



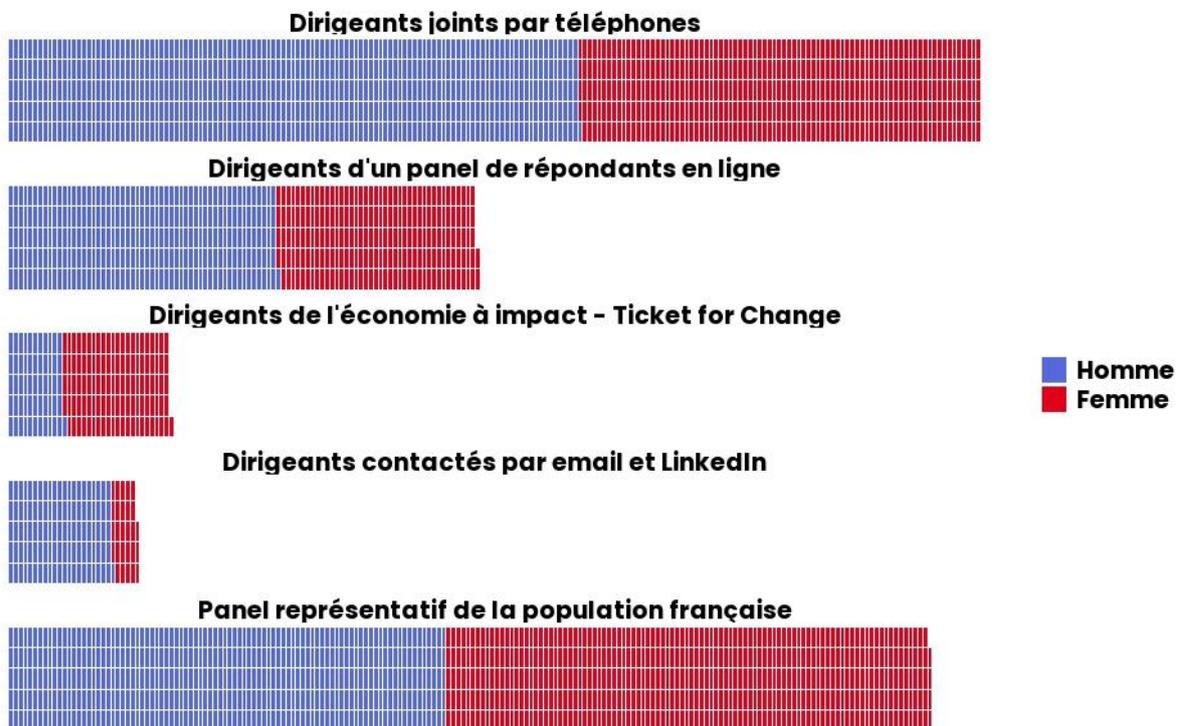
Chaire de Recherche
« Santé mentale des dirigeants TPE/PME »

Enquête auprès de 2750 personnes dont 1750 dirigeants d'entreprises

Messages clés

Contexte

De juin à août 2024, nous avons conduit une enquête sur la santé mentale auprès de 1750 dirigeants de TPE-PME, dont 150 dirigeants d'entreprises à impact, ainsi que d'un échantillon de 1000 personnes représentatives de la population française.



Pour construire le questionnaire, nous avons travaillé avec des chercheurs d'horizons différents, entre psychologie et économie, et avec l'observatoire AMAROK. Ces données uniques nous permettent d'apporter des réponses à 5 questions clé :

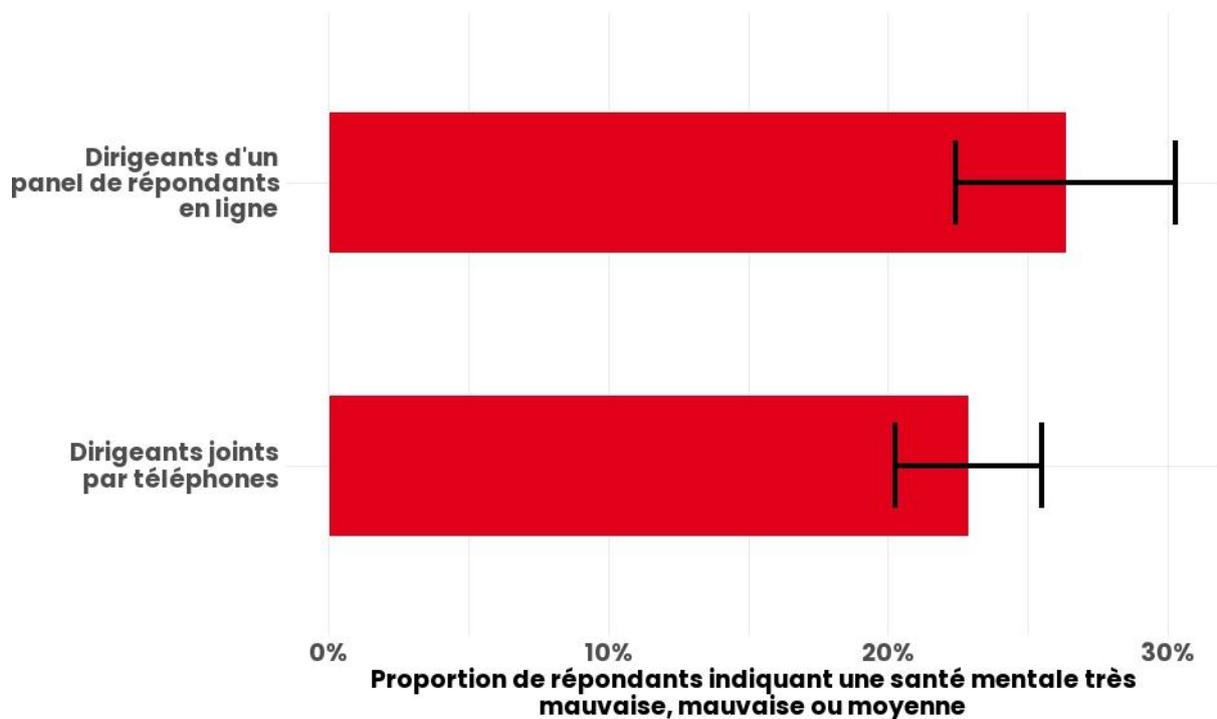
1. Tabou : Les dirigeants d'entreprise sont-ils prêts à évoquer leur santé mentale ?
2. Diagnostic : Les dirigeants de TPE-PME ont-ils une bonne santé mentale ?
3. Facteurs : Style de management, personnalité, situation... quels sont les facteurs influençant la santé mentale des dirigeants ?
4. Entreprise à impact : Être porté par une mission améliore-t-il ou détériore-t-il la santé mentale ?
5. Prévention : Les dirigeants sont-ils prêts à prendre soin de leur santé mentale ?

