





# TABLE DES MATIÈRES

Sommaire exécutif ..... 3

1

La santé mentale, une priorité négligée dans l'écosystème canadien de l'entrepreneuriat ..... 8

2

Ce que nous savons au sujet de la santé mentale des entrepreneurs ..... 11

2.1 Facteurs de stress propres aux entrepreneurs ..... 12

2.2 Conciliation travail-vie personnelle ..... 13

2.3 Surmenage et épuisement professionnel chez les entrepreneurs ..... 14

2.4 Stratégies d'adaptation des entrepreneurs ..... 15

2.5 Santé mentale chez les entrepreneurs : le lien manquant ... 16

3

Méthodes et méthodologie ..... 18

3.1 Sondage pancanadien auprès des entrepreneurs ..... 18

3.2 Entrevues individuelles avec les entrepreneurs ..... 20

4

Constatations ..... 22

4.1 Résumé des constats ..... 23

4.2 Mesure subjective de l'état de santé mentale des entrepreneurs ..... 25

4.3 Stresseurs de l'entrepreneuriat ..... 30

4.4 Incidence du stress sur la santé physique et mentale ..... 35

4.5 Problèmes de stress au travail ..... 41

4.6 Stratégies d'adaptation des entrepreneurs au travail ..... 44

4.7 Stratégies d'adaptation adoptées par les entrepreneurs dans leur vie personnelle ..... 46

4.8 Santé mentale au travail ..... 49

4.9 Besoins des entrepreneurs en matière de santé mentale ..... 53

4.10 Obstacles à l'accès aux services en santé mentale ..... 57

4.11 Possibilités d'action ..... 63

5

Analyse et répercussions ..... 65

6

Limites ..... 67

7

Recommandations et conclusions ..... 68

Bibliographie ..... 71



# SOMMAIRE EXÉCUTIF

## APERÇU

Le Canada est principalement constitué de petites entreprises. En décembre 2017, le Canada comptait 1,2 million d'entreprises où près de 12 millions de personnes travaillaient. Parmi ces entreprises, 97,9 % étaient de petites entreprises et seulement 1,9 % étaient de moyennes entreprises.

De nombreux efforts sont déployés partout au Canada pour soutenir les entrepreneurs, notamment des produits financiers spécifiques, des carrefours d'entrepreneuriat, des programmes de formation postsecondaire et un nombre croissant d'investissements publics qui visent à encourager le développement et la croissance des petites et moyennes entreprises. Cependant, les discussions sur la santé et le bien-être mentaux des entrepreneurs font cruellement défaut dans toutes ces activités. De plus, nos connaissances sur les effets de la gestion d'une entreprise sur la santé mentale sont limitées.

On dit souvent que les petites entreprises sont le moteur de l'économie canadienne et que, lorsqu'elles sont prospères, il en va de même du Canada. La santé et le bien-être des entrepreneurs constituent donc d'importants enjeux de santé publique, compte tenu de l'importance des petites et moyennes entreprises pour l'économie canadienne. La présente étude vise à approfondir notre compréhension en matière de santé mentale des entrepreneurs au Canada.

## **OBJECTIFS**

L'étude vise à comprendre :

- les problèmes en santé mentale exprimés par les entrepreneurs;
- l'incidence des problèmes de santé mentale sur les objectifs et les activités de leur entreprise;
- les stratégies ou les mécanismes de soutien auxquels les entrepreneurs ont recours pour faire face à ces difficultés;
- les obstacles qu'ils doivent surmonter pour accéder aux services et aux mesures de soutien.

## **MÉTHODES**

Pour réaliser cette étude, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) a mené :

- un sondage national auprès de 476 entrepreneurs de partout au Canada;
- vingt (20) entrevues individuelles avec des entrepreneurs de partout au Canada.

## **PRINCIPALES CONCLUSIONS**



**De façon générale, les entrepreneurs sont susceptibles d'éprouver fréquemment des problèmes de santé mentale.**

- Près de la moitié (46 %) des entrepreneurs ont dit se sentir fatigués mentalement ou démoralisés au moins une fois par semaine, et trois sur cinq (62 %) se sentaient déprimés au moins une fois par semaine.
- Près d'un sur deux (46 %) estimaient que des enjeux de santé mentale nuisaient à leur capacité de travailler.
- En dépit de ces problèmes, près de quatre entrepreneurs sur cinq (79 %) ont dit être satisfaits de leur santé mentale au moins une fois par semaine et seulement un entrepreneur sur cinq (20 %) estimait devoir recourir à des services ou à des mesures de soutien en santé mentale.



**Les entrepreneurs ont déclaré être soumis à de hauts niveaux de stress, tant sur le plan professionnel que personnel.**

- Près de sept sur dix (67 %) se sont dits préoccupés par les flux de trésorerie de leur entreprise.

- Plus du tiers (39 %) se sont dits préoccupés par leur capacité à concilier le travail et la vie personnelle. La difficulté de recruter les bons talents pour leur entreprise (36 %), ainsi que les attentes élevées qu'ils avaient envers eux-mêmes (34 %) faisaient partie de leurs préoccupations.

### **Le niveau de stress déclaré par les entrepreneurs coïncide avec leurs préoccupations en matière de santé mentale.**

- Plus de la moitié ont dit ressentir un sentiment d'inadéquation (51 %); de même, plus de la moitié ont mentionné une humeur dépressive (50 %).

### **Les répercussions du stress relatif à l'entrepreneuriat se situent au-delà de l'entrepreneur individuellement :**

- Près de trois entrepreneurs sur cinq (66 %) ont affirmé éprouver des difficultés à concilier travail-vie personnelle.
- Plus de la moitié (54 %) des entrepreneurs ont indiqué que leur stress avait une incidence sur leur niveau de concentration au travail.
- Une personne sur cinq (23 %) estime que le stress relatif à l'entrepreneuriat a une incidence sur ses relations professionnelles.

### **Les entrepreneurs sont plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation personnelle pour gérer leur stress et maintenir leur santé mentale que de faire appel à des professionnels.**

- Plus d'un tiers (45 %) ont déclaré prendre des pauses et prendre soin de leur santé personnelle.
- Plus du tiers (40 %) ont indiqué qu'ils parlaient de leurs problèmes avec quelqu'un, mais moins d'un sur cinq (16 %) était susceptible de solliciter l'aide d'un professionnel. De même, moins d'un sur dix était susceptible de consulter les ressources d'aide en ligne (6 %) ou d'utiliser une application sur la santé mentale (6 %).

### **Un certain nombre d'obstacles empêchent les entrepreneurs d'obtenir du soutien en matière de santé mentale.**

- C'est le cas notamment du coût des services en santé mentale, qui constitue un obstacle pour plus du tiers (34 %) des entrepreneurs.
- Plus d'un entrepreneur sur cinq (22 %) a aussi mentionné l'accès limité aux services de soutien et le manque d'information sur les services offerts.
- Plus du tiers ont indiqué que des préoccupations liées à la stigmatisation (36 %) les empêchaient de demander de l'aide en santé mentale, les participants interrogés disant craindre les répercussions sur leur organisation et leur réputation s'ils avaient recours à des services d'aide ou s'ils s'absentaient du travail.



**Bien que les entrepreneurs considèrent que leur milieu de travail est sain et favorable à une bonne santé mentale, peu d'entreprises ont mis en place des initiatives ou des mesures concrètes de soutien en santé mentale.**

- Plus des deux tiers (76 %) ont indiqué que leur entreprise avait une culture axée sur la transparence et l'ouverture.
- Près de la moitié (46 %) étaient d'avis que leur milieu de travail prenait des mesures pour mettre fin à la stigmatisation associée à la santé mentale.
- Cependant, seulement un entrepreneur sur cinq a déclaré donner accès à des mesures ou initiatives concrètes de soutien en santé mentale, par exemple des programmes d'aide aux employés (20 %) ou des initiatives visant à soutenir la santé mentale en milieu de travail (16 %).



**Certains groupes d'entrepreneurs sont plus susceptibles que d'autres de présenter des problèmes de santé mentale.**

- Ainsi, les femmes entrepreneures ont dit ressentir des sentiments d'incertitude et d'inadéquation, une humeur dépressive et le sentiment d'être débordées beaucoup plus souvent que leurs homologues masculins.
- De même, les entrepreneurs dont l'entreprise venait de démarrer ou était en phase de croissance étaient plus susceptibles d'éprouver du stress et d'exprimer des préoccupations sur le plan de la santé mentale que leurs homologues dont l'entreprise était « à maturité ».
- Enfin, les entrepreneurs qui comptaient moins de dix employés et ceux dont les revenus étaient moins élevés ont été plus susceptibles d'éprouver du stress et de signaler des problèmes de santé mentale que ceux dont l'entreprise avait plus d'employés ou générait des revenus plus élevés.

## **RECOMMANDATIONS**

- **Élaborer des mécanismes de soutien souples et pertinents en santé mentale à l'intention des entrepreneurs** : Les entrepreneurs ont besoin de renseignements, de ressources et de mécanismes de soutien en santé mentale qui soient adaptés à leurs besoins et à leurs conditions de travail. Les fournisseurs de services en santé mentale et les associations d'entreprises doivent renforcer leurs capacités et accroître les ressources, afin d'être en mesure d'offrir des services de soutien qui tiennent compte des situations uniques aux entrepreneurs.

- **Créer des outils pour aider les entrepreneurs à mieux concilier travail et vie personnelle :** Selon notre étude, les entrepreneurs considèrent qu'une meilleure conciliation travail-vie personnelle constitue un élément essentiel pour réduire leur stress. Les intervenants de l'écosystème entrepreneurial devraient collaborer avec des organismes de santé mentale pour créer des outils visant à aider les entrepreneurs à mieux concilier travail et vie personnelle, en proposant des solutions sur le plan personnel et organisationnel.
- **Améliorer la recherche sur la santé mentale des entrepreneurs :** Il faut poursuivre la recherche afin de mieux comprendre le lien entre l'entrepreneuriat et différents aspects de la santé mentale. Nous devons également mieux comprendre en quoi diffère l'expérience des entrepreneurs qui s'identifient à des groupes sous-représentés tels que les femmes, les nouveaux arrivants au Canada, les Autochtones et les personnes de couleur.
- **Changer notre perception des entrepreneurs et de l'entrepreneuriat :** Nous devons changer notre perception générale des entrepreneurs, afin de les voir non plus comme des visionnaires infatigables, mais plutôt comme des personnes qui peuvent se montrer vulnérables et demander de l'aide au besoin, quelle que soit la taille ou la prospérité de leur entreprise.
- **Intégrer la santé mentale dans la formation en entrepreneuriat :** Les principaux intervenants devraient avoir accès à de l'information et à des outils leur permettant de mieux comprendre comment les stressés propres à l'entrepreneuriat peuvent avoir une incidence sur la santé mentale des propriétaires d'entreprises. Les associations d'entreprises, les établissements d'enseignement postsecondaire et supérieur, les incubateurs d'entreprises ainsi que les carrefours d'affaires devraient améliorer leur capacité d'enseigner aux entrepreneurs établis et à ceux qui démarrent une entreprise comment protéger leur santé mentale.

# 1 La santé mentale, une priorité négligée dans l'écosystème canadien de l'entrepreneuriat

L'entrepreneuriat est de plus en plus reconnu comme étant un facteur clé de création d'emplois et de développement économique dans le marché de l'emploi canadien en évolution. Il est également reconnu comme étant un puissant moteur de l'innovation, puisque les entrepreneurs appliquent des technologies et des idées pour inventer de nouveaux produits et services ainsi que résolvent les problèmes persistants au moyen de produits et de services existants. En plus de stimuler le développement économique et l'innovation, l'entrepreneuriat favorise la création d'entreprises très performantes capables de faire face à la concurrence internationale et d'améliorer le profil du Canada sur la scène mondiale<sup>1</sup>.

Le Canada est principalement constitué de petites entreprises. Selon Innovation, Sciences et Développement économique Canada, en décembre 2017, on comptait 1,2 million d'entreprises avec employés dans l'ensemble du Canada, lesquelles employaient 11,9 millions de personnes<sup>2</sup>, ce qui représente une hausse par rapport à 1,1 million d'entreprises en 2012<sup>3</sup>. Parmi celles-ci, 97,9 % étaient de petites entreprises comptant 1 à 99 employés, alors que seulement 1,9 % d'entre elles étaient des moyennes entreprises comptant 100 à 499 employés. Les microentreprises comptant un à quatre employés représentaient 53,8 % des entreprises avec employés au Canada.

Compte tenu de l'intérêt croissant accordé aux entrepreneurs et à l'entrepreneuriat, les dirigeants de l'industrie et du gouvernement commencent à reconnaître et à prendre en compte les défis constants et bien connus inhérents au démarrage et à la pérennité d'une entreprise au Canada. Les efforts visant à soutenir les entrepreneurs se multiplient. Les entreprises qui dominent le marché parrainent de plus en plus de programmes et de carrefours d'entrepreneuriat afin de favoriser la croissance des entreprises, l'innovation, la diversité et l'inclusion<sup>4</sup>. Les universités et les collèges préparent les étudiants à démarrer leur propre entreprise<sup>5</sup>, notamment par des programmes et des spécialisations en entrepreneuriat<sup>6</sup>, des semaines axées sur l'entrepreneuriat<sup>7</sup>, des incubateurs et des accélérateurs d'entreprises, des hackathons et des carrefours d'entrepreneuriat. De plus, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux consentent un nombre croissant d'investissements pour soutenir le développement et l'expansion des petites et moyennes entreprises (PME).

Tous ces efforts représentent une véritable volonté sur le plan national d'aider les entrepreneurs à apprendre non seulement comment fonder une entreprise et en assurer la prospérité, mais également la façon d'obtenir du financement, d'acquérir une expertise en gestion, de créer des réseaux nationaux et internationaux et d'attirer des employés de talent.

Ces efforts visaient principalement à offrir un plus grand soutien aux groupes généralement sous-représentés parmi les propriétaires d'entreprise. Le gouvernement fédéral a récemment reconnu l'entrepreneuriat comme étant un parcours de carrière à la fois légitime et gratifiant pour les nouveaux arrivants, les femmes et les Autochtones du Canada<sup>8</sup>. Cependant, les membres de ces groupes ont encore de la difficulté à créer et à faire croître leur entreprise au même rythme que les propriétaires d'entreprise n'appartenant pas à une minorité. Par exemple, les femmes sont propriétaires majoritaires d'à peine 16 % des PME<sup>9</sup>. Les femmes ont encore moins facilement accès à du capital, à des avantages, à des mentors et à une formation axée sur des compétences que leurs homologues masculins<sup>10</sup>.

Les nouveaux arrivants au Canada se tournent de plus en plus vers l'entrepreneuriat, mais doivent également surmonter des obstacles et des défis pour réussir. Bien que les nouveaux arrivants, y compris les immigrants, soient surreprésentés parmi les propriétaires de petites entreprises<sup>11</sup>, de récents rapports sur leurs expériences d'entrepreneuriat font état de défis semblables à ceux auxquels font face les femmes, notamment un manque de soutien, des difficultés à obtenir du capital ainsi que des possibilités limitées en matière de réseautage et de mentorat<sup>12</sup>. Ces études ont également révélé que les nouveaux arrivants ont du mal à trouver des services et des formes de soutien accessibles sur les plans culturel et linguistique ou qui tiennent compte de leur situation en tant que nouveaux arrivants<sup>13</sup>.

Parallèlement, les entrepreneurs autochtones possèdent divers types d'entreprises, bien que bon nombre de celles-ci ne soient pas constituées en société et qu'elles n'emploient pas plus d'une personne. Des rapports récents ont révélé que, malgré la multitude de services et de formes de soutien maintenant offerts aux entrepreneurs autochtones de partout au Canada, la plupart des propriétaires d'entreprise affirment avoir de la difficulté à satisfaire aux exigences d'accès à ces formes de soutien<sup>14</sup>.

Compte tenu de ces difficultés, des programmes et des mesures de soutien appuyés par le gouvernement et l'industrie ont récemment et rapidement été élaborés pour stimuler les efforts entrepreneuriaux des Autochtones, des femmes et des nouveaux arrivants du Canada. Dans l'ensemble, l'attention que portent le gouvernement, le milieu universitaire et l'industrie aux entrepreneurs est essentielle à la culture d'un environnement propice à la prospérité des entreprises.

Cependant, malgré cet accent marqué, bien qu'essentiel, porté à l'écosystème entrepreneurial, on a prêté peu d'attention aux difficultés auxquelles font face les entrepreneurs en tant que personnes, de même qu'au contexte social dans lequel ils travaillent. Plus précisément, les récentes discussions de l'industrie, du gouvernement et du milieu universitaire sur l'entrepreneuriat ne portent presque jamais sur la santé et le bien-être mentaux des entrepreneurs, et ce, malgré le nombre croissant de recherches et de rapports bien documentés traitant des conséquences néfastes possibles du stress sur les entrepreneurs<sup>15</sup>. Par conséquent, trop peu d'efforts de recherche et d'élaboration de politiques sont consentis pour comprendre la santé et le bien-être des entrepreneurs au Canada. Plus précisément, les données sur les conséquences de l'exploitation d'une entreprise sur la santé mentale sont insuffisantes. On discute peu souvent et on tient encore moins souvent compte du type de soutien et des services dont pourraient bénéficier les entrepreneurs susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale ou ceux atteints d'une maladie mentale.

Compte tenu de l'importance des PME dans l'économie canadienne, la santé et le bien-être des entrepreneurs constituent donc d'importants enjeux de santé publique. On dit souvent que les petites entreprises sont la colonne vertébrale de l'économie canadienne et que, lorsqu'elles sont prospères, il en va de même du Canada<sup>16</sup>. Étant donné le lourd fardeau qui pèse sur les épaules des entrepreneurs, il est temps que ceux-ci reçoivent le soutien dont ils ont besoin pour maintenir leur bien-être et leur santé mentale.

La présente étude a pour but d'approfondir notre compréhension en matière de santé mentale des entrepreneurs au Canada dans le but d'accroître la sensibilisation à l'égard de cette question souvent négligée. Cette étude vise à comprendre :

- les problèmes de santé mentale exprimés par les entrepreneurs;
- l'incidence des problèmes de santé mentale sur les objectifs et les activités de leur entreprise;
- les stratégies ou les mécanismes de soutien auxquels les entrepreneurs ont recours pour faire face à ces difficultés;
- les obstacles qu'ils doivent surmonter pour accéder aux services et aux formes de soutien.

## 2 Ce que nous savons au sujet de la santé mentale des entrepreneurs

Depuis les trois dernières décennies, l'entrepreneuriat a suscité un intérêt grandissant chez les chercheurs, principalement en ce qui concerne l'incidence de l'entrepreneuriat sur la création d'emplois, le développement économique et, dans le cas de l'entrepreneuriat social, la création d'une société plus inclusive. Cette littérature sur l'entrepreneuriat a traité principalement de la passion, de la motivation et de la vision des entrepreneurs et a accordé moins d'attention à leur santé, bien que celle-ci soit essentielle à leur bien-être et à celui de leur entreprise<sup>17</sup>.

Les domaines de recherche qui englobent souvent les questions relatives à la santé et à la sécurité des travailleurs, comme la science de l'organisation et la psychologie, tiennent moins souvent compte de la santé des propriétaires d'entreprise que de celle des employés. Par exemple, bien qu'il existe une abondante littérature sur les causes et les conséquences de l'épuisement professionnel (aussi connu sous le nom de *burnout*) chez les employés, les causes et les conséquences de l'épuisement professionnel chez les entrepreneurs sont moins bien connues<sup>18</sup>. Il est toutefois crucial de mieux comprendre la santé des entrepreneurs, notamment leur santé mentale, puisque, lorsque les entrepreneurs sont aux prises avec des problèmes de santé, ces problèmes ont vraisemblablement une incidence sur l'entreprise, y compris sur les employés<sup>19</sup>.

L'entrepreneuriat est de plus en plus souvent présenté comme étant un choix de carrière intéressant parce qu'il offre souplesse et autonomie ainsi que la possibilité d'avoir un mode de vie équilibré<sup>20</sup>. Cependant, l'exploitation d'une entreprise peut aussi s'accompagner d'importants problèmes de santé physique et mentale. Les recherches sur l'entrepreneuriat reconnaissent souvent que les entrepreneurs assument les risques financiers de leur entreprise ainsi que des risques sociaux et psychologiques. Pourtant, les études portant sur ces risques et leurs effets sur la santé des entrepreneurs, notamment leur santé mentale, n'en sont qu'à leurs tout débuts.

Plusieurs facteurs ont été mentionnés pour expliquer une telle lacune, notamment que les recherches sur les milieux de travail sont généralement axées sur la santé des employés; que les propriétaires d'entreprise représentent, somme toute, une petite proportion très diversifiée de la population active; et que, dans les débats publics et académiques, les entrepreneurs sont généralement présentés d'un point de vue romantique en tant que héros, visionnaires et pionniers, laissant ainsi peu de place aux discussions sur leur vulnérabilité<sup>21</sup>.

En fait, un grand nombre de recherches ont fait état de l'existence d'un lien entre l'entrepreneuriat et la satisfaction personnelle et professionnelle ainsi qu'un degré plus élevé de satisfaction chez les entrepreneurs que chez les employés<sup>22</sup>. Ces niveaux élevés de satisfaction sont souvent attribués à un meilleur contrôle du travail de la part des entrepreneurs<sup>23</sup>.

Bien que ces observations nous aident à comprendre les facteurs qui incitent les gens à se tourner vers l'entrepreneuriat et les possibles répercussions positives d'un tel choix, notre compréhension des conséquences de l'entrepreneuriat sur la santé demeure limitée. Un nombre croissant de recherches sur l'entrepreneuriat examinent les liens entre le contrôle du travail et la santé mentale, les effets du stress, la conciliation travail-vie personnelle, le surmenage, l'épuisement professionnel et la capacité de résilience face au stress et aux situations difficiles.

## **2.1 FACTEURS DE STRESS PROPRES** **AUX ENTREPRENEURS**

L'idée que l'entrepreneuriat est une source de stress est très répandue<sup>24</sup>. Les entrepreneurs sont responsables de la réussite, de la survie et de la pérennité de leur entreprise. Par conséquent, ils sont exposés à un ensemble de stressseurs particuliers lorsqu'on les compare, par exemple, aux employés. Ces facteurs de stress comprennent la prise de risques, la précarité du revenu, les exigences professionnelles élevées et le besoin de prendre fréquemment des décisions lourdes de conséquences<sup>25</sup>.

Ces facteurs génèrent d'autant plus de stress que les entrepreneurs comptent presque exclusivement sur leur expérience, leurs compétences et leur motivation pour réussir<sup>26</sup>. Dans l'une des premières études sur le bien-être des entrepreneurs réalisées par David Boyd et David Gumpert de la *Harvard Business School*, qui est maintenant l'une des plus souvent mentionnées, les auteurs ont avancé, en 1983, que les niveaux élevés de stress étaient possiblement un effet inévitable de l'entrepreneuriat étant donné les taux élevés d'isolement social et professionnel combinés aux risques accrus, aux enjeux considérables et à la pression de la réussite<sup>27</sup>.

Les recherches actuelles sur la nature particulière du stress lié à l'entrepreneuriat ont révélé que l'argent est le stressseur le plus souvent mentionné par les entrepreneurs<sup>28</sup>. Boyd et Gumpert ont constaté que les exigences professionnelles élevées et la responsabilité à l'égard des employés étaient aussi considérées par les propriétaires d'entreprise comme étant des fardeaux et étaient, par conséquent, une source de forte tension psychologique<sup>29</sup>. Des études ultérieures ont rapporté d'autres stressseurs comme les longues heures de travail, l'isolement social, les déplacements nécessaires liés au travail, la pression subie pour rendre

l'entreprise performante et prospère ainsi que les échéances serrées. Bien que les employés puissent aussi faire face à ces sources de stress, celles-ci sont vécues différemment par les entrepreneurs, puisque le fait de posséder une entreprise est inextricablement lié à l'identité personnelle et sociale du propriétaire de l'entreprise.

