

ATELIER PREVENTION DE LA SANTÉ DU DIRIGEANT

ATELIER ANIMÉ PAR SYLVIE GUERIN – CONSULTANTE EN DROIT SOCIAL DU MEDEF
AVEC LA PARTICIPATION DE AG2R - LA MONDIALE



OBJECTIF DE CET ATELIER

Prendre conscience des risques, identifier ses propres signaux d'alerte et repartir avec des outils concrets pour préserver sa santé



Pourquoi parler de santé du dirigeant ?

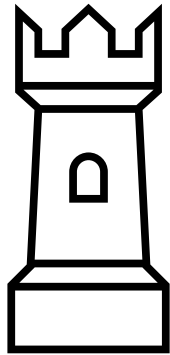
« Le capital santé du dirigeant est le premier actif immatériel d'une PME. »

« l'entrepreneur est un soldat des temps modernes, un fantassin qui s'engage volontairement pour occuper le front de la guerre économique mondiale. Le seul problème c'est qu'on a oublié l'infirmerie. »

Olivier Torrès, Président de l'observatoire Amarok, professeur et chercheur à l'université de Montpellier (LABEX Entreprendre)



Les spécificités du rôle



La solitude du dirigeant
ou
La tour d'ivoire du dirigeant

Un sentiment d'enfermement et d'isolement



Un dirigeant en bonne santé

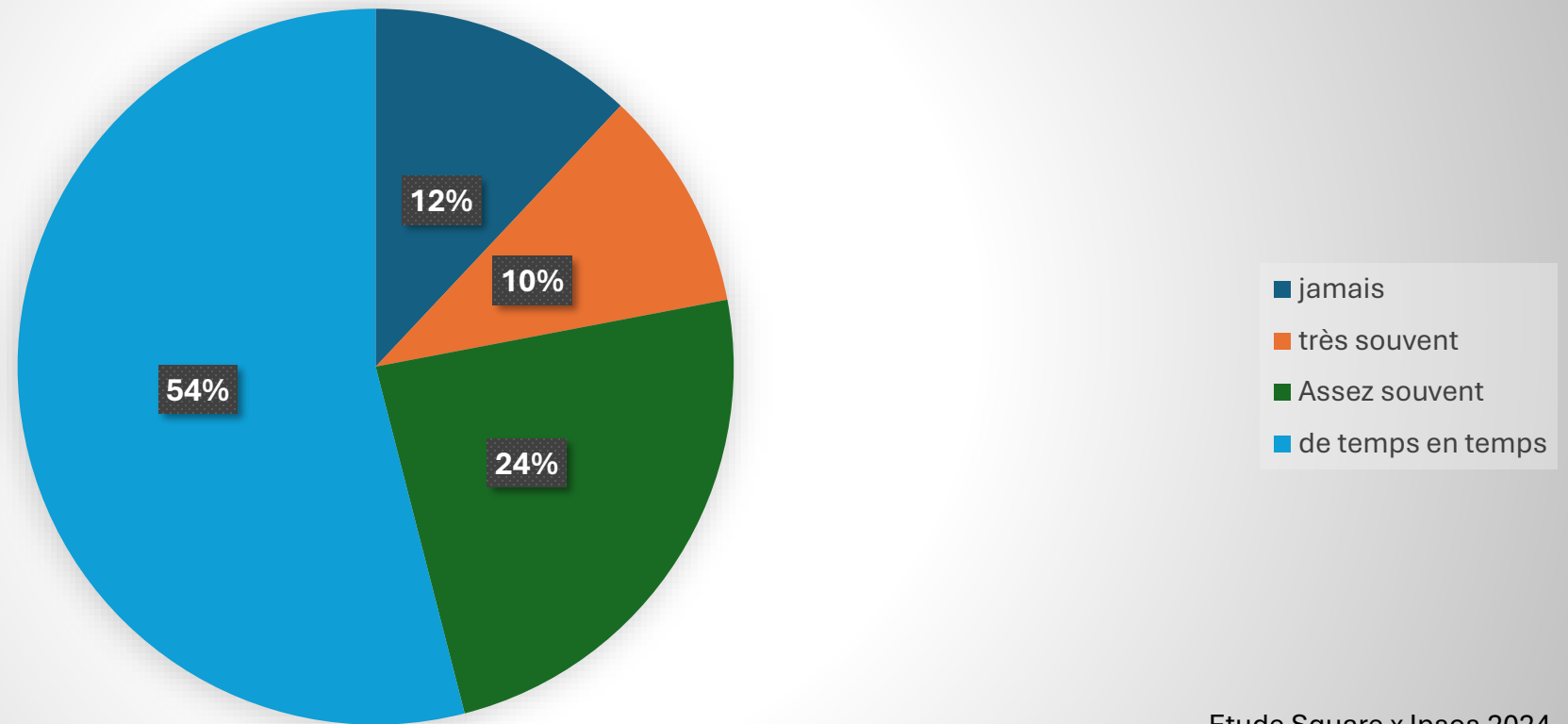
=

Une entreprise qui tient la
route



Quelques chiffres clés

Fréquence du Stress ressenti par les chefs d'entreprise



Etude Square x Ipsos 2024



LA SANTÉ DE MON ENTREPRISE PASSE AUSSI PAR MA SANTÉ

84 % JUGENT LEUR ÉTAT DE SANTÉ
GLOBALEMENT BON
MAIS ILS DÉCLARENT AVOIR...

