

# Panorama de la santé mentale des entrepreneur.se.s

L'entrepreneuriat au bord du burnout



WILLA

  
Harmonie  
mutuelle  
GRUPE vyv

  
CSA  
RESEARCH

# Introduction

La santé mentale, telle que définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), est un "état de bien-être dans lequel une personne réalise son propre potentiel, peut faire face aux tensions normales de la vie, peut travailler de manière productive et fructueuse, et est en mesure d'apporter une contribution à sa communauté".

“ **Ce qui est intéressant dans cette définition, c'est qu'elle englobe la personne dans ses différentes dimensions : personnelle, professionnelle, et sociale. Elle propose également un futur désirable, plutôt que de se focaliser uniquement sur les troubles mentaux.**

Pierre-Etienne Bidon, cofondateur de Moka.care

L'étude menée par WILLA et Harmonie Mutuelle, en partenariat avec l'institut de sondages CSA, tire la sonnette d'alarme quant à la santé mentale des entrepreneurs en France. Une étude d'autant plus inquiétante alors que le nombre d'entrepreneurs augmente chaque année. Aujourd'hui en France, environ 25 000 entreprises innovantes sont fondées chaque année. Les entrepreneurs doivent composer avec une charge mentale trop élevée, une fatigue physique et émotionnelle, un sentiment de solitude et un équilibre souvent précaire entre vie personnelle et professionnelle. Ces défis deviennent de plus en plus fréquents et semblent aujourd'hui être intégrés comme une "norme" par certains entrepreneurs, acceptant cette situation de fragilité mentale comme faisant partie du jeu.

Ce travail met en lumière un manque inquiétant d'anticipation et de prise en charge de ces risques par les entrepreneurs, qui, faute d'information, de moyens ou de temps, ne se préparent pas suffisamment au risque de burnout alors que près de quatre sur dix s'y sentent potentiellement exposés.

Cette situation est particulièrement préoccupante pour les entrepreneuses, dont la fatigue et la fragilité mentale sont plus accentuées.

“ **En dépit de l'image du super-héros souvent associée à l'entrepreneur – celui qui serait fort et invincible –, il est essentiel de rappeler qu'un entrepreneur reste un être humain avec ses vulnérabilités. Libérer la parole et sensibiliser à la réalité de ces défis invisibles est plus que jamais nécessaire.**

Mona Boujtita, entrepreneuse et fondatrice d'Entrepreneurs Solitaires

# Sommaire

---

## 1

### **Santé mentale des entrepreneurs : des chiffres préoccupants.**

- 1.1. La charge mentale : principale ennemie des entrepreneurs. 4
- 1.2. D'un mal-être mental à un mal-être physique. 6

## 2

### **Un risque de burnout avéré pour près de 4 entrepreneurs sur 10.**

- 2.1. Des formes de mal-être ressenties régulièrement voire très fréquemment. 7
- 2.2. Vers un "burnout de l'entrepreneur" généralisé ? 9
- 2.3. La solitude de l'entrepreneur. 11

## 3

### **Le déni des entrepreneurs face à leur santé mentale.**

- 3.1. Des entrepreneurs qui se préoccupent trop peu de leur santé mentale. 13
- 3.2. Pourtant, la demande d'accompagnement reste forte. 14
- 3.3. Recommandations des acteurs de l'écosystème. 16

**Méthodologie** 21

**Remerciements** 21

**Auteurs** 22

# Partie 1

## Santé mentale des entrepreneurs : des chiffres préoccupants.

Quel est l'état physique et mental des entrepreneurs en France ? Dans quelle mesure la charge mentale impacte-t-elle les entrepreneurs ? Focus sur la charge mentale dans l'entrepreneuriat en France.

### 1.1. La charge mentale : principale ennemie des entrepreneurs.

La santé mentale des entrepreneurs est fortement mise à mal par la charge mentale associée à leur activité. Les chiffres révélés par l'étude sont alarmants : 72 % des fondateurs d'entreprise qualifient leur état physique et/ou mental de "mauvais", et les femmes sont plus vulnérables que les hommes sur la question, ainsi 75% des femmes se disent "physiquement et/ou mentalement fatiguées" contre un peu moins de deux tiers des hommes (64%).

Parmi les principaux défis auxquels ils sont confrontés, la charge de travail occupe une place de choix. Après la recherche de clients, mentionnée par 33 % des entrepreneurs, la charge de travail est le deuxième facteur de pression le plus cité, pesant sur 20 % d'entre eux. En troisième position vient la difficulté à articuler vie professionnelle et vie personnelle, un enjeu particulièrement souligné par les hommes. ► Graphique A

La création d'une entreprise exacerbe ces tensions. 61 % des entrepreneurs jugent leur charge mentale élevée, et près des trois quarts (72 %) affirment que leur charge mentale s'est fortement amplifiée depuis la fondation de leur entreprise.

► Graphique B

“ Ça a beaucoup évolué avec le temps. Au début, [la source principale de stress, ndlr] c'était de trouver des clients. Nous avions des rendez-vous prometteurs qui se transformaient en refus le lendemain. C'était décourageant. Ensuite, nous avons des problèmes avec des salariés, entraînant des tensions internes. Et bien sûr, nous avons connu les difficultés liées à la levée de fonds, à la gestion des clients, ou à des négociations commerciales trop longues.

Alexandre Malarewicz  
Cofondateur d'Empowill

“ L'entrepreneuriat est dur au quotidien, avec des défis constants. Ce n'est pas uniquement le financement ou la constitution de l'équipe, mais l'accumulation de petites difficultés.