Tabou : Les dirigeants d'entreprise sont-ils prêts à évoquer leur santé mentale ?

Pourquoi :

La santé mentale reste un sujet sensible et a longtemps été tabou, particulièrement pour des personnes en position de leadership. Pour un entrepreneur, il peut être difficile d'évoquer ce qui est parfois perçu comme une faiblesse. Pour étudier cela, nous avons mis en place différentes approches combinant méthodes d'enquêtes et statistiques.

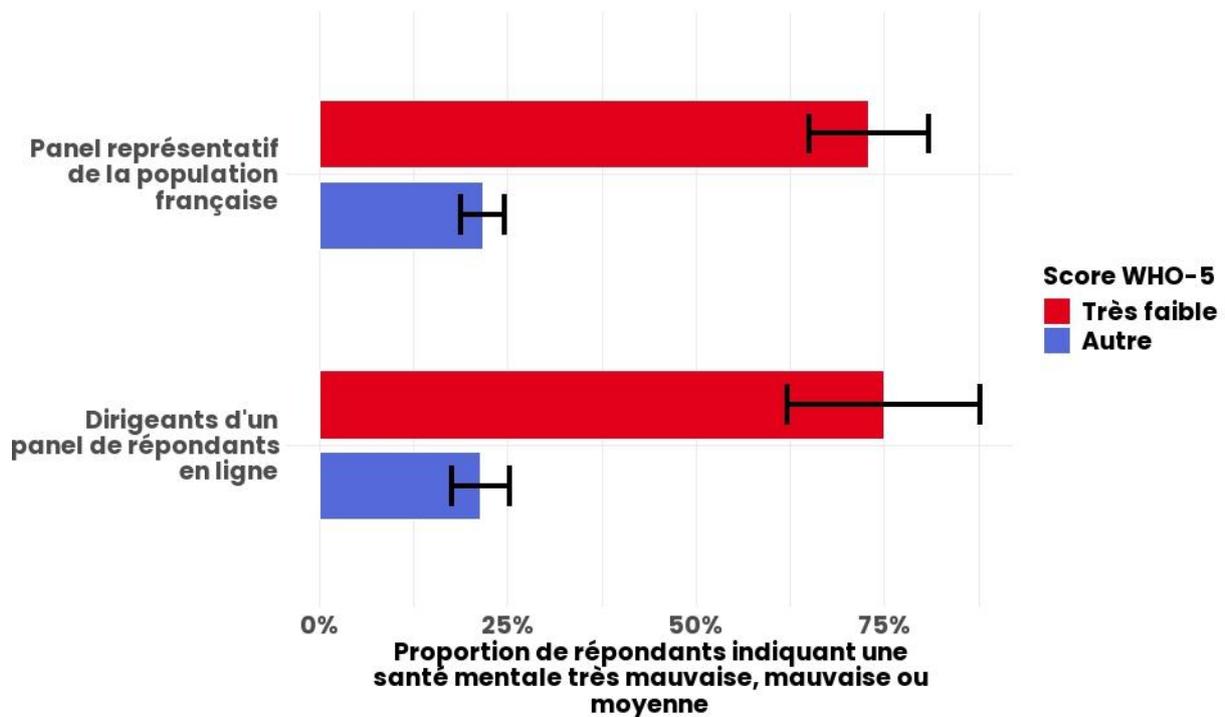
Première approche : Nous pouvons comparer les réponses par téléphones à celles données en ligne, dans un cadre plus anonyme. Voyons-nous une différence ?



Nous pouvons remarquer que légèrement moins de répondants indique avoir une sante mentale mauvaise, très mauvaise, ou moyenne lorsqu'ils répondent par

téléphone plutôt qu'en ligne. La différence n'est pas significative mais elle peut indiquer une légère gêne avec le sujet.

Deuxième approche : Nous pouvons aussi comparer les réponses lorsque les dirigeants doivent directement évaluer leur santé mentale (de très mauvaise à très bonne), et leurs réponses aux questions indirectes, formulées de manière plus positive dans l'indice WHO-5. Le WHO-5, un indicateur reconnu mondialement par l'OMS pour mesurer le bien-être mental. Il s'agit de 5 affirmations positives, comme 'Je me suis senti calme et détendu', auxquelles les personnes répondent selon leur ressenti sur les deux dernières semaines. Plus le score est bas, plus le risque de troubles est élevé. Si le sujet est plus tabou pour les dirigeants que pour l'échantillon représentatif de la population, la corrélation entre les réponses directes sera moins forte pour les dirigeants, car quelle que soit leur score WHO-5, ils répondront que tout va bien lorsque la question est directe. Qu'observons-nous ?



