

## 5<sup>ème</sup> baromètre de la forme des dirigeants Des entrepreneurs qui se sentent utiles et heureux, mais restent impactés par leur charge mentale et le risque d'isolement

La fondation d'entreprise MMA Entrepreneurs du Futur sonde pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive les dirigeants de micro et petites entreprises sur leur forme physique et mentale. L'enquête OpinionWay, conduite par téléphone auprès d'un échantillon de 1501 entrepreneurs, dresse un portrait contrasté de ces femmes et hommes qui se sentent à la fois utiles et heureux dans leur travail, mais sont aussi durement impactés par le stress et la surcharge de travail. Tendence forte de cette année, la difficulté de plus en plus prégnante de maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Hervé Frapsauce, président de la Fondation MMA Entrepreneurs du Futur : « Avec la Fondation, nous sondons depuis maintenant 5 ans les femmes et hommes dirigeants de micro et petites entreprises, sur leur santé physique et mentale. Cette année, nous intégrons dans le périmètre de notre enquête les notions de quête de sens et de bonheur au travail, qui sont aujourd'hui des enjeux clés pour l'entreprise. Ce nouveau baromètre révèle cet équilibre complexe propre aux entrepreneurs : s'ils se sentent extrêmement utiles dans leur quotidien, ils restent particulièrement stressés et surchargés de travail. Cette tendance est le cœur de nos travaux pour trouver comment aider les dirigeants à trouver un équilibre toujours plus juste dans leur quotidien. »

### Stress et surcharge de travail, premiers fléaux des entrepreneurs

C'est une problématique bien identifiée et quasi incontournable pour tous les dirigeants : **le stress touche 70 % des sondés dans leur quotidien**. Ils sont 6 % à déclarer passer des journées extrêmement stressantes.

Les facteurs identifiés pour leur impact fort sur le degré de stress sont **la surcharge de travail, citée par 57 % des sondés, le manque de trésorerie, citée à 53 % et les incertitudes sur l'activité, citées à 48 %**. Des chiffres comparables à l'année 2018.

#### Les principales sources de stress chez les dirigeants



Cette surcharge entraîne de fait des amplitudes horaires importantes. **Les chefs d'entreprises interrogés travaillent ainsi en moyenne 50 heures par semaine, moyenne qui s'élève à 56 heures chez les agriculteurs**. A l'échelle globale, 21 % des sondés travaillent plus de 60 heures par semaines. Et près d'un dirigeant sur 10 s'impose plus de 70 heures de travail hebdomadaire.

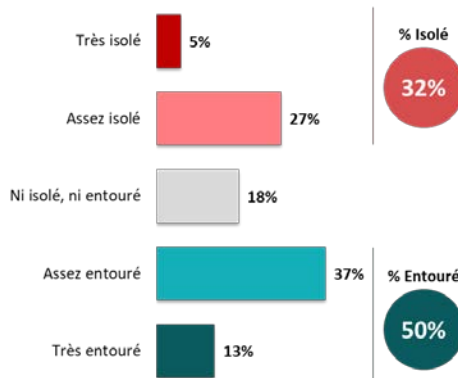
## Des difficultés à concilier vie privée et professionnelle qui mènent à un fort sentiment d'isolement

Logique implacable, les difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle perdurent d'une année sur l'autre. 39 % des dirigeants interrogés déclarent ainsi ne pas parvenir à maintenir cet équilibre. Un taux qui s'élève à 46 % chez les agriculteurs, et 56 % chez les professionnels de santé.

Une situation qui conduit in fine un entrepreneur sur trois à se sentir isolé dans son quotidien.

Un sentiment partagé par 40 % des sondés parmi les professionnels de santé. Inversement, les agriculteurs, qui travaillent plus souvent en famille, sont 25 % à faire état de ce sentiment d'isolement.

### Le sentiment d'isolement chez les entrepreneurs



## Des dirigeants pour qui le travail est porteur de sens et qui restent confiants en l'avenir

Ils se sont très majoritairement lancés dans l'entrepreneuriat par choix et par envie de saisir une opportunité (89 %). Les femmes et hommes dirigeants d'entreprises de moins de 50 salariés sont aujourd'hui 93 % à se sentir utiles au quotidien. Dans la continuité de la satisfaction de cette quête de sens, ils sont 90 % à se dire heureux dans leur vie.

Sentiment qui irradie sur leur vision de l'avenir : en 2019, la confiance des dirigeants reste élevée quant à leur vie personnelle (90 %), leur santé (88 %) et la situation financière de leur foyer (84 %). Ils se montrent néanmoins relativement plus prudents quant à l'avenir de leur entreprise (79 %) et de leur situation professionnelle (79 %), deux indicateurs en nette baisse (- 9 et - 6 points) par rapport à 2018.

Cette notion de prudence se retrouve logiquement dans la gestion de leur entreprise : 50 % des interrogés auraient plutôt tendance à adopter des attitudes prudentes plutôt que d'opter par exemple pour des projets risqués à forte rentabilité.

Les agriculteurs, dont l'activité implique un degré fort de pénibilité et d'incertitude face aux aléas climatiques, sont remarquablement moins confiants que la moyenne pour leur santé (79 %), leur situation professionnelle (79 %) et l'activité de leur entreprise (79 %).

