

# CONSEILS AUX ENTREPRENEURS

10 décembre 2020

## CHERS ENTREPRENEURS — PRENEZ SOIN DE VOUS, C'EST IMPORTANT

Temps de lecture : 4 minutes

**Savez-vous qu'en tant qu'entrepreneur, vous êtes plus à risque de souffrir d'un trouble de santé mentale que la population en général ?**

En effet, la directrice de l'innovation à l'*American Psychological Association*, Jessica Carson, présente en **statistiques chocs**<sup>1</sup> la proportion à laquelle les entrepreneurs vivent les problèmes de santé mentale suivants par rapport au reste de la population :

- Dépression : 2 fois plus
- Trouble du déficit de l'attention : 6 fois plus
- Abus de substances : 3 fois plus
- Troubles bipolaires : 11 fois plus

Tandis que 12,2 % de la population québécoise va expérimenter un épisode dépressif au cours de sa vie, **72 % des entrepreneurs affirment souffrir de détresse psychologique** et **96 % confirment que le stress et la fatigue limitent leur capacité de concentration et leur motivation** à entamer de nouvelles initiatives<sup>2</sup>.

La pandémie actuelle a créé un déséquilibre dans la vie de tous, que ce soit dans celle de vos enfants, de vos collègues, de votre partenaire ou même dans la vôtre. À cela peuvent s'ajouter des semaines de travail riches en heures, de la difficulté à prendre des vacances, des imprévus et des décisions stressantes impliquées dans la gestion d'une PME.

Des professionnels en gestion stratégique des ressources humaines peuvent vous accompagner dans la mise en place de mécanismes de prévention afin d'**identifier et d'agir sur les facteurs de risques pour votre santé mentale, avant que ceux-ci deviennent problématiques**.

En ce sens, l'équipe d'experts de Mallette, en collaboration avec l'organisme québécois Revivre, partage ici quelques conseils pour revenir à l'essentiel, ouvrir la discussion et réévaluer positivement vos priorités et vos objectifs.

<sup>1</sup> <https://www.lesaffaires.com/blogues/diane-berard/startupfest-les-entrepreneurs-mentent-comme-les-jeunes-meres/611390>

<sup>2</sup> Idem

## FAITES-VOUS DU BIEN

Nous avons tous un truc qui nous fait du bien, que ce soit faire du sport, cuisiner, fermer son cellulaire, etc. C'est ce qu'on appelle l'**autogestion**. Lorsque vous vivez un moment difficile, il est alors primordial de **revisiter les stratégies qui sont efficaces pour vous**, celles qui vous apaisent et qui vous permettent de décrocher.

Vous n'avez pas de stratégie spécifique ? Essayez les *LIFE S.A.V.E.R.S*, tirés de la méthode *Miracle Morning* par Hal Elrod, qui **misent sur l'importance de s'accorder du temps au quotidien grâce à six pratiques de développement personnel** : le silence, l'affirmation positive, la visualisation, l'exercice, la lecture et l'écriture.

En outre, en tant que dirigeant d'entreprise, votre cerveau créatif, novateur et orienté vers l'action est constamment en ébullition. Une **bonne gestion du sommeil est primordiale** pour maintenir la cadence, et votre santé.

En bref, **mettez-vous en priorité**. Au même titre que vous devrez mettre votre masque à oxygène avant d'aider qui que ce soit dans un avion, en prenant soin de vous d'abord, vous serez en mesure d'assumer pleinement votre rôle de leader, ce qui aura un impact positif sur vos équipes et sur leur productivité.

## OSEZ LA VULNÉRABILITÉ

Une des premières étapes vers le rétablissement est d'**oser en parler**. En étant **authentique, honnête et transparent, vous briserez l'isolement** et permettrez à votre entourage professionnel de vous comprendre et de vous offrir le support nécessaire pour la continuité des affaires.

D'ailleurs, en étant vous-même empathique et à l'écoute de vos partenaires ou employés, vous créerez un **climat d'ouverture qui sera bénéfique pour tous dans votre organisation**.

Parallèlement, **savez-vous qu'il existe des réseaux d'affaires qui vous permettraient d'échanger avec d'autres dirigeants ?** Participer à un cercle d'affaires vous donnera l'occasion de **discuter d'enjeux de façon entièrement confidentielle avec des gens qui occupent des fonctions similaires aux vôtres et qui comprennent votre réalité**. Le codéveloppement vous permettra de partager, mais vous recevrez aussi de judicieux conseils qui auront un impact positif sur votre réussite professionnelle et personnelle.

De plus, sachez qu'avec votre **Programme d'aide aux employés (PAE) et/ou votre régime d'assurance collective, ou encore grâce à des organismes tels que Revivre**, vous pourrez être mis en relation avec des ressources professionnelles en cas de besoin, et ce, en toute confidentialité.

## LÂCHEZ PRISE, POUR VRAI

La clé : concentrez vos efforts sur ce que vous pouvez contrôler et lâchez prise sur le reste.

Un plan de continuité des affaires (PCA) vous permettra de prévoir les mesures à prendre en cas d'événements imprévisibles, comme un incendie, un piratage informatique ou encore une autre crise sanitaire, afin d'assurer le maintien des fonctions et des services essentiels et ainsi, de minimiser les impacts sur la pérennité de votre entreprise. Il s'agit d'un **outil de gestion efficace** qui vous permettra d'**agir là où vous avez du contrôle** et qui devrait être réfléchi avec vos partenaires et proches collaborateurs.

Le PCA comprend la création d'un plan de contingence des ressources humaines, aussi appelé plan de relève. **En effet, l'identification de vos responsabilités, de vos rôles principaux ainsi que de vos ressources clés** vous permettra de savoir ce que vous pouvez déléguer et vers qui vous tourner pour ce faire. Ainsi, vous n'aurez plus le sentiment d'être seul à porter les projets, les décisions et les épreuves. C'est le principe de **la responsabilité partagée**.

En outre, vos tâches et responsabilités n'ont pas toutes la même importance. Dans cet ordre d'idées, deux astuces vous sont proposées pour mieux gérer vos priorités quotidiennes :

- **Établissez moins d'objectifs**, mais assurez-vous qu'ils soient ciblés, réalisables et motivants afin que vous ayez envie de vous investir dans leur atteinte.
- **Identifiez une tâche essentielle** qui prendra 20 % de votre temps, mais qui atteindra 80 % des résultats dans votre journée.

La pandémie actuelle est incontestablement une situation d'exception. Cependant, en tant que **gestionnaire stratégique**, d'autres épreuves mettront votre santé mentale au défi au cours de votre carrière.

Les experts en gestion stratégique des ressources humaines de Mallette, en collaboration avec les équipes multidisciplinaires en gestion des risques, processus et contrôle, en assurance collective et du Réseau Mallette, sont là pour vous accompagner et vous outiller.

Il est toujours mieux de prévenir que de guérir. Communiquez avec nous.



**Par JULIE BRETON**  
Directrice services-conseils  
en gestion stratégique des  
ressources humaines

En collaboration avec  
l'organisme Revivre  
1 866 REVIVRE (738-4873)  
[revivre@revivre.org](mailto:revivre@revivre.org)

Besoin de conseils? Contactez votre conseiller  
ou associé Mallette de votre région dès maintenant!  
[mallette.ca/nous-joindre](http://mallette.ca/nous-joindre)

MALLETTE