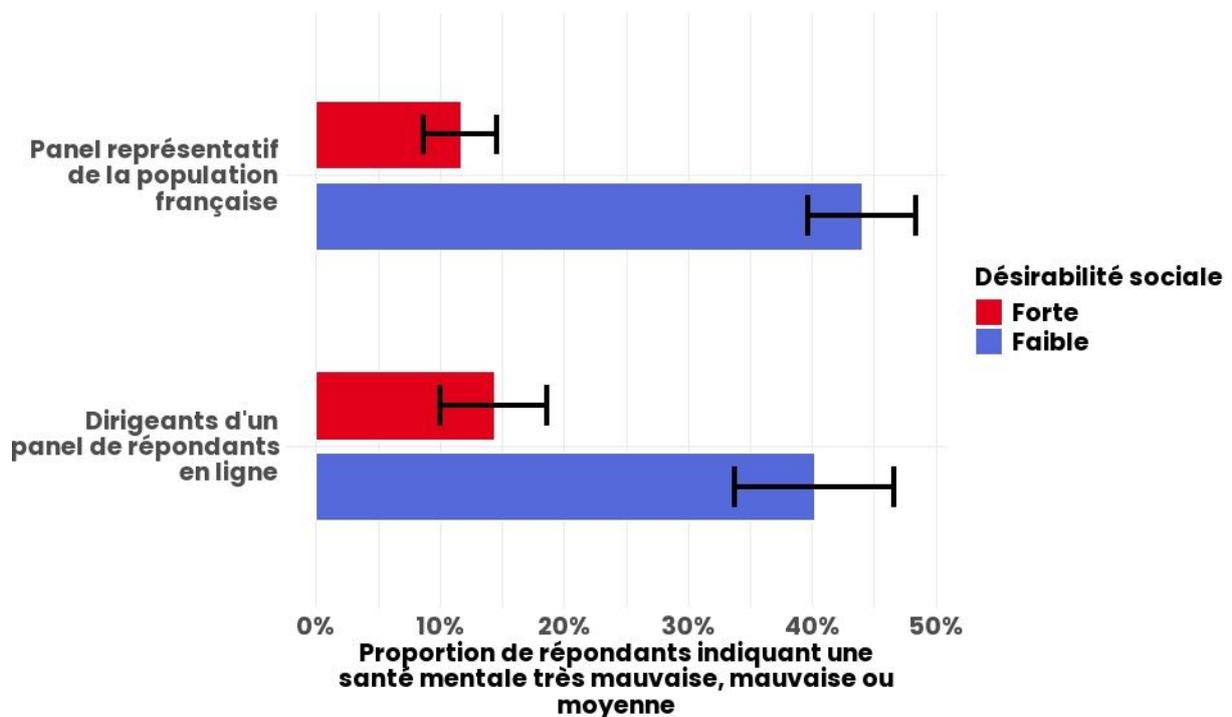
Un score WHO-5 très faible (inférieur à 28 sur 100) est considéré dans la littérature scientifique comme indicateur de problèmes de santé mentale. Nous remarquons qu'environ 75% de ceux qui ont un tel score ont répondu que leur santé mentale n'était pas bonne. Deux leçons :

- Environ un quart des personnes à risques ne s'en rendent pas compte ou ne le disent pas, par gêne ou tabou.
- Toutefois, cette proportion ne diffère pas entre l'échantillon de dirigeants et l'échantillon représentatif de la population.

En d'autres termes, la santé mentale reste encore un sujet de gêne mais ceci n'est pas plus fort chez les dirigeants de TPE-PME que dans le reste de la population.

Troisième approche :

Une série de questions permettait d'estimer si les participants ont tendance à répondre ce qu'ils pensent être socialement attendu, par exemple en affirmant qu'ils ne mentent jamais. Ceux qui donnent de telles réponses vont peut-être aussi masquer leurs problèmes de santé mentale.



Nous voyons que les personnes qui donnent des réponses socialement désirables en général (les barres rouges sur le graphique) admettent bien moins avoir des problèmes de santé mentale que les personnes qui ne cherchent pas à tout prix à donner des réponses acceptables (les barres bleues sur le graphique). Ceci indique encore une fois la gêne éprouvée à dire, de manière directe, que sa santé mentale n'est pas bonne.

