

« Certains patrons deviennent anxieux, ils n'arrivent plus à se projeter »

LEO DA VEIGA Le 29/01 à 07:10



Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien et cofondateur de l'Apesa (Aide psychologique pour les entrepreneurs en souffrance aiguë). - Jean Lecourieux-Bory

La crise a plongé nombre d'entrepreneurs dans l'incertitude. Pas seulement économique, comme en témoigne Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien et cofondateur de l'Apesa (Aide psychologique pour les entrepreneurs en souffrance aiguë).

Le dispositif Apesa a été créé en 2013 par Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien, et Marc Binné, greffier **associé** du tribunal de **commerce** de Saintes (Charente-Maritime). Il s'appuie sur un réseau de sentinelles, des professionnels présents dans les tribunaux de commerce, qui alertent sur les situations les plus difficiles. Ces sentinelles orientent les entrepreneurs en souffrance qui le souhaitent vers des psychologues. Pendant le **confinement** du printemps, Apesa a créé un Numéro Vert d'urgence.

Le nombre d'alertes signalant des entrepreneurs en détresse a-t-il augmenté en 2020 ?

Du fait de la fermeture des tribunaux de commerce pendant le **premier confinement, au printemps, nous enregistrons une nette réduction des alertes classiques lancées par les sentinelles. Nous en avons compté 673 en 2019, contre 482 en 2020. Mais il faut ajouter à ce bilan les alertes remontées via notre Numéro Vert, mis en place cette année, avec 1.609 sentinelles supplémentaires. Nous avons reçu un peu plus de 1.500 appels qui ont déclenché la prise en charge par des professionnels de 625**

entrepreneurs. Au total, nous faisons donc face à une hausse du nombre d'alertes d'environ 50 %.

Quel est le profil type de l'entrepreneur en détresse en raison de la crise ?

Les profils restent plus ou moins les mêmes. Ce sont toujours des patrons de petites ou moyennes entreprises. Ce sont aussi, en grande partie, des entrepreneurs des secteurs les plus touchés par la crise : [restauration](#), événementiel, esthétique, monde de la nuit... Mais on remarque aussi que ce ne sont pas forcément ceux qui sont le plus impactés économiquement.

Certains patrons qui s'en sortent plutôt bien n'arrivent plus à se projeter, au vu des nombreuses incertitudes liées à cette crise. Ils développent des troubles anxieux, au point parfois de créer des tensions jusque dans leur [entourage familial](#). De ce fait, ils dorment moins. Pour moi, il s'agit là d'un indicateur majeur de détresse. Puis la fatigue s'installe, certains se mettent à boire un peu plus, d'autres à manger moins, certains ont des sautes d'humeur... Tous ces troubles peuvent nous éloigner de nos proches.

On rencontre aussi des entrepreneurs qui se sentent coupables de tenir le choc économiquement quand leurs pairs se dirigent vers la faillite, et d'autres qui ont peur pour leurs employés en [chômage partiel](#) et qui n'arrivent pas à gérer leur malaise.

Lire aussi :

[Entrepreneurs face à la crise : contacts utiles pour trouver aides et soutien](#)

Quels conseils donneriez-vous aux entrepreneurs actuellement en détresse psychologique ?

Il faut surtout qu'ils en parlent autour d'eux. Dans ce genre de situation, on a [tendance](#) à se refermer sur soi et c'est très mauvais. Mais cela ne suffit pas, car en général, les proches ont tendance à banaliser la situation, à dire : « *Ne t'en fais pas, ça va aller.* » Le mieux est de rejoindre des réseaux de solidarité, ou de se rapprocher de professionnels qui vivent la même situation. Voire de consulter un médecin qui, lui, sait écouter, sans juger ni banaliser.

Enfin, il faut rester actif : continuer à investir pour développer son entreprise, faire des projets, y compris [préparer un plan B](#) au cas où la crise ferait finalement couler votre entreprise. Et puis continuer le [sport](#), créer du lien avec sa famille, ses amis, afin de réinvestir d'autres identités. Le plus grave serait de se retrouver seul si le scénario du pire se réalisait.

Aide psychologique pour entrepreneurs... Où s'adresser ?

Outre Apesa (0805.65.50.50), plusieurs associations proposent une aide ou une écoute psychologique aux entrepreneurs en difficulté, notamment SOS Entrepreneurs (06.15.24.19.77) et SOS Dirigeantes (06.40.66.09.89).