

Compte rendu : 4^{ème} journée Amarok e-Santé

Compte rendu : 4^{ème} journée Amarok e-Santé	1
1. Présentation de la 4^{ème} journée Amarok e-Santé – Professeur Olivier Torrès	1
2. État des avancées de l'Observatoire AMAROK	1
2.1. Le bilan actuel	1
2.2. Le dispositif Amarok e-Santé : Que faire après une prise en charge ? (+ annexes 1 et 2)	4
2.3. Le technostress du dirigeant	23
2.4. L'entrepreneur post-burnout	25
2.5. La carte de France d'Amarok e-Santé	27
3. Table ronde	28
4. Temps d'échanges	31
Annexe 1 : Associations et dispositifs existants pour venir en aide aux entrepreneurs	
Annexe 2 : Références outils et livres bien-être et développement personnel	
Annexe 3 : Exemples de flyers et carte de visite avec QR Code	

1. Présentation de la 4^{ème} journée Amarok e-Santé – Professeur Olivier Torrès

- Présentation du programme et des intervenants

- Amarok e-Santé : le souhait est d'en faire un travail collaboratif, ces journées permettent que l'intelligence du terrain vienne enrichir les travaux théoriques : « Amarok e-Santé n'est autre que ce nous allons en faire »

- Le Professeur Marcus Dejardin n'a malheureusement pas pu être présent

2. État des avancées de l'Observatoire AMAROK

2.1. Le bilan actuel

Intervenant : Olivier Torrès, professeur à l'Université de Montpellier

1. Déploiement d'AMAROK e-Santé

Il y a 6 mois : 32 SPSTI

Aujourd'hui : **60 SPSTI**

PRESANCE est très actif

- Occitanie
- PACA – Corse
- Bretagne

→ En cours : Normandie, Nouvelle Aquitaine, AURA

SPSTI ayant eu une démonstration du dispositif Amarok e-Santé : **27**

- Démonstration de la théorie, du dispositif et du système de reporting
- En général, des retours très positifs
- Le dispositif est en expansion

4^{ème} journée de travail Amarok e-santé organisée

- A permis de réunir plusieurs SPSTI partenaires
- Le dispositif a changé par les interactions avec les autres, il évolue en fonction des besoins

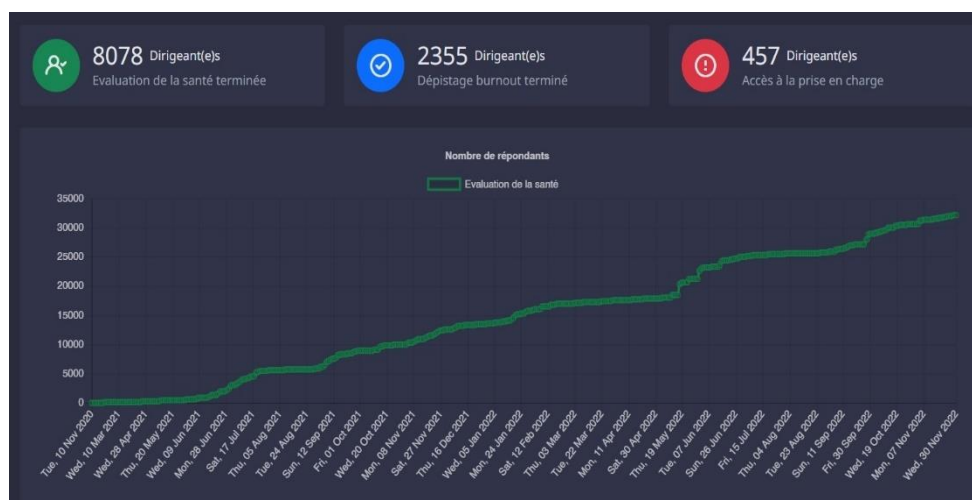
Lors des journées PRESANSE à Paris les 11 et 12 octobre 2022, le dispositif AeS a été présenté par le Dr NIEZBORALA et Mme FLAHAUT, devant tous les SPSTI de France (métropole et DOM-TOM)