UN RYTHME DE
TRAVAIL EFFRÉNÉ



44 %
TRAVAILLENT

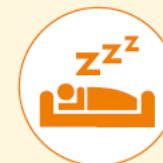


+ 50 H
PAR SEMAINE

18 %
TRAVAILLENT



+ 60 H
PAR SEMAINE



62 %

S'ACCORDENT
- DE 2 JOURS DE REPOS PAR
SEMAINE

QUI EMPIÈTE
**SUR L'ÉQUILIBRE
DE LEUR QUOTIDIEN...**

61%

ÉPROUVENT DES DIFFICULTÉS
POUR CONCILIER
**VIE PROFESSIONNELLE
ET VIE PERSONNELLE**



67%

PRENNENT - DE 5 SEMAINES
DE CONGÉS PAR AN
ET 1/4 - DE 2 SEMAINES PAR AN



72%

ESTIMENT NE PAS AVOIR LA POSSIBILITÉ
DE S'ARRÊTER SI LEUR MÉDECIN
LE LEUR PRESCRIT. **POURQUOI?**

66%

TROP
D'INCIDENCES
FINANCIÈRES

64%

N'ONT PAS D
PERSONNEL
POUR LES
REMPLACER

ENTRAÎNE **UN STRESS PERMANENT...**

81%

DES DIRIGEANTS D'ENTREPRISE DE PLUS DE 1 SALARIÉ
CONSIDÈRENT LEURS JOURNÉES DE TRAVAIL
ASSEZ OU TRÈS STRESSANTES



ET UNE **FATIGUE RÉCURRENTÉ...**

33%

ONT DES DIFFICULTÉS
DE SOMMEIL FRÉQUENTES

45%

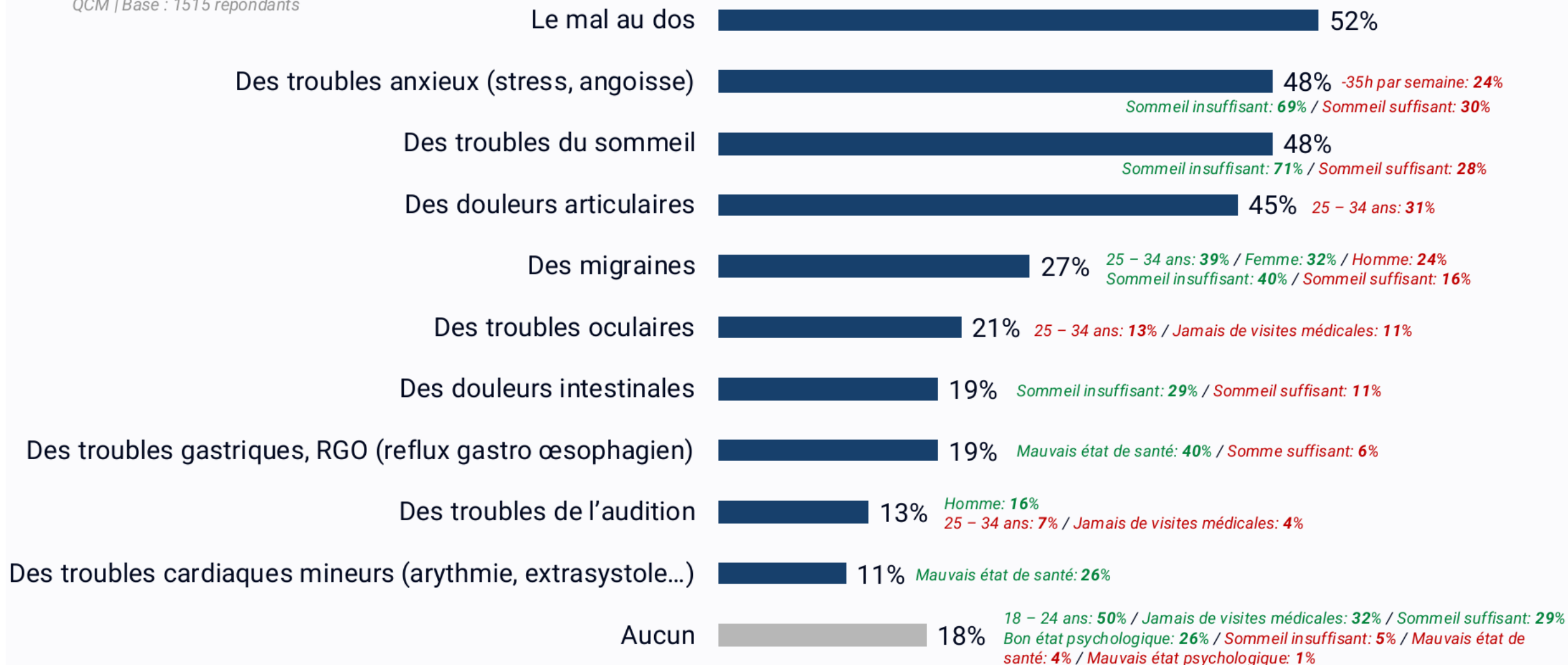
SE SENTENT SOUVENT
VOIRE TOUT LE TEMPS FATIGUÉS