### Degré de confiance des dirigeants en l'avenir

	TOTAL	Agriculture	BTP/Industrie	Commerce	Santé	Services aux entreprises	Services aux particuliers
base	1501	144	325	452	150	319	111
<b>L'activité de votre entreprise : % Confiant</b>	79%	70%	81%	75%	83%	82%	83%
dont très confiant	15%	10%	14%	13%	28%	14%	17%
<b>Votre situation professionnelle : % Confiant</b>	79%	70%	80%	75%	85%	83%	84%
dont très confiant	16%	6%	18%	14%	27%	17%	17%
<b>La situation financière de votre foyer : % Confiant</b>	84%	77%	81%	81%	87%	85%	95%
dont très confiant	16%	11%	18%	15%	25%	19%	14%
<b>Votre vie personnelle : % Confiant</b>	90%	89%	91%	87%	90%	91%	94%
dont très confiant	26%	16%	29%	26%	38%	27%	23%
<b>Votre santé : % Confiant</b>	88%	79%	90%	89%	93%	90%	89%
dont très confiant	17%	11%	19%	19%	18%	20%	13%

## Des entrepreneurs en bonne forme, mais un niveau global également en baisse

Alors qu'en 2018, les dirigeants étaient 95 % à s'estimer globalement en bonne santé, ils sont cette année 79 % à se déclarer en bonne forme physique et 86 % en bonne santé mentale. Un niveau homogène d'un secteur d'activité à l'autre, qui interpelle néanmoins par sa tendance générale à la baisse.

Interrogés sur les douleurs physiques qu'ils peuvent ressentir, les femmes et hommes sondés sont 87 % à avoir été touchés

par au moins une douleur sur l'année écoulée. Le mal de dos, cité à 63 %, et les douleurs articulaires, citées à 53 %, restent les maux les plus répandus avec des taux similaires à ceux observés en 2018.

## Les dirigeants ne dorment pas assez

Au-delà de ces maux physiques, 3 entrepreneurs sur 10 font état de troubles du sommeil. Les dirigeants de petites entreprises ont tendance à faire de leur sommeil une variable d'ajustement à leur surcharge de travail, atrophiant ainsi la fonction réparatrice du sommeil.

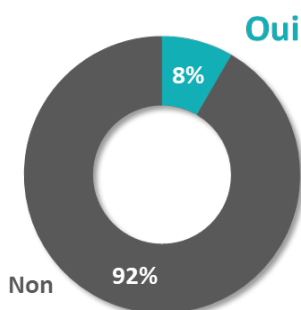
Ceci explique aussi la forte fatigue puisque parmi les signes d'usure liés au travail, le sentiment de fatigue est le plus récurrent chez les dirigeants : plus d'un tiers se sentent fréquemment fatigués (36% souvent à toujours).

## Une réticence clairement identifiée à accepter un arrêt maladie pour ne pas impacter l'activité de l'entreprise

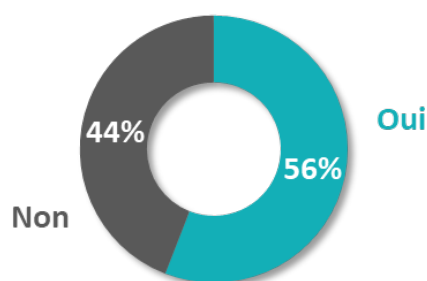
Pourtant, malgré la baisse globale du niveau de forme, les dirigeants sont seulement 8 % à s'être fait arrêter par leur médecin sur les 12 derniers mois, contre 10 % en 2018. Une proportion qui chute à 5 % chez les commerçants.

On peut ici clairement identifier une réticence de la part des chefs d'entreprise à se faire arrêter, 56 % d'entre eux estimant qu'un arrêt impacte leur activité. Ils étaient 35 % à faire ce lien en 2018.

Dirigeants qui ont été arrêtés sur les 12 derniers mois



Dirigeants pour qui cet arrêt a eu un impact sur leur activité



## Des dirigeants qui conservent une bonne hygiène de vie, sensibilisés à l'impact bénéfique de ces pratiques sur leur entreprise

Les moments de détente en famille, cités par 85 % des sondés, et le sommeil, cité par 75 % des sondés, constituent les premières bonnes pratiques bénéfiques à l'état de forme des dirigeants d'entreprises.

Plus globalement, les dirigeants sont 85 % à déclarer avoir une bonne hygiène de vie. Ils l'entretiennent principalement en s'astreignant à une bonne alimentation (84 %) et une activité physique régulière (58 %).

Des comportements assez logiquement suivis puisque 89 % des entrepreneurs estiment que ces bonnes pratiques de prévention santé ont un impact positif sur leur entreprise.

## 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 1 501 dirigeants d'entreprises représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés. L'échantillon a été interrogé par téléphone du 11 février au 20 mars 2019. 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](mailto:urielle.dutartre@coriolink.com) / 06 62 82 71 62

### Contacts presse Fondation MMA

Christine Givernaud  
[christine.givernaud@covea.fr](mailto:christine.givernaud@covea.fr) / 01 55 50 65 12

