

# Les entrepreneur-e-s, des super-héros ?



## Remerciements à

Anne-Françoise Gailly  
Bruno Bériot  
Bruno de Clippele  
Catherine Lallemand  
Marylin Droog  
Valérie Hambye



'7 Jours Santé' est un programme mis en place par l'asbl Question Santé.

L'asbl Question Santé est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication. Elle met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute de vos besoins et des évolutions sociétales. L'asbl Question Santé se mobilise et contribue à la réalisation de vos projets collectifs en matière de santé, de leur définition à leur évaluation.

Rédaction : **Question Santé asbl**

Mise en page : **Altitude** - Benoît Wattecamps

Illustrations : **Frédéric Thiry**



# Les entrepreneur-e-s des super-héros?



La santé d'une entreprise est le miroir de la santé de toutes celles et ceux qui la font vivre !

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)



“Le capital santé des dirigeants\* est le premier actif immatériel de la PME”, assure le Pr Olivier Torrès. Cette certitude, bien des entrepreneurs la partagent. Au moins en théorie. Toutefois, dans les faits, reste à imaginer une stratégie pour placer leur santé et leur bien-être au coeur de leurs objectifs prioritaires et ce, jour après jour.

Aux yeux de nombreuses personnes, un entrepreneur est un “winner”, un chef, un battant. Ou “un soldat des temps modernes, un fantassin qui s’engage volontairement pour occuper le front de la guerre économique mondiale”, ainsi que le décrit le Pr Olivier Torrès<sup>(1)</sup>, économiste et chercheur français. Un grand nombre d’indépendants, d’artisans, de commerçants entrent dans une marche volontariste, au terme de laquelle ils n’envisagent que les succès. Hélas, ils oublient souvent qu’ils risquent de récolter le long de la route un nombre certain de “bobos”, petits ou grands.

Longtemps, ces dégâts collatéraux ont été gommés. Ou tus. Ou sous-estimés. Seulement voilà : à force de négliger leur santé, certains dirigeants la perdent en chemin. D’autres mettent entre parenthèses leurs relations familiales, affectives, conjugales, sociales. Ceux frappés par la dépression et/ou le burn-out sacrifient aussi leur avenir professionnel, celui de leur entreprise et leur vie privée.

Le but des questions qui suivent est d’aider les entrepreneurs qui le désirent à penser (davantage) à leur santé grâce à des pistes de réflexion, des conseils, des adresses, des sites ou des lectures.

\* Les femmes représentent près d’un tiers des entrepreneurs à Bruxelles. Cette brochure s’adresse à tous, hommes et femmes, même si les termes utilisés dans cette brochure n’ont pas été systématiquement « genrés » (masculin/féminin).



La plongée dans l'univers de la performance et de la compétitivité est semée d'embûches, souvent peu propices à la santé et au bien-être des entrepreneurs. En se mettant au service de l'économie ou d'une autre cause, ils prennent le risque de "s'oublier" et d'oublier que "le capital santé des dirigeants est le premier actif immatériel de la PME", ainsi que l'assure l'économiste français Olivier Torrès.



---

# 1. Les patrons sont-ils des supermen ou des superwomen ?

---

“Moi, je n’ai pas le temps d’être malade”, affirment bien des indépendants. Ni les moyens, probablement : de la santé des dirigeants, des commerçants, des artisans, découle souvent celle de leur entreprise. Inversement, le sort de cette dernière dépend généralement de la bonne santé de celui qui la dirige. Plus la taille de l’entreprise est réduite, plus ce lien est renforcé et pèse sur la marche des affaires.

La société, qui renvoie souvent aux dirigeants l’image d’un homme fort et toujours positif, se préoccupe peu de la santé des petits patrons... et ces derniers en font souvent de même. Mais une telle stratégie ne risque-t-elle pas d’être bâtie sur du sable ?

## *Comment réagir ?*

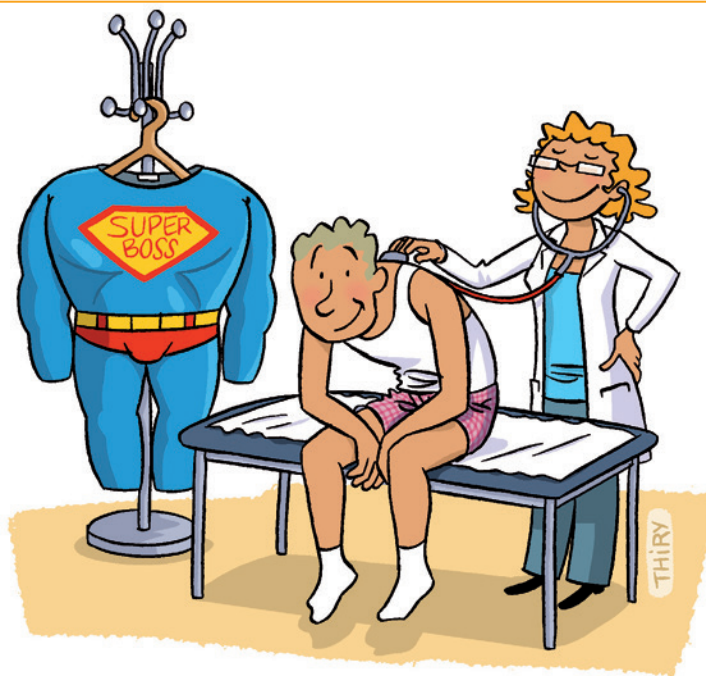
En France, l’Observatoire Amarak, premier Observatoire de la santé des dirigeants et des entrepreneurs, tient un discours encore peu entendu en Belgique : une société devrait protéger ses entrepreneurs car, au même titre que les salariés, ils sont créateurs de richesse.