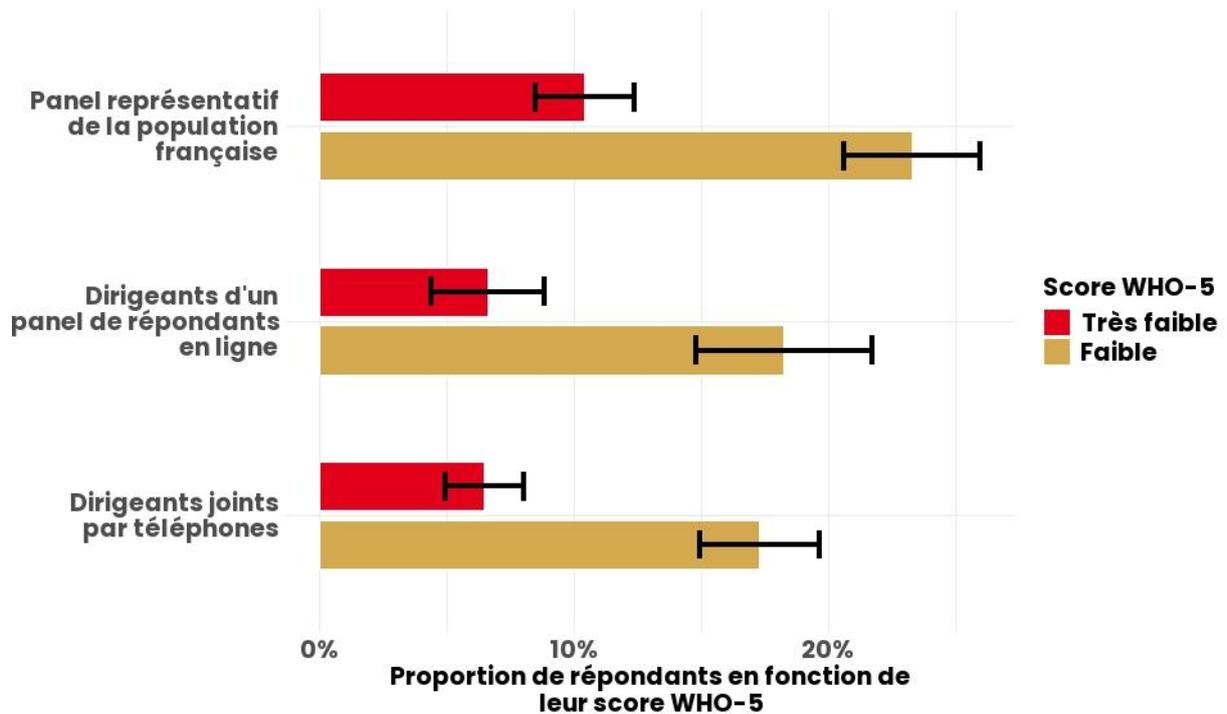
Conclusion : Evoquer sa santé mentale reste une source de gêne pour une partie des répondants, mais pas plus pour les dirigeants que pour les Français dans leur ensemble.

Diagnostic : Les dirigeants de TPE-PME ont-ils une bonne santé mentale ?

Pour poser un diagnostic global, nous utilisons le score WHO-5, fondé sur des questions indirectes et donc moins susceptibles d'être biaisées par la gêne ou la désirabilité sociale.

Nous distinguons deux groupes principaux :

- Les personnes qui ont un score très faible (inférieur à 28 sur 100). Ces personnes-là sont les plus à risques d'après la littérature scientifique.
- Les personnes dont le score est faible, mais pas très faible (entre 28 et 50 sur 100). Le seuil de 50 a été proposé pour identifier des personnes qui peuvent devenir à risque.



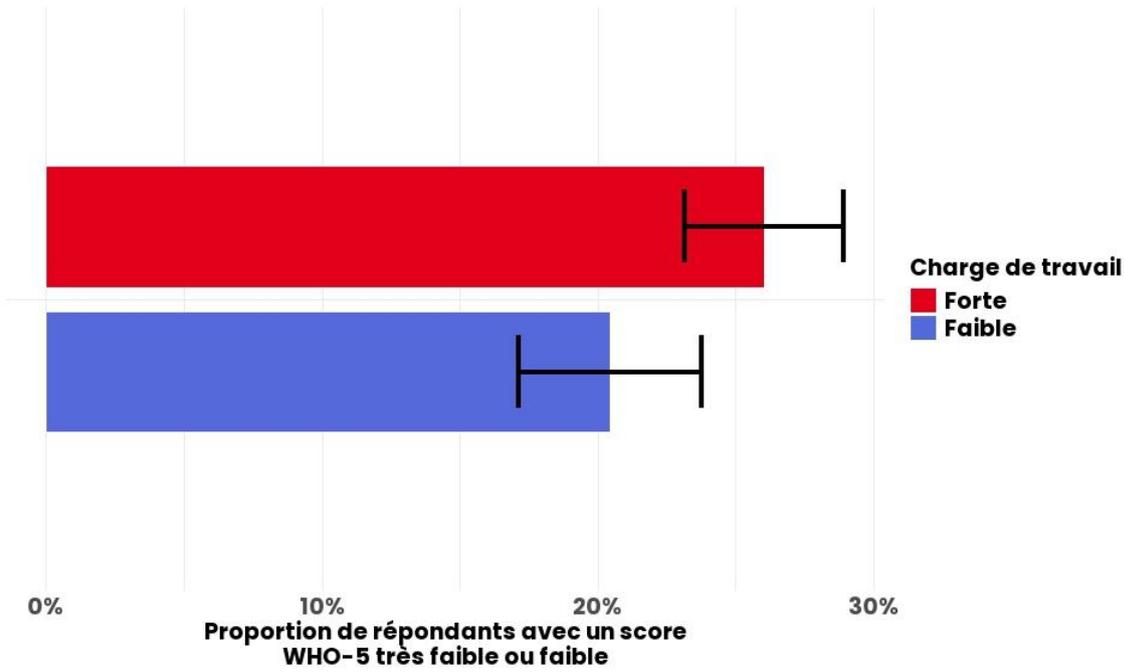
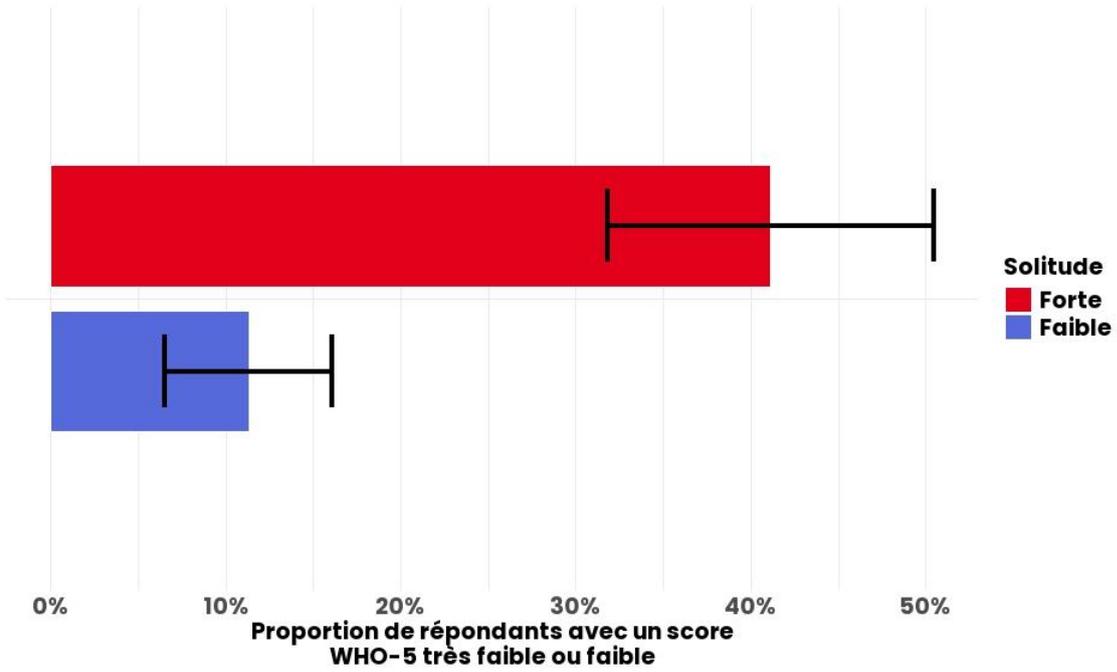
Remarquons tout d'abord qu'il n'y a pas de différences entre les dirigeants qui ont répondu en ligne et ceux qui ont été joints par téléphone. Cela est rassurant : la mesure WHO-5 ne semble pas induire de gêne, contrairement à la question directe que nous avons étudiée précédemment.

