

# Près d'un patron français sur cinq menacé d'épuisement professionnel

- L'observatoire montpelliérain Amarok, qui scrute depuis dix ans la santé des dirigeants de PME, publie une étude portant sur l'exposition des dirigeants au risque d'épuisement professionnel.
- Les professions les plus concernées sont les agriculteurs, les artisans et les experts-comptables.

## SANTÉ

Hubert Vialatte

—Correspondant à Montpellier

17,5 % des chefs d'entreprise français sont exposés à un risque d'épuisement professionnel. C'est le chiffre clé d'une étude parue récemment dans « La Revue française de gestion ». Réalisés, courant 2019, auprès d'un échantillon représentatif de 1.500 dirigeants, les entretiens ont été conçus et analysés par l'Observatoire Amarok, association montpelliéraine.

Pendant environ trente minutes, chaque patron a été interrogé sur son sommeil, son alimentation, son temps de travail... Conclusion : les experts-comptables sont en grande souffrance (risque de burn-out à 30,2 %), ainsi que les agriculteurs (35,1 %) et les artisans (entre 31 % et 35 %). Les agriculteurs ressentent, d'après l'étude, « une perte progressive de la maîtrise de leur destin. Or, le sentiment de maîtriser son destin est bon pour la santé. Ils sont soumis à des marchés mondiaux, dépendent d'aides européennes et subissent de plein fouet l'agribashing », détaille Olivier Torrès, fondateur d'Amarok et chercheur à l'université de Montpellier.

Les entrepreneurs en difficulté se voient proposer des échanges d'environ une heure, par Skype. « Nous les amenons à se repositionner, à questionner leurs pratiques quotidiennes, à envisager un fonctionnement de l'entreprise en leur absence, à travailler sur la cohérence cardiaque, explique Charlotte Kinowski-Moyan, psychologue clinicienne et coauteur du rapport. Beaucoup nous remercient des conseils prodigués, mais aussi du simple fait que quelqu'un s'intéresse à eux. »

« Entreprendre sans s'épuiser est le véritable défi santé des chefs d'entreprise », martèle Olivier Torrès, infatigable lanceur d'alerte sur la santé des patrons de TPE-PME. Il y a, selon lui, un double déni. « D'un côté, le système de santé au travail délaisse complètement les dirigeants, pour des raisons de blocage idéologique. Le patron est souvent assimilé au grand capital. D'un autre côté, les dirigeants qui nous disent qu'ils n'ont pas le temps d'être malades. Beaucoup d'entrepreneurs sont en quasi-burn-out. Ils ne tombent pas, car ils sont plus résistants et résilients que la moyenne de la population. »

« Les entrepreneurs ont un rapport spécifique à la santé », ajoute Marc Binné, président et cofondateur d'Apesa, dispositif d'aide pour les entrepreneurs en souffrance psychologique. Par exemple, les cas de cancer parmi les entrepreneurs sont les plus avancés, car ils ne prennent pas le temps de se soigner. »

### 650 conférences en dix ans

En dix ans, Olivier Torrès affiche, avec ses équipes, environ 650 conférences sur le sujet, données aux quatre coins de la France, pour des FFB, Capeb, CCI, chambres de métiers, Medef, CPME, CJD, UIMM, chambres d'agriculture... Soit environ 60.000 personnes sensibilisées.

Un travail de fourmi qui a abouti, à l'automne dernier, à une audition d'une heure par la commission des Affaires sociales du Sénat dans le cadre du rapport parlementaire Artano-Gruny sur un service universel de santé au travail. Ce dernier reprend une proposition d'Amarok, qui préconise d'élargir les missions de services de santé au travail

aux 3,2 millions de travailleurs non salariés. « Ca avance. Tous les assureurs mutualistes ont financé une partie de nos travaux », se félicite Olivier Torrès, dont l'observatoire, qui compte 450 adhérents, est désormais en quête d'une reconnaissance d'intérêt général.