“Actuellement, confirme Marilyn Droog, psychologue et consultante en entreprises, les ‘porteurs’ de l’emploi ne peuvent pas être malades. Ce système conduit les personnes à se maltraiter et à le faire parfois longtemps. Au final, ce comportement aggrave généralement les choses.”

En attendant une prise de conscience et les mesures qui pourraient en découler, c’est aux entrepreneurs qu’il revient de penser à eux-mêmes. Et à répercuter cette approche sur le bien-être au travail auprès de leurs collaborateurs.



*L'absence de préoccupation concernant la santé des entrepreneurs provient, d'une part, d'une société cultivant l'image d'un entrepreneur "fort et dynamique", et se souciant peu de lui assurer une couverture sociale équivalente à celles des salariés. D'autre part, il incombe aussi aux chefs d'entreprise de réfléchir à leur santé.*



## 2. Entreprendre, est-ce vraiment bon pour la santé ?



*Les fonctions d'entrepreneur vont de pair avec une pression du travail et une charge psychologique élevées. Cependant, la motivation, l'enthousiasme, la fierté de faire ce que l'on a choisi et de développer son entreprise, tout comme une grande autonomie décisionnelle, sont des facteurs protecteurs de la santé et du bien-être.*



---

67 % des travailleurs indépendants interviewés<sup>(2)</sup> se perçoivent en très bonne ou en bonne santé. De plus, 64 % disent n'être confrontés ni à la dépression ni à l'anxiété.

D'un côté, les fonctions des entrepreneurs les exposent à une forte pression au travail et à des demandes psychiques élevées. De l'autre, ils disposent d'une grande liberté décisionnelle, un facteur considéré comme pouvant compenser les désagréments de leur fonction.

L'équation de la santé des patrons est donc ambivalente. La motivation, la passion, le désir d'innovation qui les ont poussés à entreprendre procurent de hauts niveaux de satisfaction professionnelle, ce qui est susceptible de les "protéger". Pour autant que cette satisfaction perdure. Et pour autant que la personne ne se pense pas invulnérable.

## ***Comment réagir ?***

La coach Anne-Françoise Gailly suggère aux entrepreneurs de faire régulièrement le point sur leur situation. Il s'agit de se demander où ils en sont, où ils veulent aller, quel est leur degré actuel de satisfaction et celui auquel ils aspirent. En bref, sont-ils heureux de se lever le matin pour aller travailler ? Trouvent-ils un sens à leur travail ? D'autres facteurs protecteurs jouent également : l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale et sociale sont des atouts précieux.



### 3. L'entreprise peut-elle faire plonger son dirigeant ?

Isolement, tensions au travail, manque de reconnaissance et incertitude des résultats financiers. Les indépendants et entrepreneurs peuvent faire face à des conditions de travail difficiles, ainsi qu'à un possible déséquilibre entre les efforts fournis et les récompenses obtenues.

Dans le secteur du petit commerce, il est également primordial de trouver une juste distance avec la clientèle, ce qui exige de posséder des compétences techniques et relationnelles spécifiques<sup>(3)</sup>.

Les dirigeants connaissent généralement des horaires de travail élevés ou atypiques, peu conciliables avec la vie privée. Certains n'ont qu'un faible soutien de leur entourage ou évoluent dans un contexte d'isolement. Potentiellement, tous les ingrédients sont réunis pour générer des atteintes à la santé, surtout dans les très petites entreprises et pour les indépendants travaillant seuls.

#### *Comment réagir ?*

Les défis et les satisfactions apportés par le travail ne doivent pas masquer les risques de santé inhérents aux pressions supportées. Ces risques, et leurs symptômes, doivent être connus des intéressés, afin de réagir dès l'apparition de problèmes.

*Des horaires lourds, du stress et des soucis, beaucoup d'efforts pour, parfois, peu de résultats, une absence de soutien social, un isolement... Tous ces facteurs pèsent sur la santé des entrepreneurs. Etre conscient des risques et des dangers menaçant la santé permet de mettre en place des stratégies permettant de se protéger.*



Dossier « burn-out » sur [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

## Se nourrir de manière équilibrée : une mince affaire ?

L'enquête de l'ULg sur le stress des dirigeants relève qu'un nombre élevé d'entre eux est en situation de surpoids<sup>(2)</sup>. Le métier d'entrepreneur encourage-t-il une alimentation déséquilibrée? La tradition des dîners d'affaires, parfois (trop) arrosés, est loin d'avoir disparu. De plus, les conditions de travail et le manque de temps peuvent être propices à des repas déstructurés (ou sautés), des grignotages (y compris pour calmer un stress, plutôt que la faim), des prises alimentaires très rapides, par exemple en continuant à travailler ou en lisant son courrier...





