % en 2022.



Les chefs d'entreprise se déclarent globalement en bonne forme, la pénibilité de certains secteurs d'activité est mise en évidence

Confiants mais aussi en pleine forme ? Les chefs d'entreprises sont **83 % à se déclarer en bonne santé physique**. Une proportion qui s'élève à **86 % chez les personnes interrogées de moins de 50 ans**.

Côté **santé psychologique**, **77 % des sondés se disent aussi en bonne forme**, un niveau qui reste stable d'années en années.

Des chiffres qui ne doivent pas faire oublier la réalité de certains secteurs d'activité. Chez les **agriculteurs** par exemple, seuls **65 % des sondés se disent en bonne forme physique**, et **59 % en bonne forme psychologique**.

Mal de dos, douleurs articulaires et troubles du sommeil restent les premiers maux du quotidien

S'ils se disent globalement en bonne forme, **70 % des entrepreneurs évoquent au moins une douleur ou un trouble physique quotidien**. En trio de tête de ces problèmes de santé, on retrouve le **mal de dos cité à 46 %** ; les **douleurs articulaires (39 %)** et les **troubles du sommeil cités à 38 %**.

Ici aussi, la corrélation entre maux physiques et secteur d'activité est évidente. **66 % des agriculteurs évoquent des maux de dos** et **49 % des dirigeants de BTP/Industrie souffrent de douleurs articulaires**.

	Taille				Secteur					
	Total	TPE	PME	ETI	Agriculture	BTP / Industrie	Commerce	Santé	Services aux entreprises	Services aux particuliers
	1512	803	625	84	65	386	463	105	364	129
Le mal au dos	46%	47%	41%	49%	66%	50%	44%	38%	44%	38%
Des douleurs articulaires	39%	41%	30%	23%	60%	49%	38%	30%	34%	26%
Des troubles du sommeil	38%	38%	35%	31%	42%	42%	36%	32%	36%	42%
Des migraines	21%	21%	20%	27%	22%	24%	21%	18%	19%	21%
Des douleurs intestinales	17%	18%	17%	6%	23%	18%	18%	16%	14%	18%
Des troubles oculaires	17%	17%	17%	19%	20%	19%	15%	15%	18%	17%
Des troubles gastriques, RGO (reflux gastro-œsophagien) ou ulcères	14%	15%	14%	9%	14%	13%	13%	16%	16%	16%
Des troubles de l'audition	10%	10%	8%	1%	14%	13%	9%	5%	11%	6%
Des troubles cardiaques mineurs (arythmie, extrasystole...)	9%	10%	7%	5%	10%	8%	11%	9%	10%	7%
Aucune	30%	29%	36%	35%	14%	26%	34%	31%	32%	34%

Les chefs d'entreprise ont un suivi médical moins régulier que la moyenne nationale, 12 % admettant ne jamais consulter de médecin

Interrogés sur le suivi de leur santé, **12 % des dirigeants admettent qu'ils ne consultent jamais de médecin.**

Si **29 % des décideurs maintiennent un suivi régulier via des examens préventifs**, cette proportion reste de **13 points inférieure à la moyenne nationale (42%)**.

In fine, 59 % des sondés consultera un médecin uniquement en cas de problème majeur de santé.

Autre indicateur clé, **31 % des chefs d'entreprise ont renoncé à consulter un médecin sur les 12 derniers mois. Dans 70 % des cas, il s'agissait pour eux de prioriser le maintien de leur activité.**

Un dirigeant sur trois se sent exposé au risque de voir sa santé physique se dégrader

Un suivi moins régulier qui n'implique pas pour autant de déni. **Un dirigeant sur trois (35 %) admet en effet qu'il redoute de voir sa santé physique se dégrader.** Une personne interrogée sur quatre (23 %) évoque le risque de dépression ou de burn out.

A noter cependant, **38 % des chefs d'entreprise qui ont pris part à cette enquête ne se sentent pas exposés à un quelconque risque** de développer un problème de santé physique ou psychologique, d'addiction ou encore d'isolement.