2. Données Amarok E-santé

- Avril 2022



- 30 novembre 2022



- 4 juin 2023



- Aujourd'hui presque 700 mains tendues, le taux de conversion en mains saisies est de 55%, et il est encore plus fort dans le monde agricole
- Ce taux dépend également du degré de confiance accordé au partenaire

3. Commission Santé et Rebond – Portail du Rebond des Entrepreneurs

Assises du Rebond en novembre 2023 avec la DGE et le ministère de PME

Co-animée par Bernard Marie AUGUSTIN et Oliver TORRES

Audition du :

- Dr. NIEZBORALA
- Pr. FRIMAT
- Dr. AUBANEL (Présidente de CAIRE)
- Députée Charlotte LECOCQ

→ Faire remonter à la DGE le problème de formation du public (dont les professionnels de santé au travail) sur la santé du dirigeant.

→ Au sujet des procédures collectives, qui sont conçues pour les grands groupes. Les dirigeants sont démunis face à ces situations.

4. Cours LIBRE & GRATUIT sur la santé au travail des dirigeants de TPE/PME.

Pour la formation des professionnels de santé au travail

12h30 de formation – exclusivement pour les SPSTI

137 auditeurs inscrits de toute la France, avec peu de publicité

Parrainage de Charlotte LECOCQ qui interviendra en introduction du cours en ligne du vendredi 9 juin 2023

2 cours ont déjà eu lieu sur les spécificités de la TPE-PME et sur le phénomène existentieliste et la subordination qu'il engendre.

Invitation du Dr. AUBANEL, de l'association CAIRE qui est importante à connaître. Elle permet d'aider les dirigeants, à différents niveaux, lors d'affections de longue durée.

5. Développement international (Chihiro KAGEURA)

- Amarok Japon (Pr. KAMEI et Pr. OGYU)
- Amarok Suisse (Pr. ROSSI)
- Amarok Pays-Bas (Pr. THURIK)
- Prochainement : - Amarok Belgique (Pr. DEJARDIN)
- Amarok Maroc (Pr. GHIFFI et Dr. AUGUSTIN)

2.2. Le dispositif Amarok e-Santé : Que faire après une prise en charge ? (+ annexes 1 et 2)

Intervenante : Laure Chanselme, psychologue chez Amarok

1. Exemple de mail-type envoyé aux dirigeants après chaque entretien :

Mail-type appelant Formulaire Amarok E-santé :

Objet du Mail : Suite à notre entretien – Amarok Assistance

Bonsoir M./Mme XXX,

Je fais suite à notre entretien téléphonique de **ce matin/midi/après-midi**.

1) Tout d'abord, pouvez-vous **cliquer sur ce lien** vers un très court questionnaire d'évaluation de notre entretien téléphonique.

Cela nous aidera à savoir ce que nous pourrions éventuellement améliorer.

<https://forms.gle/ZYacYGpuSBRScStz8>

2) Voici les coordonnées de 3 **psychologues** pratiquant les TCC à ... :

L'idéal est d'en choisir un(e) et de prendre un premier Rdv.

Si cela se passe bien, il faut continuer avec lui/elle, mais si vous ne le/la sentez pas ou qu'il/elle ne convient pas, il faut changer. Il ne faut pas se forcer à rester avec quelqu'un qui ne nous convient pas.

(Chercher sur le site de l'AFTCC : https://www.aftcc.org/carte_membres)

3) Voici les coordonnées de 5 **psychologues pratiquant les TCC à distance, en visio ou par téléphone (dans le cas où vous préféreriez ce moyen ou si on ne trouve pas de psychologue près de chez lui/elle)** :

