# Le stress
## et les dirigeants d'entreprise

**Alors que la prévention des risques psychosociaux au travail est en passe de devenir un enjeu de santé publique, les dirigeants d'entreprise ne sont pas non plus épargnés par le stress entrepreneurial. Une récente étude Ifop révèle que plus d'un tiers des dirigeants de TPE sont touchés par celui-ci avec un impact direct sur leur santé.**

Si le stress des dirigeants reste pour beaucoup un sujet tabou, ses conséquences ne sont pas sans effets tant sur la santé du chef d'entreprise que sur l'entreprise. 24% des dirigeants de l'enquête IFOP estiment avoir eu un problème de santé en relation avec leur activité professionnelle et 72% pensent que celui-ci est directement lié au stress.

**La crise n'est pas la seule responsable du stress des chefs d'entreprise**

S'il n'est pas le seul facteur, le contexte actuel de crise ne fait que renforcer cet état de stress. Preuve en est que les chefs d'entreprise des 3 pays européens les plus touchés par la crise ont connu la plus forte hausse du niveau de stress : la Grèce, 67% de dirigeants stressés, l'Espagne, 37% et l'Italie, 32%.

Une charge de travail élevée vient ensuite expliquer l'état de stress ; selon l'Insee le temps moyen de travail des dirigeants français est de 53h.

L'isolement est également un facteur de stress. 70% des petits patrons se sentent seuls dans la prise de décision. 65% semblent se confier à leur conjoint et 22% à leur expert-comptable, tandis que 15% gardent pour eux leurs inquiétudes professionnelles.

La pression des clients, les incertitudes sur les perspectives de développement ou d'atteinte des objectifs de performance, les difficultés de trésorerie, ainsi que la difficulté à concilier vie familiale et vie professionnelle, sont autant d'éléments générateurs de stress.

Les entrepreneurs ont souvent tendance à ne pas se préoccuper du lien existant entre leur santé et leur entreprise. Pourtant la survie de cette dernière est liée à la première. Si le stress n'est pas le seul coupable des problèmes de santé rencontrés par les dirigeants, il n'en demeure pas moins que sa prise en compte peut améliorer la pérennité des entreprises.

**Des solutions anti-stress**

Le premier pas pour ne plus se laisser envahir par le stress est de reconnaître ce que l'on vit. Il est également important de positiver et garder à l'esprit que les difficultés peuvent être aussi vues comme des défis à relever. Car, si le stress peut être nocif, il y a aussi le "bon" stress, celui qui donne du "peps" !

Sortir de l'isolement est aussi une recommandation de tous les spécialistes. Il est également important d'avoir une gestion organisationnelle : savoir s'entourer, déléguer, responsabiliser ses collaborateurs, gérer son temps.

Enfin, il est particulièrement important de prendre soin de soi, s'accorder du temps de divertissement et avoir de l'exercice physique. Ces dernières recommandations, facilement balayées par certain, fait pourtant partie des obligations vitales. Si de prime abord, elles peuvent passer pour une perte de temps, elles se retrouvent, au final, par de bien meilleures performances.

Les formations proposées par votre Centre de Gestion comme le brain gym, la réflexologie, etc... offrent également des pistes pour réduire son stress et sortir de son isolement. À méditer ! ■

**De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salutaire de Olivier Torres**

*Le fait que les entrepreneurs tiennent le coup s'explique par l'existence de ce facteur que je qualifierais de salutogène. La liberté est un facteur salutogène puissant ; le premier à mon sens, car il permet aux entrepreneurs d'agir et de trancher en fonction de leur seul jugement, et de s'accomplir ainsi en tant qu'individu. Le second est certainement la passion d'entreprendre, mais le poids de ce sentiment sur le psychisme et la santé des entreprises reste à étudier plus en profondeur.*