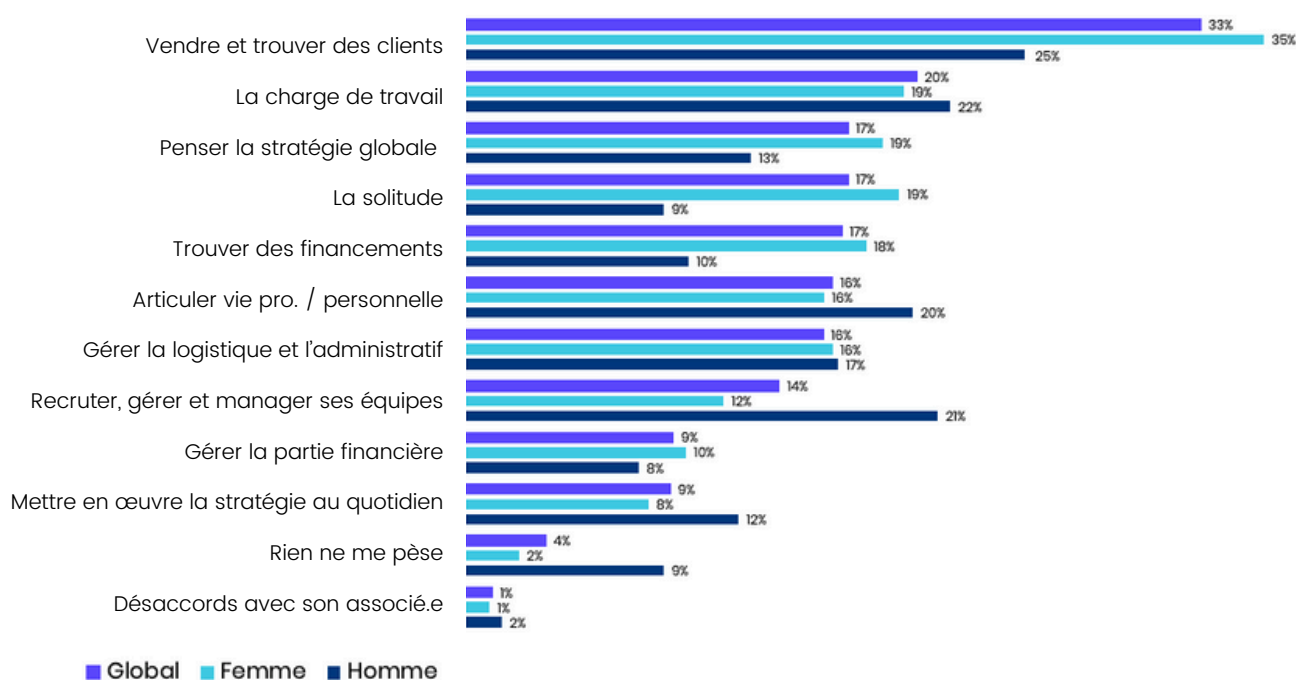
Théodore Chastel  
Cofondateur de KIDIBAM

“ Il faut comprendre que ta to-do list ne sera jamais terminée le soir. Tu auras beau travailler plus, il y aura toujours des tâches que tu n'auras pas faites. Il faut l'accepter. C'est le plus dur quand tu es entrepreneur : accepter que c'est davantage l'horaire qui détermine le moment où tu dois t'arrêter, et non pas ta to-do list. Parce qu'elle est énorme et qu'elle ne réduira jamais, tu pourras faire toujours plus, toujours mieux. J'ai beaucoup travaillé sur ce lâcher-prise.

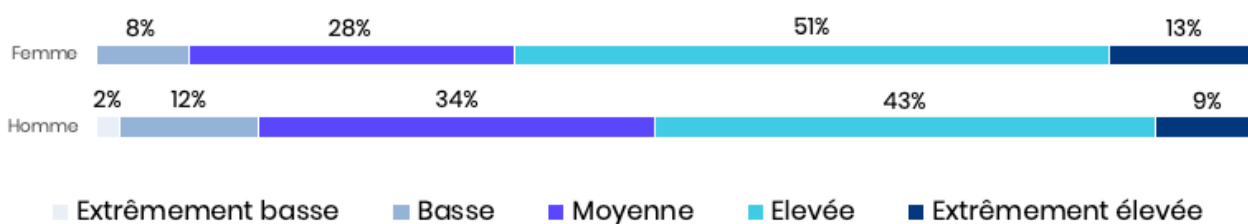
Delphine Cochet  
CEO et cofondatrice de Ma Bonne fée

Cette difficulté à fixer des limites reflète un aspect essentiel du fardeau de la charge mentale : le sentiment de ne jamais en faire assez, l'incapacité de déconnecter, et la nécessité d'apprendre à s'arrêter. Nécessité qui, malheureusement, paraît illusoire pour beaucoup.

**Graphique A : Qu'est-ce qui vous pèse le plus en tant que chef d'entreprise ?**



**Graphique B : Comment qualifieriez-vous votre niveau de charge mentale ?**



## 1.2. D'un mal-être mental à un mal-être physique.

La charge mentale importante des entrepreneurs, évoquée précédemment, ne se limite pas à un impact sur leur bien-être psychologique : elle se répercute aussi lourdement sur leur santé physique. L'étude révèle que 77 % des entrepreneurs se déclarent fatigués. Ce chiffre atteint 80 % chez les femmes contre 69 % chez les hommes, illustrant une nouvelle fois une vulnérabilité accrue chez les entrepreneuses. 96% des interviewés considèrent que cette fatigue est liée en partie à leur activité professionnelle (dont 38% considèrent qu'elle est l'unique facteur).

