

# PARIS : Santé des dirigeants français de TPE : progression des affections psychiques selon une étude MMA

PARIS : Et parmi les chefs d'entreprises, des agriculteurs plus fragilisés.

# **PRESSE**

AGENCE .fr

la lettre économique

MMA, leader de l'accompagnement des chefs d'entreprise en France publie pour la deuxième année son étude sur la santé des dirigeants d'entreprise avec Opinion Way. Augmentation des troubles du sommeil, de l'anxiété et du sentiment d'isolement ; si les résultats montrent que les chefs d'entreprise se sentent majoritairement en forme et confiants dans leur avenir, le stress devient une composante préoccupante de leur quotidien et la santé de leur entreprise influe sur leur propre état. Parmi les profils interrogés, les agriculteurs

semblent éprouver le plus de difficultés.

**76 % des chefs d'entreprise se déclarent en bonne santé**

**58 % connaissent des journées stressantes**

**1 dirigeant sur 5 souffre d'un problème de santé chronique**



### **Un état de santé globalement bon mais des pathologies physiques et psychiques récurrentes**

Ils déclarent être globalement en bonne santé (76 % le jugent très bon ou bon) excepté les agriculteurs (seuls 65 %), dont 1 sur 5 juge son état de santé moins bon que la moyenne des Français.

Pour autant, un dirigeant sur cinq témoigne être touché par un problème de santé chronique.

Parmi les maux psychiques, plus d'un sur deux admet avoir traversé des épisodes de baisses de moral (cf. annexe 1) ou avoir éprouvé de l'anxiété au cours des 12 derniers mois (des résultats en hausse comparés à 2015). A noter qu'ils sont 47 % à avouer souffrir de troubles de sommeil, soit 7 points de plus que l'année passée. De même, ils sont plus nombreux à expliquer éprouver un sentiment d'isolement (29 % contre 24 % en 2015).

De nombreux chefs d'entreprise avouent également ressentir des douleurs physiques, notamment au niveau du dos (61 %) et des articulations (52 % vs 46 % en 2015). Ces douleurs physiques sont néanmoins ressenties de façon inégale. Les agriculteurs souffrent bien plus du mal de dos que les autres catégories de chefs d'entreprise (79 %).

## **Le niveau de stress corrélé aux difficultés de l'entreprise**

58 % des dirigeants déclarent vivre des journées stressantes et notamment les artisans qui sont plus nombreux que l'an passé à dresser ce constat (46 % affirment passer des journées « assez stressantes » contre 36 % en 2015).

Plus d'un dirigeant sur quatre constate que sa santé s'est dégradée au cours des 5 dernières années, conséquence surtout du stress lié au travail (pour 55 % d'entre eux contre 38 % en 2015).

Lorsqu'on les interroge sur les causes de leur stress, les chefs d'entreprises avancent le manque de trésorerie et les incertitudes de leur activité comme principaux facteurs (cf. annexe 2). L'instabilité financière paraît encore plus impactante chez les agriculteurs (75 % l'évoquent comme facteur de stress soit 14 points de plus que l'ensemble des autres professions).

Dans l'ensemble, 66 % des dirigeants de petite entreprise estiment que leur état de santé est lié à celui de leur entreprise. Ils sont mêmes 73 % à dresser ce constat parmi les petits commerçants (cf. annexe 3). Si pour la moitié d'entre eux, le stress peut se révéler positif ou stimulant dans leur travail, une écrasante majorité avoue qu'il est nuisible pour leur santé.

## **Des dirigeants attentifs à leur hygiène de vie**

Au cours des 12 derniers mois, seuls 11 % des dirigeants interrogés ont été arrêtés par leur médecin et pour 37 % d'entre eux, cette absence a eu un impact sur leur entreprise. Un effet qui apparaît plus fortement pour les commerçants, les artisans et les agriculteurs.

Pour garder la forme, les dirigeants semblent prêter attention à leur hygiène de vie. Pour ce faire, 86 % indiquent privilégier une alimentation saine et variée et 85 % expliquent passer du temps en famille pour garder la forme (cf. annexe 4). Les fumeurs ne sont pas majoritaires parmi les dirigeants qui déclarent également à 94 % n'utiliser ni

stimulant ni relaxant au quotidien. Des chefs d'entreprises qui semblent par ailleurs encore peu adeptes des techniques de relaxation.

Une gestion du temps parfois difficile avec des effets sur leur vie privée mais des satisfactions personnelles

Les chefs d'entreprise déclarent manquer de temps de repos. Près de 4 sur 10 travaillent en effet plus de 50 heures par semaine. Un rythme encore plus dense pour les agriculteurs dont 37 % estiment leur temps de travail hebdomadaire à plus de 60 heures. Néanmoins 84 % des dirigeants sondés jugent que ce temps de travail reste supportable (cf. annexe 5).

Des dirigeants qui rognent donc sur leur temps de repos, mais aussi sur le temps passé avec leurs proches : la moitié des chefs de petites entreprises déclare rencontrer des difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle. Ils sont d'ailleurs plus nombreux à dresser ce constat parmi les artisans (57 %).