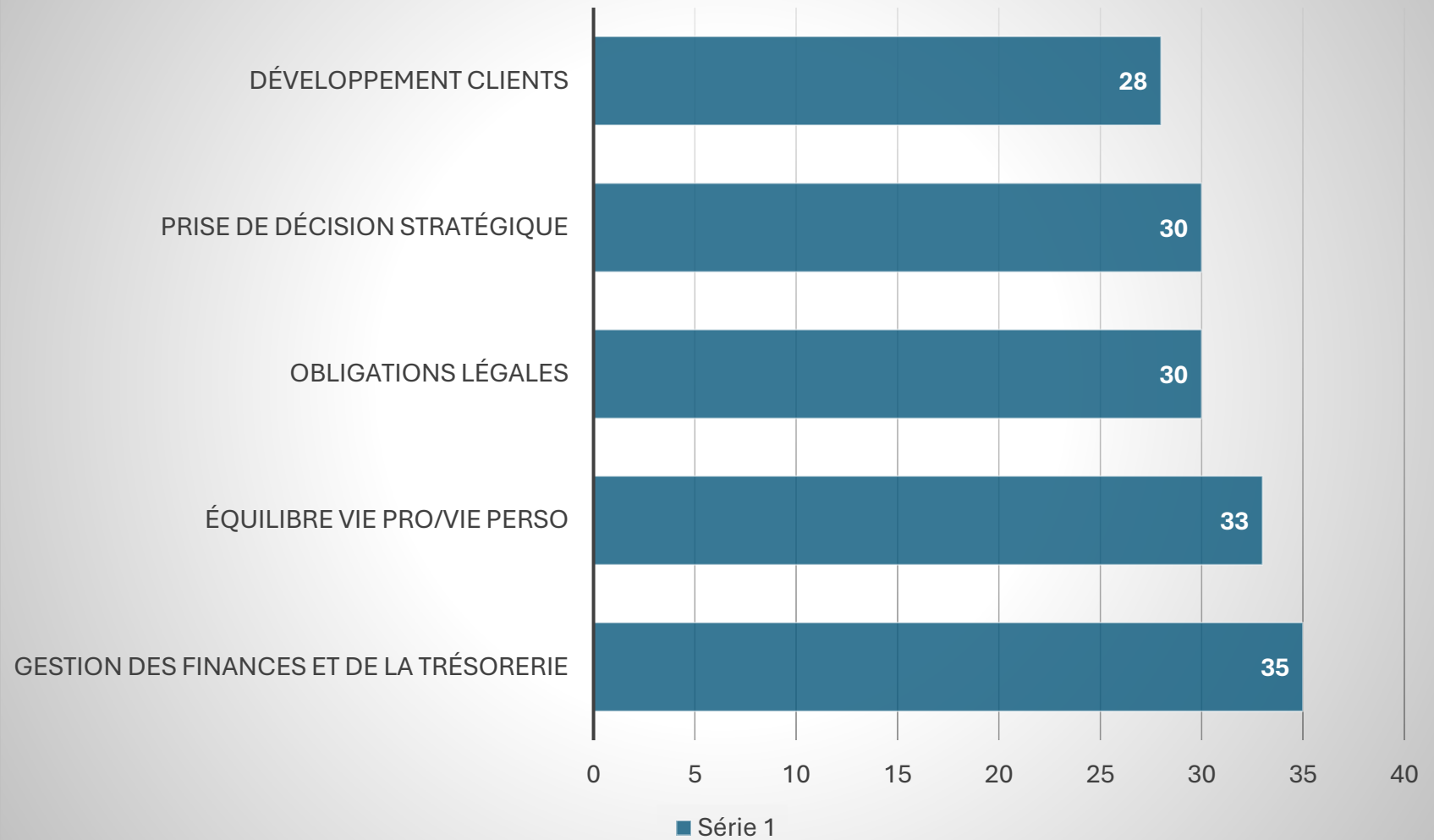
Près d'un dirigeant sur deux souffre de mal de dos (52%), de troubles anxieux (48%) et de troubles du sommeil (48%)

Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ?

