

Opinions > Tribunes > OPINION. « Le mal invisible des patrons : une hémorragie silencieuse dans notre économie »

# OPINION. « Le mal invisible des patrons : une hémorragie silencieuse dans notre économie »

« Après la charge de travail, la solitude du dirigeant est un facteur qui pèse beaucoup », souligne Stéphane Junique, président du groupe VYV et auteur de « La santé est un combat ».

Par Stéphane Junique

Publié le 24/04/25 à 06:45



Photo d'illustration

Aurélia Blanc

 Partager

Désignée Grande Cause Nationale 2025 en octobre dernier, la santé mentale s'impose enfin dans le débat public. Pourtant, une population essentielle reste en marge des politiques publiques : les chefs d'entreprise. Ils sont plus de 7 millions en France à être à la tête d'une ETI, PME voire auto-entreprise. A elles seules, leurs structures génèrent la moitié du PIB et sont responsables de 6 emplois sur 10 dans le secteur privé. Avec leurs collaborateurs, ce sont eux qui portent la croissance, l'innovation, l'emploi.

Pourtant, leur santé mentale demeure un angle mort préoccupant. En France, des milliers de dirigeants avancent chaque jour sur le fil, dissimulant fatigue chronique, stress extrême, troubles du sommeil ou douleurs physiques sous une façade de solidité. Ce tabou est dangereux. S'il n'est pas levé rapidement, c'est l'ensemble de notre tissu économique qui risque d'en payer le prix.

## Une pression constante, un isolement structurel

LA TRIBUNE

Marseille/Région Sud, une terre propice pour le développement de l'IA ? #AIMsummit

-23:56

Le modèle du dirigeant tout-puissant, inébranlable, continue d'imprégner les imaginaires. Pourtant, les signaux d'alerte s'accumulent. Une étude récente menée par Willa et Harmonie Mutuelle révèle que deux tiers des entrepreneurs se sont déjà sentis vidés émotionnellement dans l'année. Après la charge de travail, la solitude du

dirigeant est un facteur qui pèse beaucoup les chefs d'entreprise. Pour un entrepreneur sur six, c'est ce qui les affecte le plus au quotidien. Être entouré, épaulé d'équipes et se sentir seul, c'est un paradoxe qui masque une réalité plus sombre : les chefs d'entreprise n'osent pas dire qu'ils vont mal. Le mythe de l'entrepreneur invincible leur impose silence et solitude.

Ce silence est d'autant plus pesant que les dirigeants sont souvent seuls à la barre. À la pression économique et aux responsabilités sociales s'ajoute un sentiment d'isolement psychologique. Peu d'interlocuteurs avec qui partager doutes ou angoisses. Encore moins d'espaces pour verbaliser les effets délétères de cette pression sur leur santé mentale.

## **Une défaillance qui fragilise l'ensemble du système**

L'impact de cette situation dépasse le seul bien-être individuel. La santé d'un dirigeant est directement liée à la performance de son entreprise. Or, un patron en souffrance, c'est une structure qui vacille, des équipes qui s'inquiètent, des projets qui s'interrompent. Le risque systémique est réel, en particulier dans les TPE, PME et structures à impact social ou environnemental, où le rôle du dirigeant est central, parfois irremplaçable.

La littérature scientifique met en évidence la relation entre niveaux de santé perçue du dirigeant et de l'entreprise. Pourtant, ils restent largement exclus des dispositifs de prévention. La qualité de vie au travail (QVCT), pourtant de plus en plus développée dans les entreprises, n'intègre que rarement la santé psychique du dirigeant.

## **Des initiatives encore trop rares**

Quelques structures pionnières ont pris le sujet à bras-le-corps. L'association 60 000 rebonds accompagne depuis plus de dix ans les entrepreneurs ayant subi une faillite, pour les aider à se reconstruire personnellement et professionnellement. Le programme Oasis, développé par Ticket for Change, cible spécifiquement les dirigeants à impact, exposés à une charge mentale élevée. L'Anact, de son côté, œuvre pour améliorer les conditions de travail dans les TPE-PME, mais sans ciblage spécifique sur la santé mentale du dirigeant.