La fatigue semble être une conséquence quasi inévitable de l'entrepreneuriat. En effet, près de huit personnes interrogées sur dix (79%) indiquent que ce sentiment de fatigue est apparu au moment ou après la création de leur entreprise.

Le mal-être mental se transforme en un mal-être physique manifeste, affectant la vie quotidienne, phénomène rarement anticipé, loin de là.

“ Un jour, j'ai cru que je n'arrivais plus à respirer : c'était une crise d'angoisse.

Delphine Cochet

CEO et cofondatrice de Ma Bonne fée

La fatigue, les crises d'angoisse, et autres symptômes physiques ne sont pas toujours perçus par les entrepreneurs comme des alertes relatives à leur bien-être mental et des menaces sur leur vie quotidienne que celle-ci soit personnelle ou professionnelle.

“ Tu as juste l'impression de n'aller pas très bien. En réalité, tu vas vraiment mal. Les signes d'une dépression sont les mêmes pour tout le monde : les troubles du sommeil, la relation à la nourriture, les up, les down... Quand tu les as, il n'y a plus de doute.

Sylvain Ventre

Auteur & producteur du documentaire  
“STRoNG, aussi forts que fragiles”

## Partie 2

### Un risque de burnout avéré pour près de 4 entrepreneurs sur 10.

#### 2.1. Des formes de mal-être ressenties régulièrement voire très fréquemment.

Le passage d'un mal-être mental à un mal-être physique, décrit précédemment, met en lumière l'impact global que peut avoir l'entrepreneuriat sur la vie des fondateurs d'entreprise. Les diverses formes de souffrance chroniques augmentent considérablement le risque de burnout. Ainsi près de quatre entrepreneurs sur dix présentent des signes de burnout.

La quasi-totalité des entrepreneurs interrogés (88 %) affirment s'être déjà sentis émotionnellement vidés par leur travail au cours de l'année écoulée, et un quart d'entre eux le ressent même une fois par semaine. Le sentiment d'épuisement ne se limite pas aux soirées après une longue journée de travail : 84 % des entrepreneurs déclarent se sentir fatigués dès le matin en pensant à la journée à affronter, un quart d'entre eux éprouvant ce sentiment chaque semaine. 79 % des répondants estiment travailler "trop dur".

Les signes de surmenage sont clairs : deux tiers des entrepreneurs affirment se sentir régulièrement "au bout du rouleau". Une même proportion (66%)

sent qu'ils vont "craquer à cause du travail" au cours de l'année, proportion accentuée chez les femmes (72% des femmes, vs 46% des hommes). Ces chiffres démontrent une souffrance généralisée et la difficulté pour beaucoup de maintenir un équilibre sain face à la pression constante qu'ils subissent.

“ Ce qui est sûr, c'est que nous connaissons tous des coups durs qui sont vraiment très durs à affronter. Je ne connais aucun entrepreneur qui n'en n'ait pas eu à un moment ou à un autre... Je pense que ça concerne 100 % des personnes qui se lancent dans l'entrepreneuriat.

Delphine Cochet

CEO et cofondatrice de Ma Bonne fée

Ce point est d'autant plus important que la réussite de l'entreprise est intrinsèquement liée à l'entrepreneur.

“ Il faut se rappeler que la santé de notre entreprise dépend de l'énergie qu'on y met, et si nous perdons cette énergie, tout s'effondre.

Audrey Bouyer

CEO et fondatrice de Wounded Women

# Les entrepreneuses au bord du burnout plusieurs fois au cours de l'année

Près des trois quarts des femmes sentent qu'elles vont craquer plusieurs fois au cours de l'année à cause de leur travail, alors que les hommes sont moins de la moitié à être dans ce cas.

A circular graphic with concentric purple lines, containing the text '46%' and 'Hommes' below it.

**46%**

Hommes

A circular graphic with concentric teal lines, containing the text '72%' and 'Femmes' below it.

**72%**

Femmes



Les entrepreneurs doivent constamment maintenir un niveau élevé d'engagement et de motivation, car leur propre état de santé impacte directement la stabilité et la compétitivité de leur entreprise. Or, cette obligation d'évoluer à rythme constant est une source d'épuisement sur le long terme. À cela s'ajoute l'indispensable capacité à encaisser les coups durs et à gérer les problèmes inhérents à toute entreprise.

“ **Au départ, le fait de travailler autant sans me rémunérer a profondément affecté ma perception de ma propre valeur.**

**Audrey Bouyer**  
CEO et fondatrice de Wounded Women

Non seulement le surmenage et la fatigue sont fréquents voire quasiment systématiques, mais le manque de reconnaissance, notamment financière, et l'accumulation de difficultés ont de réelles répercussions sur l'estime de soi des fondateurs. Un point qui renforce le sentiment de ne jamais en faire assez et qui creuse encore un mal-être psychologique global.

Cette étude montre clairement que le mal-être des entrepreneurs est non seulement persistant mais qu'il prend des formes variées et profondément ancrées dans leur quotidien. Le burnout en est une conséquence prévisible. Les entrepreneurs, en mettant leur santé en jeu pour faire grandir leurs structures, se trouvent parfois pris dans un cercle vicieux où leur propre épuisement menace la survie de leur projet.

## **2.2. Vers un "burnout de l'entrepreneur" généralisé ?**

Les signes de mal-être mental et physique évoqués précédemment, cumulés à la pression constante et au manque de reconnaissance, finissent par mener un nombre inquiétant d'entrepreneurs au bord du burnout, voire à franchir cette limite. Près de quatre entrepreneurs interrogés sur dix (38%) présentent une probabilité modérée ou élevée de faire un burnout, d'après la méthode de Maslach, un outil reconnu pour évaluer l'épuisement professionnel.

