

4^{ème} baromètre de la forme des dirigeants Confiants en l'avenir et épanouis dans leur travail, les dirigeants se sentent néanmoins toujours « sous pression »

Pour la 4^{ème} année consécutive, la fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur interroge les dirigeants de petites et moyennes entreprises sur leur état de forme physique et mental. L'enquête, réalisée par Opinionway et conduite par téléphone auprès de 1500 entrepreneurs, révèle un remarquable regain de confiance en l'avenir et un état de santé globalement stable comparé à 2017. Pourtant, le manque de temps et les difficultés à concilier vie professionnelle et personnelle impactent de plus en plus leur forme.

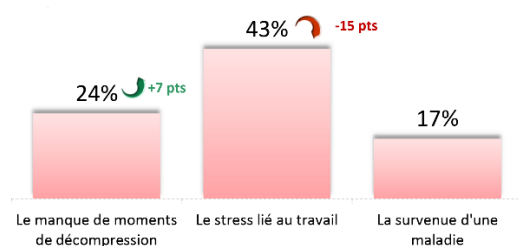
« Depuis 4 ans, la Fondation interroge les dirigeants sur la question de combien est importante de leur santé. Cette année, nous observons l'émergence d'une problématique très forte : la gestion du temps et les difficultés pour les entrepreneurs de concilier leurs obligations professionnelles et leurs contraintes personnelles. Plus encore que les incertitudes et inquiétudes directement liées à leur activité, c'est bien la question de l'organisation de leur journée qui impacte de plus en plus lourdement le tonus et le moral des entrepreneurs. Cette tendance de fond sera au cœur de nos travaux pour trouver comment accompagner et soutenir les dirigeants dans leur quotidien. » explique Hervé Frapsauce, Président de la Fondation MMA Entrepreneurs du Futur.

Moins de stress lié au travail mais le poids néfaste du manque de temps sur la forme des dirigeants

En 2018, si le stress reste un fléau récurrent pour de nombreux entrepreneurs (14 % en souffrent de manière permanente), il apparaît de moins en moins corrélé aux inquiétudes liées à l'entreprise : au manque de trésorerie (-10 points), à l'activité (-6 points), à la difficulté de licencier (-4 points) et à la crainte des prud'hommes (-4 points). Son impact se fait surtout sentir sur leur forme.

Indicateur révélateur : **43 % des chefs d'entreprises estiment aujourd'hui que le stress est la première raison de la détérioration de leur état de forme contre 58 % en 2017, soit 15 points de moins** en un an.

Les premières causes de détérioration de l'état de santé



Le manque de moments de décompression est, lui, de plus en plus pointé du doigt : **1 entrepreneur sur 4 considère aujourd'hui qu'il est le tout premier facteur de détérioration de sa santé (+7 points par rapport à 2017)**.

Autre marqueur alarmant, **1 dirigeant sur 4 se sent « sous pression » en permanence** ; contraint de rester mobilisé pour son travail, avec pour conséquence l'installation de la **fatigue (34 %)**, d'un **sentiment de lassitude (26 %)** et de **troubles du sommeil (23 %)**.

Le constat est le même pour les facteurs attribués aux troubles physiques.

Si les incertitudes et les problèmes financiers de l'entreprise impactent moins la forme physique des entrepreneurs (-7 points), **le manque de temps pour abattre la masse de travail, cité par 42 % des sondés, pèse lourd sur le capital santé.**

Les principales causes des troubles physiques



De plus, alors qu'ils sont 87 % à placer les moments de détente en famille en tête des meilleures habitudes pour rester en forme, près d'1 entrepreneur sur 2 déclare ne pas réussir à préserver un bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

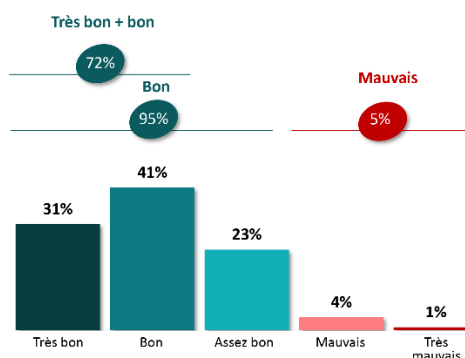
Un regain de confiance en l'avenir. L'innovation, la passion et la créativité comme moteurs.

Interrogés sur leur vision de l'avenir, les dirigeants de petites et moyennes entreprises témoignent d'un regain de confiance comparé à l'année passée : 88 % d'entre eux sont confiants pour leur situation professionnelle (+ 4 points), 85 % se disent optimistes pour le futur de leur entreprise (+ 3 points) et 88 % pour la situation financière de leur foyer (+ 4 points).

95 % des entrepreneurs s'estiment aujourd'hui satisfaits de leur travail. Cet épanouissement professionnel est principalement nourri par la capacité des chefs d'entreprise à innover (86 %) et à se montrer créatif au quotidien (85 %). Des facteurs auxquels s'ajoute l'intérêt qu'ils nourrissent pour leur métier (87 %).

Un niveau de santé stable pour des entrepreneurs bien sensibilisés sur les bonnes pratiques à intégrer au quotidien pour se maintenir en forme

Comment les entrepreneurs jugent leur état de santé général



Cette année encore, la grande majorité des sondés s'estime globalement en bonne santé (95 %). 72 % des personnes interrogées se déclarent en bonne voire très bonne forme. A noter cependant l'exception des petits exploitants agricoles pour lesquels ce taux chute à 55 %.

Le nombre d'arrêts de travail délivrés reste stable : 10 % des chefs d'entreprises ont été arrêtés par leur médecin sur ces 12 derniers mois.

Plus globalement, 1 entrepreneur sur 4 juge que sa santé s'est détériorée sur ces 5 dernières années.

Les résultats complets de l'étude sont disponibles sur demande

Méthodologie :

Etude réalisée par l'institut OpinionWay pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur auprès d'un échantillon de 1 500 dirigeants d'entreprises représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés. L'échantillon a été interrogé par téléphone du 22 février au 28 mars 2018. 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



Contacts Agence CorioLink

Urielle Dutartre
urielle.dutartre@coriolink.com / 06 62 82 71 62
Amélie Lebreton
amelie.lebreton@coriolink.com / 06 70 60 25 30

Contacts presse Fondation MMA

Christine Givernaud
christine.givernaud@covea.fr / 01 55 50 65 12