Alors que les cas de détresse psychologique aiguë et de suicide chez les dirigeants se multiplient, des dispositifs comme APESA - qui offre une aide psychologique rapide, gratuite et de proximité - montrent que des solutions existent. Mais elles restent trop méconnues, et trop isolées. Ce dont la France a besoin aujourd'hui, c'est d'une prise en charge structurée, systémique, à la hauteur de l'enjeu.

## **Un appel à la mobilisation interprofessionnelle**

Face à cette urgence, plusieurs leviers d'action doivent être activés sans attendre. D'abord, intégrer la santé mentale des dirigeants dans les dispositifs de santé publique, au même titre que celle des salariés. Ensuite, créer des cellules d'écoute anonymes et gratuites, spécifiquement dédiées aux chefs d'entreprise, en lien avec les fédérations professionnelles et les réseaux d'accompagnement.

Il faut aussi mobiliser les acteurs de proximité : les conseillers bancaires, mais aussi les mutuelles, les réseaux de soins et de protection sociale, qui disposent d'un lien direct et humain avec les dirigeants. Ces acteurs, comme les structures mutualistes, sont en première ligne pour repérer les signaux faibles de souffrance psychique et proposer des orientations adaptées. Leur rôle est crucial pour faire émerger une culture de la prévention auprès d'un public qui, trop souvent, s'exclut lui-même des dispositifs de santé.

Enfin, il est impératif de déstigmatiser la vulnérabilité des dirigeants. Reconnaître leur droit au doute, à la fatigue, à la chute parfois, ce n'est pas mettre en danger l'entreprise : c'est au contraire lui donner les moyens d'évoluer dans un environnement plus humain, plus résilient.

## **Ils portent l'économie, mais qui les relève ?**

Briser le silence, reconnaître l'urgence, organiser la riposte. Ce triptyque doit guider les mois à venir. La désignation de la santé mentale comme Grande Cause Nationale 2025 est une opportunité à saisir pour agir aussi en faveur de ceux qui créent, innovent, prennent des risques et donnent du travail à des millions de Français.

Il est encore temps d'éviter que l'épuisement psychologique ne devienne la première cause invisible de défaillance d'entreprise. Mais pour cela, il faut faire un choix clair : sortir les dirigeants de l'angle mort.

-----  
Sources :

- 1. L'entrepreneuriat au bord du burnout - panorama de la santé mentale des entrepreneur.se.s - Etude CSA pour Willa & Harmonie Mutuelle - octobre 2024*
- 2. La relation entre santé au travail du dirigeant et santé de l'entreprise : une approche par le travail réel et les paradoxes - @GRH 2019/1 n°39 pp47 à 76*
- 3. Observatoire Amarok, Olivier Torrès, Université de Montpellier*
- 4. Baromètre de la santé mentale des dirigeants à impact - Ticket for Change, mars 2025*
- 5. Association 60 000 rebonds, accompagnement des entrepreneurs post-échec*
- 6. Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact)*

## À lire également

[Fin du télétravail : un bon signe pour les SCPI ?](#)

[Baromètre des dirigeants français pour 2025 : les patrons préfèrent miser sur l'international](#)

[Santé : des inégalités femmes-hommes qui persistent](#)

Par Stéphane Junique

## Sur le même sujet

OPINION. « Des armes européennes vendues aux Emirats Arabes Unis et à destination du Soudan en guerre »



OPINION. « L'Europe au défi de la "désoccidentalisation" du monde »



OPINION. « Pourquoi nous, jeunes socialistes, soutenons Boris Vallaud »



OPINION. « Nucléaire iranien : leçons des erreurs tragiques qui ont coûté la vie à de milliers innocents »