### Méthode de Maslach

La méthode de Maslach fait référence au Maslach Burnout Inventory (MBI), un instrument psychologique développé par la psychologue Christina Maslach. Il s'agit d'un questionnaire conçu pour mesurer le syndrome de burnout, un état de stress chronique lié au travail, caractérisé par trois dimensions principales : épuisement émotionnel, dépersonnalisation et réduction de l'accomplissement personnel.

La méthode de Maslach est importante car elle permet d'évaluer de manière standardisée le niveau de burnout d'une personne. Grâce à cette évaluation, il est possible d'identifier les personnes qui sont à risque de développer un burnout et de mettre en place des mesures de prévention ou de soutien adaptées.

Les chiffres détaillés révèlent l'ampleur de ce phénomène : plus d'un tiers des entrepreneurs disent avoir déjà vécu un burnout, et 6 % d'entre eux sont actuellement en burnout. Les femmes restent, encore et toujours, particulièrement vulnérables : 42 % d'entre elles déclarent avoir fait un burnout, contre 28 % des hommes. Ceci démontre un besoin urgent d'accompagnement spécifique sur la santé mentale.

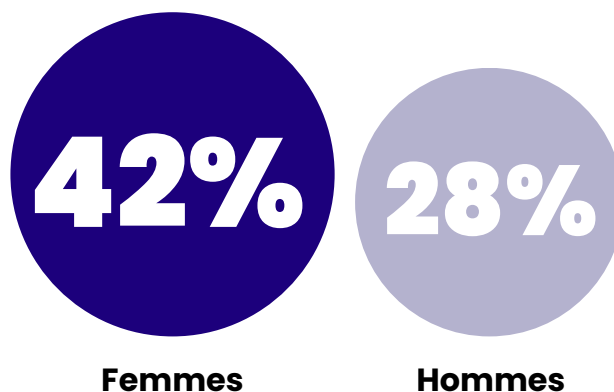
“ La santé mentale est un enjeu de société majeur et la souffrance augmente de façon exponentielle. Plus on est diagnostiqué tôt, plus il est facile de s'en sortir.

Nicolas Jeanne  
Fondateur de Sensations & Les Sages, militant de la santé mentale

Au vu de la situation, il paraît nécessaire de sensibiliser les entrepreneurs aux signaux avant-coureurs du burnout et d'encourager des pratiques de diagnostic et de prise en charge adaptées.

La situation est d'autant plus inquiétante que, pour beaucoup, ce mal-être n'est souvent reconnu et compris que tardivement, lorsque les effets sont déjà bien présents.

### Entrepreneurs ayant fait un burnout



### 2.3. La solitude de l'entrepreneur.

Le sentiment et la sensation de solitude représentent une des principales raisons de burnout chez les entrepreneurs. En effet, la solitude arrive en troisième position des facteurs de burnout les plus souvent mentionnés, plus d'un quart des entrepreneurs (27%) citant ce facteur, après le nombre d'heures travaillées par jour (38 %) et les difficultés financières (29 %).

Cette solitude est particulièrement accentuée chez les "solo founders", ces créateurs d'entreprise qui se lancent seuls dans l'aventure entrepreneuriale, sans associé. Ainsi les symptômes de mal-être semblent plus marqués dans cette catégorie d'entrepreneurs, avec une intensité accrue des sentiments d'épuisement, de découragement et d'isolement.

“ Si tu n'en parles pas, tu t'enfonces tout seul. Moi, je n'en ai pas parlé parce que j'avais trop d'égo. Et au début, j'en avais honte.

Sylvain Ventre

Auteur & producteur du documentaire "STRoNG, aussi forts que fragiles"

Le poids de l'égo et la peur de paraître vulnérable empêchent souvent les entrepreneurs de partager leurs difficultés, créant un cercle vicieux où la solitude est renforcée par le silence.

Cette crainte est d'autant plus importante lorsque les entrepreneurs font face aux investisseurs et partenaires, par peur de mettre en jeu la crédibilité de leur entreprise.

“ Beaucoup d'entrepreneurs n'osent pas exprimer leurs difficultés publiquement durant leur parcours, de peur de transmettre des signaux négatifs à leurs employés ou à de potentiels investisseurs. Ce n'est qu'à la fin de leur aventure que certains se dévoilent plus facilement.

Théodore Chastel

Cofondateur de KIDIBAM

“ C'est compliqué pour un entrepreneur d'exposer ses difficultés car tu dois toujours montrer une belle façade, que ce soit vis-à-vis des équipes ou des financeurs. Tu ne veux pas inquiéter tes proches non plus. Ce besoin de constamment afficher une image positive renforce le sentiment de solitude car tu ne peux pas être transparent sur ce que tu traverses.

Mona Boujtita

Entrepreneuse et fondatrice d'Entrepreneurs Solitaires

Ce sentiment d'isolement est renforcé par une sorte d'omerta sociétale sur les échecs et les déboires entrepreneuriaux, ne mettant en avant que des réussites éclatantes. Beaucoup d'entrepreneurs se sentent donc encore plus isolés et engoncés dans leur difficultés et leur mal-être, ceci renforçant le fossé entre leur réalité quotidienne et les modèles valorisés.