Certaines études ont établi une corrélation positive entre le stress et des taux plus élevés de productivité chez certains entrepreneurs et une meilleure performance de l'entreprise<sup>30</sup>. Cependant, d'autres études, comme les travaux récents de Holger Patzel et de Dean Shepherd, montrent que les risques et les incertitudes liés à la survie de l'entreprise sont des facteurs de stress qui [traduction libre] « peuvent susciter de la peur et de l'anxiété chez l'entrepreneur quant à son avenir personnel<sup>31</sup> ». Les entrepreneurs qui déploient des efforts considérables pour faire reconnaître la légitimité de leur entreprise peuvent être exposés à un stress accru<sup>32</sup>.

Malheureusement, puisque la plupart des entrepreneurs possèdent et exploitent de petites plutôt que de grandes entreprises, il leur est souvent difficile de gérer ces stressseurs en comptant sur d'autres personnes ou en embauchant d'autres employés. Compte tenu de l'insuffisance des ressources combinée aux taux élevés de faillite, les entrepreneurs doivent consacrer beaucoup de ressources physiques et émotionnelles à leur entreprise<sup>33</sup>. Ce niveau d'efforts peut avoir des effets négatifs sur la conciliation travail-vie personnelle et entraîner un surmenage et un épuisement professionnel<sup>34</sup>.

## **2.2 CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE**

Des études récentes ont examiné les questions concernant la conciliation travail-vie personnelle chez les entrepreneurs et les travailleurs autonomes. Elles étaient principalement axées sur l'attention et le temps que les entrepreneurs consacrent à leur travail et aux aspects non professionnels de leur vie. Les chercheurs se sont intéressés plus précisément au conflit entre le travail et la vie familiale en examinant la nature et les répercussions des contraintes de temps et de revenus auxquels font souvent face les entrepreneurs<sup>35</sup>.

Les recherches préliminaires ont révélé que l'entrepreneuriat peut, en fait, être une source d'insatisfaction sur le plan professionnel et familial parce qu'il comporte souvent de longues heures de travail, peu de congés ainsi que l'absence d'un revenu stable et d'un régime de soins de santé complémentaire<sup>36</sup>. Selon une étude, les entrepreneurs reviennent du travail trop fatigués pour s'adonner à leurs loisirs et ont de la difficulté à se détendre à la fin de la journée<sup>37</sup>. En moyenne, les propriétaires de petites entreprises ont moins facilement accès à des congés de maladie et sont moins enclins à prendre congé que les employés<sup>38</sup>. Les propriétaires de microentreprises canadiennes ont déclaré qu'ils devaient « toujours être disponibles », ce qui a pour conséquence que les besoins de l'entreprise étaient souvent considérés comme étant prioritaires par rapport aux responsabilités

familiales et au fait de prendre soin de soi<sup>39</sup>. De nombreux entrepreneurs ont affirmé que, indépendamment des circonstances, ils devaient maintenir une « présence commerciale » et continuer de travailler même s'ils étaient malades. Cette obligation était plus souvent ressentie par les femmes qui, n'ayant pas eu accès à un congé parental payé, sont retournées travailler beaucoup plus tôt qu'elles ne l'auraient souhaité<sup>40</sup>. De même, dans une enquête réalisée en 2017 par Isabelle Godin et ses collègues auprès de 104 entrepreneurs belges, près de 30 % d'entre eux ont déclaré ne jamais s'être déconnectés d'Internet ou avoir pris une seule journée de congé au cours de la dernière année<sup>41</sup>.

Des études récentes ont également examiné les différences sur le plan de la conciliation travail-vie personnelle entre les entrepreneurs et les entrepreneures. Plusieurs études menées auprès d'Européens et d'Européennes propriétaires de microentreprises ont révélé que les entrepreneurs masculins ressentaient un plus grand bien-être que leurs homologues féminines<sup>42</sup> et que celles-ci avaient plus de difficulté à se détendre en dehors des heures de travail<sup>43</sup>. Une autre étude européenne réalisée auprès d'entrepreneurs ayant des enfants a démontré que les femmes avaient plus de difficulté à gérer le travail et les responsabilités parentales et que cela avait des conséquences négatives sur leur entreprise<sup>44</sup>.

Dans le cadre des recherches sur la conciliation travail-vie personnelle chez les entrepreneurs, les travailleurs autonomes, y compris les entrepreneurs, ont déclaré avoir plus de difficulté à concilier le travail et la vie personnelle que les employés. Cette situation subsistait même lorsque les entrepreneurs déclaraient exercer un bon contrôle sur leur travail. Cette particularité a été attribuée à la nature très exigeante et irrégulière de l'entrepreneuriat<sup>45</sup>. Dans l'ensemble, l'entrepreneuriat permet de bien concilier travail-vie personnelle, sauf dans une minorité de cas<sup>46</sup>.

## **2.3 SURMENAGE ET ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ LES ENTREPRENEURS**

Aux difficultés liées à la conciliation travail-vie personnelle s'ajoute la possibilité de surmenage et d'épuisement professionnel. Défini pour la première fois par Maslach, l'épuisement professionnel (*burnout*) correspond à un état de faiblesse mentale, physique ou émotionnelle caractérisé par un sentiment de fatigue liée au travail, un besoin de prendre du recul par rapport aux autres et un sentiment d'être moins compétent ou de moins bien réussir dans son travail qu'à l'habitude<sup>47</sup>. On accorde une grande attention aux taux d'épuisement professionnel et aux conséquences de celle-ci chez les populations prédisposées, comme les médecins. L'épuisement professionnel chez les entrepreneurs n'a attiré toutefois l'attention des chercheurs que depuis la dernière décennie.

Le surmenage est souvent décrit comme étant un aspect inévitable, bien que normal, du parcours des entrepreneurs. Godin et ses collègues ont découvert que les principales raisons pour lesquelles les entrepreneurs se disaient stressés ou très stressés étaient les préoccupations financières et le fait d'avoir à assumer une lourde charge de travail. Ils ont également constaté que 90 % des entrepreneurs et 80 % des entrepreneures pensaient au travail alors qu'ils étaient rentrés à la maison et que le travail les empêchait de profiter de la vie familiale. Ces difficultés étaient plus grandes pour les entrepreneurs solos et les propriétaires de microentreprises, un fait que les auteurs attribuent au fardeau administratif et opérationnel plus lourd qu'ils doivent inévitablement assumer<sup>48</sup>.

Des études ont cherché à déterminer si les entrepreneurs présentent plus souvent un épuisement professionnel que les employés et à mettre en évidence les antécédents et les conséquences de l'épuisement professionnel chez cette population. Dans le cadre d'une étude menée en 2007, Muhammad Jamal a comparé la santé mentale de travailleurs autonomes et d'employés d'entreprises du Canada et du Pakistan. Il a constaté que les travailleurs autonomes des deux pays présentaient des taux plus élevés d'épuisement professionnel général, d'épuisement émotionnel et de sentiment d'échec que les employés d'entreprises, indépendamment des différences contextuelles<sup>49</sup>. Par ailleurs, une enquête menée auprès d'entrepreneurs de la Nouvelle-Zélande a mis en évidence l'existence d'un lien entre des stressors, tels les problèmes financiers, commerciaux et administratifs, et l'épuisement professionnel et le fait que l'épuisement professionnel a des conséquences négatives sur l'engagement organisationnel et la perception du rendement de l'entreprise<sup>50</sup>. Une étude subséquente a permis de faire des observations semblables chez une population de 377 entrepreneurs français<sup>51</sup>. La plus récente étude sur le sujet a également révélé que la solitude professionnelle (l'isolement au travail) a un effet causal indirect sur ce lien, en ce sens que les facteurs de stress suscitent un sentiment de solitude, ce qui aggrave l'épuisement professionnel<sup>52</sup>.

## **2.4 STRATÉGIES D'ADAPTATION**

### **DES ENTREPRENEURS**

Étant donné que les entrepreneurs sont plus enclins au stress et à l'épuisement professionnel et qu'ils ont généralement plus de difficulté à concilier le travail et la vie personnelle, les chercheurs en entrepreneuriat ont également pris en compte la résilience, la persévérance et la capacité d'adaptation des entrepreneurs. Ces qualités peuvent aider à atténuer les effets du stress. En fait, on a fait valoir que la résilience est une qualité essentielle pour les entrepreneurs, puisqu'ils peuvent mettre à profit cette capacité pour s'adapter aux situations difficiles et surmonter les obstacles. De plus, la persévérance a aussi été reconnue comme une compétence complémentaire essentielle pour les entrepreneurs<sup>53</sup>.

Plusieurs études menées au cours des 20 dernières années ont démontré que les entrepreneurs résilients réussissaient généralement mieux en affaires et que leur entreprise était plus performante que celle des autres entrepreneurs<sup>54</sup>. Une étude réalisée par Ayala et Manzano auprès d'entrepreneurs espagnols a mesuré la croissance de leur entreprise (ventes au fil du temps) par rapport à certaines dimensions de la résilience entrepreneuriale, soit la hardiesse, la persévérance, l'esprit d'initiative et l'optimisme. Les auteurs ont établi une forte corrélation positive entre la croissance d'une entreprise et la capacité de résilience de l'entrepreneur<sup>55</sup>. Une étude suédoise sur la capacité d'adaptation des entrepreneurs a décrit la planification, le contrôle du travail et l'activité physique comme étant les principales stratégies utilisées par les entrepreneurs pour maintenir leur santé mentale et physique<sup>56</sup>.

Outre les capacités d'adaptation individuelles telles que la résilience et la persévérance, les chercheurs ont également étudié la mesure dans laquelle les entrepreneurs gèrent le stress et maintiennent leur santé mentale en bénéficiant d'un soutien social, notamment de leur famille, et d'un soutien en milieu de travail, notamment de spécialiste en ressources humaines. Une étude récente réalisée par Kristina Gunnarson et ses collègues, ayant comparé des entrepreneurs et des employés, a démontré que le recours au soutien social diminuait l'effet des stressés liés au travail<sup>57</sup>. Cependant, le soutien en milieu de travail est tout au plus informel, et il est peu probable que les entrepreneurs, particulièrement les entrepreneurs solos et les propriétaires de microentreprises, soient au fait des mesures de soutien axées sur la santé au travail comme les programmes d'aide aux employés [PAE] ou aient accès à de telles mesures<sup>58</sup>. Dans une étude différente réalisée auprès de 248 entrepreneurs suédois sur l'utilisation de telles mesures de soutien, Gunnarson a constaté que seule une très petite minorité (moins de 10 %) d'entre eux avaient accédé à celles-ci, principalement en raison de leur coût. Les entrepreneurs qui y avaient eu recours étaient mieux informés au sujet de la santé psychologique au travail et ont affirmé être en mesure de mieux gérer leur charge de travail<sup>59</sup>.

## **2.5 SANTÉ MENTALE CHEZ LES ENTREPRENEURS :** **LE LIEN MANQUANT**

La littérature sur l'entrepreneuriat traite depuis longtemps du niveau élevé de stress, des difficultés liées à la conciliation travail-vie personnelle, du surmenage et de l'épuisement professionnel chez les entrepreneurs. Cependant, un article rédigé en 2015, dans *The Hustle*, a décrit la dépression chez les entrepreneurs comme étant [traduction libre] « un problème épidémique dont personne ne parle<sup>60</sup> » et, déjà depuis le début de l'année 2019, deux articles parus sur le site Web *Forbes* ont sonné l'alarme concernant la santé mentale des entrepreneurs.<sup>61</sup> Ce n'est que récemment que des enquêtes et des études ont commencé à s'intéresser plus particulièrement à la santé mentale et au bien-être des entrepreneurs.

Par exemple, dans le cadre de l'étude qu'ils ont réalisée en 2013, Melissa Cardon et Pankaj Patel ont observé que le stress a des effets favorables et défavorables sur les entrepreneurs. Après avoir pris en considération les niveaux de stress respectifs des entrepreneurs et des employés par rapport à leur santé physique et mentale et leur revenu, Cardon et Patel ont conclu que le stress se traduit par des résultats financiers positifs pour les entrepreneurs, mais par des effets négatifs sur leur santé physique et mentale. Les chercheurs ont laissé entendre que les gains financiers associés au stress sont obtenus au grand détriment de la santé et du bien-être des entrepreneurs<sup>62</sup>.

Plus récemment, des spécialistes ont commencé à examiner en quoi les problèmes de santé mentale ou les maladies mentales peuvent être associés à l'entrepreneuriat. Dans le cadre de l'étude sur la prévalence des troubles de santé mentale, qui a été menée en 2015 par Michael Freeman et ses collègues, auprès de 242 propriétaires dont l'entreprise était basée aux États-Unis, 72 % des entrepreneurs ont déclaré avoir des problèmes de santé mentale et 49 % ont indiqué avoir présenté un ou plusieurs troubles de santé mentale au cours de leur vie<sup>63</sup>. Les chercheurs ont découvert que les entrepreneurs étaient plus enclins qu'un groupe de comparaison à déclarer avoir des antécédents de dépression, d'usage problématique de substances et/ou d'un trouble bipolaire. De plus, les entrepreneurs ayant des troubles de santé mentale étaient généralement issus de familles présentant des troubles semblables. En se fondant sur ces observations, Freeman et d'autres chercheurs<sup>64</sup> ont avancé que les troubles de santé mentale pouvaient être associés à des propensions à l'entrepreneuriat telles que la créativité, le talent innovateur, la détermination des objectifs, la réalisation et la tendance à prendre des risques. Ils ont affirmé que les personnes atteintes de problèmes de santé mentale possédaient possiblement plus d'aptitudes entrepreneuriales que leurs homologues n'ayant pas de troubles de santé mentale<sup>65</sup>.

Les chercheurs ont fait observer qu'il est nécessaire d'approfondir la question de la santé mentale des entrepreneurs, y compris le stress et l'épuisement professionnel<sup>66</sup>. Ils ont affirmé que des recherches supplémentaires sur les sources de stress et les stratégies d'adaptation adoptées par les entrepreneurs pourraient aider les intervenants à comprendre les conséquences du stress professionnel sur cette population particulière connaissant une croissance rapide<sup>67</sup>. Notre étude avait pour but de mieux comprendre les problèmes de santé mentale qui touchent les entrepreneurs canadiens ainsi que les défis et les obstacles auxquels ils peuvent faire face pour surmonter ces problèmes.

## 3 Méthodes et méthodologie

Aux fins de notre enquête sur la santé mentale des entrepreneurs du Canada, nous avons adopté une approche combinant plusieurs méthodes. Nous avons commencé par une revue de la littérature sur les récentes recherches canadiennes et internationales traitant de la santé mentale et de l'entrepreneuriat. Cette revue a servi de base à l'élaboration d'un sondage quantitatif de 30 items et d'un protocole d'entrevue de 10 questions conçus pour recueillir de nouvelles données sur ce que les entrepreneurs canadiens avaient à dire au sujet de leurs problèmes de santé mentale, des répercussions de ces problèmes et des moyens qu'ils prennent pour y faire face<sup>i</sup>.

Nous avons commencé notre revue de la littérature en examinant à la fois des publications universitaires examinées par des pairs et la littérature grise traitant du lien entre l'entrepreneuriat et la santé mentale<sup>ii</sup>. Cette revue nous a permis de recenser les recherches portant non seulement sur les entreprises et l'entrepreneuriat, mais également sur la science de l'organisation et la psychologie organisationnelle, ainsi que les principaux concepts susmentionnés qui reviennent souvent dans les publications sur la santé mentale des entrepreneurs. Notre revue de la littérature nous a permis de déterminer les principaux thèmes d'intérêt dans ces différentes catégories ainsi que les lacunes dans les publications, lesquelles, une fois regroupées, ont servi de base à l'élaboration des questions du sondage et du protocole d'entrevue.

### **3.1 SONDAGE PANCANADIEN AUPRÈS DES ENTREPRENEURS**

En janvier 2019, le Bureau national de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) a lancé un sondage bilingue en ligne sur la santé mentale des entrepreneurs de partout au Canada. Les répondants admissibles ont été définis comme étant les fondateurs, les cofondateurs ou les propriétaires d'une petite,

- 
- i L'approbation éthique de la présente étude a été obtenue auprès de Veritas IRB, un comité d'éthique indépendant autorisé à examiner les demandes dans chaque province et territoire. Tous les participants au sondage et aux entrevues ont été soumis à un processus de consentement éclairé avant de répondre au sondage ou de participer à l'entrevue. Les participants ont été informés du but de l'étude, de la nature de leur participation, des risques et des avantages liés à cette participation, et des procédures relatives à leur participation et à leur retrait volontaires. La conception du sondage, les tests et les protocoles d'entrevue ont été élaborés par des chercheurs du Bureau national de l'ACSM, en collaboration avec des chercheurs de la Banque de développement du Canada (BDC).
- ii À l'aide de mots-clés liés à la santé mentale (bien-être psychologique, bien-être subjectif, stress, anxiété, dépression, stratégies d'adaptation et résilience) et à l'entrepreneuriat (petite entreprise, petite ou moyenne entreprise et microentreprise), nous avons consulté la documentation pertinente à partir de bases de données qui indexent des publications universitaires examinées par des pairs et de la littérature grise (par exemple, Google Scholar, ESCBO ou ProQuest). Nous avons également consulté des rapports de recherche d'organisations et d'instituts compétents (par exemple, Innovation, Sciences et Développement économique Canada, *Global Entrepreneurship Research Association* et *Brookfield Institute for Innovation + Entrepreneurship*).

moyenne ou grande entreprise qui était en activité depuis au moins un an et qui comptait au moins un autre employé. Les critères d'inclusion ont été définis délibérément de manière large pour s'assurer de la participation d'un effectif diversifié d'entrepreneurs provenant de différents lieux et de différents secteurs d'activité et touchant différents revenus annuels.

Un échantillon non probabiliste d'entrepreneurs a été recruté au moyen de techniques d'échantillonnage accidentel et par choix raisonné<sup>iii</sup>. Aux fins du sondage, les participants devaient répondre à une série de questions sur leur parcours d'entrepreneur; la perception qu'ils avaient de leur santé physique et mentale; les sources de stress auxquelles ils font face ainsi que les causes connexes; les conséquences de ces stressseurs sur leur santé mentale; les moyens qu'ils utilisent pour surmonter le stress et leurs problèmes de santé mentale; ainsi que les problèmes de santé mentale dont ils souffrent, y compris la maladie mentale diagnostiquée. De plus, les participants devaient répondre à une série de questions nous permettant de déterminer l'emplacement, la taille, le secteur d'activité, le revenu et le degré de réussite de leur entreprise ainsi que leurs caractéristiques démographiques, notamment leur âge, leur sexe, leur niveau d'études et leur appartenance à une communauté reflétant la diversité (par exemple, nouveaux arrivants, personnes de couleur, membres de la communauté 2LGBTQ+)<sup>iv</sup>.

Au cours d'un mois, 885 entrepreneurs ont répondu au sondage. Aucun effet négatif lié à la participation au sondage n'a été rapporté au Bureau national de l'ACSM ni à BDC. Les données obtenues ont été exportées vers le format de fichier Excel de Microsoft et analysées à l'aide de celui-ci. Une fois les données épurées, il est resté 476 questionnaires de sondage dûment remplis. Une analyse statistique des questions fermées a été effectuée et les résultats ont été présentés sous forme d'une distribution de fréquences et de fréquences cumulées, qui comprenaient les analyses de fréquences concernant le sexe, la nature de l'entreprise (déterminée par l'offre de produit[s], de service[s] ou les deux), le revenu annuel de l'entreprise, la taille de l'entreprise (déterminée par le nombre d'employés déclaré) et l'âge de l'entreprise (déterminée par la réponse des répondants quant au positionnement

---

iii L'ACSM et BDC ont utilisé à la fois des médias sociaux et numériques pour faire connaître le sondage. Les méthodes utilisées comprenaient l'affichage de publications parrainées sur LinkedIn et Twitter, l'envoi de courriels aux organisations et aux réseaux collaborateurs de partout au pays afin de fournir de l'information sur l'étude, la publication d'avis de recrutement ciblé dans des bulletins pertinents ainsi que des publipostages électroniques (par exemple le bulletin électronique hebdomadaire de Canadian Business et le panel Points de vue BDC à l'échelle nationale, qui fournit de l'information sur les nouveaux sondages à un réseau de plus de 20 000 entrepreneurs).

iv Bien que le sondage ait recueilli des données auprès de communautés reflétant la diversité, le nombre de réponses fournies, par exemple, par des membres de la communauté 2LGBTQ+, des membres de minorités visibles et des Autochtones était insuffisant aux fins de l'analyse des données.

de l'entreprise sur l'échelle continue de croissance.<sup>v</sup> Lorsqu'il existait des données semblables à l'échelle de la population, nous avons comparé nos données à celles de Statistique Canada sur les taux relatifs à la santé mentale ainsi que les sources de stress au sein de la population générale et chez les travailleurs rémunérés.<sup>vi</sup>

## **3.2 ENTREVUES INDIVIDUELLES AVEC LES ENTREPRENEURS**

La composante qualitative de ce projet consistait en des entrevues individuelles semi-structurées réalisées auprès de 20 entrepreneurs exploitant une entreprise au Canada, qui se sont identifiés. Les critères de participation à l'entrevue étaient les mêmes que les critères généraux de participation au sondage.

Après avoir répondu au sondage, les participants avaient la possibilité de communiquer leur adresse électronique pour savoir s'ils souhaitaient participer à une entrevue individuelle semi-structurée avec le Bureau national de l'ACSM portant sur l'entrepreneuriat et la santé mentale. Des 885 répondants au sondage, 216 répondants ont exprimé leur intérêt pour prendre part à une entrevue. Nous avons joint au hasard certains participants parmi cet échantillon, ce qui a donné lieu à 20 entrevues<sup>vii</sup>. Les entrevues comportaient les mêmes catégories que celles du sondage. Elles avaient pour but de déterminer le niveau de stress et la nature du stress chez les participants, le degré de sensibilisation et de motivation nécessaire pour demander des services ou du soutien en santé mentale, ainsi que la mesure dans laquelle la santé mentale et le bien-être indiquent la façon dont les entrepreneurs gèrent leur entreprise.

---

v Les répondants avaient la possibilité de ne répondre pas à toute question pour laquelle ils n'étaient pas à l'aise de fournir des renseignements. Ces non-réponses ont été exclues de l'analyse des données.

vi Nous avons établi des comparaisons avec les données provenant de la population générale en nous fondant sur des enquêtes pertinentes de Statistique Canada (par exemple, la composante annuelle de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes [ESCC] et l'Enquête canadienne sur l'incapacité [ECI]). Nous avons téléchargé des tableaux de données pertinentes sur la population canadienne âgée de plus de 18 ans, puis avons regroupé les estimations de Statistique Canada concernant la population canadienne âgée de plus de 18 ans pour les années pertinentes afin de déterminer la probabilité approximative de ces tendances dans la population globale. Ces comparaisons doivent être utilisées avec prudence en raison des différentes méthodes de sondage. Notre échantillon n'a pas été pondéré pour éliminer les biais de l'échantillonnage, et la formulation des questions du sondage n'est pas identique à celle de l'ESCC ou de l'ECI.

vii Les participants ont été interrogés en personne ou par téléphone. Dix-huit des répondants ont été choisis en tant que répondants au sondage, tandis que les deux autres répondants ont été choisis par sondage cumulatif, puisqu'ils étaient connus de l'un des membres de l'équipe de recherche du Bureau national de l'ACSM et qu'ils ont été recrutés par l'intermédiaire de son réseau personnel après avoir reçu la confirmation qu'un refus de participer à l'entrevue n'aurait aucune incidence négative sur leur relation. Les entrevues en anglais ont été réalisées par le même chercheur et les entrevues en français ont été réalisées par un chercheur dont la langue maternelle était le français, qui avait été embauché par le Bureau national de l'ACSM. La même procédure et le même protocole de consentement éclairé ont été suivis lors des entrevues en français et en anglais. Les entrevues ont duré, en moyenne, 30 minutes. Les enregistrements ont été transcrits par un fournisseur tiers. Chaque participant s'est vu remettre une carte-cadeau d'un détaillant canadien en guise de remerciement pour sa participation. Les entreprises des participants étaient diversifiées sur les plans sectoriel et géographique; elles créaient des produits ou offraient des services dans les secteurs de la construction, de l'éducation et des communications, le domaine de la cybersanté mentale et les industries créatives de partout au pays. Avant de procéder à l'analyse des données, les chercheurs du Bureau national de l'ACSM ont attribué à tous les participants un pseudonyme approprié. Les énoncés des participants n'ont pas été modifiés.

