

# Les boss, eux aussi, peuvent avoir le blues

**Psychologie.** Le cliché du dirigeant à qui tout réussit aura sans doute été brisé pendant cette crise. Les patrons connaissent aussi la détresse. Des psys sont là pour les écouter.

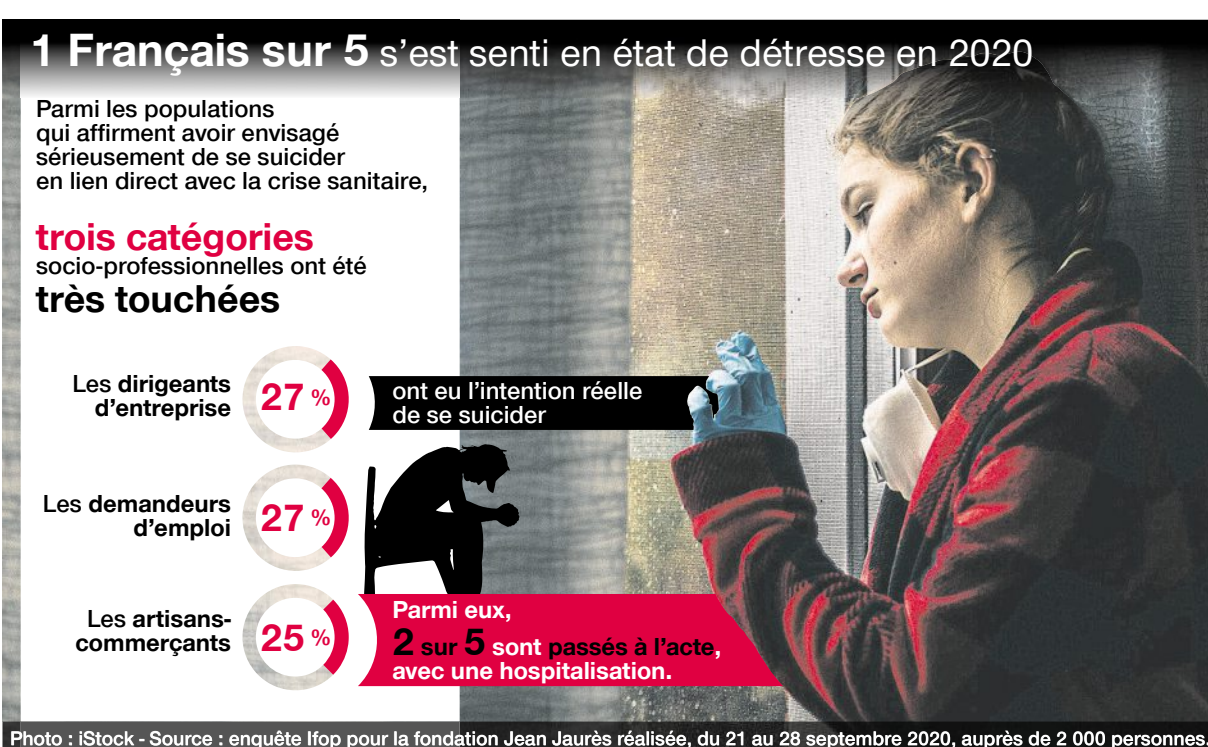
Quelques mois avant le premier confinement, en mars 2020, Claire (1), 45 ans, venait de lancer son entreprise de services, en Bretagne. « **Quand tout a été fermé, impossible de prospecter puisque mon activité est à destination d'établissements recevant du monde. Avec deux enfants en bas âge et un mari qui travaillait, il a fallu que je bataille pour que tout ne s'écroule pas.** » Comme beaucoup, cette entrepreneuse a d'abord vécu en mode mobilisation générale, avec « l'enthousiasme des premières semaines pour remplacer ce qui ne peut être commercialisé, trouver les produits et solutions de rechange en attendant ».