“ **Quand on ne voit que certains profils de réussite, on finit par se comparer et cela devient décourageant. Les entrepreneurs dans la tech qui deviennent des Steve Jobs ne sont pas la norme, mais ce sont eux qu'on montre, ce qui fausse la perception générale de ce qu'est réellement l'entrepreneuriat et cela a un impact considérable sur la santé mentale de nombreux entrepreneurs.**

**Audrey Bouyer**  
CEO et fondatrice de Wounded Women

Pour les femmes, vient s'ajouter un écueil supplémentaire : la crainte d'accentuer les stéréotypes de vulnérabilité associés à leur genre.

“ **Lorsque je discute avec des entrepreneurs hommes, je ne vais pas du tout en parler, sauf si le sujet vient sur la table. Parce que là aussi, dans les rapports de force, j'ai l'impression que c'est un thème qui va accentuer certains clichés qu'on peut avoir sur les femmes de vulnérabilité, de sensibilité. Donc je ne vais pas du tout parler de ce sujet, au contraire.**

**Margaux Scalisi**  
Fondatrice de Vefaonline

Cette autocensure contribue à renforcer la solitude des entrepreneuses, qui doivent faire face aux difficultés de l'entrepreneuriat en général, tout en continuant à combattre clichés et préjugés.

## Partie 3

### Le déni des entrepreneurs face à leur santé mentale.

#### 3.1. Des entrepreneurs qui se préoccupent trop peu de leur santé mentale.

Malgré cette situation alarmante, 65 % des entrepreneurs interrogés avouent ne s'être jamais informés sur la question de la charge mentale. Cela révèle un décalage inquiétant entre la gravité des symptômes ressentis et la recherche active de solutions.

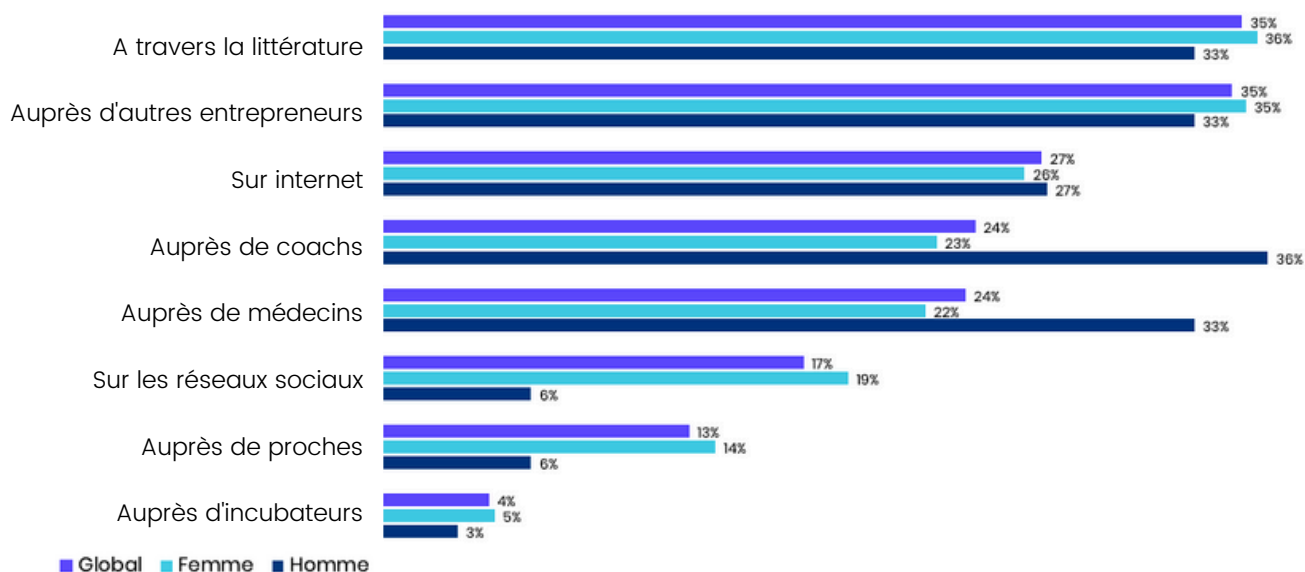
Ceux qui s'efforcent de s'intéresser à leur santé mentale préfèrent souvent des démarches informelles, telles que la "prise de conseils auprès d'autres entrepreneurs" (35 %) ou la "lecture de livres sur le développement personnel" (35 %).

Des options comme les conseils en ligne (27 %), le coaching (24 %), ou la consultation d'un médecin (24 %) restent moins privilégiées.

#### ► Graphique C

Cette hiérarchie dans les ressources mobilisées montre que, pour beaucoup d'entrepreneurs, la santé mentale est abordée de manière assez superficielle, comme un sujet secondaire qu'il est difficile d'intégrer réellement dans leur quotidien. En d'autres termes, le sujet ne semble pas être pris au sérieux dans la mesure où les solutions concrètes, professionnelles et médicales ne sont pas considérées comme des priorités.

#### Graphique C : Auprès de qui recherchez-vous ces informations, conseils, témoignages sur la charge mentale ?



Cette situation est largement influencée par la culture entrepreneuriale elle-même, qui valorise la résilience et la surcharge de travail comme des éléments indispensables de la réussite.

“ **Au début de l’aventure entrepreneuriale, on m’a dit qu’il fallait travailler 17 heures par jour.**

Delphine Cochet  
CEO et cofondatrice de Ma Bonne fée

Cette injonction à travailler sans relâche et à flux tendu fait de la santé mentale un élément négligé, relégué au second plan tant que l’entreprise n’est pas stable. Prendre en considération sa santé mentale peut même représenter une contrainte supplémentaire dans le quotidien pour certain(e)s.