Les données collectées en anglais et en français ont été transcrites aux fins du présent rapport. Les données des entrevues ont permis de soutenir les résultats quantitatifs et de souligner les aspects importants du stress relatif à l'entrepreneuriat. Les citations ont été extraites de l'ensemble de données afin de mettre en lumière les expériences personnelles en matière de santé mentale des entrepreneurs.

# 4 CONSTATATIONS

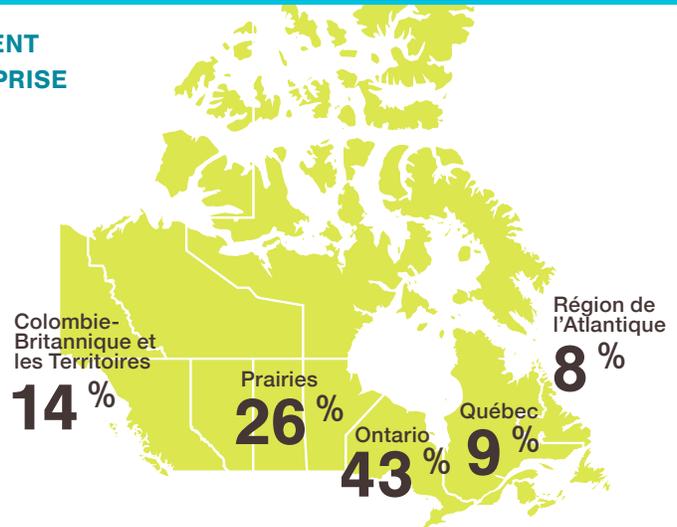
**NOMBRE TOTAL DE RÉPONDANTS AU SONDAGE :**

**476**

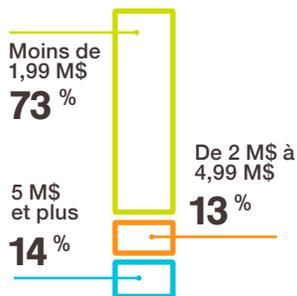
**NOMBRE TOTAL D'ENTREVUES :**

**20**

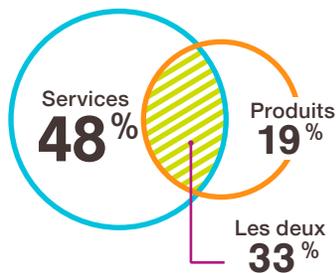
**EMPLACEMENT DE L'ENTREPRISE**



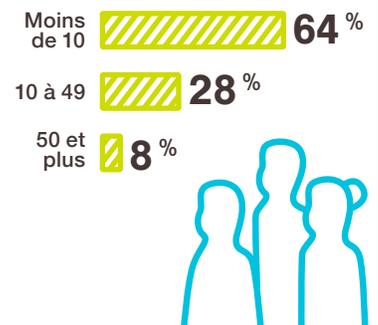
**REVENUS (ANNUELS EN \$ CA)**



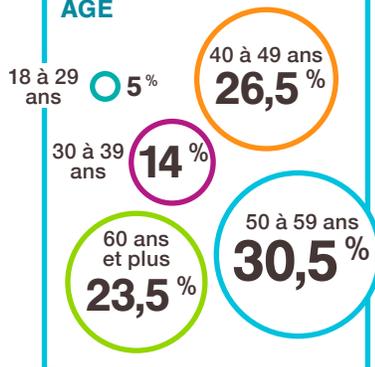
**NATURE DE L'ENTREPRISE**



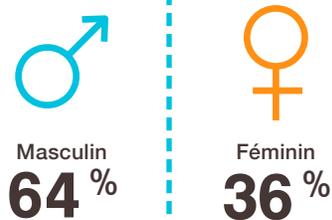
**NOMBRE D'EMPLOYÉS**



**ÂGE**



**SEXE**



**NIVEAU D'ÉTUDES LE PLUS ÉLEVÉ**



## 4.1 RÉSUMÉ DES CONSTATS

- Les entrepreneurs ont affirmé que, en général, leur santé mentale est bonne, 79 % d'entre eux se sentant en bonne santé mentale plus d'une fois par semaine. Ce chiffre concorde avec les 79,7 % de Canadiennes et Canadiens qui déclarent avoir une très bonne ou une excellente santé mentale<sup>68</sup>.
- Cependant, lorsqu'ils ont été questionnés plus précisément au sujet de leur santé mentale, les entrepreneurs ont affirmé être moins satisfaits.
  - 46 % des entrepreneurs ont dit se sentir fatigués mentalement ou démoralisés au moins une fois par semaine et 62 % se sentaient déprimés au moins une fois par semaine; 46 % ont indiqué que leurs problèmes de santé mentale nuisaient à leur capacité de travailler.
    - » Malgré cela, 78 % des répondants ont déclaré ne pas vouloir faire appel à un professionnel de la santé mentale.
  - Parmi les répondants, 28 % ont indiqué que, au cours des 12 derniers mois, ils avaient éprouvé un problème de santé mentale ou avaient reçu un tel diagnostic, les troubles de l'humeur ou de l'anxiété étant les troubles de santé mentale les plus fréquents.
    - » Ce chiffre est supérieur à celui observé au sein de la population générale, puisque chaque année, 20 % de celle-ci est aux prises avec un problème de santé mentale<sup>69</sup>.
- Les entrepreneurs ont indiqué que leurs principaux stressors étaient les flux de trésorerie (67 %), les attentes élevées envers soi-même (34 %), la conciliation travail-vie personnelle (39 %), le recrutement de bons talents (36 %) et la prise de décisions (33 %).
  - » En ce qui concerne la population générale, le stress financier est le principal facteur de stress pour 22,9 % des adultes canadiens<sup>70</sup>.
- Les sentiments d'incertitude ou d'infériorité (51 %), une humeur dépressive (50 %) et des sautes d'humeur (39 %) étaient les problèmes de santé mentale liés au stress les plus souvent mentionnés, alors que la fatigue (62 %), les troubles du sommeil (56 %) et les tensions ou douleurs musculaires (48 %) étaient les effets physiques du stress les plus souvent déclarés.
- Les femmes entrepreneures ont systématiquement rapporté des taux de stress beaucoup plus élevés que leurs homologues masculins. Elles ont affirmé plus souvent que les hommes que le stress leur causait de la fatigue, des troubles du sommeil, des sentiments d'incertitude et d'infériorité, une humeur dépressive, un sentiment d'être perdues ou un sentiment de désespoir.

- Les entrepreneurs qui exploitaient une entreprise plus petite ou qui n'était pas encore bien établie étaient toujours plus susceptibles à signaler des problèmes de santé mentale.
  - Ces entrepreneurs étaient plus enclins à affirmer que le stress avait des répercussions sur leur travail (par exemple, concentration, organisation et gestion du temps), les objectifs de développement de leur entreprise (par exemple, atteinte des cibles et des objectifs de l'entreprise; atteinte des objectifs professionnels) et leur vie personnelle (par exemple conciliation travail-vie personnelle).
  - Malgré certaines différences entre les propriétaires d'entreprises offrant des services et les propriétaires d'entreprises offrant des produits, ces différences n'étaient généralement pas significatives lorsque l'emplacement et le secteur d'activité des entreprises étaient pris en compte.
- Même si les entrepreneurs adoptaient différentes stratégies pour maintenir une bonne santé mentale, les stratégies les plus fréquentes (par exemple le fait de prendre soin de soi, de prendre une pause ou de partir en vacances) étaient informelles et, dans la plupart des cas, personnalisées. Par conséquent, les entrepreneurs étaient beaucoup moins enclins à déclarer qu'ils avaient cherché à obtenir un soutien formel en santé mentale (par exemple, demander l'aide d'un professionnel, utiliser une application Web ou mobile).
- Bien que la plupart des entrepreneurs aient affirmé que leur entreprise fait la promotion d'une culture de bien-être, d'ouverture et de transparence (76 %) et qu'ils visent à mettre fin à la stigmatisation associée à la santé mentale (46 %), moins d'un tiers de ceux-ci offrent des mesures concrètes de soutien en santé mentale (par exemple, des PAE, de l'information et de la formation sur la santé mentale ou des programmes sur la santé mentale en milieu de travail).
- Le coût était la principale raison qui empêchait les entrepreneurs d'avoir recours à des services ou du soutien en santé mentale (34 %), bon nombre d'entre eux ayant affirmé lors des entrevues que le coût des soins de santé mentale était trop élevé puisqu'ils ne bénéficiaient pas d'un régime de soins de santé complémentaires.
- À la question visant à savoir ce dont ils avaient besoin pour maintenir une bonne santé mentale, plus de la moitié des entrepreneurs (57 %) ont répondu qu'ils devaient parvenir à concilier le travail et la vie personnelle.

## **4.2 MESURE SUBJECTIVE DE L'ÉTAT DE SANTÉ MENTALE DES ENTREPRENEURS**

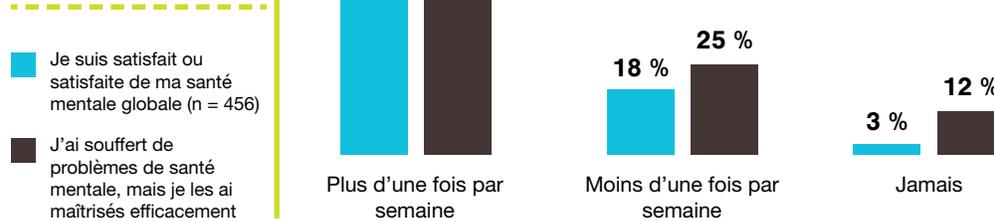
### **PRINCIPALE CONCLUSION :**

Les entrepreneurs sont satisfaits de leur santé mentale globale, bien qu'ils éprouvent régulièrement des problèmes de santé mentale. Alors que plus de la moitié des entrepreneurs ont dit ressentir un problème de santé mentale plus d'une fois par semaine, seulement une personne sur cinq a voulu faire appel à un professionnel de la santé mentale.

La santé mentale subjective ou perçue des entrepreneurs a été évaluée à l'aide d'une série de sept questions portant sur leur degré de satisfaction ou d'insatisfaction à l'égard de leur santé mentale. Les entrepreneurs devaient indiquer à quelle fréquence ils se sentaient satisfaits de leur santé mentale globale, et dans quelle mesure ils réussissaient à faire face à tout problème de santé mentale qui pouvait survenir. Ils devaient également indiquer à quelle fréquence, au cours des trois semaines précédentes, ils avaient ressenti des symptômes généralement associés à des problèmes de santé mentale, par exemple un manque d'énergie ou une humeur dépressive, et à quelle fréquence ils avaient senti que ces problèmes avaient nui à leur capacité de travailler. Les entrepreneurs devaient enfin préciser à quelle fréquence ils ressentaient le besoin de consulter un professionnel de la santé mentale. Les choix de réponse étaient « tous les jours », « trois fois par semaine », « une fois par semaine », « rarement » (moins d'une fois par semaine) et « jamais ».

La plupart des entrepreneurs se sont dits satisfaits de leur santé mentale globale, 79 % et 41 % des répondants se disant satisfaits, respectivement au moins une fois par semaine et tous les jours. Les entrepreneurs estimaient également être en mesure de bien gérer leurs préoccupations en matière de santé mentale, la majorité indiquant qu'ils réussissaient à les maîtriser efficacement au moins une fois par semaine (62 %) (figure 1).

**FIGURE 1.**  
Santé mentale perçue des entrepreneurs, dans l'ensemble (n = 475)



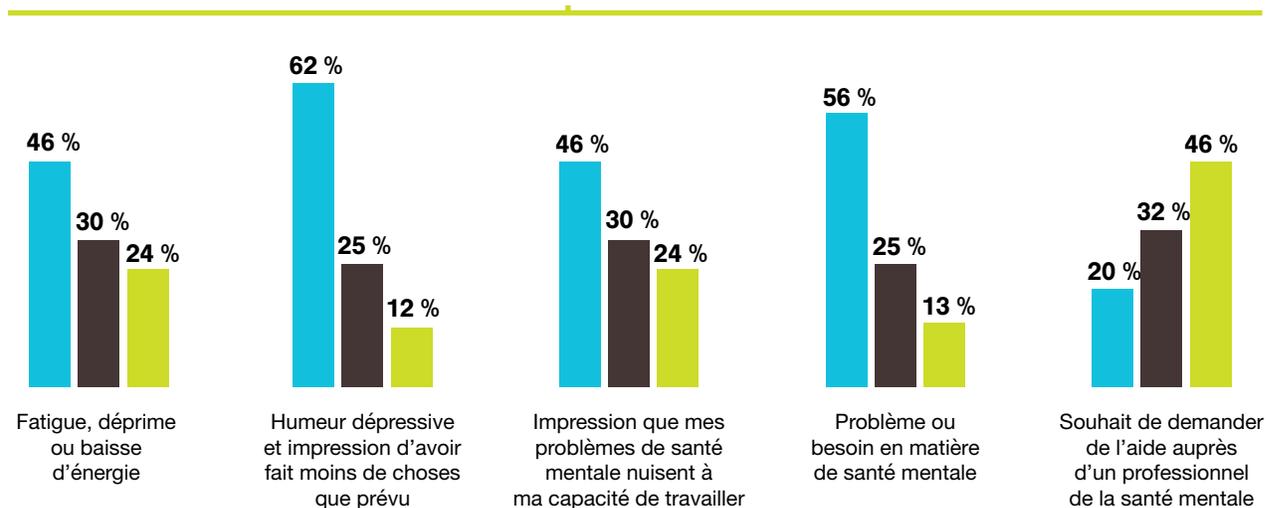
Bien que les entrepreneurs aient indiqué que leur santé mentale était dans l'ensemble bonne ou très bonne, leurs réponses ont été moins positives lorsqu'on les a interrogés sur les difficultés et symptômes particuliers auxquels ils faisaient face.

Ainsi, nous avons demandé ce qu'ils avaient vécu au cours des trois dernières semaines, 46 % des entrepreneurs ont indiqué avoir ressenti une fatigue mentale ou avoir été démoralisés au moins une fois par semaine, alors que 62 % ont dit s'être sentis déprimés au moins une fois par semaine et de ce fait, ont accompli moins qu'ils ne l'auraient souhaité. Durant la même période, 56 % des entrepreneurs ont dit avoir éprouvé un problème de santé mentale ou ressenti des besoins dans ce domaine au moins une fois par semaine, et 46 % ont indiqué que des préoccupations en matière de santé mentale avaient nui à leur capacité de travailler au moins une fois par semaine (figure 2).

Malgré ces expériences, la grande majorité (78 %) des répondants a dit n'avoir jamais, ou n'avoir que rarement (moins d'une fois par semaine), voulu demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale (figure 2).

**FIGURE 2.**

Problèmes de santé mentale généraux rapportés par les entrepreneurs, dans l'ensemble (n = 473)

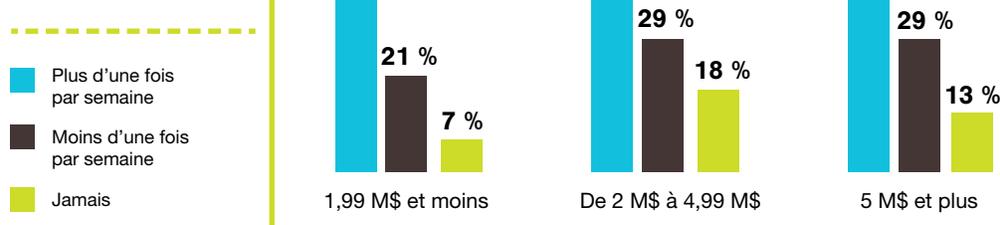


Comme on pouvait s'y attendre, la santé mentale de bon nombre d'entrepreneurs est liée à la santé de leurs entreprises. Ainsi, 31 % des entrepreneurs dont l'entreprise était en mode survie ont déclaré se sentir déprimés tous les jours. À l'opposé, seulement 9 % des entrepreneurs dont l'entreprise était à maturité ou en phase d'expansion ont exprimé les mêmes sentiments.

Une relation négative a aussi été établie entre les problèmes de santé mentale et les recettes annuelles des entreprises : 71 % des entrepreneurs dont l'entreprise générait des recettes annuelles inférieures à deux millions de dollars ont dit se sentir déprimés plus d'une fois par semaine, comparativement à seulement 57 % parmi ceux dont les entreprises généraient des recettes de plus de cinq millions de dollars par année (figure 3).

**FIGURE 3.**

Fréquence des sentiments dépressifs chez les entrepreneurs, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Les problèmes de santé mentale ont été assez fréquents chez les entrepreneurs, 28 % d'entre eux ont déclaré avoir éprouvé au moins un problème de santé mentale, ou avoir reçu un diagnostic en ce sens, au cours de la dernière année. Chez 19 % d'entre eux, il s'agissait de troubles anxieux (par exemple, anxiété généralisée) ou de troubles de l'humeur (par exemple, un trouble dépressif caractérisé ou un trouble bipolaire). Durant l'année ayant précédé le sondage, 46 % des entrepreneurs n'avaient éprouvé aucun problème de santé physique ou mentale ou n'avaient reçu aucun diagnostic en ce sens.

Les conclusions qualitatives corroborent dans une large mesure les résultats quantitatifs précités. Appelés à qualifier leur santé mentale globale, les entrepreneurs ont déclaré qu'elle était « généralement bonne » ou « très bonne ». Cependant, une entrepreneure, Fariha, a déclaré ce qui suit : « C'est comme une courbe qui monte et qui descend ». Fariha, unique propriétaire d'une entreprise de tutorat en Ontario, a reçu un diagnostic de maladie mentale avant qu'elle lance son entreprise; elle note que sa santé mentale fluctue en fonction de sa situation professionnelle.

**[Mon humeur est] positive... à certains moments, et très sombre à d'autres moments, [en particulier] lorsque je n'ai pas suffisamment de clients ou que quelque chose va mal.**

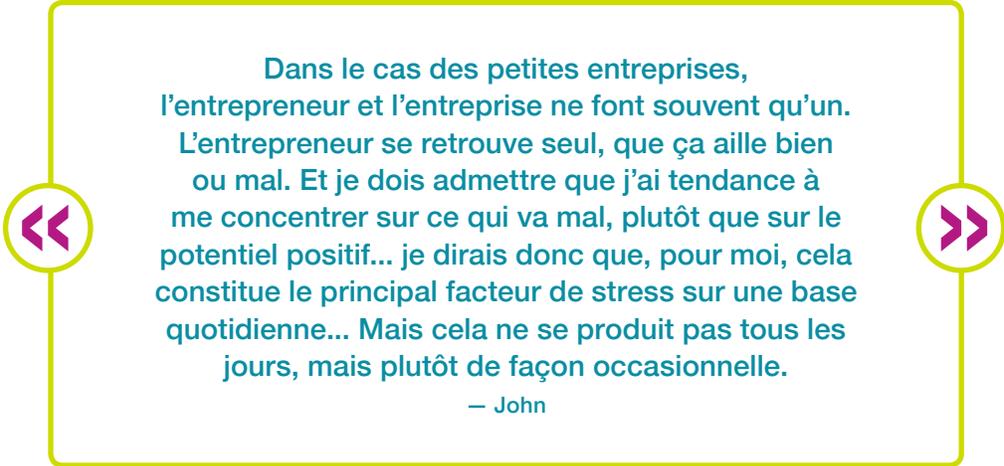
— Fariha

Lindsay relate une expérience similaire. Entrepreneure solo ayant une dépression, Lindsay a déménagé en Ontario pour y démarrer sa propre agence de marketing numérique. Bien qu'elle considère que le lancement de sa propre entreprise a été bénéfique pour sa santé mentale, elle note également que sa santé mentale se dégrade lorsqu'elle a moins de clients.

**Je dirais que [ma santé mentale] a des hauts et des bas. Je crois que ces fluctuations sont surtout liées à la stabilité financière de mon entreprise. Lorsque les affaires ralentissent, je ressens un peu plus de stress et mon état varie au jour le jour.**

— Lindsay

John est propriétaire d'une entreprise de construction en Alberta; il a remarqué avoir commencé à éprouver des problèmes de santé mentale parce que son identité était si étroitement liée à celle de son entreprise.



Dans le cas des petites entreprises, l'entrepreneur et l'entreprise ne font souvent qu'un. L'entrepreneur se retrouve seul, que ça aille bien ou mal. Et je dois admettre que j'ai tendance à me concentrer sur ce qui va mal, plutôt que sur le potentiel positif... je dirais donc que, pour moi, cela constitue le principal facteur de stress sur une base quotidienne... Mais cela ne se produit pas tous les jours, mais plutôt de façon occasionnelle.

— John

## 4.3 STRESSEURS DE L'ENTREPRENEURIAT

### PRINCIPALE CONCLUSION :

Les stressseurs des entrepreneurs se situent principalement au niveau de l'entreprise, les deux tiers citant les flux de trésorerie comme étant une source de stress. Pour plus du tiers des entrepreneurs, d'autres sources de stress sont la conciliation du travail et de la vie personnelle, ainsi que les attentes élevées qu'ils ont envers eux-mêmes. Les entrepreneurs qui ont de petites entreprises sont plus susceptibles de signaler des niveaux élevés de stress financier et opérationnel.

Les stressseurs ont été définis en demandant aux entrepreneurs d'examiner une liste de dimensions professionnelles et personnelles et d'indiquer lesquelles constituaient pour eux une source de stress. Cette liste incluait les dimensions suivantes :

- dimensions financières, telles que les flux de trésorerie et la mobilisation de capitaux;
- dimensions opérationnelles, telles que la prise de décisions d'ordre organisationnel et la gestion du personnel;
- dimensions personnelles, telles que la gestion du temps et la solitude;
- dimensions liées aux intervenants, telles que les relations avec les partenaires et les concurrents;
- dimensions familiales, telles que les attentes de la famille;
- dimensions liées à la santé mentale, telles que les problèmes de santé mentale, la stigmatisation et l'intimidation;
- dimensions externes, telles que les politiques gouvernementales, l'intelligence artificielle, l'automatisation et d'autres facteurs qui échappent essentiellement au contrôle de l'entrepreneur.

Lorsque les entrepreneurs identifiaient un stressseur, ils devaient ensuite indiquer les facteurs précis qui contribuaient au stress. À titre d'exemple, les répondants ayant mentionné la dimension opérationnelle comme étant un stressseur pouvaient ensuite indiquer les facteurs précis qui contribuaient à ce stress, par exemple « recruter les bons employés ou talents » ou « le rendement de l'entreprise ou de l'organisation ».