## Moral plombé

Puis, les jours ont filé avec le rythme pesant des journées à tourner en rond côté boulot. Et côté privé, à s'occuper des enfants. Vite le sentiment d'être « épuisée, vidée » a plombé le moral. Avec une pudeur partagée par de nombreux entrepreneurs, celle qui tait la tourmente aux proches. « **Pourtant, garder tout pour soi demande plus d'énergie...** »

Un jour, sentant le vertige de la détresse, elle contacte l'Union nationale des professions libérales, dont elle dépend. Un numéro d'assistance lui est communiqué. Puis, ce sera un appel à la plateforme en ligne *bemypsy.com* et enfin une mise en relation avec l'Apesa (*lire ci-contre*). « **Ça fait du bien de parler librement de nos ressentis. Après, j'étais remontée, prête à repartir de plus belle. Puis l'été est passé, les affaires ont repris. Et hop, encore un coup de massue à l'automne avec le second confinement.** »

Avec les aides de l'État – que Claire reconnaît précieuses – la cheffe d'entreprise ne redoute pas tant le dépôt de bilan que l'usure psychologique.



« J'étais tellement en colère contre ce Covid ! Échanger avec l'association m'a appris à lâcher prise, à comprendre que je n'étais pas responsable et surtout que c'était normal de se sentir aussi perdue. »

Au début de ce troisième confinement, Claire se dit « solide pour affronter cette nouvelle période d'incertitudes. Et puis, ça m'a fait gagner en réseaux aussi, notamment à travers le collectif de dirigeantes Femmes de Bretagne. C'est bien de partager, même par visio, nos expériences, les obstacles. Beaucoup sont mères comme moi, seules sur leur entreprise, donc on se comprend. »

Dossier : Valérie PARNAN.  
(1) Prénom d'emprunt

## Au Medef : écouter la charge émotionnelle

Au Medef (Mouvement des entreprises de France), les patrons ne sont pas restés sourds à la détresse. À Lille, ils ont pris les devants pour écouter la souffrance, jusque-là pas vraiment dans l'ADN du réseau.

« **Dès le premier confinement de mars 2020, nous avons créé une cellule d'écoute psychologique pour nos adhérents, en majorité des TPE-PME, explique Yann Orpin, président du Medef Lille Métropole. Elle s'imposait pour déposer toute cette charge émotionnelle des chefs d'entreprise et des cadres. Nous avons vu la montée en puissance : de quinze appels en moyenne par semaine, dès septembre, et une re-**

**trée morose, nous sommes passés à 150 !** »

Ce n'était pas la question financière qui arrivait au premier rang des inquiétudes, mais « **le stress des annonces du jeudi soir, la lourdeur de gérer des lendemains sans calendrier précis, avec des règles contradictoires. Et puis ce besoin de travailler, de maintenir l'activité des salariés.** »

Appelée à durer, la cellule d'écoute lilloise s'est doublée d'un dispositif au niveau national. Une Commission au rebond et à la création d'entreprise a été lancée afin d'accompagner les dirigeants au moment de la reprise et éviter les clés sous la porte.

## À l'Apesa, le patron peut parler de sa détresse

Trois questions à...



**Marc Binné**, président de l'Apesa et greffier associé du tribunal de commerce de Saintes.

**Depuis 2013, votre association est à l'écoute des entrepreneurs. En quoi cette aide est-elle novatrice ?**

La souffrance psychologique des dirigeants est un sujet tabou. Après la crise économique de 2008, nous avons réalisé qu'il manquait un maillon dans l'accompagnement des entrepreneurs en difficulté. Le chef d'entreprise est toujours associé à la réussite, la ténacité, la résistance. Quand il ne peut plus assurer la survie de son activité, il peut être en danger psychologiquement. C'est malheureusement souvent le trio dépôt de bilan – dépression – divorce.