Dossier « alcool » sur [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)

### *L'alcool, un ami éphémère*

*Selon une étude menée en Nouvelle-Zélande, travailler plus de 50 heures par semaine augmenterait le risque de problèmes liés à l'alcool<sup>(4)</sup>. Chez nous, 29 % des entrepreneurs en consommeraient pour "tenir le coup" ou pour se "remettre d'aplomb" »<sup>(2)</sup>.*

*Dans un premier temps, l'alcool permet de ressentir un effet de diminution de ses tensions, de son stress, de ses émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la tristesse. Mais, ensuite, il apporte une augmentation du stress et des tensions émotionnelles. Avec le risque de consommer davantage, pour tenter de retrouver un bien-être éphémère, un effet anxiolytique ou antidépresseur.*

*A long terme, outre l'apparition de problèmes de dépendance, une consommation exagérée masque les problèmes, sans les résoudre.*

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

## 4. Le stress, vous le prendrez avec ou sans effets nocifs ?



*Des douleurs, un mauvais sommeil, des troubles digestifs, de la nervosité, des problèmes de concentration, des troubles cardiovasculaires, de la dépression... Sur le long terme, voilà quelques-uns des effets délétères du stress. Pour les éviter, il faut, entre autres, apprendre à identifier ses facteurs de stress et sa manière d'y réagir, accepter ses limites, demander de l'aide, déléguer.*

---

Le stress peut être un stimulant. Mais à un niveau moyennement important, pour une durée relativement courte et pour autant que l'on maîtrise ses effets. Les études du Dr Philippe Rodet<sup>(5)</sup> établissent cependant que le lien entre la performance de l'entrepreneur et le stress vécu est négatif (75%) ou nul (15%).

Un stress important ressenti sur une longue durée peut impliquer des effets délétères sur le bien-être, la santé physique et mentale. Parmi eux : des douleurs physiques, des troubles du sommeil et/ou de la digestion, une baisse de résistance aux infections, des maladies immuno-allergiques, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires, de la fatigue, de la nervosité, de l'angoisse, des perturbations de la concentration (avec des erreurs, des oublis), des difficultés à prendre des initiatives, de l'anxiété, de la dépression... De plus, une exposition prolongée à un niveau de stress important peut conduire à l'épuisement professionnel ou burn-out.

En matière de stress, les dirigeants d'entreprise estiment que les charges de travail et administratives figurent en tête des événements ayant un impact négatif. Viennent ensuite les problèmes de gestion du personnel, la crainte des impayés, les aspects financiers, et l'état du carnet de commande. D'autres études indiquent que de hauts niveaux de stress peuvent également être générés par des facteurs comme la solitude, l'isolement social, les problèmes avec les tiers (clients, employés...).

---

## *Comment réagir face au stress ?*

Des objectifs de travail réalistes et l'identification de ses propres facteurs de stress – ainsi que sa manière d'y répondre – aident à éviter de se laisser submerger. Cependant, comme l'indique le sociologue Vincent de Gaulejac, le stress n'est pas une des variables du travail qu'il conviendrait simplement de « gérer ». Selon lui, seule une remise en cause stricte de l'organisation actuelle du travail pourra résoudre le problème du stress<sup>(6)</sup>.

Connaître ses limites, apprendre à déléguer, exprimer ses émotions et communiquer : voilà qui fait également partie des moyens destinés à résister, au long terme, aux conséquences du stress. De manière générale, taire ou refouler ses difficultés, ses angoisses ou ses souffrances ne les apaise pas. En fait, il faut oser demander de l'aide lorsqu'on réalise que le stress prend le dessus.

Cette vigilance n'empêche pas d'être conscient de l'importance de la prévention : avoir un bon sommeil, pratiquer une activité physique, privilégier une alimentation saine et équilibrée, sans abus de stimulants (café, alcool, médicaments, drogues), faire une place aux contacts sociaux et familiaux, avoir des loisirs ou des passions... tous ces éléments protègent contre le stress et les risques du travail.

Valérie Hambye, « designer de bien-être », insiste également sur l'aménagement des lieux de travail ! L'ergonomie, l'éclairage, l'acoustique ou encore l'existence d'un espace détente sont autant de facteurs qui, pris en compte, impactent positivement l'état d'esprit, la convivialité et la productivité au sein de l'entreprise.



Par ailleurs, toute une batterie de techniques et de méthodes de relaxation ou d'harmonisation permet de (mieux) contrôler son stress : le yoga, le tai-chi, la sophrologie, le qi gong, la méditation, l'automassage, la pensée positive ... A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux.