QCM | Base : 1515 répondants

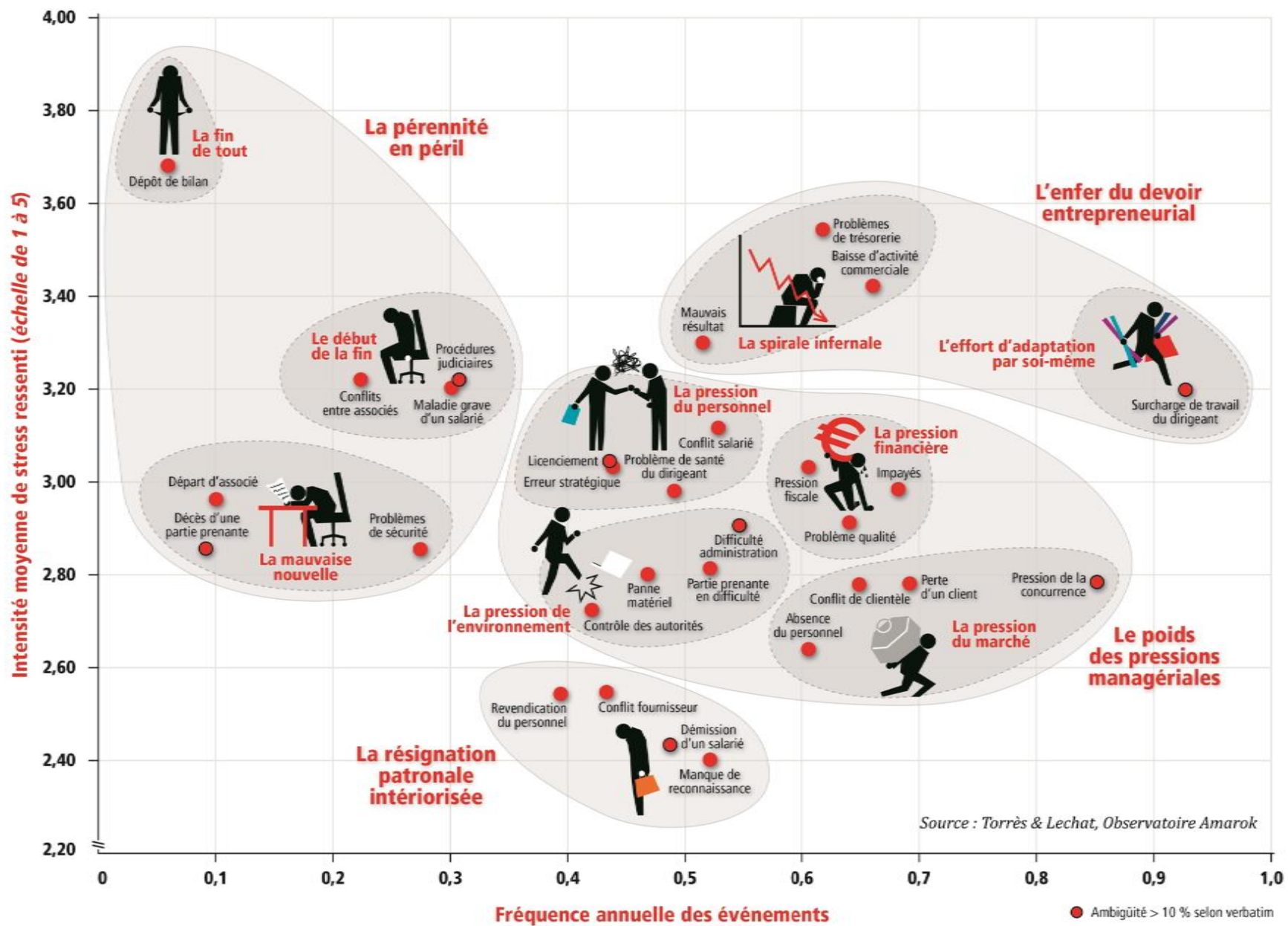


Activités quotidiennes les plus exigeantes



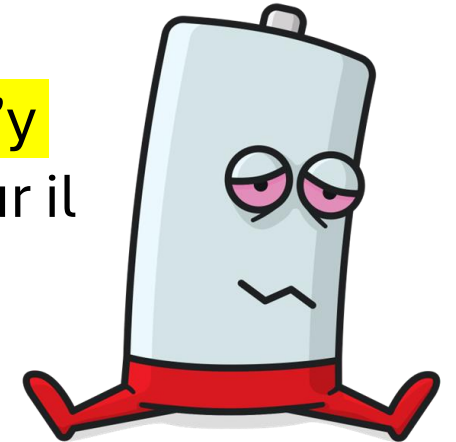
Les événements stressants de l'activité entrepreneuriale

(Torrès et Lechat)



Le dirigeant est comparable à un sportif de haut niveau

- ❖ Le champion consacre 90 % de son temps à s'entraîner sur tous les paramètres de sa performance :
 - Corps
 - Mental
 - Émotions
 - Nutrition
 - Sommeil
- ❖ Le chef d'entreprise est tous les jours en compétition **mais ne s'y prépare jamais** : il ne tient pas compte de sa fatigue, chaque jour il repart au combat !







Les signaux d'alerte

- Physiques : vertiges, troubles du sommeil, TMS
- Émotionnels : irritabilité, anxiété, perte de motivation ou absence d'émotion
- Cognitifs : troubles de la mémoire ou de la concentration
- Comportementaux : isolement social, augmentation des comportements addictifs





Et vous ??

Comment allez vous ?

Ma boussole intérieure

Évaluez chaque axe de 1 (pas satisfaisant) à 5 (très satisfaisant)

Axe	1	2	3	4	5
 Energie physique					
 Charge mentale					
 Clarté de mes priorités					
 Qualité de mes relations					
 Satisfaction globale					