		Moins de 50 ans 712	50 ans et plus 800
Une maladie chronique, une dégradation de l'état physique	35%	28%	40%
La dépression, le burnout	23%	25%	23%
La mauvaise alimentation	19%	23%	15%
Les addictions (alcool, tabac, drogue...)	12%	12%	12%
L'isolement	9%	7%	11%
Autre	5%	3%	6%
Aucune	38%	41%	36%

Ne sait pas : 2%

Bonne hygiène de vie, lâcher-prise et bon entourage, maîtres mots des dirigeants pour rester en forme

Interrogés sur les habitudes et bonnes pratiques qu'ils ont mis en place pour rester en forme, les femmes et hommes dirigeants d'entreprise misent en priorité sur trois leviers : la **bonne hygiène de vie** citée à **82 %** (sport, alimentation, sommeil) ; le **lâcher-prise** cité à **78 %** ; et les **moments de partage et de dialogue avec leur entourage** cités à **66 %**.

Un tiers des personnes sondées (32 %) consulte régulièrement un professionnel de santé (généraliste, psychologue, etc.) et un peu plus de **21 % font appel à des méthodes dites de « médecines alternatives »** (yoga, sophrologie...)

On retiendra enfin que **9% des dirigeants de moins de 50 ans confient recourir à des substances plus ou moins légales pour « faire face »**.

		Moins de 50 ans 712	50 ans et plus 800	Hommes 955	Femmes 557
Vous faites attention à votre hygiène de vie (activité physique, alimentation, sommeil...)	82%	80%	84%	79%	88%
Vous essayez au maximum de prendre du recul, de lâcher prise	78%	80%	76%	74%	85%
Vous discutez régulièrement de vos difficultés avec votre entourage proche , votre famille, vos amis...	66%	71%	62%	62%	72%
Vous allez voir un professionnel de santé (généraliste ou spécialiste : psychologue, psychiatre, autre)	32%	27%	36%	31%	33%
Vous utilisez des méthodes dites de médecine alternative (taïchi, yoga, méditation, sophrologie...)	21%	24%	19%	14%	34%
Vous avez recours à des substances plus ou moins légales pour vous aider à faire face (alcool, drogue, tabac...)	7%	9%	6%	9%	5%
Aucune	2%	2%	2%	3%	1%

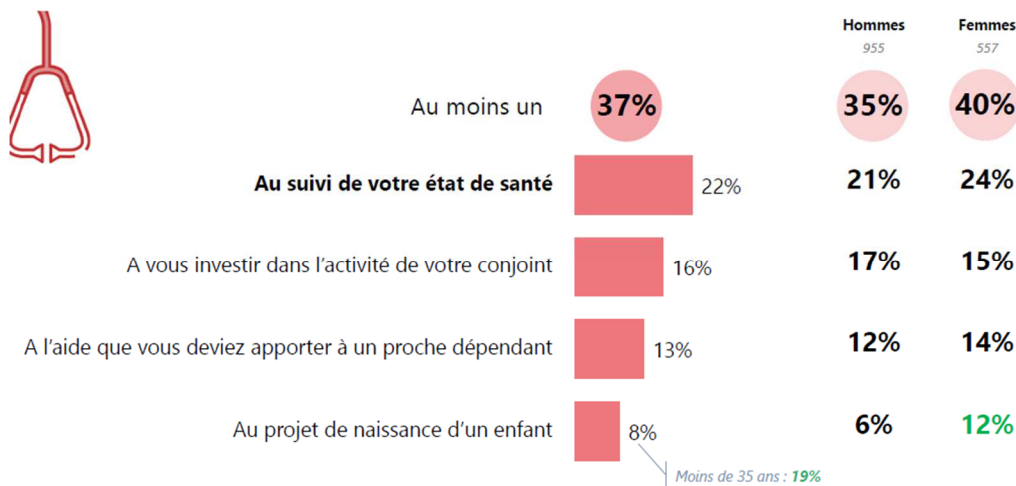
Le renoncement, un marqueur fort de la fonction de dirigeant...