## 5. Etes-vous technostressé ?



*Les ordinateurs, les emails, les tablettes, les sms... facilitent les contacts à distance et peuvent rendre le travail très efficace. Toutefois, une surexposition peut engendrer des effets néfastes sur le psychisme et favoriser l'isolement des individus.*

---

**46 % des utilisateurs de courriers électroniques seraient “prisonniers” de leurs e-mails<sup>(7)</sup>.**

En fait, le cerveau n'est pas adapté aux multitâches et aux sollicitations imposées par des connexions permanentes des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC). Les NTIC entraînent une augmentation du stress, menant au “technostress”. Les flux continus de messages et de requêtes agissent comme un poison lent, insidieux, avec des conséquences allant, entre autres, de pertes d'attention à une impression d'urgence permanente<sup>(8)</sup>.

La multiplication des ordinateurs, smartphones, tablettes... dans notre environnement professionnel et privé facilite les contacts à distance à tout moment. Mais son corrolaire est la disparition des vrais contacts personnels.

Cet environnement électronique a des effets sur le psychisme individuel dans la mesure où les personnes exigent, une fois rentrées chez elles, la même vitesse de réponse (que leurs ordinateurs) des membres de leurs familles. Le technostress peut dès lors favoriser et renforcer les tensions avec l'entourage et, *in fine*, l'isolement des individus, les rendant ainsi plus fragiles<sup>(9)</sup>.

## **Comment réagir ?**

La coach Anne-Françoise Gailly met en garde contre l'injonction à être joignable en permanence, puisque c'est « technologiquement possible ». « L'objet ne met pas la limite, c'est à soi de le faire », rappelle-t-elle fermement. Pour «couper le cordon », le soir et le week-end, utilisez le répondeur ! Il permet d'entendre ou de regarder ses messages au moment où on le choisit. Puis de décider de leur urgence et de l'obligation d'y répondre (ou pas) dans des délais que l'on se fixe.

## 6. Que faire quand une journée de 24 heures ne suffit pas ?

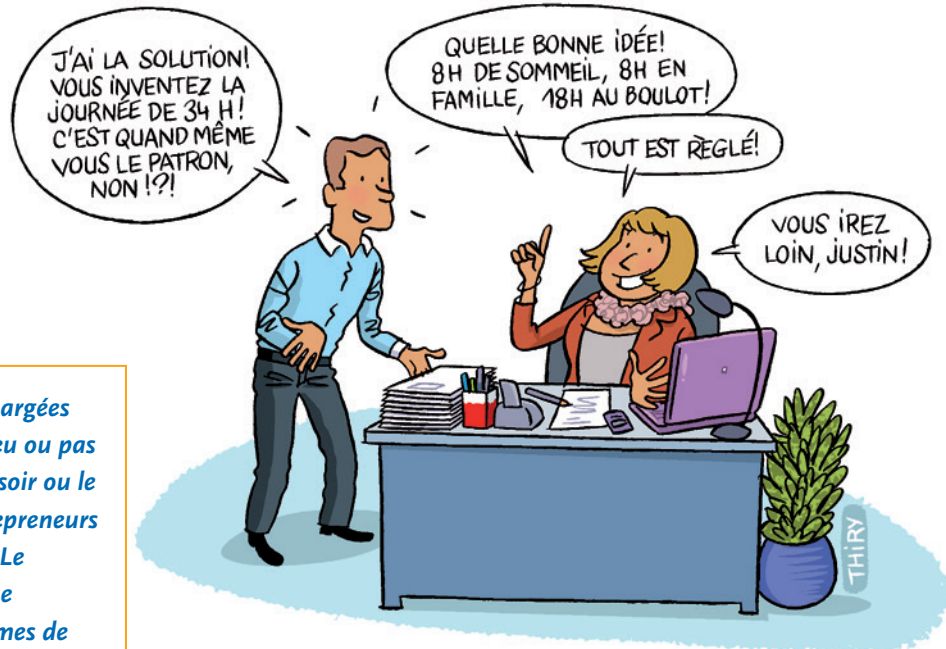
*24 % des dirigeants ne prendraient pas plus de dix jours de congés par an. Plus d'un tiers afficherait des semaines de travail dépassant les 60 heures et 18 % travailleraient sept jours sur sept<sup>(2)</sup>.*

Quelle que soit la capacité de travail d'une personne, elle a forcément des limites : plus le nombre de jours de travail s'accroît, plus les risques de maladies cardiovasculaires, de fatigue, et d'appréciation négative de sa santé augmentent.

Cela peut paraître paradoxal quand on se sait débordé, mais travailler non-stop n'est pas une solution. Cette attitude est éventuellement compréhensible uniquement pour des durées ou des périodes exceptionnelles.