Environ 6 à 7% des dirigeants sont à risque fort, ayant un score WHO-5 très faible (inférieur à 28). Entre 16 et 18% ont un score faible mais pas très faible.

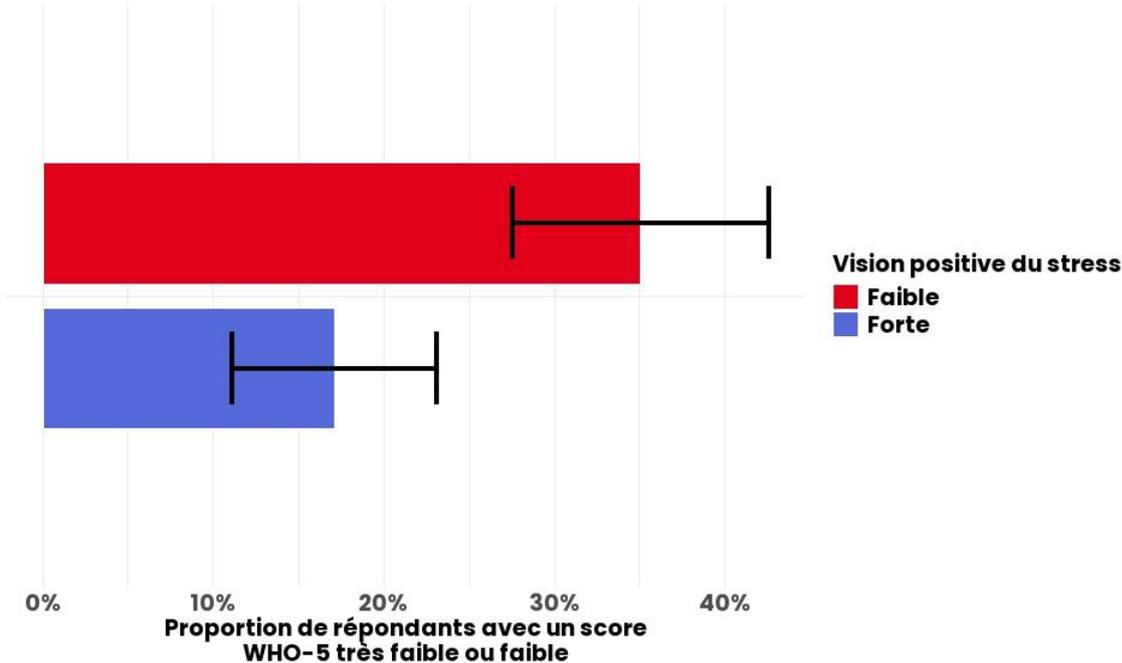
Dans l'ensemble, un quart des dirigeants ont une santé mentale non-optimale. C'est moins que la population française dans son ensemble. Un tiers de l'échantillon représentatif a un score WHO-5 très faible (10%) ou faible (23%).

Facteurs : Style de management, personnalité, situation... quels sont les facteurs influençant la santé mentale des dirigeants ?