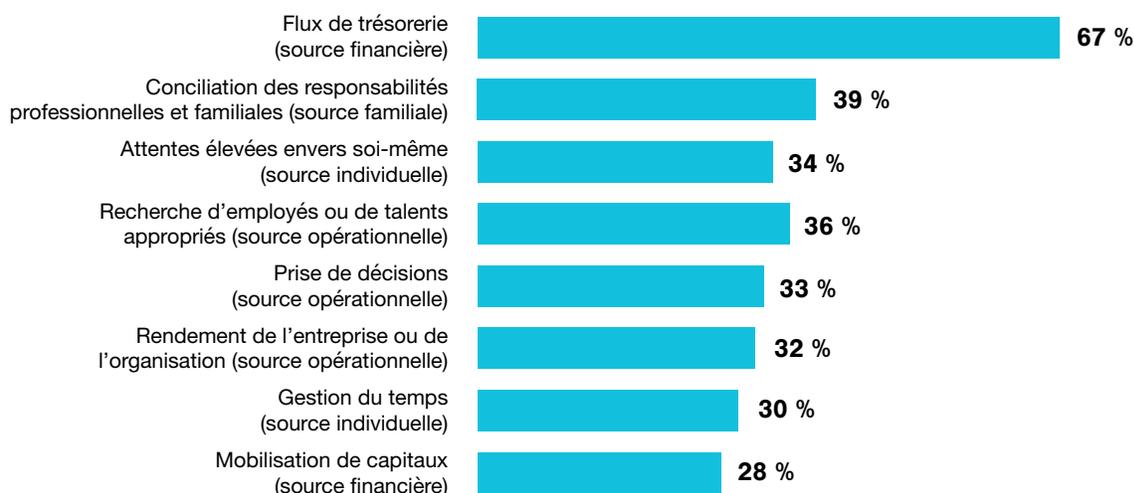
Les dimensions liées à l'entreprise ont été citées plus souvent comme des stressseurs que les dimensions personnelles. Comme on pouvait s'y attendre, les

dimensions financières et opérationnelles ont été les stresseurs les plus souvent mentionnés (69 % et 57 %, respectivement), suivies des dimensions familiales (50 %) et personnelles (45 %).

L'examen des facteurs précis associés à chaque dimension révèle que le flux de trésorerie constitue le stresser qui a le plus souvent été mentionné (67 %), suivi de la conciliation travail-vie personnelle (39 %), les attentes élevées envers soi-même (34 %), le recrutement de bons candidats et talents (36 %) et la prise de décisions d'ordre organisationnel (33 %). Peu d'entrepreneurs ont mentionné les facteurs externes comme étant des sources de stress, bien qu'un faible pourcentage ait indiqué les politiques gouvernementales (19 %) et qu'un pourcentage encore plus faible ait mentionné l'intelligence artificielle ou l'automatisation (2 %). La figure 4 qui suit présente les sources précises de stress les plus fréquemment rapportées, suivies entre parenthèses de la dimension correspondante au stresser.

#### FIGURE 4.

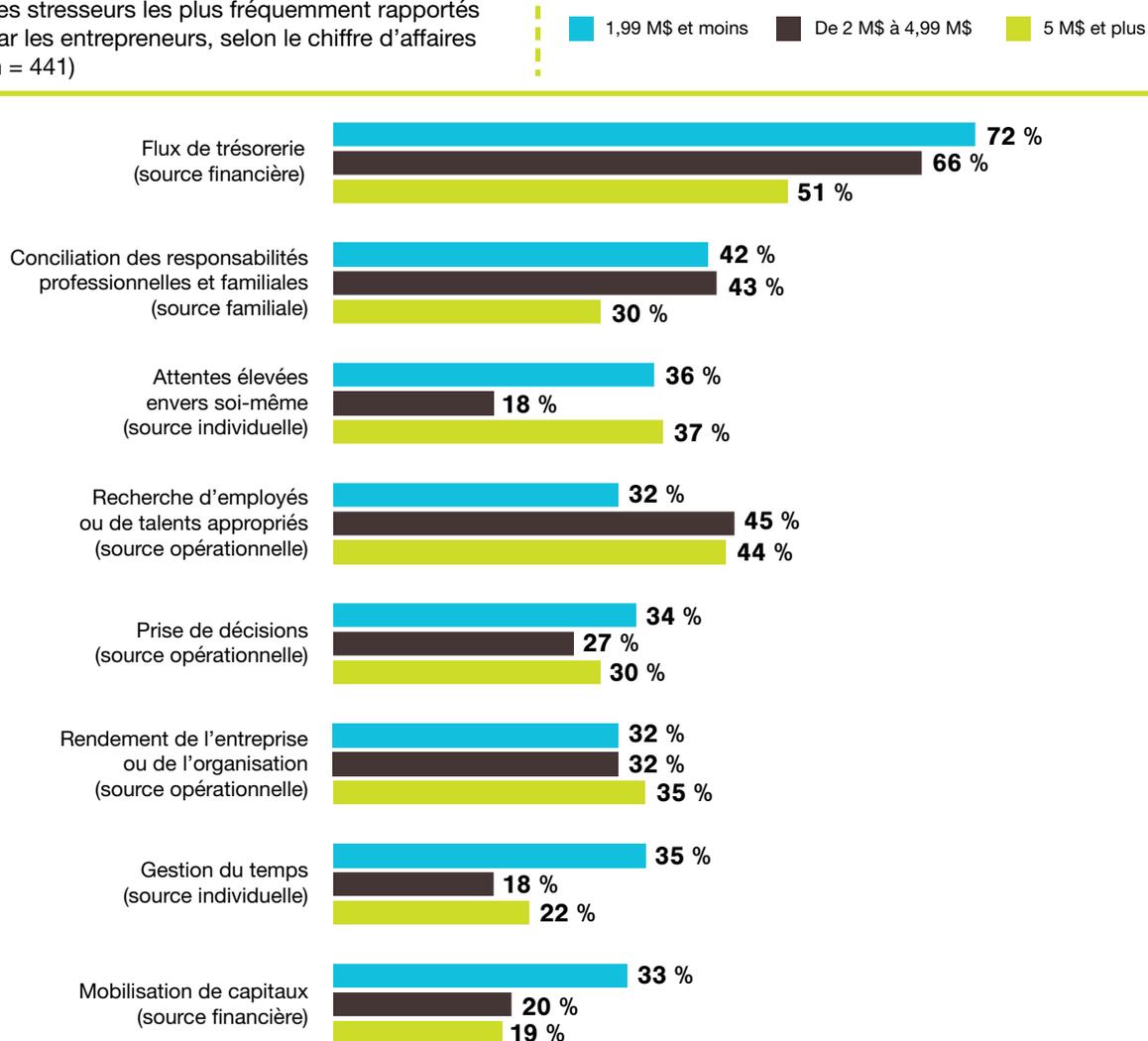
Les stresseurs les plus fréquemment rapportés par les entrepreneurs (n = 479)



Presque tous les stresseurs ont été mentionnés plus souvent par des entrepreneurs dont les entreprises généraient moins de deux millions de dollars par année que par ceux dont les entreprises généraient des recettes plus élevées. C'est le cas notamment des stresseurs suivants : flux de trésorerie (72 %), conciliation des responsabilités professionnelles et personnelles (42 %), gestion du temps (35 %) et mobilisation de capitaux (33 %). Par comparaison, ces pourcentages ont été beaucoup moins élevés chez les entrepreneurs dont les entreprises généraient des recettes de plus de cinq millions de dollars : gestion de la trésorerie (51 %), équilibre entre les responsabilités professionnelles et familiales (30 %), gestion du temps (22 %) et mobilisation de capitaux (19 %) (figure 5).

**FIGURE 5.**

Les stresseurs les plus fréquemment rapportés par les entrepreneurs, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Bien que le stress lié aux intervenants ait été assez peu fréquent, il l'a été davantage chez les entrepreneurs dont les entreprises généraient des recettes de plus de cinq millions de dollars que chez ceux dont les entreprises se situaient dans la tranche de revenus la moins élevée (29 % par rapport à 19 %). Les différences selon le stade de croissance, le nombre d'employés ou le sexe de l'entrepreneur n'étaient pas significatives.

Les participants interrogés ont établi un lien direct entre l'entrepreneuriat et la santé mentale. Selon Ahmed, fondateur et chef de la direction d'une entreprise de services de santé numériques en Ontario, les nombreuses incertitudes interreliées sont la cause de problèmes de santé mentale chez les entrepreneurs.



Il ne fait aucun doute que l'entrepreneuriat provoque des niveaux élevés d'anxiété – il y a tant d'incertitudes, n'est-ce pas? Vous faites un acte de foi dans quelque chose que vous bâtissez... Et vous remarquez que d'autres entreprises vont à la dérive. C'est bien sûr une grande source d'anxiété qui crée aussi beaucoup de pression.

– Ahmed



Bien que les attentes élevées envers soi-même, ainsi que les contraintes de temps et de performance, n'aient pas été mentionnées aussi souvent par les répondants au sondage, un certain nombre de participants interrogés ont cité ces facteurs comme étant des stressseurs. John, qui possède une entreprise de construction en Alberta, a parlé des difficultés de maintenir son entreprise à flot.



De fortes pressions s'exercent sur une seule ou sur deux personnes... C'est comme si vous vous retrouviez seul, sur une île. Pour moi, la principale source de stress ou de souffrance morale, c'est d'essayer de faire face à tout cela... et de vivre avec les conséquences qui en résultent.

– John



Geoff, fondateur et chef de la direction d'une agence de traduction en Ontario, a formulé des commentaires semblables quant aux pressions qui s'exercent sur les entrepreneurs. Il a insisté sur les différences entre le stress vécu par les entrepreneurs et celui des employés.



L'entrepreneur est déjà soumis à diverses pressions, mais il y a en plus tous les facteurs dynamiques liés à la gestion proprement dite de l'entreprise, comme l'embauche de personnel et toutes ces autres choses... Et vous devez vous en occuper vous-même, car il n'y a peut-être personne d'autre pour le faire à votre place. Cela ajoute au stress, et vous ne disposez peut-être pas des meilleurs outils pour y faire face. Alors qu'un avocat, en particulier celui qui travaille dans un plus grand cabinet, n'a peut-être pas ces préoccupations parce qu'il y a des gens pour s'occuper de l'embauche de personnel... Les pressions sur l'entrepreneur sont donc mieux réparties.



— Geoff

## 4.4 PROBLÈMES DE STRESS PHYSIQUE ET MENTAL

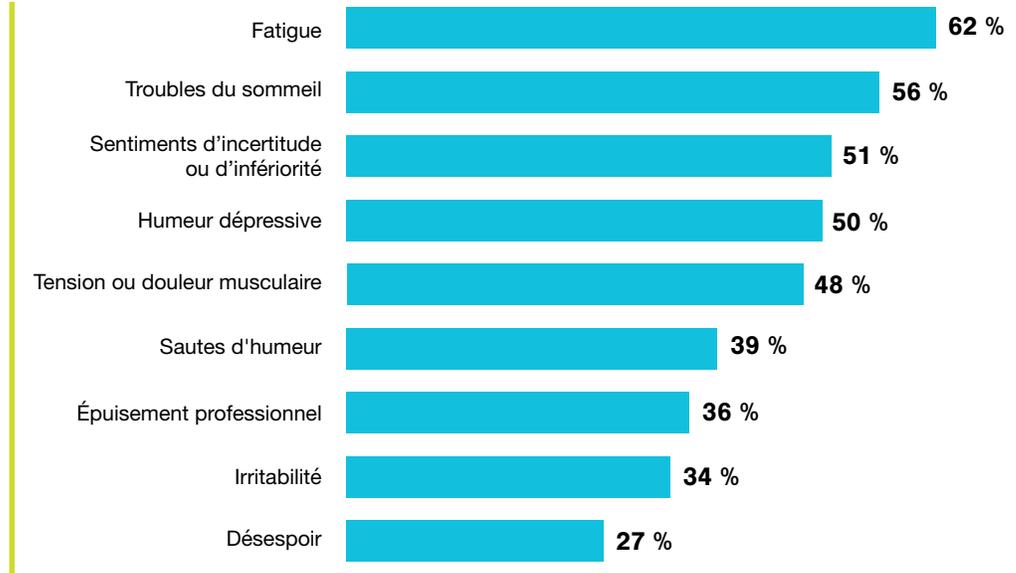
### PRINCIPALE CONCLUSION :

Les entrepreneurs ont mentionné les effets du stress sur leur santé mentale : plus de la moitié ont dit ne pas se sentir à la hauteur ou être d'humeur dépressive, et plus du tiers ont dit se sentir épuisés. Ces effets ont été systématiquement mentionnés plus souvent par les femmes entrepreneurs que par les hommes entrepreneurs, et ils l'ont également été plus souvent par les entrepreneurs exploitant de petites entreprises que par ceux ayant de plus grandes entreprises.

L'incidence des stressors précités sur la santé physique et mentale des entrepreneurs a été évaluée au moyen d'une série de questions visant à préciser les stress actuellement vécus par les entrepreneurs. Les répondants devaient répartir les stress qu'ils ressentaient entre les deux catégories suivantes : stress physique (par exemple, fatigue, douleur) ou mental (par exemple, humeur dépressive, se sentir perdus et difficulté à se concentrer). Après avoir précisé la ou les catégorie(s), les entrepreneurs devaient indiquer les émotions et symptômes précis qu'ils ressentaient.

Le stress physique a été mentionné un peu plus souvent, ce stress se manifestant principalement par des difficultés à dormir. Plus particulièrement, 62 % des répondants ont dit ressentir de la fatigue et 56 % ont mentionné avoir des troubles du sommeil. Un pourcentage plus faible, néanmoins significatif, d'entrepreneurs ressentant un stress physique ont mentionné l'épuisement professionnel (*burnout*) (36 %). Les effets les plus souvent mentionnés, parmi les répondants ayant indiqué un stress lié à la santé mentale, ont été les sentiments d'incertitude ou d'inadéquation (51 %) et l'humeur dépressive (50 %) (figure 6).

**FIGURE 6.**  
Problèmes de stress physique et mental rapportés par les entrepreneurs, dans l'ensemble (n = 476)



Une proportion plus faible, mais significative, d'entrepreneurs ont dit ressentir des sentiments de désespoir (27 %) et de dévalorisation (22 %). L'isolement social (19 %), le brouillard cognitif (17 %) et une consommation accrue de substances psychoactives (12 %) ont été mentionnés moins souvent. Bien que les graves problèmes de santé mentale liés au stress aient été rarement mentionnés, quelques entrepreneurs ont indiqué la peur de se faire du mal ou de faire mal à autrui (5 %), la paranoïa (4 %) et les idées suicidaires (3 %).

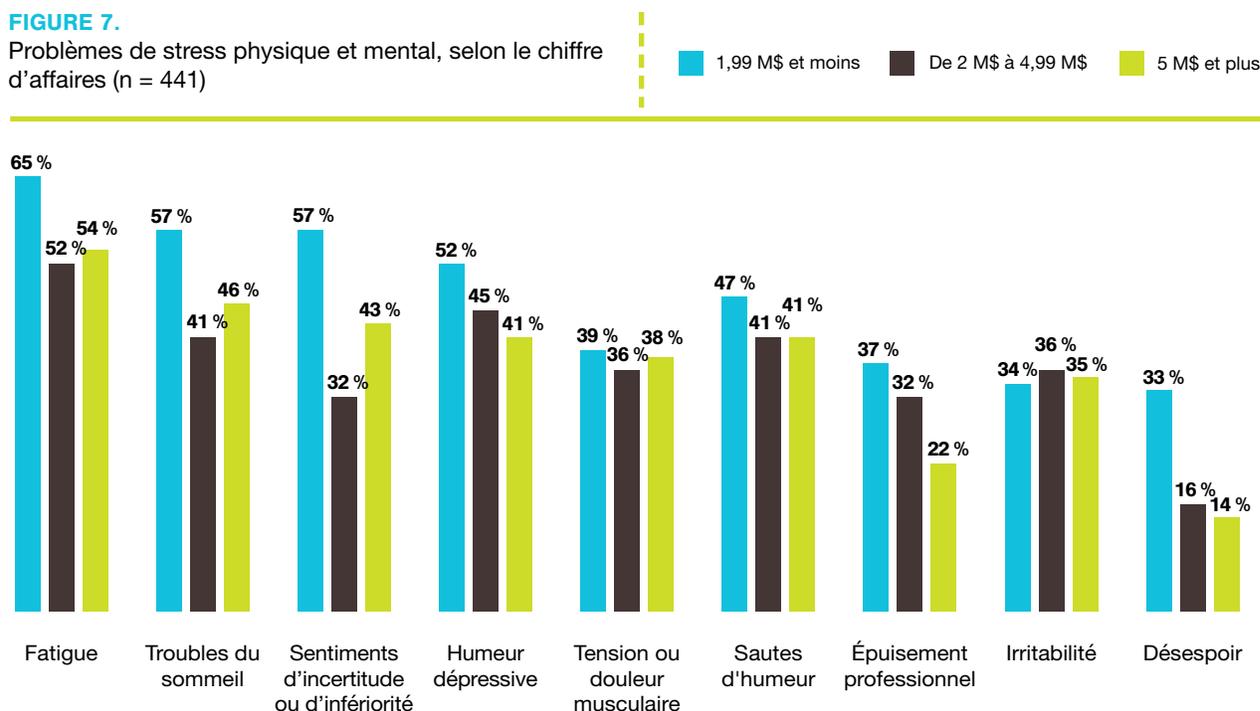
Dans plusieurs cas, une relation négative a été observée entre les recettes annuelles de l'entreprise et le stress lié à la santé mentale, ce qui signifie que les entrepreneurs dont les entreprises généraient des recettes annuelles moins élevées ont été plus nombreux à mentionner des facteurs de stress liés à la santé mentale.

De fait, les entrepreneurs dont les recettes annuelles étaient inférieures à deux millions de dollars ont été beaucoup plus nombreux à mentionner des sentiments d'incertitude ou d'inadéquation (57 %) que ceux dont les entreprises généraient plus de cinq millions de dollars par année (43 %), ou même de 2 à 4,9 millions de dollars par année (32 %). De plus, les entrepreneurs se situant dans la catégorie inférieure de revenus ont été légèrement plus nombreux à mentionner une humeur dépressive (52 %) que ceux dont les entreprises généraient plus de cinq millions de dollars par année (41 %), ou de 2 à 4,9 millions de dollars par année (45 %) (figure 7).

Les entrepreneurs dont les entreprises généraient moins de deux millions de dollars par année ont également été plus susceptibles de ressentir un stress physique. Les répondants dans cette catégorie ont ainsi été plus susceptibles d'identifier la fatigue (65 %) et les troubles du sommeil (57 %). Aucune différence significative n'a toutefois été observée entre les différentes tranches de revenus quant aux autres manifestations du stress, comme l'épuisement professionnel (*burnout*), l'irritabilité et le fait de se sentir perdu (figure 7).

**FIGURE 7.**

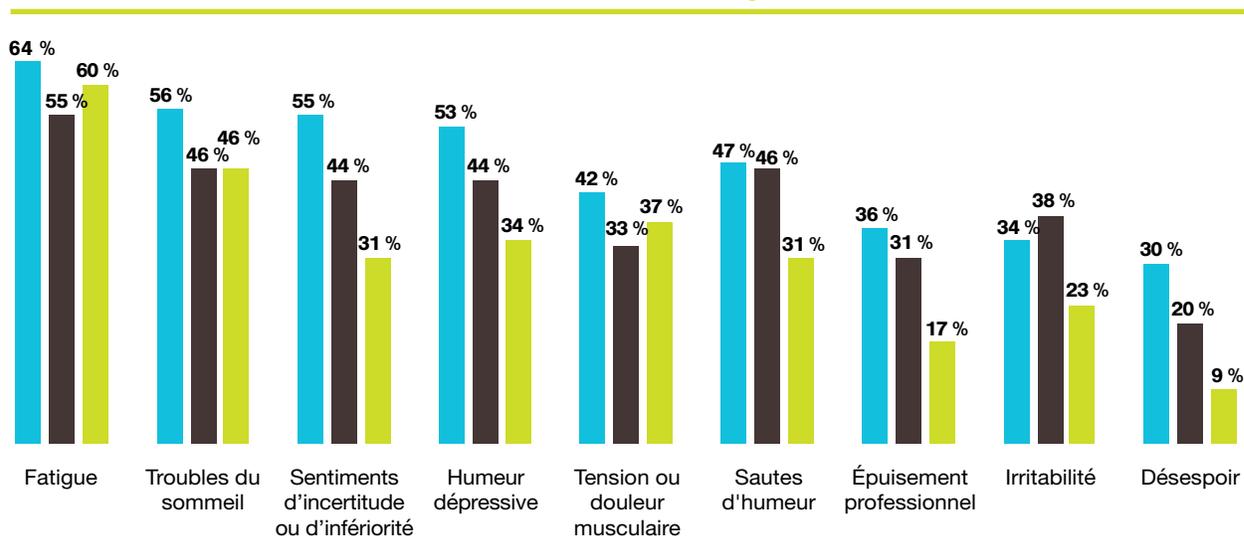
Problèmes de stress physique et mental, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Nous avons remarqué que les entrepreneurs qui avaient moins d'employés ont déclaré des taux plus élevés de stress lié à la santé physique et mentale. Ainsi, des taux légèrement plus élevés de fatigue (64 %), des taux plus élevés de sentiments d'incertitude ou d'inadéquation (55 %) et d'humeur dépressive (53 %) ainsi que des taux beaucoup plus élevés d'épuisement professionnel (*burnout*) (36 %) ont été observés chez les entrepreneurs comptant moins de dix employés que chez leurs homologues ayant le plus grand nombre d'employés (plus de 50). Dans ce dernier groupe, un pourcentage comparable a mentionné la fatigue (60 %), mais ils ont été moins nombreux à identifier les sentiments d'incertitude ou d'infériorité (31 %), l'humeur dépressive (34 %) et l'épuisement professionnel (17 %) (figure 8).

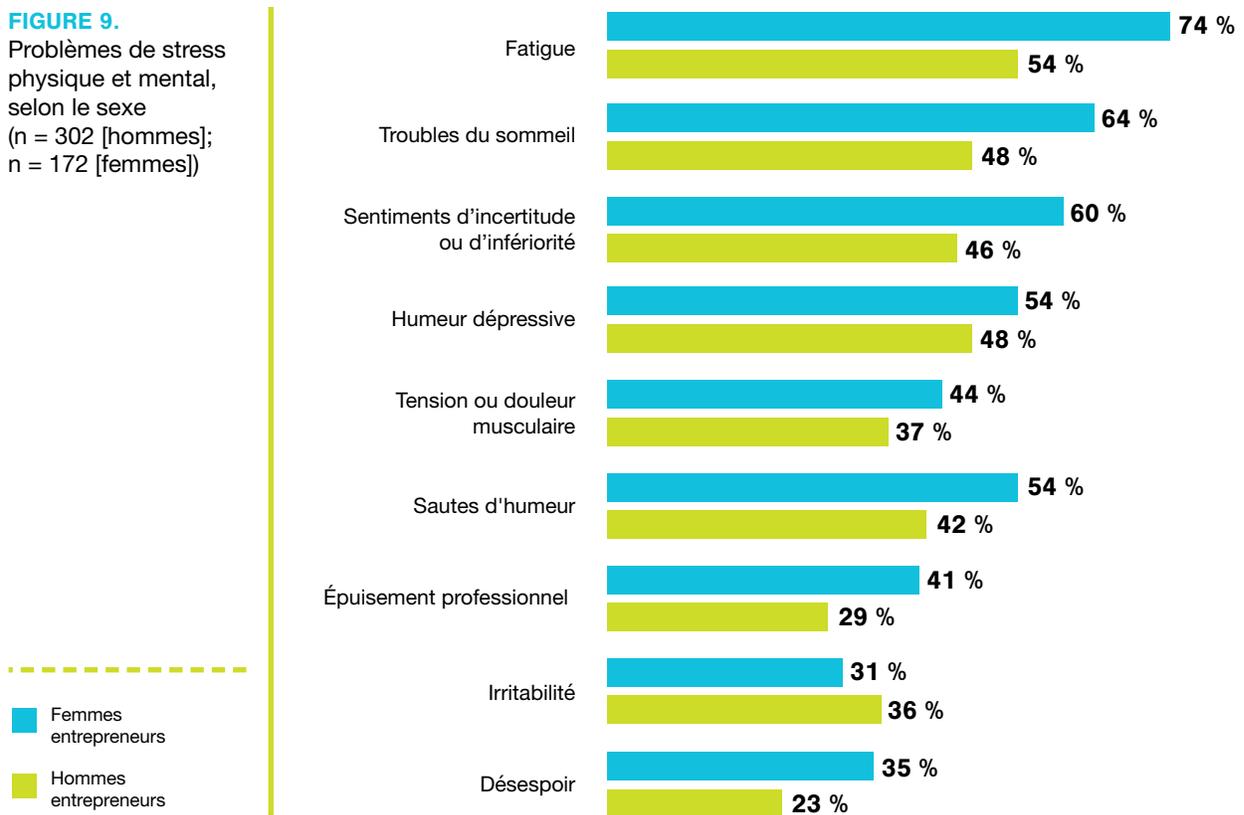
**FIGURE 8.**

Problèmes de stress physique et mental, selon le nombre d'employés (n = 451)



Enfin, les sentiments de stress lié à la santé physique et mentale ont été mentionnés beaucoup plus souvent par les femmes entrepreneures que par leurs homologues masculins. De fait, la fatigue (74 % contre 54 %), les troubles du sommeil (64 % contre 48 %), les sentiments d'incertitude ou d'infériorité (60 % contre 46 %), l'humeur dépressive (54 % contre 48 %), les tensions ou douleurs musculaires (54 % contre 42 %), l'épuisement professionnel (41 % contre 29 %) et le désespoir (35 % contre 23 %) ont tous été plus fréquents chez les femmes entrepreneures que chez leurs homologues masculins (figure 9). Ces conclusions concordent avec les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, selon lesquels les femmes ont déclaré beaucoup plus souvent que les hommes que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes ».