“ **Si on en parle de plus en plus, cela nous semble parfois être juste une autre case à cocher dans la liste de choses à faire : ‘Ah, en plus du reste, il faut que je m’occupe de ma santé mentale’. Mais c’est essentiel et cela doit être une priorité.**

Maria Molinar  
Fondatrice de Monthlee

Cette banalisation ou cet évitement témoigne d’une absence de véritable intégration du bien-être psychologique dans la perception de l’entrepreneuriat, où la productivité et l’efficacité priment sur tout le reste.

“ **Lorsque l’on se lance dans l’entrepreneuriat, on n’a souvent pas conscience de ce que cela va impliquer à long terme, notamment en termes d’impact sur le corps et l’esprit. On se lance à fond sans réaliser que cela peut durer plusieurs années et qu’il faut savoir tenir la distance.**

Mona Boujtita  
Entrepreneuse et fondatrice  
d’Entrepreneurs Solitaires

Pour que la situation s’améliore, il est essentiel de remettre en question les stéréotypes qui entourent l’entrepreneuriat, en particulier l’idée que l’épuisement et la souffrance font partie intégrante du chemin vers le succès envisagé bien souvent comme une *via dolorosa*. Les entrepreneurs doivent être encouragés à intégrer le bien-être mental comme une composante essentielle de leur projet, et non comme une simple formalité plus ou moins secondaire.

### **3.2. Pourtant, la demande d’accompagnement reste forte.**

Malgré une prise de conscience limitée sur la question de la santé mentale, un nombre significatif d’entrepreneurs exprime un besoin d’accompagnement pour y faire face.

Si la santé mentale est souvent considérée comme une préoccupation accessoire, de nombreux entrepreneurs cherchent à maintenir une certaine forme d'équilibre personnel (57 %) pour soutenir leur engagement professionnel. Ce besoin est renforcé par l'évolution des configurations familiales, familles recomposées ou monoparentalité, où l'articulation entre vie professionnelle et personnelle devient particulièrement complexe.

Pour maintenir cet équilibre, les entrepreneurs expriment une forte demande de coaching (37 %) ou une prise en charge des coûts liés au suivi psychologique (29 %).

“ Si j'avais su dès le départ que la gestion du 'mindset' était aussi importante dans le domaine de santé «lourd» que je traite avec Wounded Women, j'aurais emprunté plus pour me faire coacher ou mentorer dès le départ.

Audrey Bouyer

CEO et fondatrice de Wounded Women

On observe dans la grande majorité des cas une prise de conscience postérieure au démarrage de l'entreprise, ce qui met en lumière le manque d'informations et de préparation au sujet des ressources mentales nécessaires pour mener à bien un projet.

“ Je préfère parler d'harmonie plutôt que d'équilibre. L'équilibre est une notion qui me paraît constamment instable. C'est comme une balance : d'un côté, tu as ta vie personnelle, de l'autre ta vie professionnelle, et tu passes ton temps à ajuster les deux. Cela peut rapidement devenir épuisant et créer une fatigue décisionnelle. Pour moi, l'harmonie est une notion plus désirable et plus sereine.

Pierre-Etienne Bidon

Cofondateur de Moka.care

Les chiffres et les témoignages collectés soulignent le besoin d'un accompagnement systématique et durable pour les entrepreneurs, qui vont au-delà des simples conseils techniques et financiers. La gestion de l'équilibre personnel et la préservation de la santé mentale devraient être considérées comme des composantes essentielles pour la pérennité des projets entrepreneuriaux, au même titre que la gestion financière ou la stratégie commerciale.

Il est grand temps que les acteurs de l'accompagnement entrepreneurial prennent vraiment en compte cette réalité et agissent.

### **3.3. Recommandations à destination des acteurs de l'écosystème.**

Face aux défis de santé mentale et de bien-être que rencontrent de nombreux entrepreneurs, les acteurs de l'écosystème (incubateurs, investisseurs, accompagnateurs et institutions) doivent s'impliquer activement pour soutenir les fondateurs, en proposant des solutions concrètes, pratiques et adaptées.

#### **QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES ACCÉLÉRATEURS ET INCUBATEURS ?**

Les incubateurs et accélérateurs jouent un rôle clé dans la vie des startups. Ils doivent veiller non seulement au développement commercial des entreprises, mais également à la santé mentale des entrepreneurs qu'ils accompagnent.

#### **Intégrer la santé mentale dans les programmes d'accompagnement.**

Inclure des sessions régulières sur le bien-être mental dans les formations et proposer des ateliers de gestion du stress, de la méditation ou de la cohérence cardiaque.

“ Il nous est arrivé de dire ‘Ça ne va pas, on n'est pas en forme’, mais rien n'a été mis en place pour nous aider. Il aurait été utile qu'il y ait un suivi, une prise de contact pour voir comment on allait, ou bien une mise en relation avec un expert en santé mentale. Ce genre d'initiatives devrait être plus intégré dans les structures d'accompagnement.

Mona Boujtita

Entrepreneuse et fondatrice  
d'Entrepreneurs Solitaires

#### **Encourager le recours aux pairs-aidants.**

Créer un réseau de pairs composé d'entrepreneurs ayant vécu des situations similaires, afin de proposer un soutien émotionnel et moral à ceux qui sont en difficulté.

“ Il existe des ressources, comme la 'pair-aidance', qui consiste à mobiliser des personnes ayant vécu ces pathologies pour soutenir ceux qui les traversent actuellement.

Nicolas Jeanne

Fondateur de Sensactions & Les Sages, militant de la santé mentale



### **Promouvoir le co-développement.**

Organiser des sessions de co-développement entre entrepreneurs pour partager les problématiques, créer du lien, et générer des solutions collectives.