Pour autant les dirigeants semblent trouver un épanouissement personnel à travers leur fonction : pour 91 % grâce à l'intérêt de leur métier et pour 86 % via la liberté d'organisation de leur temps professionnel et personnel.

### **Un niveau de confiance dans l'avenir disparate selon les métiers**

Si les dirigeants se montrent majoritairement confiants sur leur vie personnelle (91 %) pour les 3 prochaines années, ils sont moins enthousiastes quant à l'activité de leur entreprise (10 points de moins). Les agriculteurs demeurent les plus pessimistes. 71 % se disent optimistes quant à l'activité future de leur entreprise soit 10 points en deçà de l'ensemble des dirigeants.

Parce que la santé du dirigeant constitue un capital au même titre que son entreprise, MMA accompagne les entrepreneurs dans leur performance et leur bien-être. » Les résultats de l'étude démontre ce besoin. Depuis l'an dernier, MMA développe des programmes d'information et de conseils sur des

thématiques très diverses comme la qualité du sommeil, la gestion du stress, les bonnes postures adaptées à l'activité et au lieu de travail... Nous souhaitons être aux côtés des entrepreneurs comme acteur de leur prévention santé » précise Hervé Frapsauce, Directeur Général MMA.

### **Méthodologie :**

**Etude réalisée par l'institut OpinionWay pour MMA auprès d'un échantillon de 1284 dirigeants d'entreprises, représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés. L'échantillon a été interrogé par téléphone du 16 mars au 21 avril 2016. 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 MMA

**Marque du groupe Covéa et assureur multi-spécialiste, MMA s'adresse à la fois aux entreprises, aux professionnels et aux particuliers. 3ème acteur en assurance des Pros et des Entreprises et 3ème réseau d'agents généraux en France avec plus de 3,3 millions de clients.**

**Sites : <https://www.mma.fr/> – <https://entreprise.mma.fr/>**

### **Annexes**

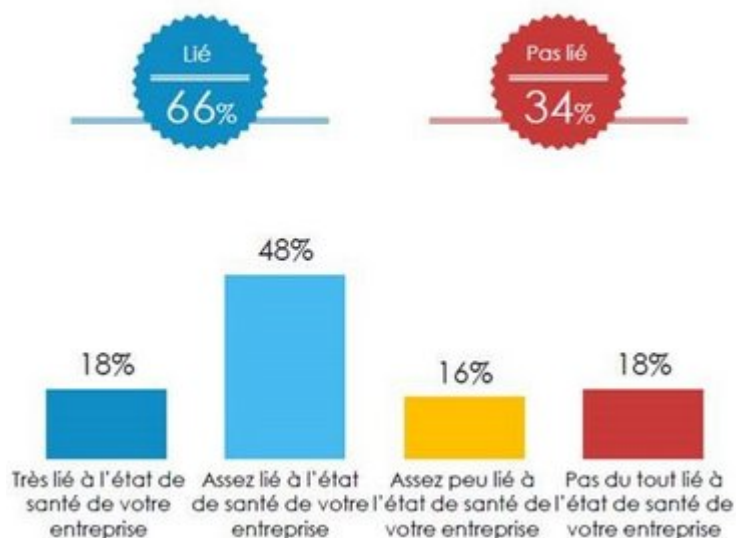
**Annexe 1 : Les affections psychiques des chefs d'entreprise éprouvées au cours des 12 derniers mois**



## Annexe 2 : les causes du stress des dirigeants

% Impact fort	Total	Segments MMA					
		L'investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Le manque de trésorerie	61%	75%	65%	58%	63%	54%	51%
Les incertitudes sur l'activité de l'entreprise dans les semaines ou mois à venir	60%	63%	63%	58%	64%	55%	51%
La surcharge de travail	58%	65%	48%	57%	58%	61%	71%
Les difficultés à licencier	35%	34%	40%	33%	35%	37%	27%
L'organisation du temps de travail des salariés	28%	40%	25%	26%	31%	27%	31%
Les difficultés relationnelles avec certains salariés	27%	24%	28%	20%	27%	32%	36%
La gestion des fournisseurs	25%	34%	22%	28%	15%	27%	26%
La crainte des prud'hommes	21%	22%	21%	23%	20%	21%	22%

## Annexe 3 : L'état de santé du dirigeant lié à la santé de son entreprise



### ...Notamment pour les agriculteurs, les petits commerçants et les artisans

	ST Lié	...dont très lié
L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	72%	21%
Petits commerçants	73%	23%
Soliste / Petits artisans	72%	18%
L'homme réseau	55%	13%
Manager de PME	64%	20%
Médical	53%	8%

## Annexe 4 : Les 3 comportements les plus importants pour préserver sa santé



## Annexe 5 : Temps de travail hebdomadaire

Combien d'heures travaillez-vous en moyenne par semaine ?

Estimez-vous que ce nombre d'heures est :