### *Comment réagir ?*

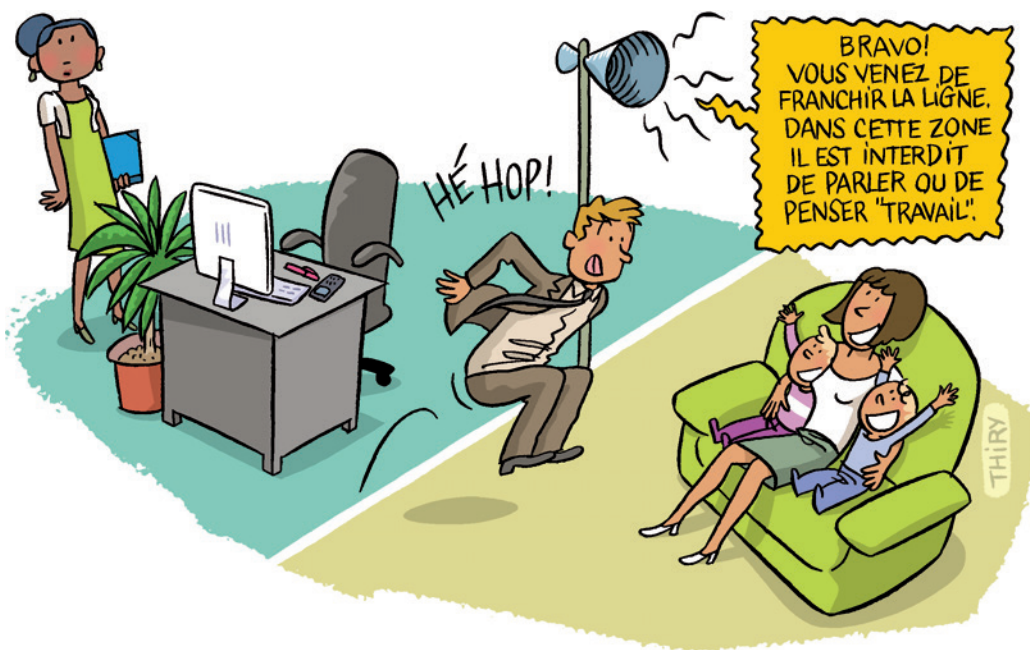
Travailler trop, ou en permanence, revient à rogner sur d'autres moments clés de la vie qui sont, eux, des antistress naturels. L'excès de travail entraîne des baisses de performance et oblige, au final, à travailler davantage encore! Lorsqu'on ne parvient pas, seul, à fixer les limites, des formations (en un jour ou deux) s'avèrent souvent utiles.



*Des journées surchargées en permanence, peu ou pas de déconnexion le soir ou le WE : certains entrepreneurs n'arrêtent jamais. Le risque? Une fatigue accrue, des problèmes de mémoire, de concentration, de vigilance, de nervosité, etc. Et un cercle vicieux qui oblige à passer davantage encore de temps au travail..*

## 7. Comment équilibrer vie privée et vie professionnelle ?

*L'équilibre entre le travail et la vie personnelle est un garde-fou indispensable pour affronter les difficultés de la vie professionnelle et éviter qu'un jour, elles ne consomment l'entrepreneur. La gestion du temps pour soi n'est pas forcément "naturelle". Il ne faut donc pas hésiter à "organiser", aussi, l'agenda de sa vie privée.*



---

Entre la fonction d'entrepreneur et le reste de la vie, il n'est pas toujours facile d'imposer un style de vie laissant une part au non-professionnel. Le sentiment de ne pouvoir atteindre un équilibre entre "ses" vies, et le mal-être qui en découle, peuvent se traduire, entre autres, par des signes de fatigue, des problèmes de sommeil, de sexualité, une mauvaise qualité de vie (et des performances de travail souvent en baisse).

## ***Comment réagir ?***

La question de la gestion du temps pour soi n'est pas toujours "naturelle" chez les dirigeants. Elle requiert une organisation certaine : il s'agit d'intégrer sa vie privée dans son agenda, sans plus se priver d'activités qui ressourcent et nourrissent. Boris Vian écrivait dans l'Ecume des jours « Je ne veux pas gagner ma vie, je l'ai ».

Parler avec ses proches, ses amis constitue évidemment une bonne manière d'exprimer et d'évacuer ses problèmes pour y trouver des solutions. Si cela s'avère insuffisant, une aide individualisée, avec un coach ou un psy, permet, s'il le faut, de rétablir les équilibres, parfois en quelques séances seulement.



## 8. Comment passer un (bon) accord avec son oreiller ?

*74,7 % des entrepreneurs se disent fatigués<sup>(2)</sup>.*

On néglige trop souvent son manque de sommeil récurrent et sa fatigue. Pourtant, ils entraînent, notamment, prise de poids, troubles digestifs, maux de tête, infections virales ou prédisposition accrue aux maladies cardiovasculaires, baisse de la motivation, dépression... La fatigue réduit aussi la capacité à “gérer” son stress au travail, ce qui peut induire davantage encore de troubles du sommeil.

La fatigue risque aussi d'altérer les activités stratégiques, les performances, et de nuire à la créativité et aux relations avec les autres, en raison d'un impact sur la capacité de communiquer, ou parce qu'elle génère des comportements agressifs ou violents<sup>(10)</sup>.

### *Comment réagir ?*

Chaque personne devrait connaître ses besoins en sommeil (différents d'une personne à l'autre) pour mieux les écouter. Généralement, des horaires réguliers facilitent l'endormissement.