**Quel type d'écoute apportez-vous ?**

Nos psychologues accompagnent les entrepreneurs qui ont pris contact avec nous directement ou via des tiers. Nous sommes là pour redire que oui, ils peuvent avouer leur galère ; que c'est légitime de ne plus parvenir à prendre assez de recul ; qu'un chef d'entreprise est un être humain et a le droit de prendre soin de lui. Le plus souvent, il pense d'abord à ses clients et salariés. Nous sommes là pour entendre, sans jugement, des phrases parfois terribles. Il y a quelques jours, un entrepreneur me confiait ainsi éviter, en ce moment, les routes avec des platanes...

**La crise change-t-elle le regard ?**

C'est au moins un point positif. On prend davantage en considération tout ce que ce virus a occasionné comme remise en question des dirigeants, sur le sens de leur travail, l'incapacité de se projeter, leur indépendance, sur la protection sanitaire de leurs équipes, mais aussi aider leur capacité de résilience et de rebond dans une telle situation.

## Pour les proches : « Comment aider ? »

**Bérénice, 35 ans, compagne d'un artisan en Nouvelle-Aquitaine.**

« L'Apesa, je leur dois beaucoup. Mon compagnon a monté son entreprise en 2009. Il s'est lancé, seul puis avec deux salariés. Les premières années, des problèmes de trésorerie sont arrivés, avec cette réalité de devoir courir après les règlements de facture des clients. Puis ce furent les cotisations et charges de plus en plus lourdes. Pourtant, les marchés ne manquaient pas, mais l'administratif avait du mal à suivre. Moi, complètement extérieure à son activité, je voyais que cela devenait compliqué mais comment aider, conseiller quand c'est le

projet d'une vie, que les heures ne sont pas comptées... Il y a eu ensuite l'engrenage du redressement judiciaire, de la liquidation, des idées noires. C'est là qu'il a été mis en contact avec l'Apesa. Je ne sais pas ce qui s'y est dit, mais j'ai senti immédiatement que cet accompagnement l'avait bien épaulé et lui a permis de déculpabiliser. Non, il n'était pas minable, bon à rien. Son entreprise, certes, n'a pas marché mais il a pris du recul pour mieux repartir. Aujourd'hui, il est heureux dans son nouveau travail, dans le même secteur mais salarié. »

*Le témoignage complet est à retrouver sur [www.ouest-france.fr](http://www.ouest-france.fr)*

## Emploi et formation (suite)

[ouestfrance-emploi.com](http://ouestfrance-emploi.com)

Contact : 02 99 26 42 56 - [equipe.commerciale@ouestfrance-emploi.com](mailto:equipe.commerciale@ouestfrance-emploi.com)

[ouestfrance-formation.com](http://ouestfrance-formation.com)

Contact : 02 40 38 47 28 - [sophie.lecozannet@precom.fr](mailto:sophie.lecozannet@precom.fr)

### → Santé, social, services à la personne

**Nous recherchons (H/F)** (30/35 h/semaine minimum)

### AIDE à DOMICILE polyvalent (e)

Vous habitez près de DOMAGNE et vous disposez d'un véhicule. Évaluant dans un environnement agréable, à la campagne, vous gèrerez les lieux en gouvernante organisée. Vous serez en charge, sur 2 sites proches, du ménage dans sa globalité, de l'entretien du linge, de préparer les repas pour 3 personnes (cuisine simple), de faire les courses... Vous aimez les animaux de compagnie. Personne de confiance, vous êtes dispo 5 jours/semaine (repos mercredi et dimanche). Poste en CDD 3 mois débouchant sur un CDI.