**FIGURE 9.**  
 Problèmes de stress  
 physique et mental,  
 selon le sexe  
 (n = 302 [hommes];  
 n = 172 [femmes])



Des conclusions comparables se dégagent de nos entrevues avec les entrepreneurs. John, un entrepreneur en construction, présente des troubles du sommeil, car, dit-il, le travail d'un entrepreneur est « sans fin ». Il ajoute que les frustrations professionnelles ont une incidence sur la manière dont il prend soin de lui et que cela influe, en retour, sur sa santé mentale.

Il m'arrive souvent de me réveiller en pleine nuit, et de penser au travail... Je dois admettre qu'il y a des jours où j'arrive à la maison très frustré, à cause de ce qui s'est passé au travail. Et lorsque je ressens de la frustration, je ne dors pas. Ou, je ne mange pas. Ou, si je mange, je mange mal. Je ne prends pas soin de ma santé... je ne fais pas d'activité physique ni rien d'autre du genre. Je reste assis sur le sofa et j'éprouve de la frustration et de la colère; je dirais même que je me sens parfois déprimé – ou, si je ne suis pas déprimé, je me sens détaché sur le plan émotionnel.

— John

George, dont les entreprises de services de communication sans fil sont basées en Colombie-Britannique, a vécu un épisode d'épuisement professionnel, qui a été accompagné de troubles du comportement pour lesquels il a finalement reçu un traitement.

« [C'était] vraiment comme un épuisement professionnel dû au stress... Je gérais très mal la situation et je me sentais tout simplement dépassé... Ma solution était d'aller boire ou de faire quelque autre excès, et de m'absenter quelques jours et de faire quelques folies. Je suis donc allé dans un centre pour y recevoir un traitement.

— George

Cassandra, dont l'entreprise de services de santé numériques est basée en Colombie-Britannique, a parlé des effets négatifs sur sa santé mentale et des sentiments d'inadéquation causés par un partenariat toxique avec un ancien conseiller en affaires.

« La relation était très bonne au début... mais elle est devenue par la suite très toxique au point où j'ai dû suivre une thérapie pour m'en remettre... Ce conseiller a fini par prendre de mauvaises décisions. J'ai commencé à opposer mon veto à certaines décisions et à prendre moi-même des décisions... et c'est à ce moment-là qu'il a commencé à m'injurier, à tenter de prendre le contrôle de l'entreprise, en me dénigrant auprès d'intervenants externes... Il a été renvoyé de l'entreprise... mais le processus de rétablissement au cours de la dernière année a été un peu plus long... Je ne croyais plus en moi et je doutais de la solidité de mon entreprise à cause de ce que ce conseiller m'avait dit.

— Cassandra

## 4.5 PROBLÈMES DE STRESS AU TRAVAIL

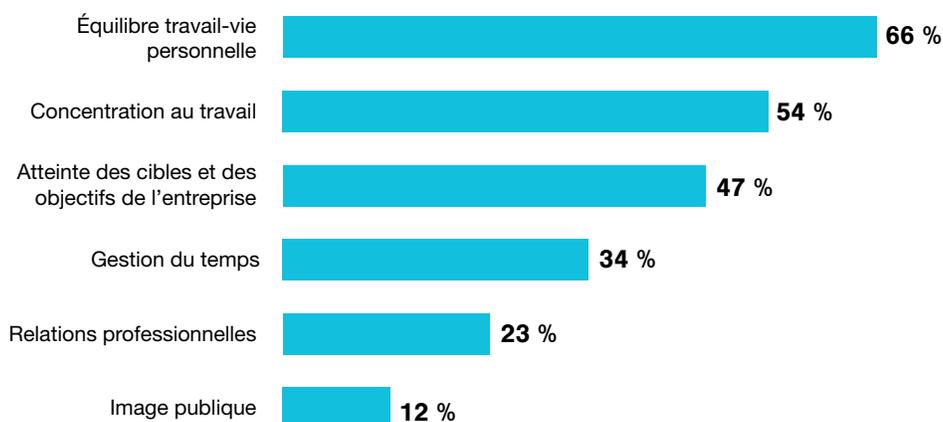
### PRINCIPALE CONCLUSION :

Selon les entrepreneurs, le stress a surtout une incidence sur leur capacité à concilier le travail et la vie personnelle, leur concentration au travail et leur capacité à atteindre les buts et objectifs de leur entreprise. Ces stressseurs ont été mentionnés plus souvent par les entrepreneurs ayant déclaré avoir un problème de santé mentale.

L'incidence du stress sur les activités professionnelles a été évaluée au moyen d'une série de questions où les répondants devaient indiquer quels aspects de leur travail étaient perturbés par le stress lié à la santé physique et mentale. Les répondants pouvaient cocher tous les aspects de leur travail qui étaient perturbés par le stress, par exemple, « l'atteinte des objectifs professionnels », « l'établissement de relations professionnelles », « la conciliation travail-vie personnelle » et « l'établissement de liens de confiance (avec des partenaires ou des clients) ».

La conciliation travail-vie personnelle est, selon les entrepreneurs, l'aspect sur lequel le stress influe le plus (66 %), suivie de leur concentration au travail (54 %) et de leur capacité à atteindre leurs cibles et objectifs (47 %) (figure 10).

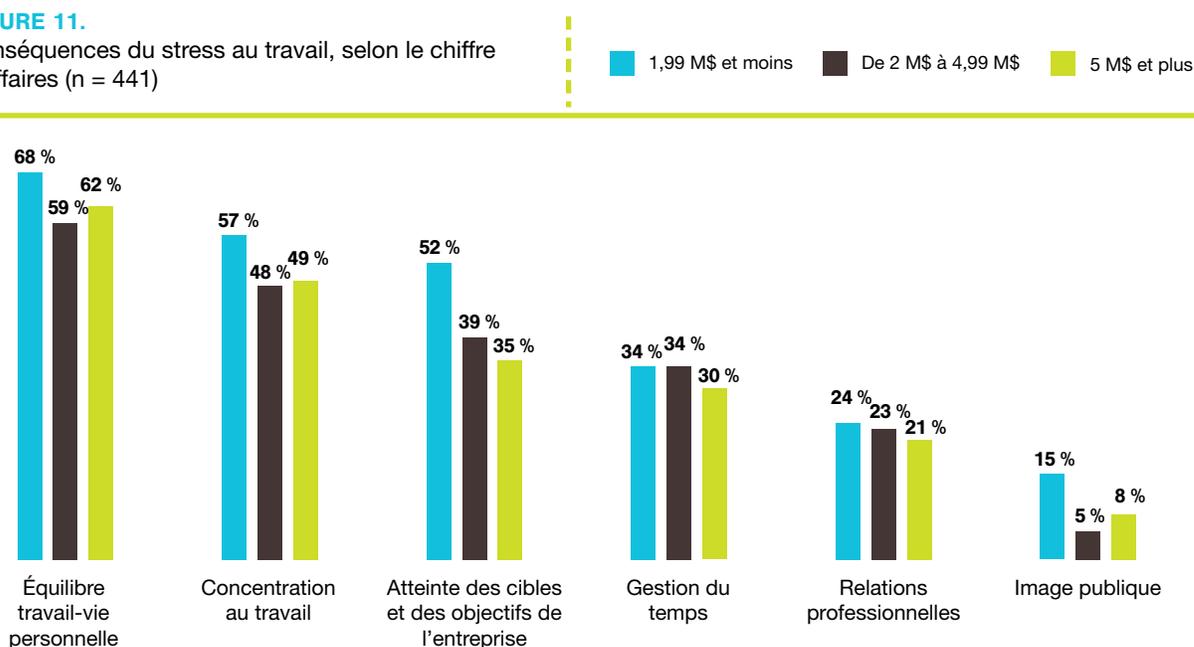
**FIGURE 10.**  
Conséquences du stress au travail, dans l'ensemble (n = 476)



Lorsqu'on examine les effets du stress sur différents groupes d'entrepreneurs, des différences notables ressortent selon les recettes annuelles et le nombre d'employés. À titre d'exemple, les entrepreneurs dont les entreprises généraient moins de deux millions de dollars par année étaient beaucoup plus susceptibles de mentionner des problèmes de concentration au travail (57 %) et des difficultés à atteindre leurs cibles et objectifs (52 %) que ceux dont les revenus annuels étaient plus élevés (figure 11).

**FIGURE 11.**

Conséquences du stress au travail, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



De même, les entrepreneurs dont l'entreprise était en mode survie ont été beaucoup plus susceptibles de mentionner des difficultés à atteindre leurs buts et objectifs (62 %) que ceux dont l'entreprise était en phase de croissance (45 %) ou au stade de maturité ou en phase d'expansion (37 %). Les différences entre les femmes et les hommes entrepreneurs n'étaient pas significatives, les effets du stress sur le travail étant comparables chez les deux sexes.

Les effets du stress sur le travail ont toutefois été plus marqués chez les entrepreneurs ayant déclaré vivre avec un ou plusieurs problèmes de santé mentale que chez ceux n'en ayant pas. Les entrepreneurs présentant un ou plusieurs problèmes de santé mentale ont ainsi été plus susceptibles de mentionner que le stress nuisait à leur capacité de concilier travail et vie personnelle (71 %) que ceux n'éprouvant pas de tels problèmes (60 %). Les entrepreneurs qui présentaient un problème de santé mentale ont également été beaucoup plus nombreux à mentionner que le stress influait sur la gestion de l'organisation et du temps (40 %), sur l'établissement de liens de confiance (19 %) ainsi que sur le rétablissement de leur santé mentale (24 %) que ceux sans problèmes de santé mentale.

Ces effets sont également ressortis des entrevues individuelles avec les entrepreneurs. Les participants interrogés ont systématiquement mentionné les effets négatifs du stress au travail sur leur capacité de concilier travail et vie privée. Bon nombre d'entre eux ont comparé la vie d'un entrepreneur à un travail continu, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

John a souligné le fait que le sentiment de liberté que ressentent ses employés à la fin de leur journée de travail ne s'applique pas à lui.

«  
Lorsque les employés rentrent à la maison à la fin de journée, leur travail est terminé; moi, en revanche, je ne cesse de travailler ou de penser.  
— John

Jack, un photographe, abonde dans le même sens et note que le travail « n'est jamais terminé » pour un entrepreneur et qu'il est difficile de maintenir un bon équilibre entre le travail et la vie personnelle.

«  
Il est très, très, très difficile pour les entrepreneurs de concilier travail et vie personnelle. Je sais que cette conciliation est extrêmement importante pour la santé mentale, mais il est très difficile d'y parvenir... parce que le travail n'est jamais fini. Vous pourriez toujours en faire plus. Vous pourriez par exemple travailler au développement de votre entreprise ou encore suivre des formations pour améliorer ce que vous faites présentement.  
— Jack

## 4.6 STRATÉGIES D'ADAPTATION DES ENTREPRENEURS AU TRAVAIL

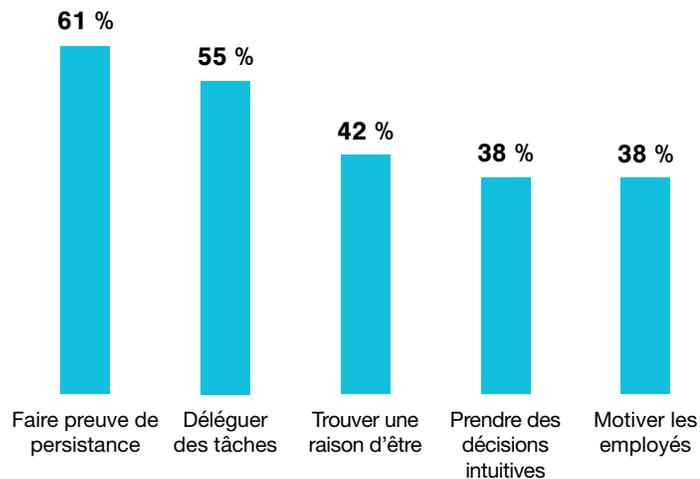
### PRINCIPALE CONCLUSION :

Les entrepreneurs ont le plus souvent mentionné leur capacité de persévérer ou de déléguer des tâches comme principales stratégies d'adaptation. Les entrepreneurs possédant de plus petites entreprises et comptant moins d'employés ont été moins susceptibles de mentionner le recours à ces stratégies que ceux possédant de plus grandes entreprises avec plus d'employés.

Les répondants devaient choisir, parmi une liste de stratégies d'adaptation qui leur a été présentée, la ou les stratégies qu'ils utilisaient pour gérer le stress au travail.

Les entrepreneurs ont mentionné une plus grande persévérance (61 %) et la délégation de tâches (55 %) comme moyens de gérer efficacement le stress au travail. Les entrepreneurs avaient aussi tendance à motiver leurs employés (38 %) (figure 12).

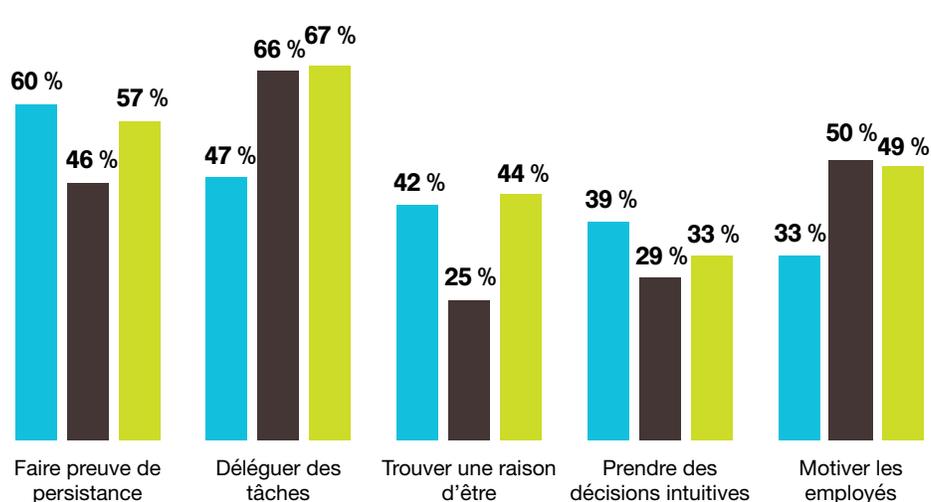
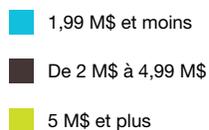
**FIGURE 12.**  
Stratégies d'adaptation adoptées par les entrepreneurs au travail, dans l'ensemble (n = 472)



En général, plus les recettes de l'entreprise sont élevées, plus l'entrepreneur était susceptible de mentionner l'utilisation de stratégies d'adaptation. Ainsi, les entrepreneurs dont les entreprises généraient plus de cinq millions de dollars par année étaient plus susceptibles de faire preuve de persistance (57 %), de motiver les employés (49 %) et de devenir tolérants au risque (38 %) que ceux dont les entreprises généraient moins de deux millions de dollars. Des conclusions comparables s'appliquent aux entreprises dont les recettes se situaient dans la catégorie intermédiaire (figure 13).

**FIGURE 13.**

Stratégies d'adaptation adoptées par les entrepreneurs au travail, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Les entrepreneurs dont les entreprises ont atteint la maturité ou qui sont en phase d'expansion sont plus susceptibles de déléguer des tâches au travail (62 %) que ceux dont l'entreprise est en phase de croissance (47 %).

Les différences entre les entrepreneurs de services et de produits, de même qu'entre les femmes et les hommes entrepreneurs, n'étaient pas significatives.

## **4.7 STRATÉGIES D'ADAPTATION ADOPTÉES PAR LES ENTREPRENEURS DANS LEUR VIE PERSONNELLE**

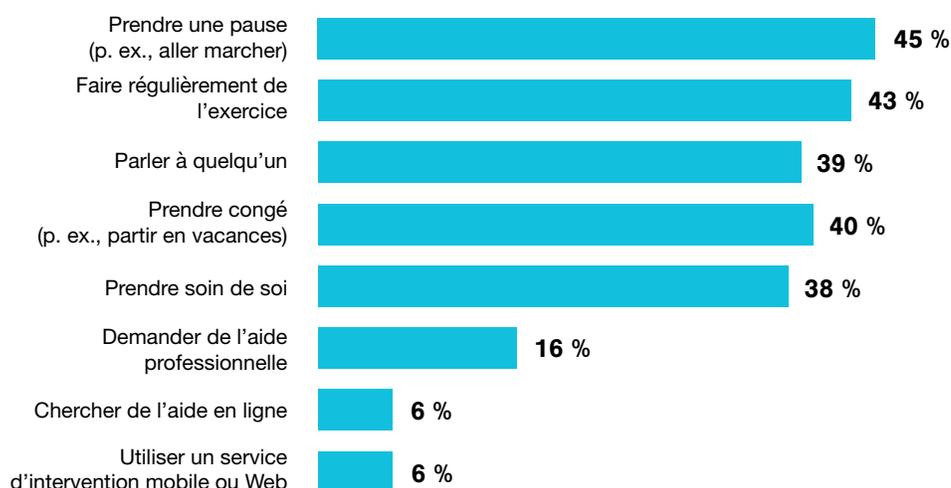
### **PRINCIPALE CONCLUSION :**

La plupart des entrepreneurs ont indiqué qu'ils utilisaient une ou plusieurs stratégies pour maintenir une bonne santé mentale. Cependant, la plupart de ces stratégies ont été adoptées à titre individuel. En effet, les entrepreneurs ont indiqué qu'ils adoptaient très fréquemment des stratégies pour prendre soin d'eux, mais qu'ils cherchaient rarement un soutien formel ou professionnel.

Les répondants devaient indiquer les moyens qu'ils prenaient pour faire face au stress dans leur vie personnelle ou sociale. Parmi les stratégies d'adaptation personnelles adoptées par les entrepreneurs, mentionnons celles-ci : faire une sieste, prendre une pause ou aller marcher, prendre congé ou partir en vacances, parler à quelqu'un, demander de l'aide professionnelle et chercher de l'aide en ligne (figure 14).

La plupart des entrepreneurs ont indiqué qu'ils adoptaient des stratégies pour prendre soin d'eux et ainsi, faire face au stress, tandis que relativement peu d'entre eux ont indiqué avoir demandé une aide formelle. Parmi les stratégies de soins personnels indiquées par les entrepreneurs, mentionnons celles-ci : prendre une pause ou aller marcher (45 %), faire de l'exercice régulièrement (43 %) et prendre un congé (39 %). Essentiellement, les entrepreneurs ont été moins susceptibles de recourir à de l'aide professionnelle (16 %), et encore moins d'utiliser un appareil mobile ou une application Web (6 %) ou de chercher de l'aide en ligne (6 %) (figure 14). Ces données indiquent que les entrepreneurs sont plus susceptibles de gérer leur stress eux-mêmes que de demander de l'aide.

**FIGURE 14.**  
Stratégies d'adaptation adoptées par les entrepreneurs dans leur vie personnelle, dans l'ensemble (n = 476)



Les stratégies mentionnées par les entrepreneurs pour prendre soin d'eux variaient selon le type d'entreprise, le nombre d'employés, le secteur et le sexe. De plus, la nature des entreprises a fait ressortir d'importantes différences quant aux types de stratégies adoptées par les entrepreneurs. Les femmes entrepreneures ont indiqué qu'elles faisaient preuve de gratitude (42 %) et qu'elles prenaient soin d'elles-mêmes (52 %) plus fréquemment que leurs homologues masculins (respectivement 33 % et 30 %). De plus, elles ont été légèrement plus nombreuses (42 %) que les entrepreneurs (36 %) à chercher un soutien auprès de leurs familles ou de leurs relations personnelles. Les entrepreneurs ayant plus de 50 employés ont été plus susceptibles de prendre des vacances (54 %) que ceux ayant moins de 10 employés (36 %), peut-être parce que d'autres personnes peuvent gérer leur entreprise en leur absence.

Les conclusions ci-dessus concordent avec les expériences partagées par les participants interrogés. Elles soulignent l'importance des temps d'arrêt et des pauses au travail, et font ressortir la manière dont les entrepreneurs veillent à prendre ces pauses. Dans la plupart des cas, les entrepreneurs développent leurs propres stratégies d'adaptation. Ces stratégies sont plutôt informelles et adoptées à titre individuel.

George, un entrepreneur en communications de la Colombie-Britannique, a mentionné que la conciliation travail-vie personnelle lui est indispensable pour continuer d'effectuer un travail de la plus haute qualité.



Je prends un temps d'arrêt chaque jour, religieusement, pour pratiquer le yoga, par exemple, ou pour organiser un match de squash, ou encore pendant l'été, pour jouer au golf. Je le prévois également dans mon horaire de travail, comme s'il s'agissait d'un autre rendez-vous. Donc, si quelqu'un m'appelle pour me demander si nous pouvons nous rencontrer, je lui réponds tout simplement : « Non, car j'ai un rendez-vous à ce moment-là. » Je ne me sens plus coupable d'agir ainsi, ce qui était le cas auparavant. Il s'agit d'un temps d'arrêt qui m'est indispensable pour offrir un rendement de haut niveau. Je dois prendre soin de moi d'abord.

— George

Jane, qui offre de l'accompagnement aux personnes endeuillées, a mentionné l'importance de prendre soin d'elle dans ses efforts pour concilier travail et vie personnelle, surtout à cause de la nature de ses activités.



Je prends également bien soin de moi, car l'accompagnement de personnes endeuillées m'amène à gérer des émotions intenses. Donc, je vais au gym, je fais une promenade, je prends contact avec ma famille ou des amis, ou bien je pratique la méditation ou le yoga, et je sais que ces activités me font du bien. Ou encore je vais tout simplement prendre un bon bain chaud.