Les fuites d'énergie



Tâches
répétitives à
faible valeur



Sollicitations
continues :
mails, appels



Petites
urgences qui ne
sont pas les
vôtres



Micro-gestion



Manque de
délégation



Manque de
clarté dans les
priorités



Réunions
inutiles ou mal
préparées

Visualiser votre équilibre actuel

**Vie
professionnelle**



**Amour / Vie de
couple**



**Loisirs /
Passions**



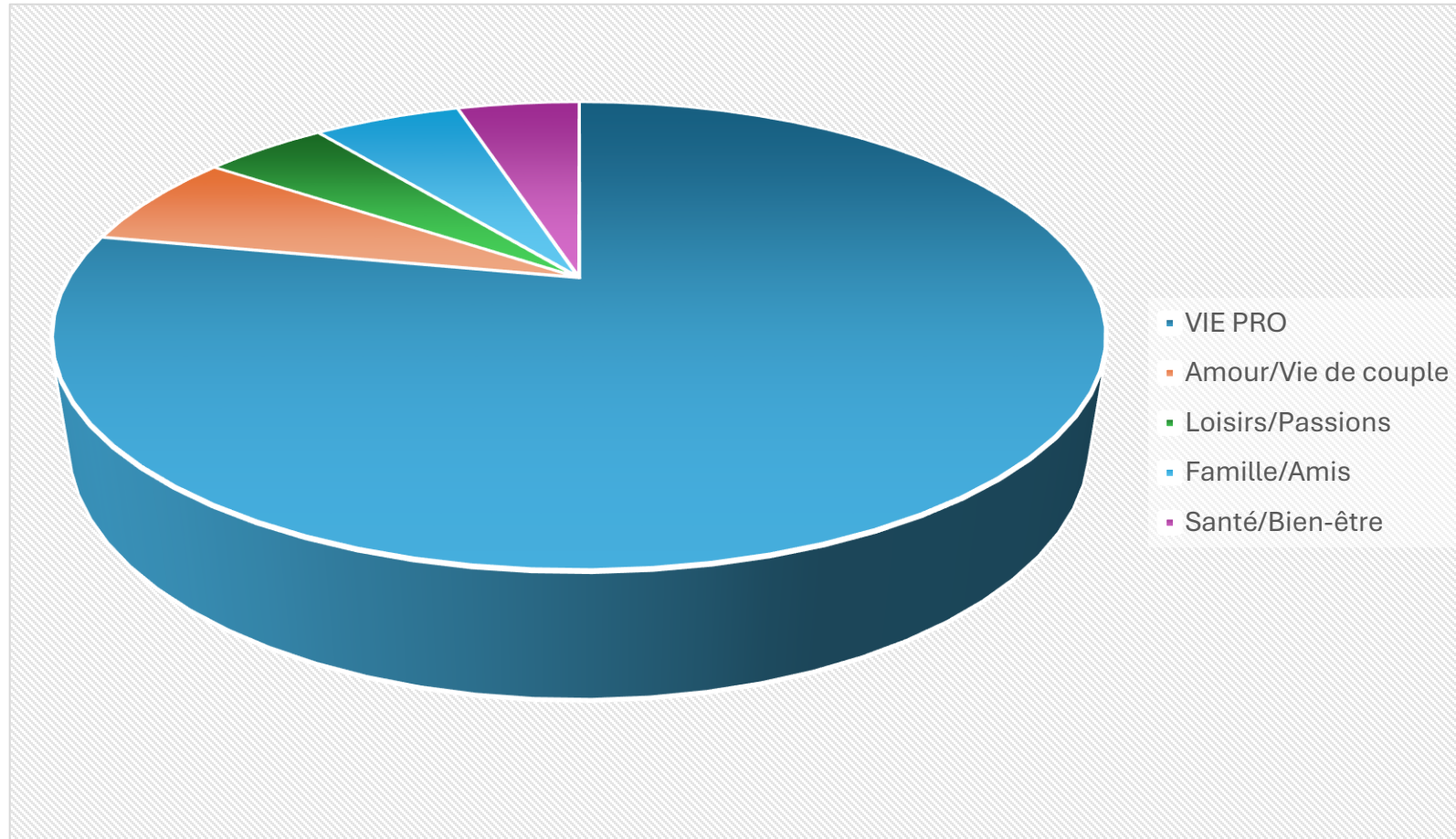
**Famille / Amis
relations sociales**



**Santé /
bien-être**

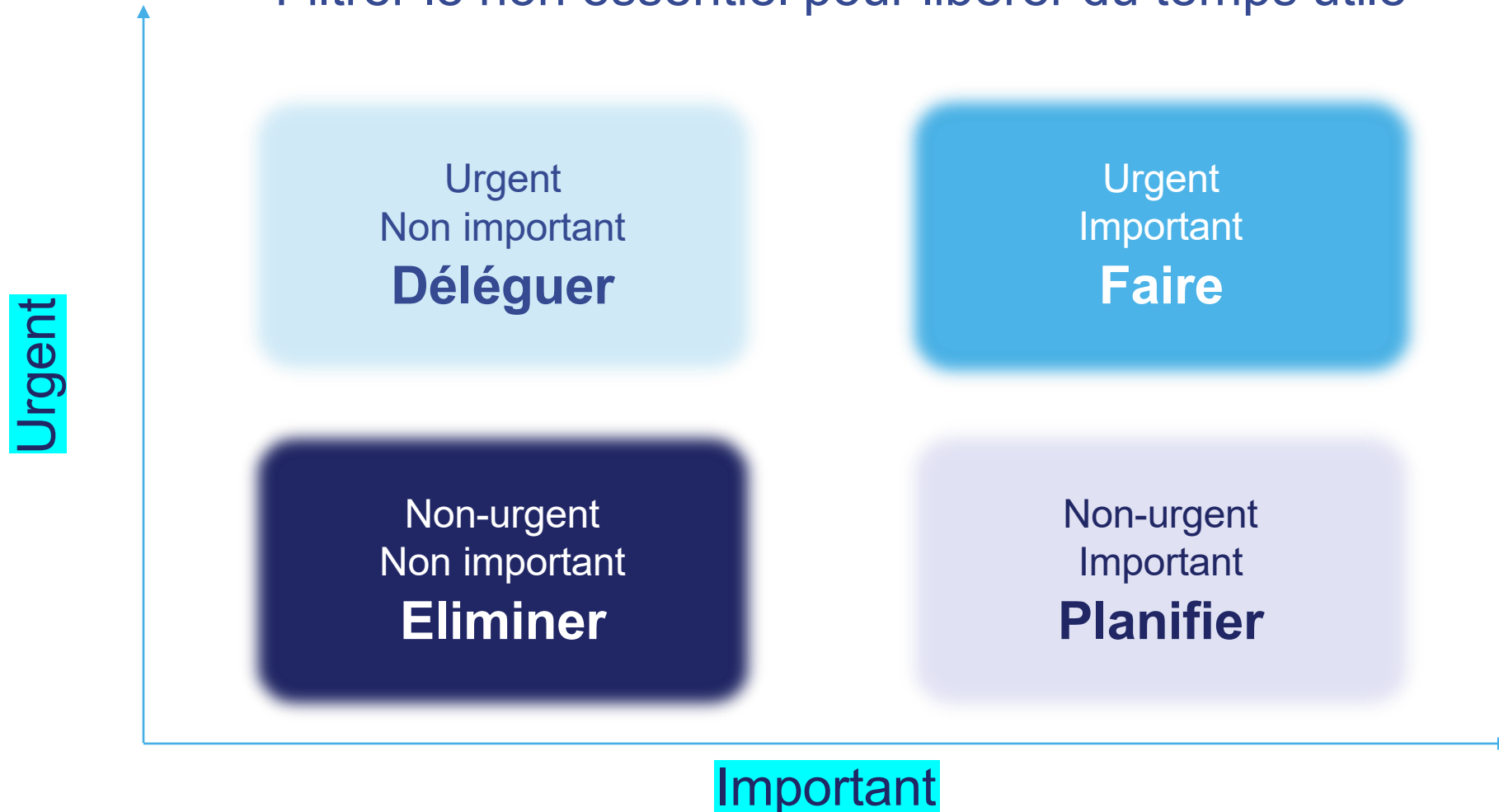


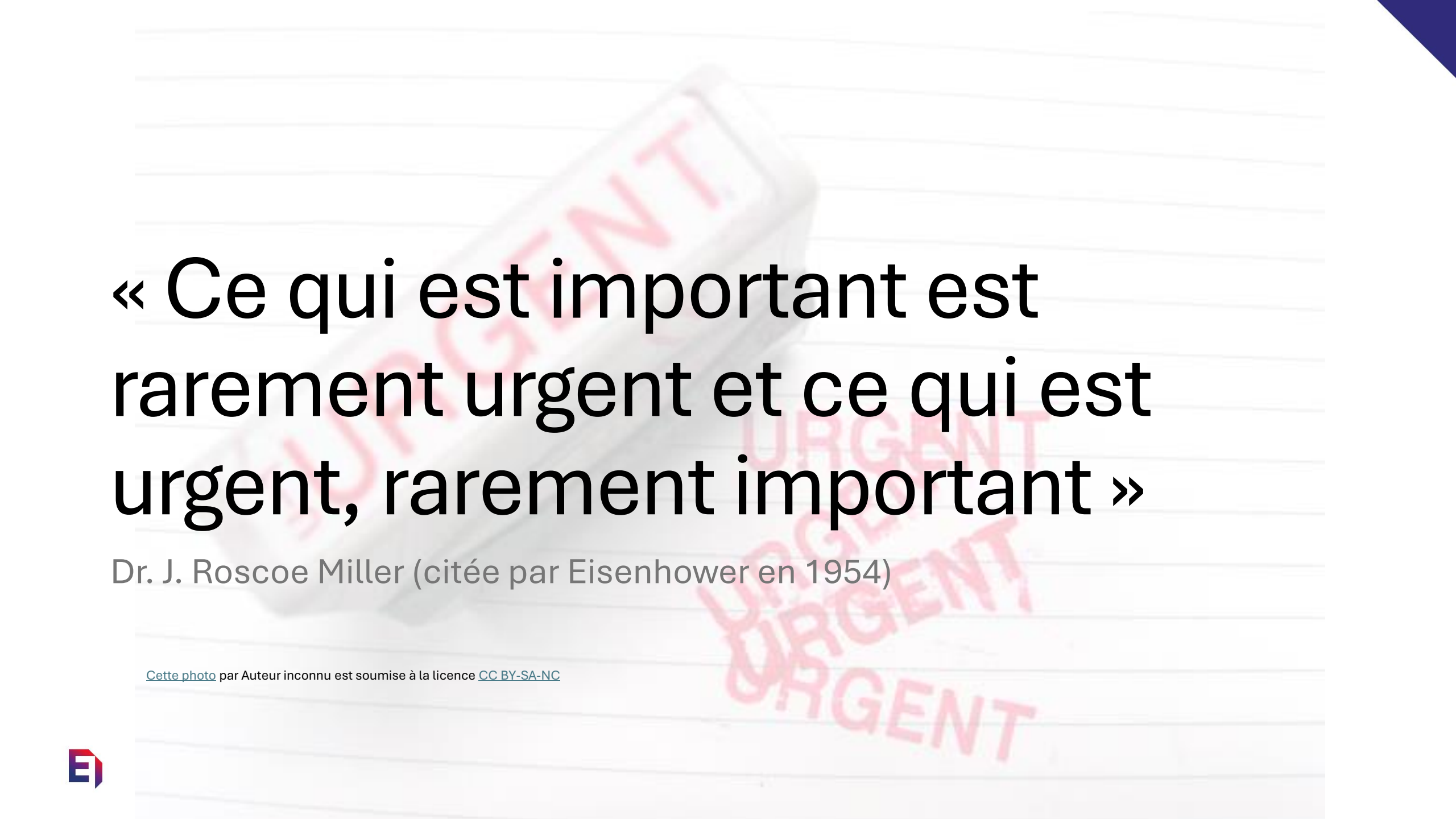
Roue des domaines de vie



La Matrice de Eisenhower

Filtrer le non essentiel pour libérer du temps utile





« Ce qui est important est
rarement urgent et ce qui est
urgent, rarement important »

Dr. J. Roscoe Miller (citée par Eisenhower en 1954)

Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](#)

Une méthode pour se ressourcer

Il faut travailler l'équilibre tête / cœur / corps pour stopper l'agitation mentale
porter sa conscience sur ce qui se passe en nous

Ne pas gaspiller son énergie: à force de puiser inutilement dans son capital énergétique, le corps perd en capacité à rebondir et à retrouver son élan vital.