Entreprendre est cependant, au global, bon pour la santé, tempère l'enseignant. « Les patrons travaillent énormément, avec passion et dans un état d'esprit positif. Ces facteurs dits "salutogènes" sont souvent plus forts que les facteurs pathogènes. Mais la variance est plus forte que pour le reste de la population. En cas de burn-out, celui-ci sera plus violent. » A Bercy, la direction générale des entreprises travaille à un programme de valorisation de l'échec dans l'entrepreneuriat, phénomène encore très stigmatisé dans la mentalité française. ■

« Le système de santé au travail délaisse complètement les dirigeants, pour des raisons de blocage idéologique. »

OLIVIER TORRÈS  
Fondateur d'Amarok



17,5 % des chefs d'entreprise français seraient exposés à un risque d'épuisement professionnel. Photo Run Studio/Getty Images

## Près de Colmar, une ONG prend en charge les dirigeants à bout

Créé il y a sept ans, le Crediir permet à des dirigeants et à des travailleurs indépendants de faire un check-up complet. Jouant sur la prévention l'ONG a déjà suivi 400 personnes.

Les dirigeants à bout de force ont une adresse : le Crediir (du latin « croire », et acronyme de « Centre résidentiel pour dirigeants »). Cet établissement interdisciplinaire non médicalisé est situé à proximité de Colmar, dans un ancien lycée international.

Créé il y a sept ans par Jean-Denis Budin, qui avait lui-même fait un burn-out à quarante-cinq ans, suite à des déplacements ininterrompus

aux quatre coins de la planète, le Crediir permet de faire un check-up complet. Celui-ci est assuré par des avocats, experts-comptables, coaches sportifs, médecins... Tout y passe : finances personnelles, atelier juridique, situation patrimoniale, pratique sportive, diététique, tests dans un centre de sommeil... Déjà 400 patrons et travailleurs indépendants ont séjourné dans l'établissement, et font l'objet d'un suivi postérieur.

L'idée est de prendre du recul et de rappeler des principes de bon sens. « Par exemple, des chefs d'entreprise se fixent des objectifs de revenus personnels très importants. On regarde ce qui est lié aux besoins primaires, et ce qui relève d'autres

objectifs », détaille Jean-Denis Budin, fondateur, qui met en garde sur une banalisation du terme de « burn-out ». « Un vrai burn-out, c'est six mois d'extrême fatigue et de détérioration neuronale. Il faut deux ans pour s'en remettre. Il ne faut pas confondre avec l'épuisement. »

### 40.000 pages d'entretiens

Un constat récurrent : le cerveau des dirigeants « est de plus en plus fatigué », assailli par le manque de sommeil, d'exercice physique et... de convivialité ! « Il ne faut pas rester seul. La convivialité génère des neurotransmetteurs. L'interlocuteur joue le rôle essentiel de 2<sup>e</sup> cerveau. Cela peut être des pairs, la famille, un coach, un consultant... »,

insiste l'auteur de « Burn-out : les six ras-le-bol ».

Les causes d'épuisement ? Une addiction numérique croissante, « avec la montée en puissance de l'application Whatsapp chez les dirigeants d'entreprise, qui contribue à la diminution du temps de sommeil », la désertification de l'offre médicale et un isolement social de plus en plus marqué.

Au Crediir, des artisans-boulangers peuvent croiser des présidents de grands groupes de 10.000 salariés. Certains viennent à titre préventif, par exemple parce qu'ils savent qu'ils ont devant eux une opération qui va les solliciter, comme une restructuration. D'autres s'inscrivent après une

hospitalisation consécutive à un burn-out.

Au total, 40.000 pages d'entretiens ont été retranscrites, « ce qui donne un observatoire inédit ». L'ONG va à la rencontre des entrepreneurs à travers des « Safety Days » – journées consacrées à la prévention et à la sécurité. « Il faut que les gens entendent les messages le plus tôt possible », estime-t-il.