— Jane

## 4.8 SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

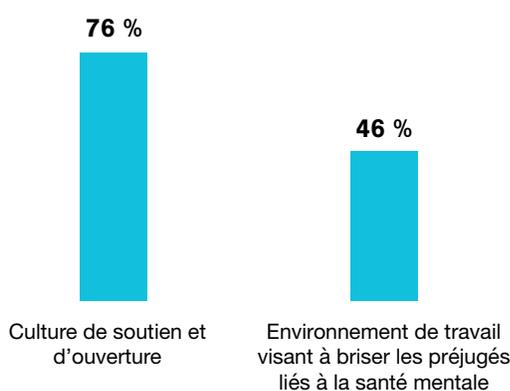
### PRINCIPALE CONCLUSION :

La plupart des entrepreneurs ont indiqué que la culture de leur entreprise en était une d'ouverture et de transparence et que leur entreprise s'employait activement à mettre fin à la stigmatisation et aux préjugés liés à la santé mentale. Néanmoins, des initiatives ou des programmes concrets n'ont presque jamais été mis en place.

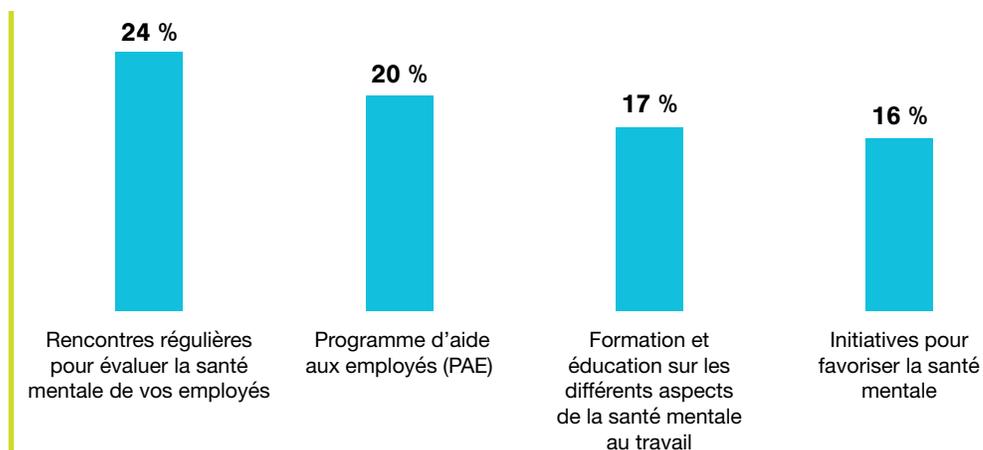
Les participants ont été appelés à répondre à une série de questions dans le but d'évaluer leur perception au sujet de la santé mentale dans leur milieu de travail. Les questions posées aux participants avaient pour but de savoir, notamment, si leur milieu de travail avait pour objectif de réduire la stigmatisation liée à la santé mentale, de créer une culture de bien-être et d'ouverture, d'offrir des programmes de formation et d'éducation sur la santé mentale au travail et d'organiser des initiatives visant à favoriser la santé mentale.

Dans l'ensemble, 76 % des entrepreneurs ont dit croire que leur milieu de travail adhérait à une culture de bien-être, d'ouverture et de transparence, et 46 % d'entre eux ont mentionné que leur milieu de travail s'efforçait de mettre fin à la stigmatisation liée à la santé mentale (figure 15). Néanmoins, en dépit de ces perceptions, le nombre d'entrepreneurs qui ont mentionné avoir mis en place des mesures, des mécanismes ou des programmes concrets visant à favoriser une bonne santé mentale était peu élevé. Seulement 17 % des répondants ont mentionné avoir mis en place des programmes de formation et d'éducation; 16 % d'entre eux ont mis en place des initiatives visant à favoriser la santé mentale en milieu de travail et seulement 20 % d'entre eux ont mis en place un programme d'aide aux employés (PAE) (figure 16).

**FIGURE 15.**  
Perception des entrepreneurs selon laquelle ils offrent un milieu de travail favorable à une bonne santé mentale, dans l'ensemble (n = 468)



**FIGURE 16.**  
Présence de soutien et d'initiatives en matière de santé mentale au travail, dans l'ensemble (n = 467)

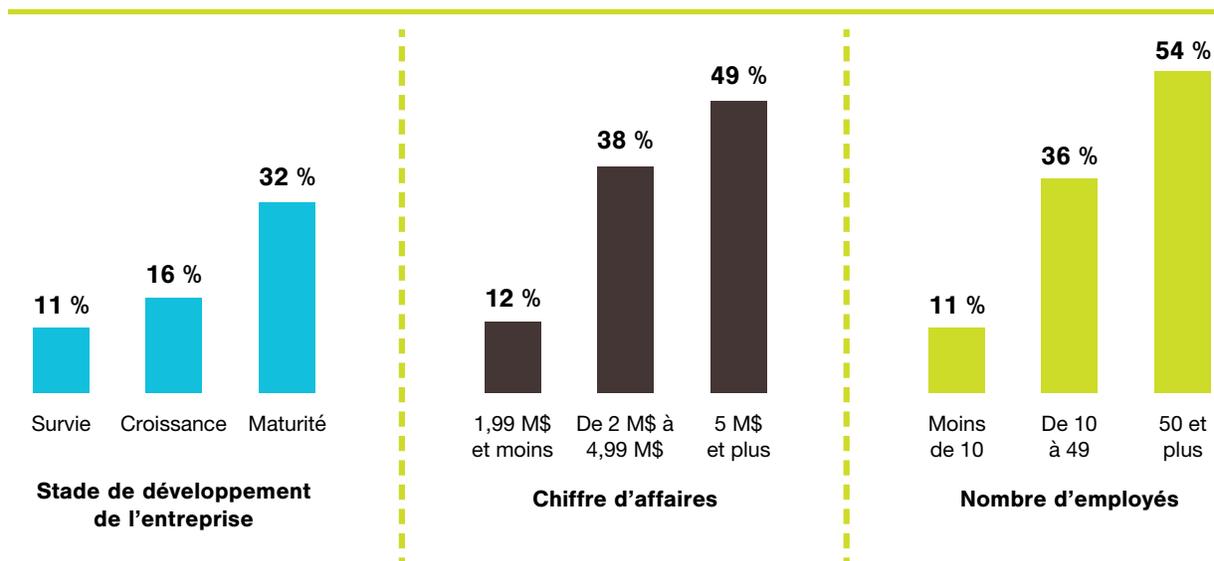


Nous avons constaté qu'un PAE était rarement disponible pour les entrepreneurs dont l'entreprise générait un revenu annuel inférieur à deux millions de dollars (12 %), qui était en phase de survie (11 %) ou qui comptait moins de 10 employés (11 %). Plus le revenu annuel était élevé, plus on trouvait un PAE au sein des entreprises concernées. Au total, 49 % des entrepreneurs dont l'entreprise générait un revenu supérieur à cinq millions de dollars, et 38 % de ceux dont l'entreprise générait un revenu se situant entre deux millions de dollars et 4,9 millions de dollars, disposaient d'un PAE.

Nous avons constaté la même tendance lorsque nous avons pris en compte le nombre d'employés dans les entreprises. Les entrepreneurs ayant plus de 50 employés (54 %) et ceux comptant entre 10 et 49 employés (36 %) ont indiqué avoir mis en place un PAE. De même, plus l'entreprise devenait bien établie, plus elle était susceptible d'avoir mis en place un PAE, avec 16 % des entreprises en phase de croissance et 32 % de celles bien établies ou en phase d'expansion qui ont déclaré disposer d'un PAE (figure 17).

**FIGURE 17.**

Adoption d'un PAE, selon le stade de développement de l'entreprise (n = 382), le chiffre d'affaires (n = 441) et le nombre d'employés (n = 451)



Des tendances similaires ont été observées lors des entrevues. Les petites entreprises ont été moins susceptibles d'avoir mis en place un programme formel de soutien en milieu de travail. Parmi les personnes interrogées, mentionnons Sylvie, propriétaire unique d'une agence de ressources humaines située au Québec et comptant quatre employés, qui a indiqué que l'absence de programmes formels de soutien pour elle et ses employés était attribuable aux coûts qui y sont liés, mais que des solutions informelles avaient été mises en place.

« Nous sommes une petite PME, donc nous n'avons pas de programme d'aide aux employés. Cependant, on organise dans le courant de l'année quelques activités permettant de consolider des liens entre les membres de l'équipe. »  
— Sylvie

John, PDG d'une entreprise de construction, a indiqué

« qu'il était davantage préoccupé par la santé mentale de ses employés qu'eux ne l'étaient par la sienne. »  
— John

Selon Brigitte, qui gère une entreprise d'organisation d'événementielle au Québec, les entrepreneurs n'ont nulle part où aller s'ils ont besoin d'aide ou de soutien.

« Je ne peux pas m'adresser à un échelon supérieur au mien pour essayer de trouver de l'aide. »  
— Brigitte

Lucie, dont l'entreprise de fabrication est également située au Québec, a mentionné que les entrepreneurs hésitent à demander de l'aide, car selon eux, leur entreprise pourrait en subir des répercussions négatives.

« En fait, au niveau des entrepreneurs, il n'y a pas grand-chose qui est fait... Je dirais, un employé a la possibilité de dire qu'il ne va pas bien, que ça ne se passe pas bien dans son travail, [mais] un entrepreneur ne peut pas. D'une, il va démotiver ses investisseurs, ses employés et ses clients. Il ne pourra pas trouver de financement, il ne sera pas soutenu... c'est donc impossible... c'est difficile à dire, mais ça ne passera pas bien au niveau économique dans l'entreprise. »  
— Lucie

## 4.9 BESOINS DES ENTREPRENEURS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

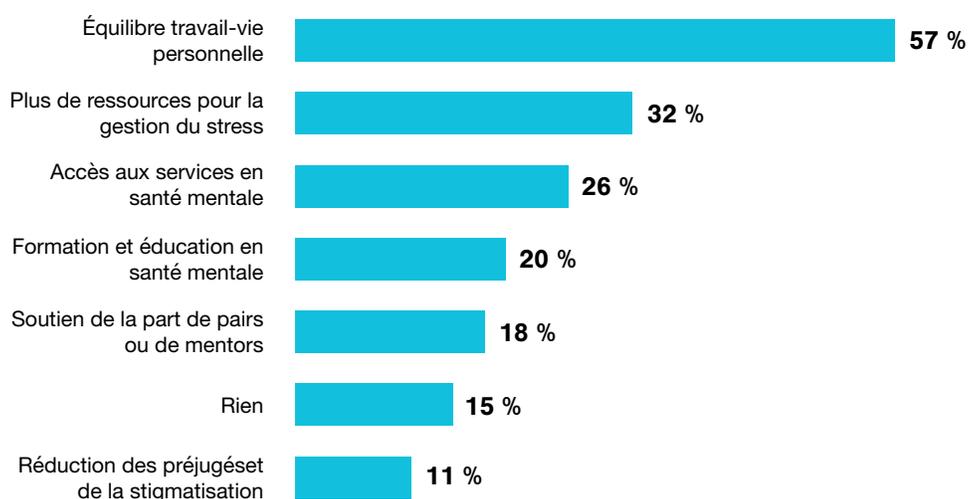
### PRINCIPALE CONCLUSION :

Pour maintenir une bonne santé mentale, les entrepreneurs ont mentionné plus souvent la nécessité de concilier travail et vie personnelle que d'obtenir des ressources, des services ou du soutien formels en santé mentale.

Une série de questions posées aux entrepreneurs a permis d'évaluer le soutien en matière de santé mentale dont ils ont besoin. Les entrepreneurs devaient examiner les ressources possibles, puis choisir celles qui leur permettraient de mieux prendre soin de leur santé mentale.

Les trois besoins en matière de santé mentale les plus fréquemment mentionnés ont été la conciliation travail-vie personnelle (57 %), plus de ressources pour faire face au stress (32 %) et l'accès à des services de soutien en santé mentale (26 %). Peu d'entrepreneurs ont mentionné en priorité la nécessité de diminuer les préjugés et la stigmatisation (11 %). Un petit groupe de répondants a indiqué n'avoir pas besoin de quoi que ce soit pour mieux prendre soin de sa santé mentale (15 %) (figure 18).

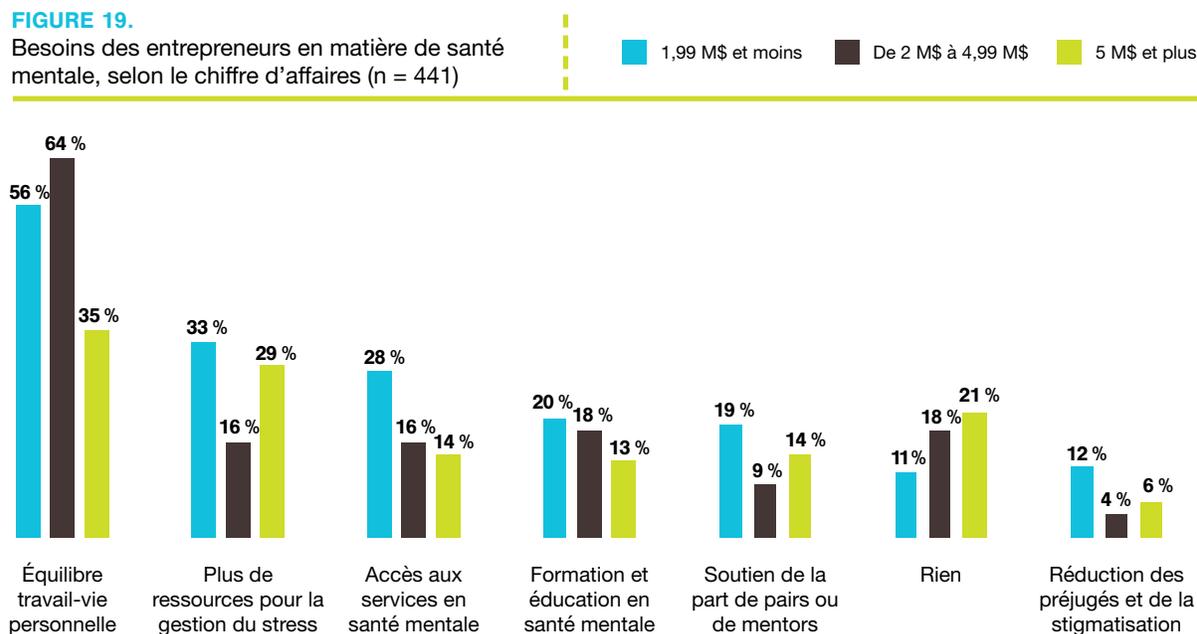
**FIGURE 18.**  
Besoins des entrepreneurs en matière de santé mentale, dans l'ensemble (n = 473)



Lorsque les besoins en santé mentale ont été analysés à la lumière des revenus annuels des entreprises, il est apparu clairement qu'il existe un lien entre ces revenus et les besoins signalés. Les entrepreneurs dont l'entreprise générait un revenu annuel supérieur à cinq millions de dollars ont été moins susceptibles d'éprouver le besoin de concilier travail et vie personnelle (35 %) que leurs homologues dont l'entreprise générait un revenu inférieur à deux millions de dollars (56 %) ou que ceux dont le revenu se situait entre deux millions de dollars et 4,9 millions de dollars (64 %) (figure 19).

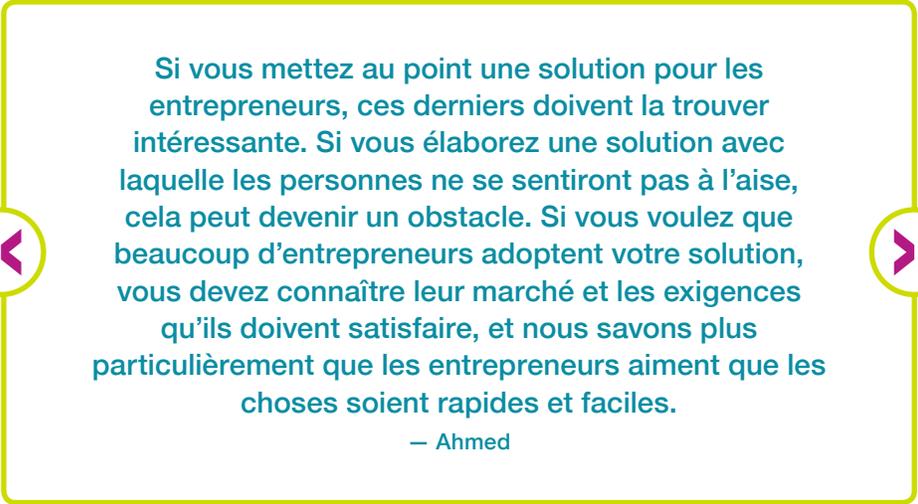
**FIGURE 19.**

Besoins des entrepreneurs en matière de santé mentale, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Les entrepreneurs comptant moins de 10 employés (33 %) ont mentionné plus souvent la nécessité d'obtenir davantage de ressources pour faire face au stress que leurs homologues comptant entre 10 et 49 employés (25 %) ou plus de 50 employés (20 %). Autant les hommes (52 %) que les femmes (57 %) ont indiqué comme priorité la nécessité de mieux concilier travail et vie personnelle. Les entrepreneurs dont l'entreprise comptait moins de 10 employés (18 %) ont été plus susceptibles d'éprouver le besoin d'obtenir du soutien de pairs ou de mentors que les entrepreneurs dont l'entreprise comptait davantage d'employés. Les entrepreneurs dont l'entreprise était en phase de croissance ont été plus susceptibles d'avoir besoin du soutien de pairs ou de mentors (19 %) que ceux dont l'entreprise était bien établie ou en phase d'expansion (10 %).

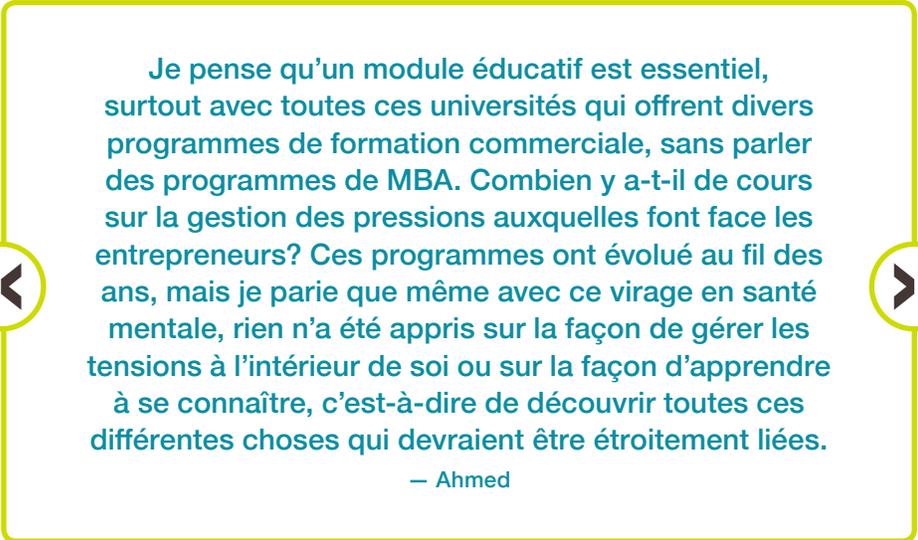
Des conclusions semblables se dégagent des entrevues. Ahmed, un entrepreneur en services de santé numériques, a indiqué que s'il est vrai qu'il est absolument nécessaire d'offrir davantage de soutien, celui-ci doit être adapté à la situation particulière des entrepreneurs.



Si vous mettez au point une solution pour les entrepreneurs, ces derniers doivent la trouver intéressante. Si vous élaborez une solution avec laquelle les personnes ne se sentiront pas à l'aise, cela peut devenir un obstacle. Si vous voulez que beaucoup d'entrepreneurs adoptent votre solution, vous devez connaître leur marché et les exigences qu'ils doivent satisfaire, et nous savons plus particulièrement que les entrepreneurs aiment que les choses soient rapides et faciles.

— Ahmed

Il a suggéré l'ajout d'un module sur la santé mentale dans les programmes d'études commerciales comme un moyen d'être mieux informés et plus proactifs.

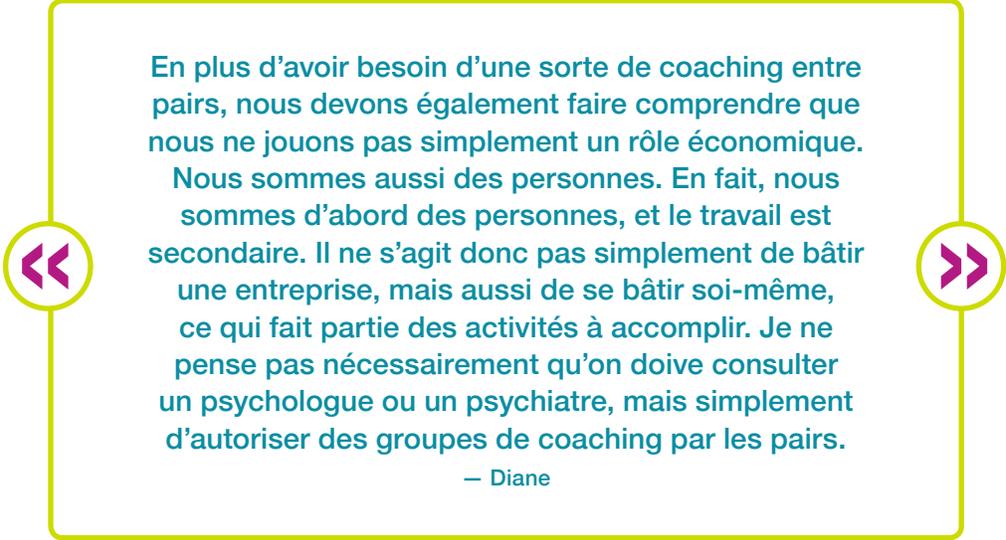


Je pense qu'un module éducatif est essentiel, surtout avec toutes ces universités qui offrent divers programmes de formation commerciale, sans parler des programmes de MBA. Combien y a-t-il de cours sur la gestion des pressions auxquelles font face les entrepreneurs? Ces programmes ont évolué au fil des ans, mais je parie que même avec ce virage en santé mentale, rien n'a été appris sur la façon de gérer les tensions à l'intérieur de soi ou sur la façon d'apprendre à se connaître, c'est-à-dire de découvrir toutes ces différentes choses qui devraient être étroitement liées.

— Ahmed

D'autres personnes interrogées ont mentionné l'importance des réseaux et du soutien de la part des autres entrepreneurs. Plusieurs ont déclaré appartenir à des réseaux formels ou informels d'entrepreneurs. Cependant, la santé mentale n'a pas fait l'objet de discussions dans ces groupes. Voici les propos de George, qui a tissé des liens étroits avec la chambre de commerce de sa région : « Il est étonnant de voir que la santé mentale ne fait jamais vraiment l'objet de discussions ou de quelque chose de cette sorte, mais il serait peut-être bien de commencer à en parler. »

De même, Diane, conseillère en communications en Ontario, a indiqué que le soutien des pairs est essentiel pour les entrepreneurs.



En plus d'avoir besoin d'une sorte de coaching entre pairs, nous devons également faire comprendre que nous ne jouons pas simplement un rôle économique. Nous sommes aussi des personnes. En fait, nous sommes d'abord des personnes, et le travail est secondaire. Il ne s'agit donc pas simplement de bâtir une entreprise, mais aussi de se bâtir soi-même, ce qui fait partie des activités à accomplir. Je ne pense pas nécessairement qu'on doive consulter un psychologue ou un psychiatre, mais simplement d'autoriser des groupes de coaching par les pairs.