Récupérer est plus important que travailler

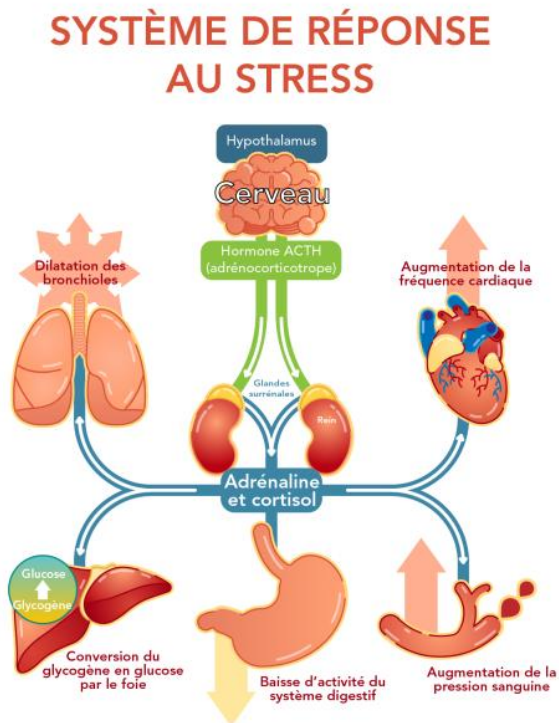


Bon stress ou mauvais stress ??



Comprendre le stress

le cerveau alerté par un stimulus déclenche des réactions physiologiques



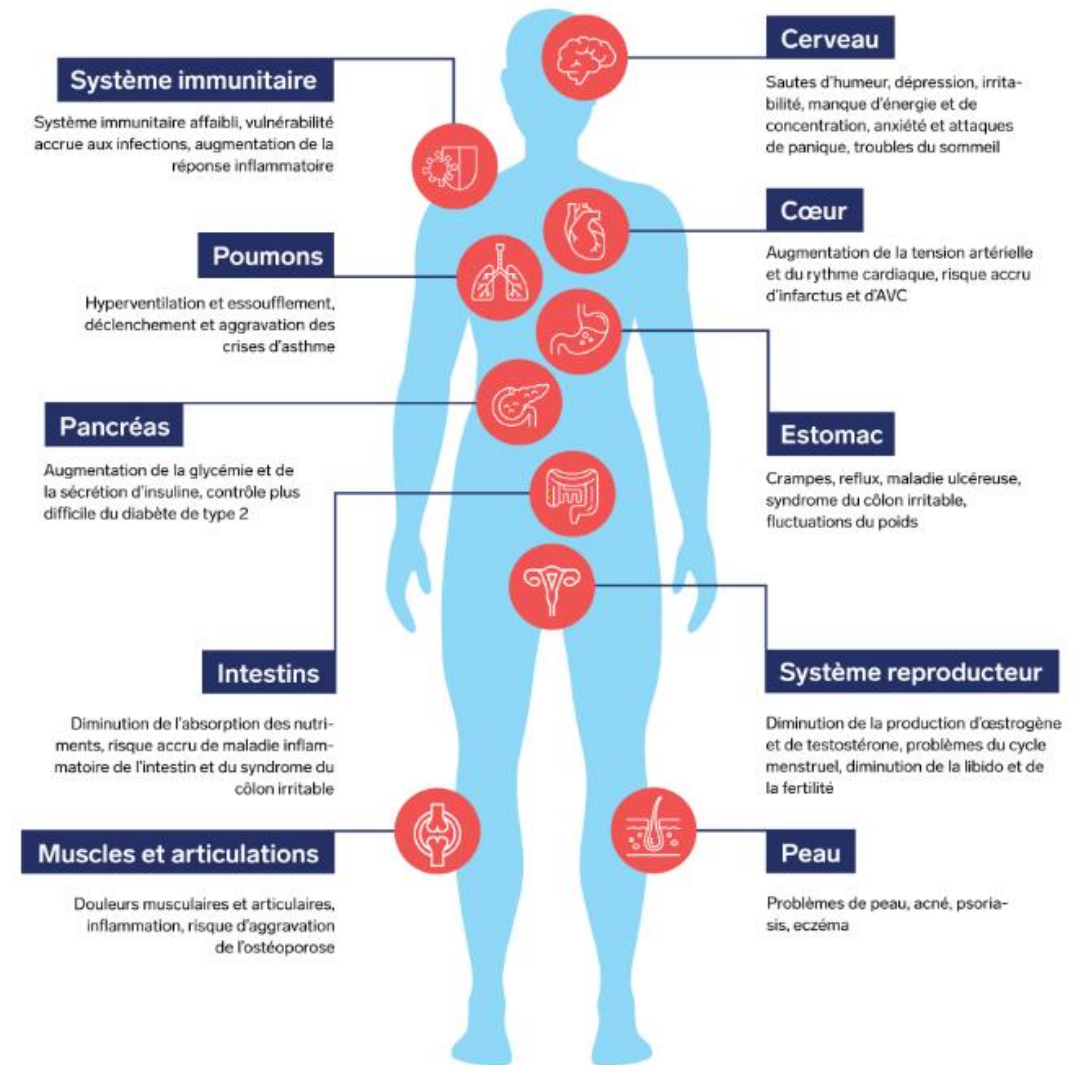
❑ L'amygdale, centre de traitement des émotions, identifie les signaux de danger et lance l'alerte