Mieux vaut éviter les repas copieux en soirée (ou trop arrosés, car l'alcool nuit à la qualité du sommeil) et les stimulations avant le sommeil (par exemple sur Internet ou lors d'activités sportives tardives). La lumière de l'écran de l'ordinateur est également déconseillée : le soir, mieux vaut opter pour un livre, de la musique calme, une émission relaxante à la télé. Ils permettront de créer un “sas de décompression” et d'éviter que les tensions ou les émotions accumulées et mises de côté en journée surgissent lors de l'endormissement (ou pendant la nuit), si possible dans un cadre propice et calme.

Dossier « sommeil » sur [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be)



Une sieste peut faire la différence. Vingt minutes suffisent à “améliorer” la mémoire, à libérer la créativité, à baisser le stress, à récupérer des heures non dormies la veille.

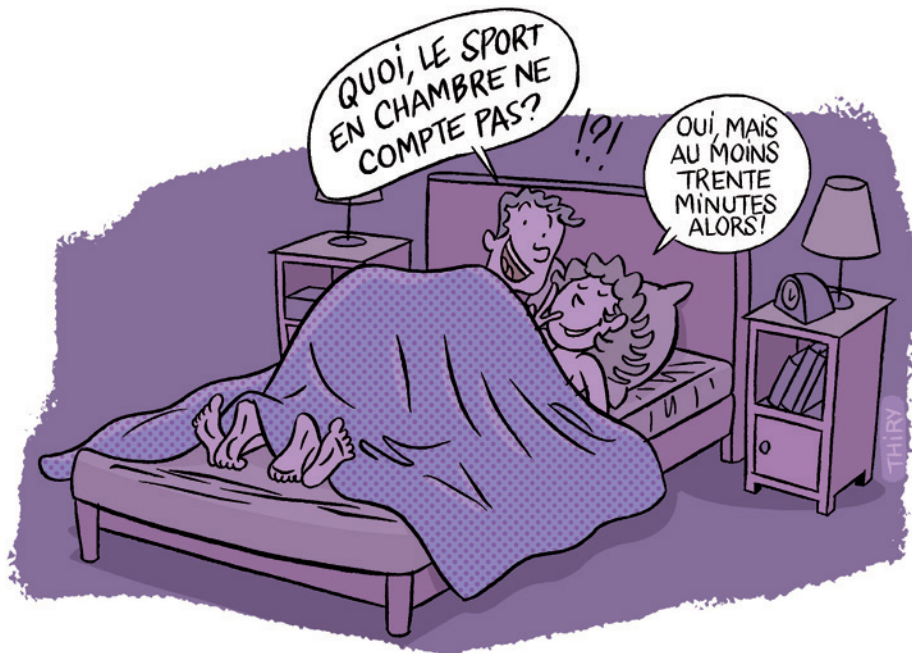
Consultez votre médecin si la mauvaise qualité de votre sommeil perdure et semble avoir des conséquences sur votre journée (fatigue, somnolence, irritabilité, troubles de concentration, etc).



*Le travail figure parmi les principales causes déclarées pour justifier un manque de sommeil. Pour les entrepreneurs, la fatigue risque d'avoir de lourdes conséquences : une baisse de la capacité à réguler son stress, à se concentrer, à prendre des décisions, à mener des activités de planification complexe. Un ensemble de comportements et de règles d'hygiène de vie aide à trouver ou à retrouver le sommeil.*

## 9. Activité physique, sport : pour quoi faire et comment faire ?

*Le sport a des effets "santé", mais pas seulement. Pour un entrepreneur, l'activité physique (marche y compris) est aussi un moyen d'évacuer son stress, de se sentir de bonne humeur, de se découvrir de nouvelles compétences, de nouvelles limites. L'idée de base et le secret d'une motivation durable ? Trouver une activité que l'on aime, prendre rendez-vous avec soi, et programmer de l'exercice dans son agenda. Sans y déroger.*



---

Ceux qui en font savent pourquoi. Mais les autres ? Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le temps ? Ceux qui se disent "nuls en sport" ou qui affirment ne pas aimer cela ? Ceux qui n'imaginent pas ce que trente minutes de mouvement (la marche y compris) pourraient leur apporter ? Et pourtant, 60 % des dirigeants ne pratiqueraient aucune activité physique<sup>(2)</sup>.

Sortir de la sédentarité, même de manière modérée, apporte de nombreux atouts. Comme le rappelle Bruno Bériot, *personal trainer* en fitness, l'activité physique évite le surpoids, prévient le diabète, diminue les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, protège de l'ostéoporose. Une pratique sportive régulière est également favorable au sommeil et à l'humeur. "L'exercice aide à arrêter le tabac mais, aussi, à se découvrir des forces et des limites insoupçonnées", ajoute la coach et athlète Catherine Lallemand.

## Comment réagir ?

Le sport, c'est, un peu, comme le Lotto : pour gagner, encore faut-il participer ! La motivation de départ aura davantage de chances de perdurer si la personne veille à choisir une activité qui lui convient. Il faut oser essayer, sans passer outre ses limites ni chercher la performance. Il devient alors possible de dépasser l'impression que le sport, ce n'est pas pour soi. Ou que, le sport, on peut s'en passer...