– Diane

## **4.10 OBSTACLES À L'ACCÈS AUX SERVICES EN SANTÉ MENTALE**

### **PRINCIPALE CONCLUSION :**

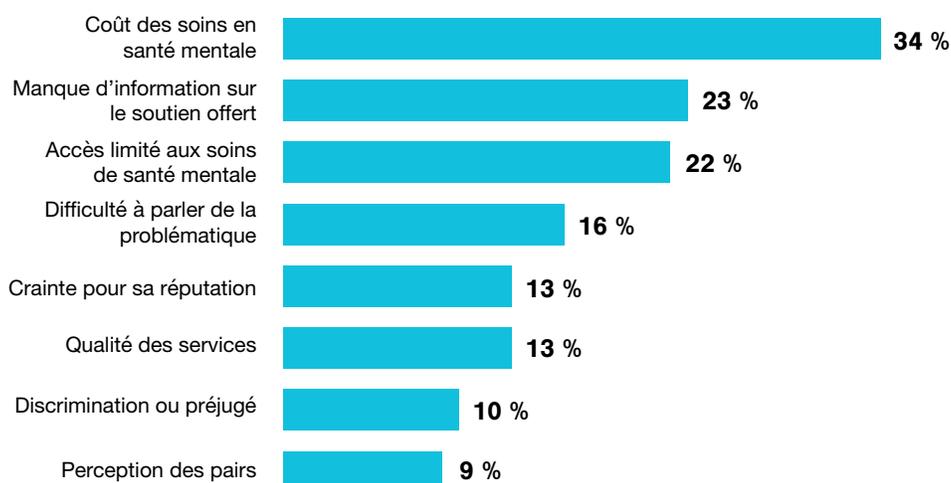
Plus du tiers des entrepreneurs ont indiqué qu'ils éprouvaient des difficultés à recourir à des services de soutien en santé mentale à cause des préoccupations liées à la stigmatisation et aux préjugés, de la difficulté de parler de santé mentale et des craintes liées à la réputation. L'accès limité aux services, les coûts et le manque d'information sur ces services ont également été souvent mentionnés. Les personnes interrogées ont souligné divers obstacles et ont indiqué le plus souvent que le manque d'accès aux services était dû, selon elles, à l'absence de régimes de soins de santé complémentaires.

Les entrepreneurs ont été interrogés au sujet des obstacles qui les empêchaient d'avoir recours aux services en santé mentale. Une liste d'obstacles possibles leur a été présentée, puis ils devaient choisir ceux qui correspondaient à leur vécu. « Le coût des soins en santé mentale », « la crainte pour la réputation » et « la perception des pairs » figuraient parmi les choix possibles.

La stigmatisation a été le principal facteur empêchant les entrepreneurs de recourir à des services en santé mentale, avec 36 % d'entre eux indiquant au moins une préoccupation liée à la stigmatisation, par exemple la difficulté de parler de la problématique en santé mentale, la crainte pour leur réputation ou la crainte liée à la perception des pairs ou à leur image publique. La stigmatisation ou la discrimination en elle-même a été peu citée (10 %) par les entrepreneurs, peut-être parce qu'elle est encore un concept flou pour plusieurs personnes.

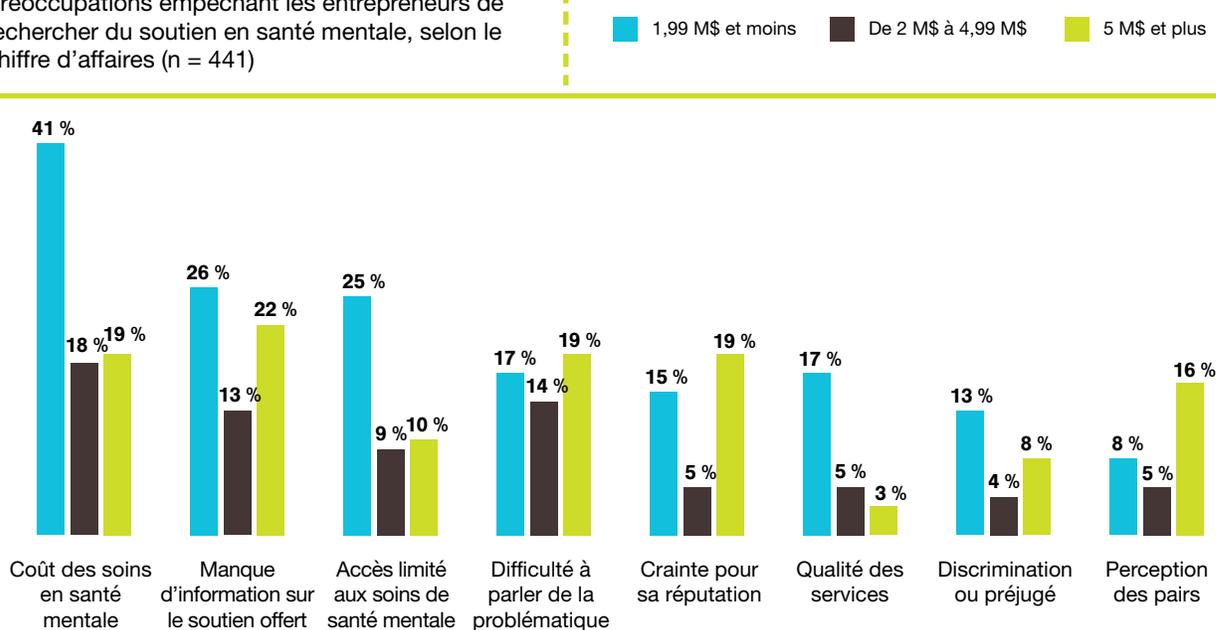
Venaient ensuite des préoccupations liées au coût des soins en santé mentale (34 %), au manque d'information sur le soutien en santé mentale disponible (23 %) et aux problèmes d'accès aux soins en santé mentale (22 %). Les préoccupations liées à la stigmatisation et à la discrimination n'ont pas particulièrement été fréquentes (figure 20).

**FIGURE 20.**  
Préoccupations empêchant les entrepreneurs de rechercher des services ou du soutien en santé mentale, dans l'ensemble (n = 467)



Des différences considérables sont apparues lorsque nous avons examiné la prédominance de ces préoccupations par rapport aux revenus des entreprises, aux nombres d'employés et au sexe des entrepreneurs. Le coût des services en santé mentale a été nettement plus souvent une source de préoccupation pour 41 % des entrepreneurs dont l'entreprise avait généré des recettes annuelles inférieures à deux millions de dollars que pour ceux dont l'entreprise avait généré des recettes supérieures à cinq millions de dollars (19 %). De plus, les entrepreneurs dont l'entreprise avait généré des recettes inférieures à deux millions de dollars ont été plus susceptibles d'exprimer des préoccupations au sujet de l'accès aux soins en santé mentale (25 %) (figure 21).

**FIGURE 21.**  
Préoccupations empêchant les entrepreneurs de rechercher du soutien en santé mentale, selon le chiffre d'affaires (n = 441)



Des tendances similaires sont apparues lorsque nous avons examiné le nombre d'employés. Les entrepreneurs qui comptaient moins de 10 employés ont été plus susceptibles de déclarer que le coût les avait empêchés de recourir aux services en santé mentale (36 %), comparativement aux entrepreneurs qui comptaient plus de 50 employés (23 %), et même par rapport à ceux qui comptaient entre 10 et 49 employés (26 %). Les femmes ont été plus susceptibles que les hommes d'indiquer que le coût était un obstacle à l'accès (40 % contre 30 %), tandis que les hommes ont été plus susceptibles que les femmes de soulever des préoccupations au sujet de leur réputation (17 % contre 8 %) (figure 22).

**FIGURE 22.**

Préoccupations empêchant les entrepreneurs de rechercher du soutien en santé mentale, selon le sexe (n = 302 [hommes]; n = 102 [femmes])



Les entrepreneurs qui ont pris part à des entrevues individuelles ont également indiqué que le coût des services en santé mentale était un obstacle important.

Jack, photographe en Ontario qui gère quatre employés travaillant à distance, a souligné que les entrepreneurs n'ont pas accès à un régime de soins en santé complémentaires et que l'intégration des services en santé mentale non assurés dans le système public de santé devrait être une priorité.

J'ai suivi quelques séances de thérapie, et les séances de thérapie cognitivo-comportementale m'ont aidé un peu. J'ai trouvé que certaines choses dans ces séances m'ont aidé, mais c'était tout simplement trop cher pour continuer de les utiliser. C'est réellement quelque chose que... si ces thérapies faisaient partie du système de soins de santé universel et qu'on recevait notre pleine rémunération pendant les périodes de soin, je pense que c'est quelque chose qui serait utilisé souvent. Il est difficile de trouver des services abordables, et surtout qu'en tant qu'entrepreneur, on peut difficilement les justifier.

— Jack

Jane, l'accompagnatrice des personnes endeuillées, a mentionné que les entrepreneurs peuvent être découragés autant par les délais d'attente pour obtenir des services en santé mentale que par la difficulté de trouver du temps pour les rendez-vous dans leurs horaires surchargés.

Je pense qu'il y a encore de la stigmatisation liée à cela et que les personnes se disent, c'est : « Pourquoi me casser la tête? Je peux m'en occuper moi-même, vous savez. Ça va me prendre une éternité d'avant d'avoir accès à ces services. » Ils se disent : « Je dois aller voir mon médecin. Je dois prendre congé. » Mais les médecins ont tendance à travailler seulement pendant les heures ouvrables; ce n'est donc pas tout le monde qui peut s'absenter. Même dans le cas d'une entreprise à domicile, si vous avez des clients, il est difficile de prévoir des rendez-vous dans votre horaire pour aller voir le médecin.

— Jane

Les participants interrogés ont aussi systématiquement mentionné que la stigmatisation était omniprésente dans la communauté des affaires et qu'ils l'avaient personnellement vécue. Plusieurs ont mentionné que la stigmatisation empêchait les entrepreneurs de demander de l'aide, car ils ont le sentiment qu'elle peut nuire à leur indépendance et à leur réputation ou qu'elle peut compromettre le respect qu'ils reçoivent des clients ou de leurs employés.

Comme Lucie, du secteur manufacturier québécois, le souligne :

Si tu vois un psychologue ou un psychiatre, tu as quand même une étiquette très négative. Et en tant qu'entrepreneur, tu ne peux pas le mentionner parce que ce n'est pas possible, ce n'est pas compatible avec l'image que doit projeter un entrepreneur.

— Lucie

Ce sentiment était partagé par John, qui a déclaré que les entrepreneurs ne peuvent pas « se permettre » d'avoir des problèmes de santé mentale.

Je ne pourrais pas m'absenter pour un congé de maladie de six mois à cause du stress, car il y aurait toutes sortes de répercussions négatives sur l'entreprise. Quand on parle de santé mentale, on dirait presque que les entrepreneurs sont censés être des rocs et qu'ils n'ont jamais ce genre de problèmes. Je sais que tout le monde subit la stigmatisation, mais je suis persuadé que dans le cas des entrepreneurs, on s'attend tout simplement d'eux qu'ils en fassent plus et qu'ils n'aient jamais de mauvaises journées. Ils ne doivent jamais se retrouver dans une situation où leur santé mentale constituerait un problème. Mais je pense qu'il s'agit là d'une affirmation qui est fausse.

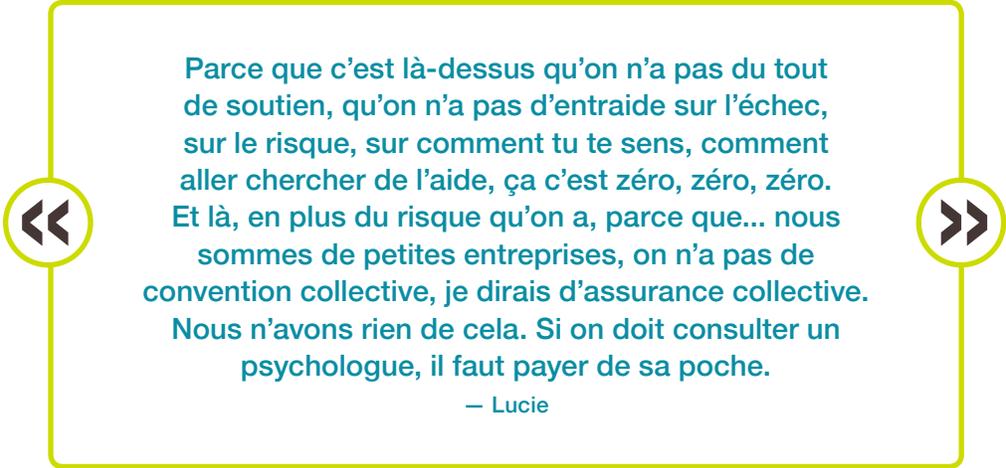
— John

Jack, le photographe, a reconnu le « risque » qu'il y ait à parler publiquement de ses problèmes de santé mentale à cause des préjugés et de la stigmatisation.

Je connais des entrepreneurs qui se sont confiés à moi, mais de là à en parler en public, je pense que... je veux dire... vos clients vous regardent comme si vous étiez peut-être quelqu'un d'instable. Ils ne veulent plus travailler avec vous, c'est certain... Il y a tout simplement de la stigmatisation associée à cela.

— Jack

Lucie, qui dirige l'entreprise de fabrication au Québec, était d'avis qu'il y a un manque de soutien aux entrepreneurs, non seulement pour les aider à faire face à leurs problèmes de santé mentale, mais aussi pour les aider à gérer les problèmes liés à leur entreprise.



Parce que c'est là-dessus qu'on n'a pas du tout de soutien, qu'on n'a pas d'entraide sur l'échec, sur le risque, sur comment tu te sens, comment aller chercher de l'aide, ça c'est zéro, zéro, zéro. Et là, en plus du risque qu'on a, parce que... nous sommes de petites entreprises, on n'a pas de convention collective, je dirais d'assurance collective. Nous n'avons rien de cela. Si on doit consulter un psychologue, il faut payer de sa poche.

— Lucie

## 4.11 POSSIBILITÉS D'ACTION

Étant donné les niveaux élevés de stress et les problèmes de santé mentale associés à l'entrepreneuriat, plusieurs ont mentionné que la communauté des affaires a la possibilité de contribuer à insuffler un changement positif.

Steven, entrepreneur de longue date et propriétaire de plusieurs entreprises en Ontario, a mentionné que bien qu'un nombre croissant de personnalités publiques parlent de santé mentale, les entrepreneurs doivent être plus proactifs dans le domaine de la santé et de la maladie mentale.

De toute évidence, les entrepreneurs ont besoin d'être plus proactifs dans le domaine de la maladie mentale. On entend parler de toutes ces célébrités et de ces PDG de grandes entreprises aux prises avec la maladie mentale, mais on n'entend jamais parler des petits entrepreneurs qui en souffrent aussi. Il n'y a pas de forums publics pour cela. S'il y en avait, beaucoup d'entrepreneurs de ces petites entreprises pourraient y participer en étant proactifs au sujet de la maladie mentale.

— Steven

Jack, le photographe, avait le sentiment que les problèmes de santé mentale chez les entrepreneurs pourraient s'aggraver dans les années à venir s'ils ne sont pas traités.

Vous savez, je n'ai jamais vraiment compris à quel point cela peut être invalidant quand les choses empirent vraiment, mais je sais qu'à ce moment-là, vous avez besoin d'une communauté solidaire. Je pense que de sérieux problèmes surgiront très très bientôt, au cours de la prochaine décennie, des problèmes que nous ne pourrons pas éviter, selon moi, à moins que nous préparions le terrain maintenant, en quelque sorte, et que nous rendions accessibles des services. Je pense, en effet, qu'il s'agira en quelque sorte d'une épidémie beaucoup plus importante que ce que nous avons connu jusqu'à maintenant.

— Jack

Elizabeth, qui possède un cabinet de psychothérapie au Manitoba, a parlé de façon éloquente sur la nécessité d'une meilleure sensibilisation aux questions de santé mentale chez les entrepreneurs et sur les raisons pour lesquelles un soutien est si essentiel.

En tant qu'entrepreneure, je parle à des avocats et à des comptables. Pourquoi je ne parlerais pas à un professionnel de la santé mentale? La santé d'une entreprise dépend de la santé de son entrepreneur.

Quand la santé mentale d'un entrepreneur se détériore, son entreprise en subit les contrecoups, et l'économie en subit des répercussions négatives, n'est-ce pas? Un chef cuisinier aiguisé ses couteaux, parce qu'il s'agit des outils dont il a besoin. Nous, les entrepreneurs, nous devons prendre soin de nous-mêmes, et nous occuper de notre santé mentale est l'une des façons importantes de le faire.

— Elizabeth

## 5 ANALYSE ET RÉPERCUSSIONS

La présente étude avait pour but d'examiner les problèmes de santé mentale auxquels font face les entrepreneurs au Canada. Plus précisément, nous nous sommes intéressés aux sources de stress dans la vie des entrepreneurs et aux stratégies que ces derniers adoptent pour y faire face. Nous avons également examiné le type de soutien qui, selon les entrepreneurs, est nécessaire pour maintenir leur santé mentale. De façon générale, l'étude a permis de constater que, bien que les entrepreneurs se disent généralement en bonne santé mentale, la majorité d'entre eux vivent régulièrement des problèmes reliés à leur santé mentale qui ont une incidence sur leur vie professionnelle et personnelle. Ces problèmes ont été systématiquement constatés de façon plus importante chez les femmes entrepreneures ainsi que chez les entrepreneurs dont l'entreprise n'était pas encore bien établie, ceux qui comptaient moins d'employés ou qui généraient moins de revenus.

La présente étude fournit également un aperçu intéressant des différences entre la santé mentale des entrepreneurs et celle de la population canadienne adulte. Tant les entrepreneurs que la population adulte en général ont affiché un taux élevé de satisfaction à l'égard de leur santé mentale globale (79 % contre 79,7 %), mais les entrepreneurs avaient tendance à afficher un taux plus élevé de mauvaise santé mentale que les membres de la population canadienne (21 % contre 8,1 %). Fait intéressant, l'étude a révélé que le stress financier était plus élevé chez les entrepreneurs que dans la population adulte en général, soit 67 % contre 27,9 %. Les entrepreneurs ont également été plus susceptibles d'éprouver du stress familial (39 %) que la population en général (19,2 %).<sup>viii</sup>

Les conclusions de cette étude complètent et contredisent à la fois celles d'études antérieures qui se sont penchées sur le bien-être et la santé mentale des entrepreneurs et des travailleurs autonomes du Canada et d'ailleurs. Les conclusions de cette étude concordent avec celles d'études antérieures qui avaient mentionné l'argent, c'est-à-dire les finances d'une entreprise et la sécurité du revenu, comme étant un stresser fréquemment cité par les entrepreneurs. Certaines études ont montré que le stress financier était plus courant chez les entrepreneurs dont l'entreprise était relativement plus jeune ou qui en était encore à essayer d'établir sa légitimité.<sup>71</sup> Cependant, notre étude a révélé que les entrepreneurs dont l'entreprise générait moins de revenus annuels ont été plus susceptibles d'indiquer comme principale source de stress les attentes élevées envers eux-mêmes. Quant aux entreprises « plus jeunes », c'est-à-dire celles qui

<sup>viii</sup> Cette comparaison est à considérer avec prudence, car la population en général devait indiquer si le stress financier était sa *principale* source de stress, tandis que les entrepreneurs devaient recenser les sources de stress, mais sans en indiquer l'ordre d'importance.

étaient en phase de croissance, elles ont été tout aussi susceptibles d'éprouver du stress financier que les entreprises déjà bien établies. Même si le stress financier était quand même présent chez ces entrepreneurs, le fait qu'ils ont fréquemment cité les attentes élevées envers eux-mêmes comme source de stress concorde avec les résultats d'études antérieures selon lesquels la pression liée à la réussite est une source de préoccupation courante chez les entrepreneurs.

Les entrepreneurs ont indiqué que le stress nuisait à leur travail. Comme on le soulignait plus tôt, des études antérieures sur les travailleurs autonomes ont révélé que les entrepreneurs arrivaient moins à concilier travail et vie personnelle que d'autres catégories d'employés. Mais plusieurs de ces études ont comparé les entrepreneurs aux employés, ce qui n'est pas le cas pour la présente étude.<sup>72</sup> Cependant, notre étude est en accord avec d'autres qui ont révélé des niveaux élevés de difficultés liées à la conciliation travail-vie personnelle et qui ont montré que cette conciliation doit être une priorité pour améliorer la santé mentale des entrepreneurs.<sup>73</sup> Plus précisément, notre étude confirme les conclusions d'études antérieures sur les entrepreneurs du Canada, dans lesquelles ces derniers avaient exprimé la nécessité de concilier travail et vie personnelle, tout en ne croyant pas pouvoir y arriver.<sup>74</sup> Notre étude confirme également les conclusions de ces mêmes études selon lesquelles les femmes entrepreneures sont plus susceptibles d'éprouver des difficultés à concilier travail et vie personnelle que leurs homologues masculins.<sup>75</sup> Cependant, contrairement à des recherches récentes qui ont fait ressortir des problèmes d'épuisement professionnel (*burnout*), les résultats de notre étude ont révélé des niveaux moins élevés dans ce domaine, mais des niveaux élevés de fatigue et de problèmes de sommeil, lesquels sont des signes avant-coureurs d'un épuisement professionnel.

Les stratégies adoptées par les entrepreneurs pour gérer le stress au travail et dans leur vie personnelle, et citées dans notre étude, concordent également avec les résultats de recherches antérieures. Des études antérieures sur les propriétaires de petites entreprises ont démontré que l'embauche d'employés temporaires et les demandes d'aide auprès d'autres personnes étaient des stratégies clés pour assurer la survie de leur entreprise.<sup>76</sup> Ces données concordent assez bien avec les résultats de notre étude. En effet, plusieurs entrepreneurs ont indiqué que la délégation de tâches était l'une de leurs stratégies clés pour gérer le stress. Nos conclusions viennent corroborer des études antérieures sur l'existence de programmes formels de soutien en matière de santé mentale en milieu de travail destinés aux entrepreneurs, notamment des programmes d'aide aux employés (PAE). Notre constat selon lequel la plupart des entrepreneurs n'ont pas mis en place de tels programmes qui leur permettraient par le fait même d'obtenir des services en santé mentale est conforme aux données d'études antérieures.<sup>77</sup> Notre étude nous a fourni un aperçu exclusif des besoins en matière de soutien et des obstacles à l'accès aux services en santé mentale jugés les plus importants par les entrepreneurs. Ces renseignements peuvent être utiles pour déterminer les possibilités d'action.

## 6 LIMITES

La présente étude comporte plusieurs limites. Le sondage a recueilli les réponses d'un échantillon non probabiliste d'entrepreneurs dont la participation a été sollicitée par l'intermédiaire de réseaux et de serveurs de listes; par conséquent, il n'est pas représentatif de l'ensemble des entrepreneurs du Canada. Un groupe de comparaison issu de la population générale n'a pas été sondé concurremment à la présente étude afin d'être en mesure de déterminer la portée des constatations par rapport à cette population. De plus, puisque le sondage était autoadministré et accessible au public, il n'a pas été possible de nous assurer que les participants répondaient bien aux critères d'admissibilité. Il est donc possible que certains des répondants aient été des entrepreneurs solos, même si des efforts ont été faits pour restreindre le sondage aux entrepreneurs dont l'entreprise compte des employés.