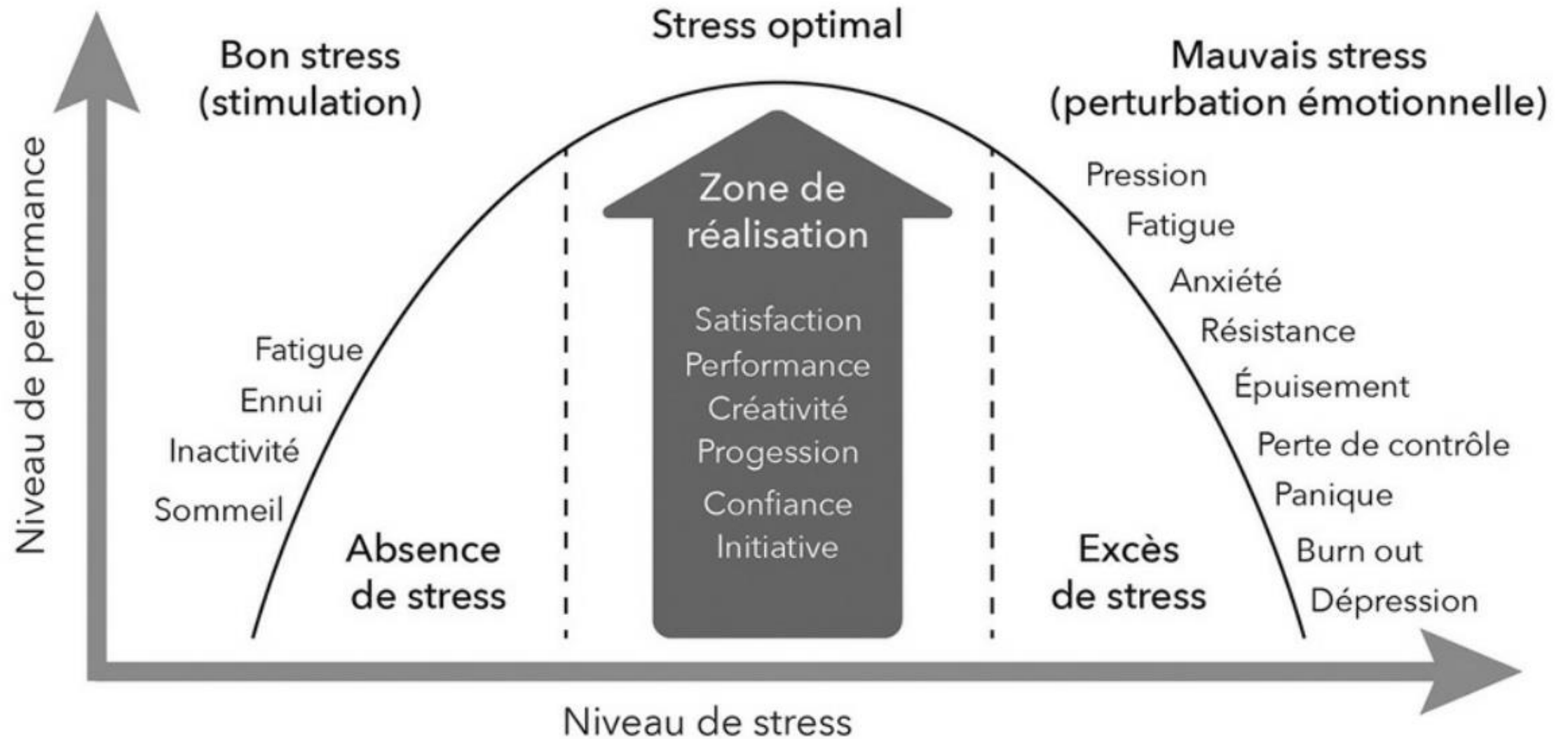
❑ L'hippocampe, impliqué dans la mémoire et la régulation de l'humeur, évalue le contexte et oriente la réponse

❑ Le cortex préfrontal, siège des fonctions exécutives, module la réaction

Les conséquences sur la santé et sur la prise de décision

Lorsque la pression est mal gérée ou pas gérée, elle se transforme en stress négatif





Courbe d'utilité de la réaction au stress (Yerkes-Dodson)

LES 4 PILIERS DE BASE

LE SOMMEIL

L'ALIMENTATION

L'ACTIVITE
PHYSIQUE

LA RECUPERATION

Une organisation protectrice



Prendre du temps pour soi



Déléguer les tâches qui correspondent aux compétences des collaborateurs



Qu'aurait été Zidane sans Laurent Blanc ou Lizarazu ?

44% des chefs d'entreprise indiquent que l'équilibre précaire entre vie professionnelle et vie privée influe négativement sur leur humeur

Résister au stress : la gestion de l'attitude mentale

- Avoir conscience du stimulus qui déclenche l'émotion
- Identifier les signaux corporels et respiratoires
- Modifier sa posture corporelle et sa respiration pour contrecarrer les effets du stimulus
- Adopter un comportement contrôlé (s'abstraire de la pression, ne pas se fabriquer du stress par les pensées et les réflexions plombantes pour se maintenir au niveau maximal de ces capacités de réflexion et d'action)



Ne pas rester seul : Le MEDEF

- Solitude dans la prise de décision
- Solitude dans le statut même de dirigeant
- Solitude face aux tensions avec un salarié
- Solitude face à un redressement

- + Echanges avec ses pairs
- + Réunion de réseautage pour côtoyer d'autres entrepreneurs
- + Conseils juridiques
- + Réunions d'information

**AVEC LE MEDEF,
VOUS N'ÊTES
JAMAIS SEUL**

MEDEF.COM

INVESTIR DANS UN ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL



Merci pour votre attention

Sylvie GUERIN
Consultante en Droit Social
Mouvement des entreprises de France – MEDEF Ile de France
251 boulevard Pereire
75852 Paris Cedex 17
Tel : 01 40 55 12 49 / 06 85 56 46 38