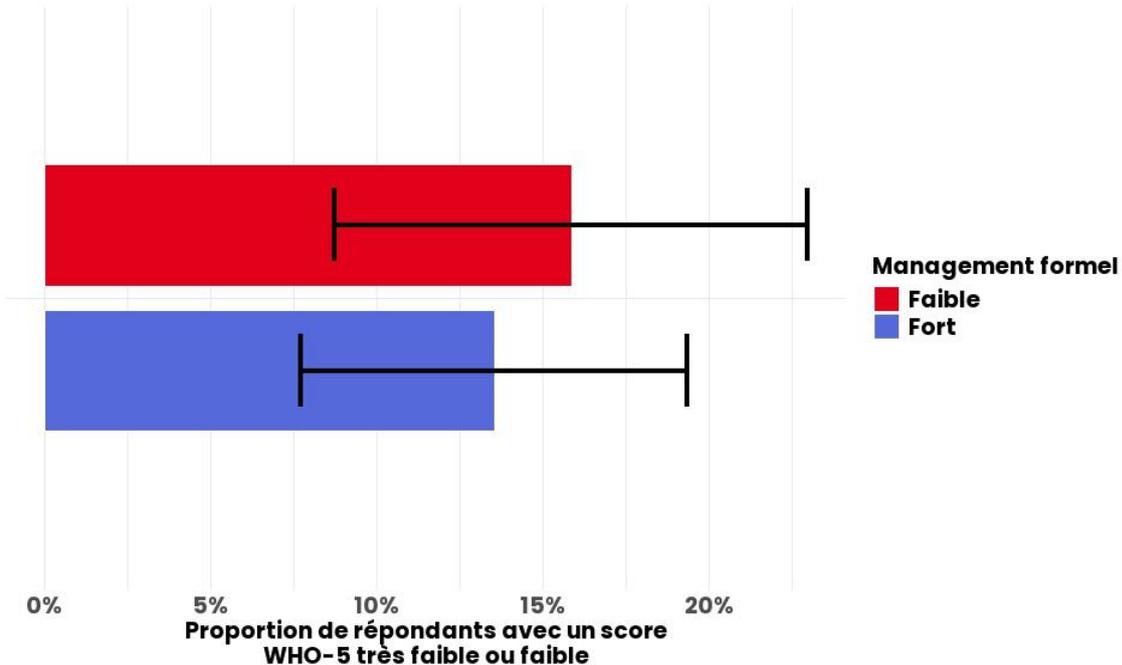
Nous avons étudié de nombreux facteurs qui peuvent influencer la santé mentale des dirigeants. Deux facteurs très fortement associés à une mauvaise santé mentale sont : La solitude du dirigeant (solitude perçue vis-à-vis de ses associés et collaborateurs) et la charge de travail. Les deux graphiques suivants illustrent cela.



A l'inverse, certains facteurs sont associés positivement avec la santé mentale. Percevoir le stress comme aussi facteur de performance (avoir un « stress mindset ») est associé à une meilleure santé mentale.

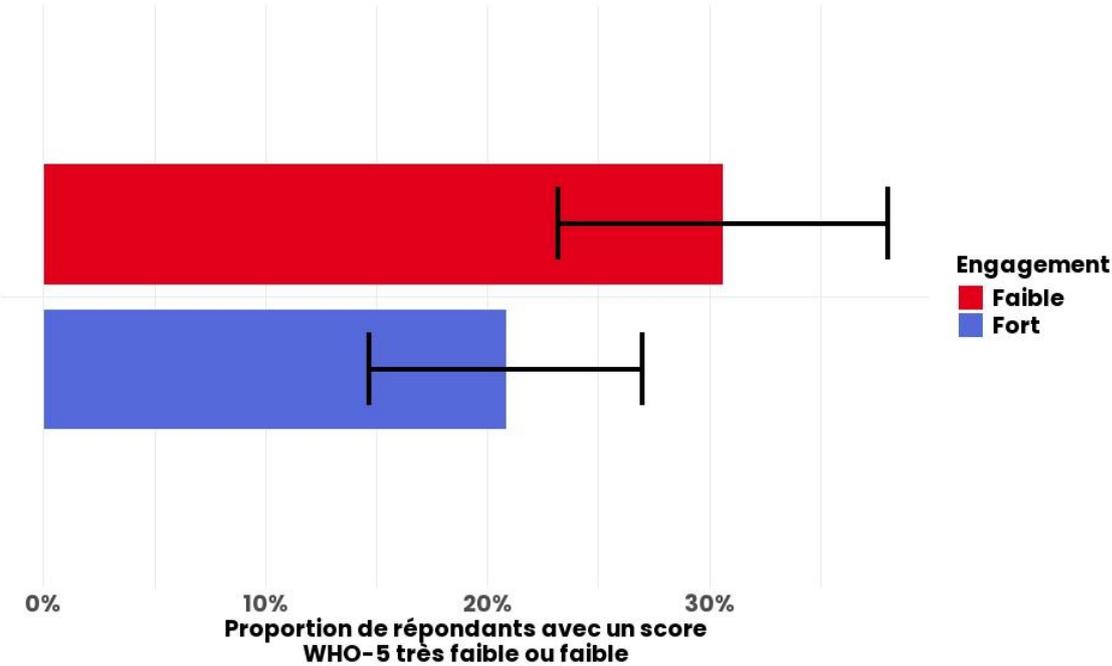


Enfin, les résultats montrent que les dirigeants dont le management est formel ont tendance à avoir un meilleur score WHO-5.