L'organisme, qui emploie 10 salariés, fonctionne pour moitié avec des dons privés et pour moitié en facturant à des entreprises, lors de missions effectuées chez elles. Le Crediir compte plusieurs antennes : Bruxelles, Paris, Perpignan, Bordeaux, et bientôt Lille et Marseille. — H. V.

## L'alerte anti-suicide se généralise dans les tribunaux

60 tribunaux de commerce sur 134 ont adopté le dispositif d'accompagnement des dirigeants désespérés. Sur les 2.775 alertes traitées depuis la création du dispositif, en septembre 2013, 1.029 cas ont été recensés l'an dernier.

Un dispositif d'urgence pour prévenir les tentatives de suicide chez les patrons. C'est la mission d'Apesa, association qui détecte et gère les comportements dépressifs ou suicidaires. Des « sentinelles », gravitant autour des entreprises (banquiers, avocats, chambres de commerce, syndicats patronaux, organismes de santé, experts-

comptables...), sont formées à des techniques permettant d'identifier le mal-être des patrons, souvent non verbalisé par celui qui en souffre. « Pour libérer la parole, il suffit parfois de quelques mots simples prononcés, par exemple, par un juge au tribunal de commerce à l'entrepreneur, comme "demandez une procédure de sauvegarde et suivez un accompagnement psychologique" », glisse Marc Binné, greffier associé au tribunal de commerce de Saintes et président d'Apesa France.

A ce jour, 60 tribunaux de commerce sur 134 ont adopté le dispositif d'accompagnement. Sur les 2.775 alertes traitées depuis la création du dispositif, en septembre 2013, 1.029 cas ont été recensés l'an dernier. Un chiffre record lié à

l'extension géographique d'Apesa, et à une meilleure détection. « Des sentinelles bénévoles osent poser certaines questions, comme "Pensez-vous au pire ?" Le seul fait d'aborder le sujet tabou du suicide peut dénouer une situation et éviter le drame », précise Marc Binné.

### Portail Web

Pour industrialiser le dispositif, Apesa a recours à Ressources Mutuelles Assistance. Sur les 250 personnes de cette plateforme, 6 se relaient pour répondre aux alertes les plus urgentes, nécessitant une prise en charge psychologique immédiate. Pour Marc Binné, les élus locaux et les services des collectivités peuvent aussi cerner des entrepreneurs en souffrance, croisés au quotidien. Un partenariat va être conclu en ce sens avec la communauté d'agglomération Centre Ouest Bretagne.

Les associations accompagnant les entrepreneurs en difficulté sont regroupées sur un portail Web, portail durebond.eu. Avec des champs d'intervention complémentaires : SOS Entrepreneur en amont, Apesa pour gérer les urgences anti-suicide, 60000 Rebonds, Second Souffle et Re-Créer pour redémarrer. Ces associations se rencontrent toutes les six semaines. Objectif : identifier des projets à développer et des pistes de lobbying, au contact d'invités influents (DGE, Ordre des experts-comptables, bpifrance, assurances...). Avec Re-Créer, dont il est secrétaire

général, Christian de Baecque, ex-président du tribunal de commerce de Paris, organise des ateliers mensuels à Paris. « Ces ateliers, animés par deux anciens dirigeants ayant traversé des difficultés, permettent aux participants d'échanger. Il y a un aspect proche du confessionnal. Leur entreprise, c'était leur raison de vivre. Et la plupart n'ont pas souscrit d'assurance. »

Les associations négocient aussi avec Bercy pour créer un fonds dédié au rebond. « Ce fonds aurait pour but de garantir les crédits bancaires accordés aux entrepreneurs en phase de rebond », explique Christian de Baecque. A ce jour, les banques sont rétives, en cas d'échec du dirigeant. Les modalités de financement restent à définir. — H. V.