L'activité physique "est un moment où on prend rendez-vous pour soi et avec soi", précise Catherine Lallemand. Pour maintenir la motivation, il est parfois efficace de se joindre à des amis ou à une équipe, ou bien de faire appel à un coach personnel.

---

## 10. Je vais bien : pourquoi devrais-je être suivi par un généraliste ?

---

Était-il vraiment sérieux, cet entrepreneur français, lorsqu'il a assuré ne faire de visite médicale que lorsqu'il empruntait de l'argent à son banquier ?<sup>(1)</sup> La prévention serait le principal point noir de la santé des dirigeants. 30 % d'entre eux ont déclaré ne pas avoir le temps d'aller voir le médecin et/ou d'être suivis régulièrement<sup>(1)</sup>. Ces comportements peu préventifs (y compris ceux impliquant les problèmes comme le tabagisme, qui concernerait 24 % des dirigeants interrogés) peuvent laisser croire que les indépendants se sentent invulnérables ou à l'abri d'ennuis de santé, avec le sentiment d'aller bien sans prendre soin d'eux-mêmes.

### *Comment réagir ?*

À tout âge, effectuer un bilan global annuel de son état de santé et les examens de dépistage recommandés, faire le point sur son poids, son niveau d'activité physique, son sommeil, son alimentation, son état de stress, est-ce du "superflu" ? Ou cela s'intègre-t-il dans une gestion avisée de sa propre santé (et, donc, de celle de son entreprise) ? Une consultation chez son médecin généraliste permet de prévenir nombre de petits ou gros désagréments physiques ou mentaux.

Votre carnet « prévention » sur [www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

*La prévention est le point noir de la santé des dirigeants. Les entrepreneurs prétendent... manquer de temps pour y prêter attention. A moins que cet argument ne cache un sentiment d'invulnérabilité, ou la croyance que les ennuis de santé ne concernent que les autres ?*



---

# A lire

---

*Le programme '7 Jours Santé' propose des actions et des informations concernant la santé globale des entrepreneurs via [www.7jsante.be](http://www.7jsante.be). Abonnez-vous pour recevoir notre newsletter !*

## D'autres brochures de Question Santé asbl sur ce thème :

"Objectif... 7 Jours Santé." 2012.

"L'équilibre vie privée vie professionnelle : balade sur un fil." 2012.

Disponible en version papier ou électronique via [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)

## Quelques lectures :

- La Santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salubre. sous la direction d'Olivier Torrès, Ed. de Boeck (2012).
- La société malade de la gestion. Vincent de Gaulejac, Ed. du Seuil (2005).
- Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé. Brochure INPES. Disponible via [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Le site internet [www.mongeneraliste.be](http://www.mongeneraliste.be) offre une information validée à toute personne souhaitant mieux comprendre sa santé ou celle de son entourage.

---

## A contacter

---

Vous désirez trouver un interlocuteur pour parler de vos difficultés :

- Le Centre pour Entreprises en difficultés : 0800 99 978 (des consultants psychologues répondent gratuitement, 7 jours/7 et 24 H/24.)
- La Clinique du stress, CHU Brugmann. 4, Place Arthur Van Gehuchten. 1200 Bruxelles. [www.chu-brugmann.be](http://www.chu-brugmann.be) ou 02 477 21 11.
- Télé-Accueil est un service d'aide par téléphone accessible jour et nuit qui propose un espace de parole et d'écoute à toute personne qui vit une situation de crise ou une difficulté sur le plan moral, social ou psychologique. [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be) ou par téléphone au 107

La stratégie SOBANE, proposée et diffusée gratuitement par le Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale, est un outil permettant d'instaurer une politique de prévention au sein d'une entreprise. Elle permet également d'ouvrir le dialogue avec vos collaborateurs en entreprise. [www.sobane.be](http://www.sobane.be)

Si vous désirez travailler avec d'autres indépendants ou vous faire accompagner, pensez au Coworking (espace de travail partagé), au Guichet d'économie locale (GEL), à la Société de Développement pour la Région de Bruxelles-Capitale (SDRB)...

Bon plan pour pratiquer une activité physique près de chez vous : [www.adeps.be](http://www.adeps.be) et [www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)

Pour trouver un médecin généraliste près de chez vous : [www.mgbru.be](http://www.mgbru.be) ou [www.maisonmedicale.org](http://www.maisonmedicale.org)



---

# Le programme '7 Jours Santé'

---

Avec ses partenaires, '7 Jours Santé' a pour objectif la promotion de la santé pour les travailleurs, les indépendants et chefs de très petites entreprises (TPE) bruxelloises.

Concrètement, l'équipe de '7 Jours Santé' propose des actions de sensibilisation, d'information et de formation à 3 niveaux :

1

A la demande, nous animons des séminaires en entreprise visant à ouvrir le dialogue et proposer des actions concrètes à tous les travailleurs des TPE bruxelloises. Grâce à une logique pédagogique et interactive, nous avons la volonté d'apporter aux petites entreprises des connaissances, des outils et une réflexion afin de favoriser une politique de bien-être en son sein.