... Près d'1 dirigeant sur 4 a déjà renoncé à se soigner

... 1 femme sur 10 et 2 jeunes sur 10 ont renoncé à un projet d'enfant

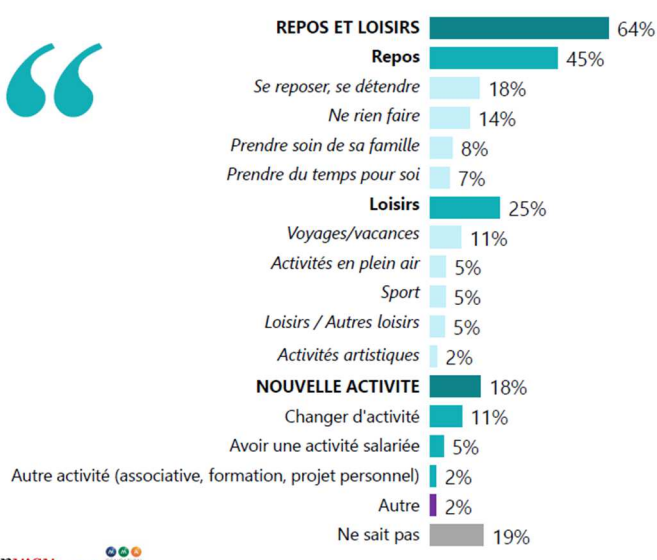
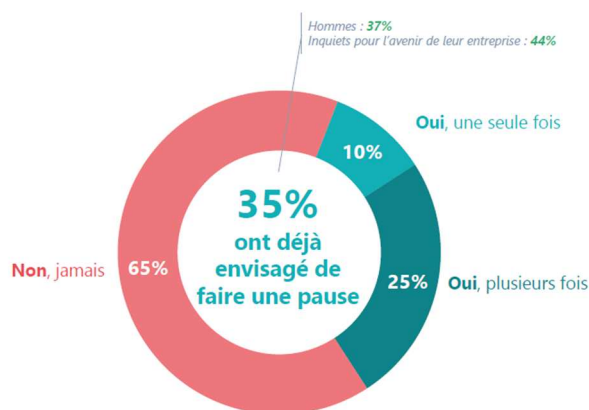
Cette enquête révèle que près de 4 dirigeants sur 10 ont déjà été amenés contraints de prioriser leur activité au détriment de leur santé ou d'engagements plus personnels.

Une posture de renoncement, quasi sacrificielle, qui a amené quasi **1 personne sur 4 à renoncer à se soigner**. 13 % des sondés n'ont pas pu apporter d'aide à un proche dépendant. Enfin, **12 % des femmes dirigeantes confient qu'elles ont dû renoncer à un projet d'enfant**. Une proportion qui s'élève à 19 % chez les jeunes dirigeants, hommes et femmes confondus.



Alors que le monde du travail est en plein bouleversement, les chefs d'entreprise prêts à questionner leur propre rapport au travail. Plus d'un dirigeant sur trois envisage de tout mettre en pause, pour se ressourcer ou se réinventer !

Un vent de changement souffle aujourd'hui sur le monde de l'entreprise (semaine de 4 jours, congés menstruels, partage de la valeur, inclusion, accompagnement des personnes fragilisées par la maladie...). La donne change sur le rôle de l'entreprise et la place du travail dans la vie de chacun. Les dirigeants sont tout aussi concernés par ces changements et ils sont nombreux à questionner leur propre rapport au travail. Ainsi **35 % des chefs d'entreprise envisagent de tout bousculer en faisant une pause dans leur carrière, pour se ressourcer ou pour se réinventer.**



[Etude complète disponible sur demande]

Méthodologie

Etude réalisée par l'institut OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur auprès d'un échantillon de 1512 chefs d'entreprises, directeurs ou gérants de TPE, PME et ETI (de 1 à 4 999 salariés) et membres de CODIR/COMEX d'ETI uniquement.

L'échantillon a été interrogé du 11 avril au 5 mai 2023 par téléphone. 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 grandes mutations et disruptions en cours. La Fondation MMA a pour champ de réflexion et d'action la personne de l'entrepreneur, sa forme physique et mentale et les interactions nourricières que cette personne entretient avec son entreprise et son territoire. Elle se veut moteur des dynamiques entrepreneuriales engagées et responsables dans les territoires.

Contacts presse Agence CorioLink

Urielle Dutartre urielle.dutartre@coriolink.com / 06 62 82 71 62

Contacts Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur

presse@covea.fr