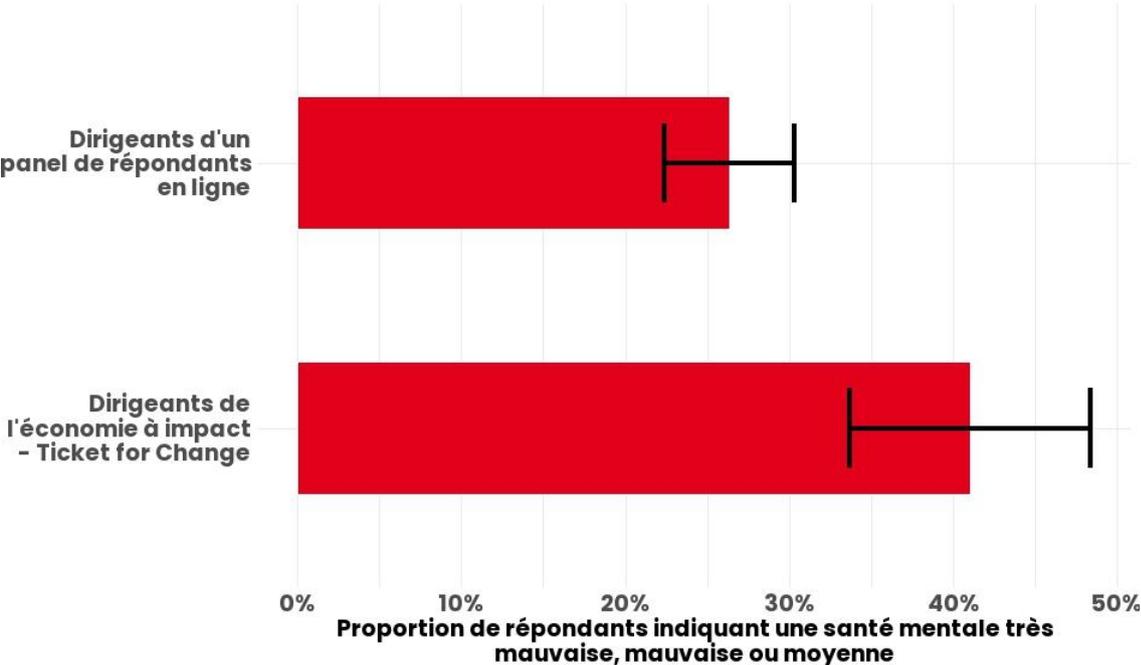


Entreprise à impact : Être porté par une mission améliore-t-il ou détériore-t-il la santé mentale ?

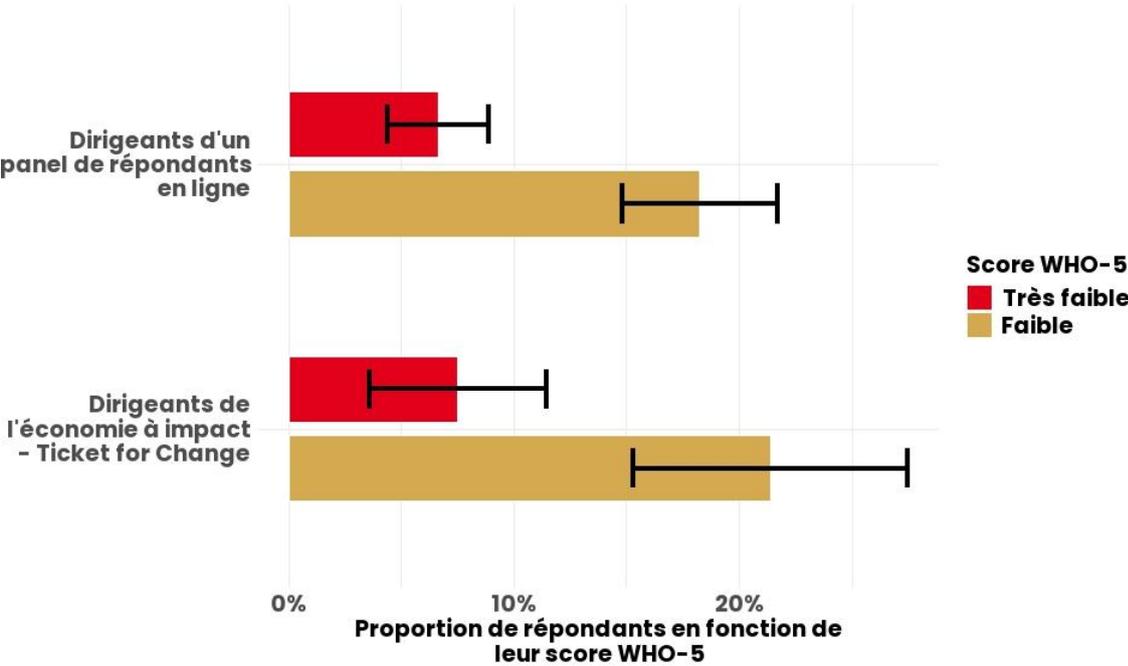
Selon les résultats de l'enquête, les dirigeants se sentant fortement engagé dans leur travail ont tendance à avoir une meilleure santé mentale.