2

En collaboration avec toute organisation demandeuse, nous proposons des ateliers sur les thématiques suivantes : la gestion du temps, l'apprentissage d'une mobilité alternative à Bruxelles, l'accompagnement (individuel ou collectif) pour la reprise d'une activité physique régulière (nouveau et anciens sportifs), la promotion d'une alimentation saine et bio en atelier cuisine et la question de la compréhension et prise en charge du stress en entreprise.



---

# 3

Périodiquement, nous produisons des brochures disponibles gratuitement et adaptées aux réalités de terrain des travailleurs du monde de la petite entreprise. Notre site Internet, notre newsletter et notre page facebook collectent et diffusent des informations, conseils et bons plans pertinents pour les indépendants, dirigeants et salariés des TPE bruxelloises.

*'7 Jours Santé' est un programme mis en place par l'asbl Question Santé*

*Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter  
via [info@7jsante.be](mailto:info@7jsante.be) ou au 02/512.41.74*

*La santé d'une entreprise est le miroir de la santé de tous ceux et celles qui la font vivre !*

## Notes

1. Olivier Torrès, « *La Santé du dirigeant. De la souffrance patronale à l'entrepreneuriat salutaire.* », Paris, de Boeck, 2012.
2. Philippe Mairiaux, Nathalie Schippers, Isabelle Eubelen, Jean-Paul Panda, Stes-ULg, Pr Isabelle Hansez, Arnaud Angenot, ValorH-ULg, Anne-Françoise Donneau, IMBS, « *Stress & santé des indépendants. Quelles réalités, quelles solutions?* » Université de Liège. Enquête réalisée à la demande des organisations patronales, avec le soutien du Fonds SMIL, sur des entreprises ou entrepreneurs affiliés à l'UCM et/ou à la Chambre de la construction. 2012.
3. Céline Mahieu, Isabelle Godin, « *The show must go on : Bien-être et statut d'indépendant dans le secteur du petit commerce* ». Paris 2013. Proposition de communication.
4. Gibb Sheree , « *Long working hours can lead to alcohol addictions* ». University of Otago, Christchurch, 2011.
5. Philippe Rodet, Romain Bourdu, « *Se protéger du stress et réussir : Sept leviers de motivation* », Editions Eyrolles (2011).
6. Vincent de Gaulejac « *La société malade de la gestion* », Editions du seuil. (2005).
7. Enquête d'AOL, réalisée en 2008 aux Etats-Unis auprès de 4000 utilisateurs de courriers électroniques.
8. « *Les nouvelles technologies de l'information et de la communication accentuent-elles notre stress ?* » . Antoine Augustini dans le cadre d'un travail réalisé à l'INSA Rouen. 2012
9. Jean-Benjamin Stora, « *Que sais-je ? Le stress* », Presse universitaire de France, Paris, 1991.
10. « *La gestion du sommeil des dirigeants de PME* », Florence Guilliani, Olivier Torres dans La Santé du dirigeant.
11. « *Le rôle de la santé des dirigeants dans l'octroi de crédit aux PME* », Rose-Myriam Mondelus, et Olivier Torrès dans La Santé du dirigeant.

## Les 10 questions bien-être à se poser...

- ✓ Quelles sont mes limites physiques et mentales ?
- ✓ Mon travail a-t-il du sens ?
- ✓ Comment est-ce que je perçois mon état de santé global et suis-je à l'écoute d'éventuels signaux d'alerte ?
- ✓ Suis-je (régulièrement) stressé et comment puis-je agir contre cela ?
- ✓ Suis-je « technostressé » ?
- ✓ Mon emploi du temps et mes priorités sont-ils adéquats ?
- ✓ Quel équilibre ai-je trouvé entre ma vie professionnelle et privée ?
- ✓ Mes besoins en sommeil sont-ils satisfaits ?
- ✓ Mon activité physique est-elle en adéquation avec mon bien-être ?
- ✓ Suis-je suivi périodiquement par un médecin ?

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)

Soyez égoïstes! Voilà, en quelque sorte, ce que l'on pourrait parfois suggérer aux entrepreneurs. Bien sûr, cela ne les inviterait qu'à penser davantage à leur santé, premier actif immatériel de leur société.

Autour de 10 questions, cette brochure propose de réfléchir aux comportements santé des entrepreneurs, aux risques que peuvent présenter pour eux des horaires trop chargés, des tensions excessives, des stress intenses, des jours (et parfois des nuits) à ne penser et à ne vivre qu'en fonction du travail. Le tout en oubliant l'activité physique, la détente, une alimentation saine et équilibrée, un sommeil de qualité, les loisirs, la vie de famille...

Le travail ne menace pas forcément la santé. Au contraire, il peut la protéger lorsqu'il procure avant tout satisfaction et possibilité de gérer son temps, en trouvant un équilibre entre défis professionnels et vie personnelle, familiale, sociale..

[www.7jsante.be](http://www.7jsante.be)



'7 Jours Santé' est un programme mis en place par l'asbl Question Santé.  
L'asbl Question Santé est un acteur reconnu dans le domaine de la santé, en matière d'information, d'éducation, d'animation, de gestion de projet et de communication.



Ce projet est réalisé avec le soutien de la Cocof et en partenariat avec BECI et CEd.