### **Développer des ressources en ligne.**

Fournir des guides, des webinaires, et des ressources sur la gestion du stress. Ces ressources doivent être facilement accessibles.



La méditation a fait ses preuves, même si les effets ne sont pas immédiats. C'est difficile au début, mais ça fonctionne. Il y a aussi la cohérence cardiaque, un outil très puissant pour gérer le stress.

Nicolas Jeanne

Fondateur de Sensations & Les Sages, militant de la santé mentale

### **QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES INVESTISSEURS ?**

Les investisseurs ont un rôle décisif dans la création d'un environnement entrepreneurial sain. Leur soutien ne devrait pas se limiter au financement, mais aussi inclure des initiatives pour protéger la santé et le bien-être des fondateurs, c'est là aussi un enjeu business.

### **Normaliser la discussion sur le sujet.**

Lors des échanges avec les fondateurs, poser des questions sur leur état de santé mentale, ceci aidant à diminuer la stigmatisation liée à la vulnérabilité.

### **QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES INSTITUTIONS ET DÉCIDEURS PUBLICS ?**

Les institutions publiques ont un rôle crucial à jouer pour mettre en place, structurer et financer des dispositifs de soutien aux entrepreneurs, incluant des services de santé mentale.

### **Subventionner l'accompagnement en santé mentale.**

Mettre en place des aides financières pour que les entrepreneurs puissent accéder à des consultations de santé mentale, du coaching, ou des services de bien-être.

### **Organiser des campagnes de sensibilisation.**

Développer des campagnes informatives pour sensibiliser sur la charge mentale et les risques de burnout dans l'entrepreneuriat.

## **QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES ACTEURS DU SYSTÈME DE SANTÉ ?**

Les acteurs du système de santé doivent considérer les entrepreneurs comme une population à risque spécifique, à l'instar des professions de santé ou des enseignants, en raison de la charge mentale élevée et du risque accru de burnout.

### **Développer l'accès à un accompagnement psychologique adapté.**

Proposer des solutions spécifiques aux entrepreneurs, en reconnaissant leurs contraintes professionnelles et leur manque de temps.

### **Sensibiliser et former les professionnels de santé à la problématique des entrepreneurs.**

Il est essentiel que les professionnels de santé soient mieux formés pour comprendre les spécificités du stress entrepreneurial et les particularités liées à la santé mentale des dirigeants d'entreprise.

### **Rembourser les consultations psychologiques et les interventions de bien-être.**

Les mutuelles et assurances santé doivent proposer des forfaits santé mentale adaptés aux entrepreneurs.

### **Mettre à disposition des ressources facilement exploitables.**

Par exemple, le guide sur la santé des entrepreneuses d'Harmonie Mutuelle a pour double objectif de les

sensibiliser à l'importance de leur bien-être mental et physique et de les outiller.

### **Proposer des bilans annuels de santé mentale aux entrepreneurs.**

Encourager les entrepreneurs à effectuer des bilans de santé mentale réguliers, de la même manière que les bilans de santé physique.

## **QUELLES RECOMMANDATIONS POUR LES ENTREPRENEURS ?**

Bien que chaque acteur de l'écosystème ait un rôle à jouer, les entrepreneurs eux-mêmes doivent également être proactifs dans la prise en charge de leur santé mentale.

### **Adopter une approche proactive du bien-être.**

Considérer la santé mentale comme une priorité, au même titre que la gestion financière ou le développement de tel ou tel business, produit ou service. Rechercher activement des informations sur la charge mentale et participer à des formations sur le bien-être.

“ J'ai pris du recul et parlé de mes difficultés d'entrepreneuriat en santé à ma communauté. J'ai décidé de ne rien cacher, même si je pouvais paraître vulnérable.

Audrey Bouyer

CEO et fondatrice de Wounded Women

### **Mettre en place des pratiques de bien-être.**

Intégrer des pratiques régulières de gestion du stress, telles que la méditation, la cohérence cardiaque, ou l'exercice physique, dans leur quotidien.

### **Accepter de déléguer et de lâcher prise.**

Accepter que l'on ne peut pas tout contrôler et tout faire seul. Rechercher des opportunités pour déléguer ou pour collaborer afin d'alléger la charge mentale. Ne pas chercher à être sur tous les fronts tout le temps.

“ Je me suis aussi forcée à moins sortir sur des événements parce qu'il y a ce FOMO de l'entrepreneur.

Delphine Cochet

CEO et cofondatrice de Ma Bonne fée

### **Encourager une communication ouverte et régulière.**

Développer la communication avec ses associés et/ou ses collaborateurs pour partager ses bonnes pratiques de gestion de la charge mentale.

“ Nous avons mis en place des sessions de co-développement pour les managers, afin de partager et de résoudre ensemble les problématiques rencontrées, tout en créant du lien et en renforçant l'énergie collective.

Pierre-Etienne Bidon

Cofondateur de Moka.care

Ces recommandations entendent créer un écosystème plus solidaire, où la santé mentale est prise réellement en compte et au sérieux par tous les acteurs. En agissant ensemble, incubateurs, investisseurs, associations, institutions et entrepreneurs, nous pouvons construire un environnement dans lequel il est non seulement possible de réussir, mais aussi de s'épanouir personnellement et professionnellement.

# Conclusion

---

Notre étude met en lumière une réalité préoccupante : la santé mentale des entrepreneurs est grandement fragilisée par la pression intense, les attentes élevées, et l'isolement qui caractérisent souvent leur parcours. Entre fatigue physique, burnout avéré, et sentiment de solitude omniprésent, les signes de mal-être sont nombreux et ne peuvent plus être ignorés. Pourtant, malgré la gravité de la situation, la prise en charge de la santé mentale par les entrepreneurs eux-mêmes reste encore limitée, souvent reléguée à une préoccupation secondaire face aux impératifs de croissance ou de simple survie de l'entreprise.