Merci d'envoyer expérience et prétentions salariales de préférence à [emploidomagne@gmail.com](mailto:emploidomagne@gmail.com) ou me contacter au 06 60 76 60 70 entre 17h et 19h

### → Avis de concours

**Le Crous de Rennes-Bretagne** recrute par voie de concours ITRF (H/F)

**Concours externe** : diplôme de niveau V

- 4 opérateurs de maintenance des bâtiments (cat C) : 2 postes sur Rennes, 1 poste sur Lannion, 1 poste sur St Briec
- 1 électricien courant fort et faible (cat C) : 1 poste sur Rennes

**Concours interne** : diplôme de niveau IV

- 1 technicien chef de cuisine, second de cuisine (cat B) : 1 poste sur Vannes

Retrait des dossiers d'inscriptions du 1er avril 2021 (à 12h) au 29 avril 2021 (à 12h)

Toutes les informations sur : <https://www.crous-rennes.fr/le-crous-recrute/concours-itr/>  
Contact : [concours@crous-rennes.fr](mailto:concours@crous-rennes.fr)



## ■ formation

**UIMM PÔLE FORMATION BRETAGNE**

**Rentrée Septembre 2021**  
Formations qualifiantes, gratuites et rémunérées

- TECHNICIEN.NE D'USINAGE/FRAISEUR.SE/TOURNEUR.SE**  
Brest / Vitré / Quimper Titres professionnels Niv 4 et 5
- TECHNICIEN.NE D'INTERVENTION EN FROID COMMERCIAL ET CLIMATISATION**  
Brest / Saint-Briec / Vitré Titre professionnel Niv 4 et 5
- TECHNICIEN.NE SUP. DE MAINTENANCE INDUSTRIELLE**  
Lorient / Quimper Titre professionnel Niv 3
- TECHNICIEN.NE DE MAINTENANCE INDUSTRIELLE**  
Quimper / Brest / Saint-Briec / Rennes / Vitré Titre professionnel Niv 4
- ROBOTICIEN.NE / TECHNICIEN.NE EN AUTOMATISME DE PRODUCTION**  
Lorient / Saint-Briec Titre professionnel Niv 3 / Technicien.ne supérieur en automatique et informatique industrielle
- CONDUCTEUR.TRICE DE LIGNE**  
Lorient / Brest Titre professionnel Niv 4 et Niv 5
- MÉCANICIEN.NE NAVAL**  
Brest CQPM Mécanicien.ne Naval
- CHAUDRONNIER.E / CHARPENTIER.E COQUE**  
Lorient / Quimper / Rennes / Saint-Briec / Brest Titre professionnel Niv 4 - CQPM Niv 5
- SOUDEUR.SE**  
Brest / Quimper / Lorient / Redon / Rennes / Saint-Briec Licence de soudage et/ou CCP du Titre professionnel Niv 5
- PEINTRE INDUSTRIEL**  
St Briec CQPM peintre industriel Niv 3
- INSTALLATEUR.TRICE DE RÉSEAUX DE TÉLÉCOMMUNICATION**  
Quimper / Lorient Titre professionnel Niv 3
- AGENT.E DE FABRICATION D'ENSEMBLE MÉTALLIQUE**  
Brest / Vitré Titre professionnel Niv 3

**POUR CONNAÎTRE LES DATES D'INFO CONTACTEZ :**

- DEP 35**  
02 99 52 54 66 - Isabelle ROBE  
[isabelle.robe@formation-industrie.bzh](mailto:isabelle.robe@formation-industrie.bzh)
- DEP 29**  
02 98 02 03 30 - Céline MONNIER  
[celine.monnier@formation-industrie.bzh](mailto:celine.monnier@formation-industrie.bzh)
- DEP 56**  
02 97 76 04 07 - Martine Huiban  
[martine.huiban@formation-industrie.bzh](mailto:martine.huiban@formation-industrie.bzh)
- DEP 22**  
02 56 44 82 07 - Catherine HOCDE  
[catherine.hocde@formation-industrie.bzh](mailto:catherine.hocde@formation-industrie.bzh)

**EN RECHERCHE D'EMPLOI ?**

Créez une alerte et recevez des annonces par e-mail

[ouestfrance-emploi.com](http://ouestfrance-emploi.com)