La nature du sondage lui-même a une incidence sur l'ampleur dans laquelle les déductions et conclusions peuvent être interprétées à partir des résultats. Puisque le sondage visait à « prendre le pouls » de la santé mentale des entrepreneurs du Canada, il s'est appuyé sur les déclarations de ces derniers pour établir l'existence d'expériences et leurs incidences, mais il n'a pas utilisé de barèmes reconnus pour mesurer quantitativement la fatigue ou l'épuisement professionnel, par exemple. Bien que nous ayons pu déterminer la fréquence des problèmes et quelles populations étaient concernées par ceux-ci, le sondage n'a pas été conçu pour nous permettre de tirer des déductions ou des conclusions sur les raisons qui expliqueraient les résultats obtenus. De plus, les caractéristiques des répondants ont eu une incidence sur la généralisabilité des données. La plupart des répondants provenaient surtout de l'Ontario et du Québec, et bien que la plupart des PME canadiennes soient situées au Yukon, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nunavut, la représentation provenant de ces régions est limitée. Même si des efforts ont été faits pour attirer les populations entrepreneuriales partout au Canada, la participation des groupes en quête d'équité autres que les femmes (c'est-à-dire les entrepreneurs autochtones, les nouveaux arrivants ou entrepreneurs réfugiés, et les entrepreneurs de couleur) n'a pas été suffisante.

Malgré ces limites, cette étude pancanadienne sur la santé mentale des entrepreneurs fournit un aperçu incontestable de l'incidence de l'entrepreneuriat sur la santé mentale. Les données portaient notamment sur les conséquences du stress sur la santé physique et mentale des entrepreneurs, sur les stratégies adoptées par ces derniers pour gérer leurs problèmes de santé mentale, sur les préoccupations personnelles et sociales qui ont empêché les entrepreneurs d'avoir recours à des services et à du soutien en santé mentale, et enfin, sur le soutien dont les entrepreneurs ont besoin.

## 7 RECOMMANDATIONS ET CONCLUSIONS

Compte tenu des constats de la présente étude, nous recommandons les mesures suivantes qui, nous l'espérons, augmenteront l'attention portée à la santé mentale des entrepreneurs partout au Canada. Nous croyons qu'il doit y avoir plus de discussions ouvertes au sujet de la santé mentale des entrepreneurs et qu'on doit y porter une attention accrue, et ce, par l'intermédiaire des réseaux et des organisations d'entrepreneurs qui appuient la santé mentale. La promotion d'une bonne santé mentale parmi les entrepreneurs nécessite la collaboration de tous les intervenants, notamment les associations d'entreprises, les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, les incubateurs d'entreprises et les carrefours d'affaires, les établissements d'enseignement postsecondaire et les fournisseurs de services en santé mentale.

### **Élaborer des mécanismes de soutien souples et efficaces en santé mentale à l'intention des entrepreneurs**

Les entrepreneurs ont besoin de renseignements, de ressources et de mécanismes de soutien en santé mentale qui soient souples et adaptés à leurs besoins et à leur style de travail. Les associations d'entreprises devraient élaborer des programmes visant à promouvoir la santé mentale et à réduire l'isolement social dont souffrent souvent les entrepreneurs. Les fournisseurs de services en santé mentale devraient améliorer leurs connaissances des conditions de travail propres aux entrepreneurs, par exemple leurs horaires de travail rigides et l'absence de régimes de soins de santé complémentaires, et mieux comprendre dans quelle mesure ces conditions peuvent empêcher les entrepreneurs de recourir à des services d'aide. Ces fournisseurs devraient également améliorer leur capacité à offrir des services de soutien qui tiennent compte de la situation des entrepreneurs, notamment en renforçant leurs capacités à aider ces derniers à composer avec les effets psychologiques de l'échec.

Les services de soutien offerts devraient utiliser le modèle des soins par paliers. Selon ce modèle, les interventions minimales dans les milieux communautaires sont plus économiques et peuvent prévenir la nécessité de recourir à des interventions qui prennent beaucoup plus de temps et qui sont plus coûteuses.<sup>78</sup>

### **Créer des outils pour aider les entrepreneurs à mieux concilier travail et vie personnelle**

Les entrepreneurs ont le sentiment que la conciliation travail-vie personnelle est à la fois la solution au stress et la source de celui-ci. Ils ont élaboré et adopté diverses stratégies efficaces pour faire face au stress lié à l'entrepreneuriat, mais parce que ces stratégies sont personnalisées, elles deviennent une autre responsabilité qu'ils doivent assumer. Les intervenants clés de l'écosystème entrepreneurial devraient offrir des solutions sur le plan organisationnel en collaborant avec des organismes de développement des entreprises afin de créer des outils visant à aider les entrepreneurs à concilier travail et vie personnelle.

### **Améliorer la recherche sur la santé mentale des entrepreneurs**

Bien qu'il existe toute une documentation sur le bien-être des travailleurs autonomes, les recherches sur la santé mentale des entrepreneurs du Canada restent limitées. Des recherches supplémentaires permettraient d'en apprendre davantage sur la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs. D'autres travaux sur les facteurs de stress, sur les stratégies d'adaptation et sur les besoins pourraient contribuer au développement de ressources et de services de soutien destinés aux entrepreneurs. Ces recherches devraient mettre l'accent sur les entrepreneurs qui proviennent de groupes sous-représentés et pourraient se pencher sur les différences entre les entrepreneurs et les entrepreneurs sociaux afin de savoir si ces derniers, dont les entreprises sont axées sur des valeurs, vivent des expériences différentes.

### **Changer notre perception des entrepreneurs et de l'entrepreneuriat**

Les entrepreneurs sont depuis longtemps décrits comme des innovateurs infatigables, des acteurs du changement et des visionnaires. Ce discours permet peu d'amener au grand jour les problèmes de santé mentale. Nous avons besoin d'un discours plus nuancé qui permette aux entrepreneurs de montrer leur vulnérabilité et de demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin, d'où la nécessité de changer la façon dont les entrepreneurs sont représentés dans les médias et par eux et d'accorder beaucoup plus de place à la santé mentale dans les réseaux d'entrepreneuriat et les programmes de mentorat.



### **Intégrer la santé mentale dans la formation en entrepreneuriat**

Les principaux intervenants devraient développer des outils et du matériel éducatif pour aider les entrepreneurs à mieux comprendre comment le stress peut nuire à leur santé mentale. Plus précisément, les associations d'entreprises, les établissements d'enseignement postsecondaire, ainsi que les accélérateurs, les incubateurs d'entreprises et les carrefours d'affaires, devraient améliorer leur capacité d'enseigner aux entrepreneurs établis et à ceux qui démarrent comment protéger leur santé mentale et accroître leur résilience. Les intervenants clés devraient travailler en partenariat avec des organismes en santé mentale pour développer ces ressources.

## BIBLIOGRAPHIE

- 1 Gouvernement du Canada, « Confiance dans l'avenir économique du Canada. Énoncé économique de l'automne 2018 », [en ligne], gouvernement du Canada, 2018, <https://www.budget.gc.ca/fes-eea/2018/docs/statement-enonce/chap03-fr.html>
- 2 Innovation, Sciences et Développement économique Canada, « Principales statistiques relatives aux petites entreprises – janvier 2019 » [en ligne], Ottawa, Ontario : ISED Canada, Direction générale de la petite entreprise, Direction de Recherche et analyse, 2019, consulté le 23 mars 2019, [https://www.ic.gc.ca/eic/site/061.nsf/vwapj/PSRPE-KSBS\\_Jan\\_2019-V2\\_fra.pdf/\\$file/PSRPE-KSBS\\_Jan\\_2019-V2\\_fra.pdf](https://www.ic.gc.ca/eic/site/061.nsf/vwapj/PSRPE-KSBS_Jan_2019-V2_fra.pdf/$file/PSRPE-KSBS_Jan_2019-V2_fra.pdf)
- 3 Statistique Canada, « Entreprises actives avec un employé ou plus », [en ligne], dernière modification le 23 mars 2019, [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=3310013601&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=3310013601&request_locale=fr)
- 4 À titre d'exemple, citons le programme Objectif avenir de la Banque Royale du Canada, le Programme d'entrepreneuriat pour les nouveaux arrivants de Futurpreneur Canada et les programmes financés par le gouvernement fédéral pour soutenir les femmes entrepreneures et les entrepreneurs autochtones (par exemple, le Programme d'entrepreneuriat autochtone offert par l'intermédiaire du ministère des Affaires autochtones et du Nord Canada).
- 5 ESG UQAM, « Le Centre d'entrepreneuriat ESG UQAM », [en ligne], <https://centrentrepreneuriat.esg.uqam.ca/>
- 6 À titre d'exemple, mentionnons le programme d'entrepreneuriat de l'Université Saint Mary's, la spécialisation en stratégie et en entrepreneuriat du programme de maîtrise en administration des affaires de l'Université Ryerson et la spécialisation en entrepreneuriat et en innovation de l'Université de l'Alberta.
- 7 Université de Toronto, « U of T Entrepreneurship Week », [en ligne], <http://entrepreneurs.utoronto.ca/entrepreneurshipweek/>
- 8 Gladu, JP et Power, Katherine, « Indigenous entrepreneurs can fuel Canadian economic growth », *The Globe and Mail*, 2017, [en ligne], <https://www.theglobeandmail.com/report-on-business/small-business/sb-growth/indigenous-entrepreneurs-important-to-canadian-economic-growth/article35296384/>; Bose, Ruma, « Entrepreneurship: Canada's Golden Opportunity », Ottawa, Ontario : Canadian Entrepreneurship Initiative, 2017, [en ligne], consulté le 23 mars 2019, [https://static1.squarespace.com/static/593cd2dcf5e231c052331f1e/t/59441d643e00bec69817da3a/1497636202100/Canada\\_MainBrochure\\_Final\\_V9.pdf](https://static1.squarespace.com/static/593cd2dcf5e231c052331f1e/t/59441d643e00bec69817da3a/1497636202100/Canada_MainBrochure_Final_V9.pdf)
- 9 Bose, *Entrepreneurship*.
- 10 *Ibid.*
- 11 Amoros, Jose Ernesto et Bosma, Niels, « Global Entrepreneurship Monitor Global Report », London : Global Entrepreneurship Research Association, 2014, [en ligne], consulté le 23 mars 2019, <https://www.gemconsortium.org/report/48772>
- 12 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11f0019m/11f0019m2018401-fra.htm>
- 13 *Ibid.*
- 14 Conseil canadien pour les commerces autochtones, « Promesse et prospérité : Sondage sur les commerces autochtones 2016 », Ottawa, Ontario : CCA, 2016, [en ligne], consulté le 23 mars 2019, <https://www.ccab.com/wp-content/uploads/2017/04/CCAB-PP-Report-V2-FR-SQ.pdf>
- 15 Gasca, Leticia, « Don't Fail Fast, Fail Mindfully », TED Talk, [en ligne], dernière modification 23 août 2018, [https://www.ted.com/talks/leticia\\_gasca\\_don\\_t\\_fail\\_fast\\_fail\\_mindfully](https://www.ted.com/talks/leticia_gasca_don_t_fail_fast_fail_mindfully); Ucbasaran, Deniz, Shepherd, Dean A, Lockett, Andy et Lyon, S. John, « Life After Business Failure: The Process and Consequences of Business Failure for Entrepreneurs », *Journal of Management*, vol. 39, n° 1 (2013), p. 163-202; Cardon, Melissa S., Stevens, Christopher E. et Potter, D. Ryland, « Misfortunes or Mistakes?: Cultural Sensemaking of Entrepreneurial Failure », *Journal of Business Venturing*, vol. 26, n° 1 (2011), p. 79-92; Ucbasaran, Deniz, Westhead, Paul, Wright, Mike et Flores, Manuel, « The Nature of Entrepreneurial Experience, Business Failure and Comparative Optimism », *Journal of Business Venturing*, vol. 25, n° 6 (2010), p. 541-555.
- 16 Trudeau, Justin, « Déclaration du premier ministre à l'occasion de la Semaine de la petite entreprise », [en ligne], dernière modification 16 octobre 2017, <https://pm.gc.ca/fr/nouvelles/2017/10/16/declaration-du-premier-ministre-loccasion-de-la-semaine-de-la-petite-entreprise>
- 17 Lechat, Thomas et Torrès, Olivier, « Stressors and Satisfactors In Entrepreneurial Activity: An Event-Based, Mixed Methods Study Predicting Small Business Owners' Health », *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, vol. 32, n° 4 (2017), p. 537-569.
- 18 *Ibid.*

- 19 Little, Laura M., Simmons, Bret L. et Nelson, Debra L., « Health among Leaders: Positive and negative affect, Engagement and Burnout, Forgiveness and Revenge », *Journal of Management Studies*, vol. 44, n° 2 (2007), p. 243-260.
- 20 Hughes, Karen D., « Exploring Motivation and Success Among Canadian Women Entrepreneurs », *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, vol. 19, n° 2 (2006), p. 107-120.
- 21 Torrès, Olivier et Thurik, Roy, « Small Business Owners and Health », *Small Business Economics*, sous presse.
- 22 Bradley, Don E. et Roberts, James A., « Self-Employment and Job Satisfaction: Investigating the Role of Self-Efficacy, Depression, and Seniority », *Journal of Small Business Management*, vol. 42, n° 1 (2004), p. 37-58.
- 23 Stephan, Ute et Roesler, Ulrike, « Health of Entrepreneurs Versus Employees in a National Representative Sample », *Journal of occupational and organizational psychology*, vol. 83, n° 3 (2010), p. 717-738.
- 24 Uy, Marilyn A., Foo, Maw-Der et Song, Zhaoli, « Joint Effects of Prior Start-up Experience and Coping Strategies on Entrepreneurs' Psychological Well-being », *Journal of Business Venturing*, vol. 28, n° 5 (2013), p. 583-597.
- 25 Patzelt, Holger et Shepherd, Dean A., « Negative Emotions of an Entrepreneurial Career: Self-employment and regulatory Coping Behaviors », *Journal of Business Venturing*, vol. 26, n° 2 (2011), p. 226-238.
- 26 Perry, Sara Jansen, Penney, Lisa M. et Witt, L. A., « Coping with the Constraints of Self-Employment: A Person-Situation Model of Entrepreneurial Burnout », *Academy of Management Proceedings*, vol. 2008, n° 1 (2008), [en ligne], <https://doi.org/10.5465/ambpp.2008.33636328>
- 27 Patzelt et Shepherd.
- 28 *Ibid.*
- 29 Tel qu'il est mentionné dans Patzelt et Shepherd.
- 30 Cardon, Melissa S. et Patel, Pankaj C., « Is Stress Worth it? Stress-related Health and Wealth Trade-offs for Entrepreneurs », *Applied Psychology*, vol. 64, n° 2 (2015), p. 379-420.
- 31 *Ibid.*, p. 227.
- 32 Hambrick, Donald C., Finkelstein, Sydney et Mooney, Ann C., « Executive Job Demands: New Insights for Explaining Strategic Decisions and Leader Behaviors », *Academy of Management Review*, vol. 30, n° 3 (2005), p. 472-491.
- 33 Jamal, Muhammad, « Burnout and Self-Employment: A Cross-cultural Empirical Study », *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, vol. 23, n° 4 (2007), p. 249-256.
- 34 Shepherd, C. David, Marchisio, Gaia, Morrish, Sussie C., Deacon, Jonathan H. et Miles, Morgan P., « Entrepreneurial Burnout: Exploring Antecedents, Dimensions and Outcomes », *Journal of Research in Marketing and Entrepreneurship*, vol. 12, n° 1 (2010), p. 71-79.
- 35 Merz, Joachim et Rathjen, Tim, « Time and Income Poverty: An Interdependent Multidimensional Poverty Approach with German Time-use Diary Data », *Review of Income and Wealth*, vol. 60, n° 3 (2014), p. 450-479.
- 36 Tremblay, Diane-Gabrielle, « From Casual Work to Economic Security; The Paradoxical Case of Self-Employment », *Social Indicators Research*, vol. 88, n° 1 (2008), p. 115-130; Merchant, James A., Kelly, Kevin M., Burmeister, Leon F., Lozier, Matt J., Amendola, Alison, Lind, David P., KcKeen, Arlinda et coll., « Employment Status Matters: A Statewide Survey of Quality-of-life, Prevention Behaviors, and Absenteeism and Presenteeism », *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 56, n° 7 (2014), p. 686-698.
- 37 Kuratko, Donald F. et Hodgetts, Richard M., *Entrepreneurship: Theory, Process and Practice*, Independence, KY : Cengage Learning, 2013.
- 38 Torrès et Thurik; Stephan et Roseler.
- 39 Hilbrecht, Margo et Lero, Donna S., « Self-employment and family life: constructing work-life balance when you're 'always on' », *Community, Work & Family*, vol. 17, n° 1 (2014), p. 20-42.
- 40 *Ibid.*, p. 23.
- 41 Godin, Isabelle, Desmarez, Pierre et Mahieu, Céline, « Company size, work-home interference, and well-being of self-employed entrepreneurs », *Archives of Public Health*, vol. 75, n° 1 (2017), p. 69.
- 42 Stephan et Roesler.
- 43 Stoner, Charles R., Hartman, Richard I. et Arora, Raj, « Work-home role conflict in female owners of small businesses: an exploratory study », *Journal of Small Business Management*, vol. 28, n° 1 (1990), p. 30-39.

- 44 Humbert, Anne Laure et Suzan Lewis, « I have No Life Other than Work': Long Working Hours, Blurred Boundaries and Family Life: The Case of Irish Entrepreneurs », dans *The Long Work Hours Culture: Causes, Consequences and Choices*, Bingley, R.-U. : Emerald Publishing Group, 2008, p. 159-181.
- 45 Ezzedein, Souha R. et Zikic, Jelena, « Entrepreneurial Experiences of Women in Canadian High Technology », *International Journal of Gender and Entrepreneurship*, vol. 4, n° 1 (2012), p. 1-31; Hilbrecht et Lero; Walker, Elizabeth, Wang, Calvin et Redmond, Janice, « Women and Work-Life Balance: Is Home-based Business Ownership the Solution? », *Equal Opportunities International*, vol. 27, n° 3 (2008), p. 258-275.
- 46 Humbert et Lewis.
- 47 Maslach, Christina et Jackson, Susan E., « The Measurement of Experienced Burnout », *Journal of Organizational Behavior*, vol. 2, n° 2 (1981), p. 99-113.
- 48 Godin. Desmarez et Mahieu.
- 49 Muhammad Jamal, « Job Stress, Satisfaction, and Mental Health: An Empirical Examination of Self-Employed and Non-self-employed Canadians », *Journal of Small Business Management*, vol. 35, n° 4 (1997), p. 48-57; Muhammad Jamal, « Burnout and Self-Employment: A Cross-cultural Empirical Study », *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, vol. 23, n° 4 (2007), p. 249-256. .
- 50 Shepherd, C. David, Marchisio, Gaia, Morrish, Sussie C., Deacon, Jonathan H. et Miles, Morgan P., « Entrepreneurial Burnout: Exploring Antecedents, Dimensions and Outcomes », *Journal of Research in Marketing and Entrepreneurship*, vol. 12, n° 1 (2010), p. 71-79.
- 51 Lechat, Thomas et Olivier Torrès, « Exploring Negative Affect in Entrepreneurial Activity: Effects on Emotional Stress and Contribution to Burnout », dans *Emotions and Organizational Governance*, Éd. Neal M. Ashkanasy, Charmine E. J. Härtel, Wilfred J. Zerbe, Bingley, R.U. : Emerald Publishing Group, 2016, p. 69-99.
- 52 *Ibid.*
- 53 Ayala, Juan-Carlos et Guadalupe Manzano, « The Resilience of the Entrepreneur: Influence on the Success of the Business. A Longitudinal Analysis », *Journal of Economic Psychology*, vol. 42, (2014), p. 126-135.
- 54 *Ibid.*
- 55 *Ibid.*
- 56 Gunnarsson, Kristina et Malin Josephson, « Entrepreneurs' Self-reported Health, Social Life, and Strategies for Maintaining Good Health », *Journal of Occupational Health*, (2011), p. 205-213.
- 57 *Ibid.*
- 58 Gunnarsson, Kristina, Andersson, Ing-Marie et Josephson, Malin, « Swedish entrepreneurs' use of occupational health services », *AAOHN Journal*, vol. 59, n° 10 (2011), p. 437-445.
- 59 *Ibid.*
- 60 Kerr, Breena, « Depression Among Entrepreneurs is an Epidemic Nobody is Talking About », *The Hustle*, [en ligne], 25 octobre 2015, <https://thehustle.co/depression-among-entrepreneurs-is-an-epidemic-nobody-is-talking-about>
- 61 Castrillon, Caroline, « Why It's Time For Entrepreneurs To Eliminate The Stigma Around Mental Health », *Forbes*, [en ligne], 14 mai 2019, <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/05/14/why-its-time-for-entrepreneurs-to-eliminate-the-stigma-around-mental-health/#45b912f4221c>; Arora, Kumar, « The Psychological Price of Entrepreneurship », *Forbes*, [en ligne], 2 mai 2019, <https://www.forbes.com/sites/theyec/2019/05/02/the-psychological-price-of-entrepreneurship/#67f1f95a6adc>
- 62 Cardon et Patel.
- 63 Freeman, Michael A., Stuaedenmaier, Paige J., Zisser, Mackenzie R. et Andresen, Lisa Abdilova, « The Prevalence and Co-Occurrence of Psychiatric Conditions Among Entrepreneurs and Their Families », *Small Business Economics*, [en ligne], consulté le 12 janvier 2019, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11187-018-0059-8>
- 64 Wiklund, Johan, Yu, Wei, Tucker, Reginald et Marino, Louis D., « ADHD, Impulsivity and Entrepreneurship », *Journal of Business Venturing*, vol. 32, n° 6 (2017), p. 627-656.
- 65 Freeman, Stuaedenmaier, Zisser et Andresen, sans lieu.
- 66 Palmer, Carolin, Cesinger, Beate, Balléri, Petra, Putsch, Daniela et Winzen, Julia, « Psychometrical Testing of Entrepreneurial Creativity », *International Journal of Entrepreneurial Venturing*, vol. 7, n° 2 (2015), p. 194-210.
- 67 Ahmad, Hazlina, Ramayah, Noor, T., Wilson, Carlene et Kummerow, Liz, « Is entrepreneurial competency and business success relationship contingent upon business environment? A study of Malaysian SMEs », *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, vol. 16, n° 3 (2010), p. 182-203.

- 68 Statistique Canada, « Santé mentale perçue, selon le groupe d'âge », [en ligne], [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009603&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009603&request_locale=fr)
- 69 Commission de la santé mentale du Canada, *La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada*, Ottawa, Ontario : Commission de la santé mentale du Canada, 2013, [en ligne], [https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Investing\\_in\\_Mental\\_Health\\_FINAL\\_FRE\\_0.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Investing_in_Mental_Health_FINAL_FRE_0.pdf)
- 70 Statistique Canada, « Capacité à gérer le stress et les sources de stress », Enquête sur la santé dans les collectivités anadiennes, 2016, [en ligne], [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310080201&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310080201&request_locale=fr)
- 71 Hambrick, Finkelstein and Mooney.
- 72 Jamal.
- 73 Ezzedeen and Zikic; Nordenmark, Mikael, Stig Vinberg, and Mattias Strandh. "Job control and Demands, work-lifebalance and wellbeing among self-employed men and women in Europe." *Vulnerable Groups & Inclusion* 3, no. 1 (2012): 1-18.
- 74 Hilbrecht and Lero; Ezzedeen and Zikic; Hilbrecht and Lero.
- 75 Hilbrecht and Lero.
- 76 Niehm, Linda S., Nancy J. Miller, Mack C. Shelley, and Margaret A. Fitzgerald. "Small Family Business Survival: Strategies for Coping with Overlapping Family and Business Demands." *Journal of Developmental Entrepreneurship* 14, no. 3 (2009): 209-232.
- 77 Gunnarsson, Andersson, and Josephson.
- 78 BC Ministry of Health Services and BC Ministry of Children and Family Development, *Healthy Minds, Healthy People: A 10-Year Plan to Address Mental Health and Substance Use in British Columbia* (Victoria, BC: BC Ministry of Health, 2010), accessed March 18, 2019, [https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2010/healthy\\_minds\\_healthy\\_people.pdf](https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2010/healthy_minds_healthy_people.pdf)