Pour transformer cet état de fait, il est essentiel que l'univers entrepreneurial – des incubateurs aux investisseurs, en passant par les associations professionnelles et les pouvoirs publics – prenne des mesures concrètes et concertées pour accompagner les entrepreneurs non seulement dans leurs activités professionnelles, mais aussi dans leur épanouissement personnel.

Au-delà de la performance économique, il est temps de redéfinir la notion de succès entrepreneurial, en incluant l'équilibre personnel et le bien-être mental des fondateurs. Prendre soin de sa santé mentale ne doit plus être perçu comme une faiblesse, mais comme une condition sine qua non à la réussite à long terme. Ce n'est qu'à travers une prise de conscience collective et des actions coordonnées que nous pourrons construire un écosystème où les entrepreneurs peuvent non seulement survivre, mais véritablement prospérer, tant sur le plan professionnel que personnel.

# Méthodologie

---

L'enquête a été menée en ligne du 19 août au 13 septembre 2024, par questionnaire auto-administré (CAWI), auprès de 723 entrepreneuses et entrepreneurs dans la tech et l'innovation.

L'enquête quantitative a été complétée par des entretiens qualitatifs de 45 minutes menés auprès de 10 entrepreneuses et entrepreneurs, entre le 6 et le 26 septembre 2024.

# Remerciements

---

Nous tenons à remercier chaleureusement les entrepreneuses et entrepreneurs interrogé(e)s dans le cadre de cette étude.

## **Delphine Cochet**

CEO cofondatrice de Ma Bonne Fée

## **Margaux Scalisi**

Fondatrice de Vefaonline

## **Mona Boujtita**

Entrepreneuse et fondatrice d'Entrepreneurs Solitaires

## **Audrey Bouyer**

CEO et fondatrice de Wounded Women

## **Maria Molinar**

Fondatrice de Monthlee

## **Nicolas Jeanne**

Fondateur de Sensations & Les Sages, militant de la santé mentale

## **Sylvain Ventre**

Auteur & producteur du documentaire "STRoNG, aussi forts que fragiles"

## **Alexandre Malarewicz**

Cofondateur d'Empowill

## **Pierre-Etienne Bidon**

Cofondateur de Moka.care

## **Théodore Chastel**

Cofondateur de KIDIBAM

# Auteurs

---

## WILLA

### **Flore Egnell**

Déléguée générale  
flore@hellowilla.co

### **Marie-Virginie Klein**

Vice-présidente  
mvk@iconic.fr

### **Capucine Dellon**

Directrice de la communication  
capucine@hellowilla.co

### **Auréli Aknin**

Experte  
aa@iconic.fr

## CSA

### **Julie Gaillot**

Partner  
julie.gaillot@csa.eu

### **Elise Souci**

Research Director  
elise.souci@csa.eu

### **Lola Loyaté**

Chargée d'études junior  
lola.loyate@csa.eu

## Harmonie Mutuelle

### **Eric Favrou**

Directeur Marketing Marché  
Entrepreneurs  
Eric.FAVROU@harmonie-mutuelle.fr

### **Catherine Figini**

Responsable marketing  
Catherine.FIGINI@harmonie-  
mutuelle.fr

### **Béatrice Barbé**

Responsable communication  
commerciale  
Beatrice.BARBE@harmonie-  
mutuelle.fr

## **WILLA**

Depuis 2005, l'association WILLA travaille pour plus d'égalité entre les femmes et les hommes, en s'appuyant sur la culture entrepreneuriale.

L'association développe ainsi 3 activités :

- Un incubateur avec des programmes d'accompagnement et des formations pour faire émerger des startups innovantes fondées par des femmes, avec des profils divers. WILLA accompagne ainsi plus de 150 startups chaque année.
- Des formations au leadership à destination des salariées ou des futures cheffes d'entreprise, pour qu'elles puissent prendre une posture de leadeuse. Chaque année, ce sont plus de 500 femmes formées par WILLA.
- Des actions de sensibilisation et de plaidoyer pour transformer la société en profondeur, et agir pour une plus grande égalité professionnelle.

Plus d'informations [hellowilla.co](https://hellowilla.co)

## **Harmonie Mutuelle**

### *Avançons collectif*

Acteur majeur de la protection sociale et premier assureur santé de France, Harmonie Mutuelle s'engage à protéger la santé et le bien-être de ses adhérents, y compris les entrepreneurs, en mettant en place des solutions adaptées à leurs besoins spécifiques. En 2024, Harmonie Mutuelle, APESA et Pavillon Prévoyance ont notamment lancé un fonds destiné à promouvoir et développer des actions permettant de préserver la santé mentale des entrepreneurs. A ce jour, Harmonie Mutuelle protège près de 5 millions de personnes et s'engage aux côtés de 88 700 entreprises et de 150 000 entrepreneurs, qui veulent agir dans l'intérêt collectif.

Plus d'informations [www.harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)

## **CSA**

Depuis 40 ans, CSA Research apporte aux entreprises et institutions une compréhension fine des comportements. Multi-secteur, CSA génère et croise une donnée hybride (attitudinale et comportementale, passive et active, qualitative et quantitative) et opérationnelle car activable. CSA, dirigé par Yves del Frate, CEO CSA, fait partie du groupe Havas depuis 2015.

Plus d'informations [www.csa.eu](https://www.csa.eu)