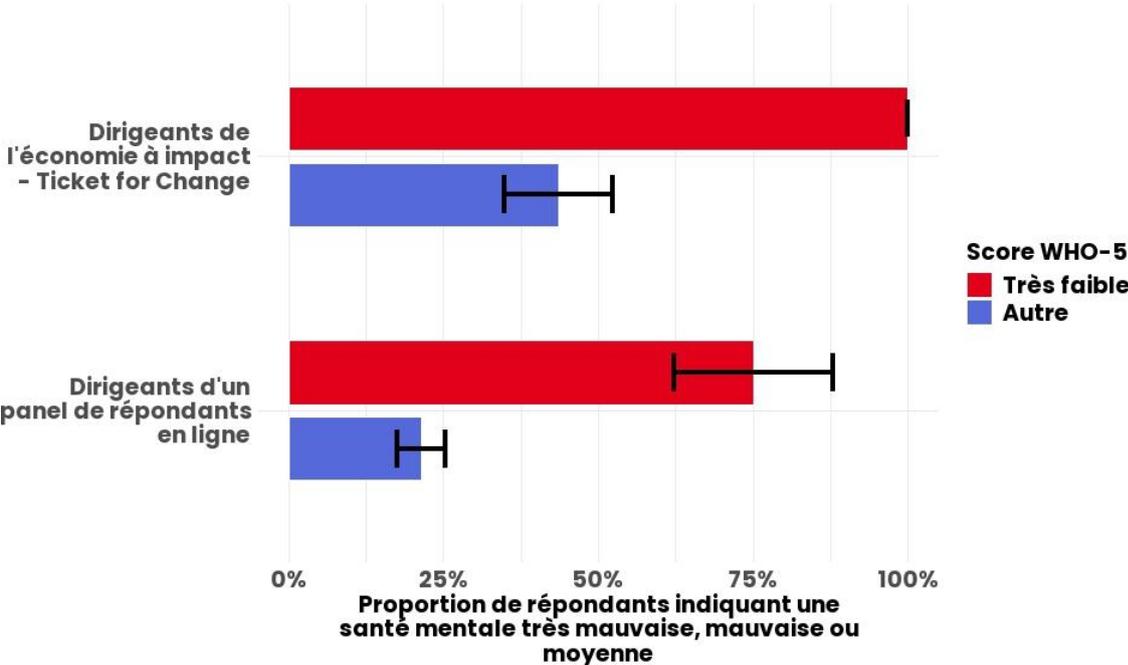
Nous avons conduit le questionnaire en partenariat avec Ticket For Change auprès de 150 dirigeants d'entreprise à impact. On pourrait donc penser que les dirigeants de l'économie à impact, qui ont une mission, iront particulièrement bien.



Contrairement à cette conjecture, le graphique précédent nous indique que, comparés aux dirigeants d'entreprises traditionnelles, les dirigeants d'entreprise à impact évaluent leur santé mentale de manière plus négative. Cela a deux causes. Premièrement, le score WHO-5 indique qu'ils sont légèrement plus nombreux à avoir un score faible ou très faible.

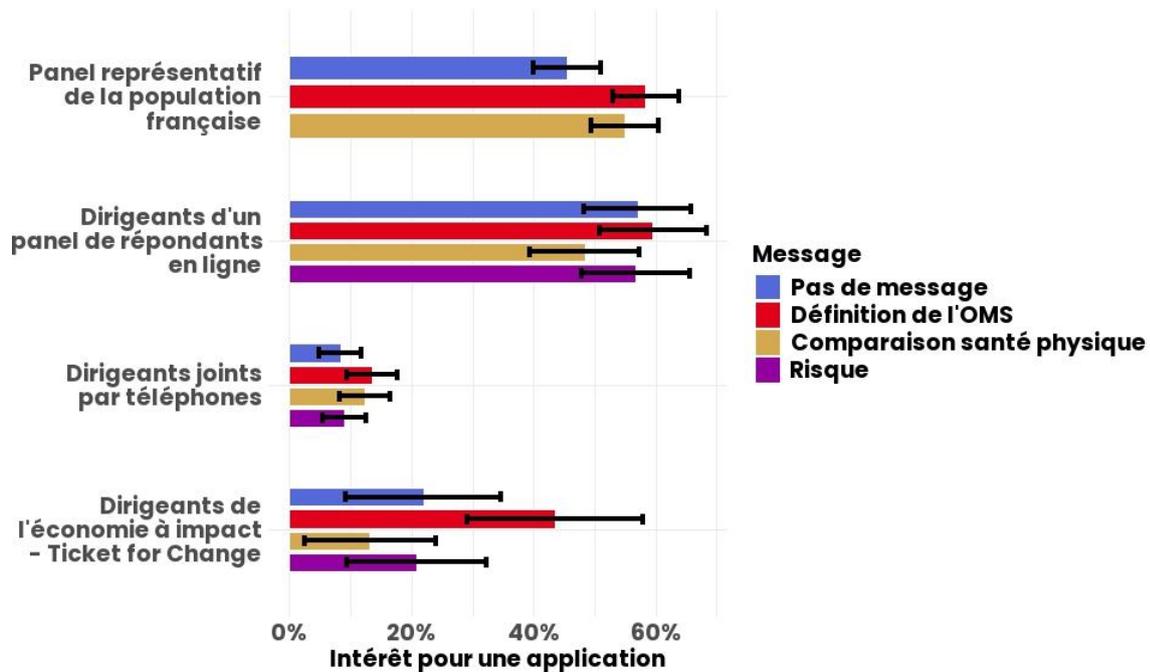


Deuxièmement, 100% des dirigeants de l'économie à impact dont le score WHO-5 est très faible ont répondu que leur santé mentale n'était pas bonne. Pour ces dirigeants, il n'y a donc pas de tabou et une bonne capacité à s'auto-diagnostiquer.



Prévention : Les dirigeants sont-ils prêts à prendre soin de leur santé mentale ?

Enfin, nous avons demandé à tous les répondants s'ils souhaitaient bénéficier d'un accès gratuit à l'application MindDay, spécialisée dans la prévention en santé mentale.



L'intérêt pour l'application s'est révélé élevé parmi les personnes ayant répondu en ligne, avec environ 50 % d'intention d'usage, contre seulement 10 % pour les répondants par téléphone. Ce contraste peut s'expliquer par un possible effet de rejet lié à la perception de démarchage téléphonique.

Avant de poser cette question, les participants ont été exposés à différents messages de sensibilisation, ou à aucun message pour le groupe témoin. Parmi les trois messages testés, seule la définition de la santé mentale proposée par l'OMS a significativement augmenté l'intérêt pour l'application. À l'inverse, un message plus léger comparant l'hygiène mentale au brossage des dents n'a pas convaincu, et semble même avoir eu un effet contre-productif auprès des dirigeants. Un troisième message soulignant le risque de troubles de sommeil chez les dirigeants, sur la base d'une enquête précédente, n'a pas eu d'effet notable.