***Mme ZABLITH Ingrid**

07 86 11 17 60

<https://www.ingridzablith.com/fr/accueil/>

***Mme ZAFRANY Isabelle**

<https://zafrany-isabelle.business.site/#summary>

***M. GAUTIER Pascal** (spécialisé en e-thérapie)

<https://gautierpascal.fr/mon-parcours/>

***Mme Elodie BRUGALLE**

<https://www.elodie-brugalle.fr/votre-psychologue-lille>

***Mme CAHEN Nathalie :**

<https://psychologueadistance.fr/>

4) Je vous mets les coordonnées de **SOS Entrepreneurs**, qui a pour vocation d'aider les entrepreneurs dont les entreprises sont en difficulté (appelez rapidement):

06 50 02 73 14

Et leur site : <http://www.sos-entrepreneur.org/>

5) Voici les coordonnées de l'**Association OSDEI**, qui pourra vous aider notamment sur vos problématiques de contentieux et de saisies. Appelez-les très rapidement :

***Courriel:**

info@aidentreprise.fr

***Nous téléphoner:**

Permanence de 9h à 11h du Lundi au Vendredi :

Tél: 03 89 50 53 47

Urgences 24h/24h et 7j/7j :

06 79 22 50 79

***Site:**

www.aidentreprise.fr

6) En cas **d'idées noires ou d'idées suicidaires**, appelez d'urgence **l'un des numéros suivants** :

✚ **SUICIDE ECOUTE : 01 45 39 40 00**

✚ **Le numéro national de prévention du suicide : 3114**

7) Voici le site de **60000 Rebonds**.

Vous pourrez les contacter de la part de l'Observatoire ~~Amarok~~. Mais uniquement dans le cas où vous ne pourriez pas sauver votre entreprise, ou si vous réfléchissez à déposer le bilan de votre entreprise :

<https://60000rebonds.com/nous-contacter/>

8) Voici les références des **applications et livres** qui peuvent vous aider au niveau de la gestion du stress et de votre bien-être physique et mental :

***Voici des applications de psychothérapie TCC** qui semblent être efficaces et qui peuvent être un système qui vous conviendrait :

***Psynergy** (plus d'infos ici : <https://app.psynergy.fr/>) -> **Celle-ci me paraît être la meilleure.**

***Mindler**

***Soutien psy avec mon sherpa**

*Au niveau des techniques bien-être à essayer, vous avez :

- La cohérence cardiaque (application gratuite "Respirelax +")
- La méditation pleine conscience (application "Petit bambou" ou "Calm" ; ou chaîne youtube "Mindful attitude")

*Voici quelques livres que je peux vous conseiller (petits prix) :

- **"La clé de votre énergie"** : Natacha Calestreme, éditions Albin Michel
- **"Je réinvente ma vie"** : Jeffrey E. Young, collection Les éditions de l'homme
(<http://gehpdf.blogspot.com/2017/08/telecharger-je-reinvente-ma-vie-vous.html>)
- **"Les secrets d'un bon sommeil"** : Céline Braun Debourges, collection Jouvence
- **"Les 50 règles d'or de la pensée positive"** : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- **"Les 50 règles d'or pour ne pas stresser"** : Helen Monnet, collection Les mini Larousse
- **"Les 50 règles d'or anti-burnout"** : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- **"Se libérer des pensées parasites"** : Jean-Yves Arrivé, collection Larousse poche
- **"No stress! Exercices pour rester zen en toutes circonstances"** : Gilles Diederichs, collection petit carnet bien-être Larousse
- **"Pensée positive! Exercices pour s'entraîner au bonheur"** : Latifa Gallo, collection petit carnet bien-être Larousse
- **"Lâcher-prise! Exercices pour développer confiance et sérénité"** : Helen Monnet, collection petit carnet bien-être Larousse

- **Les ouvrages de Christophe ANDRE et de Frédéric FANGET** (estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi)

Il existe d'autres livres et cahiers d'exercices dans le même style, donc n'hésitez pas à en essayer d'autres.

N'hésitez pas à revenir vers moi en cas de besoin, et surtout prenez soin de vous.
Et je serai ravie d'avoir de vos nouvelles dans les mois qui viennent.

Laure recherche les psychologues proches de chez les dirigeants et elle connaît ceux qu'elle conseille pour les télé-consultations.

Les différentes associations sont conseillées en fonction des besoins du dirigeant.

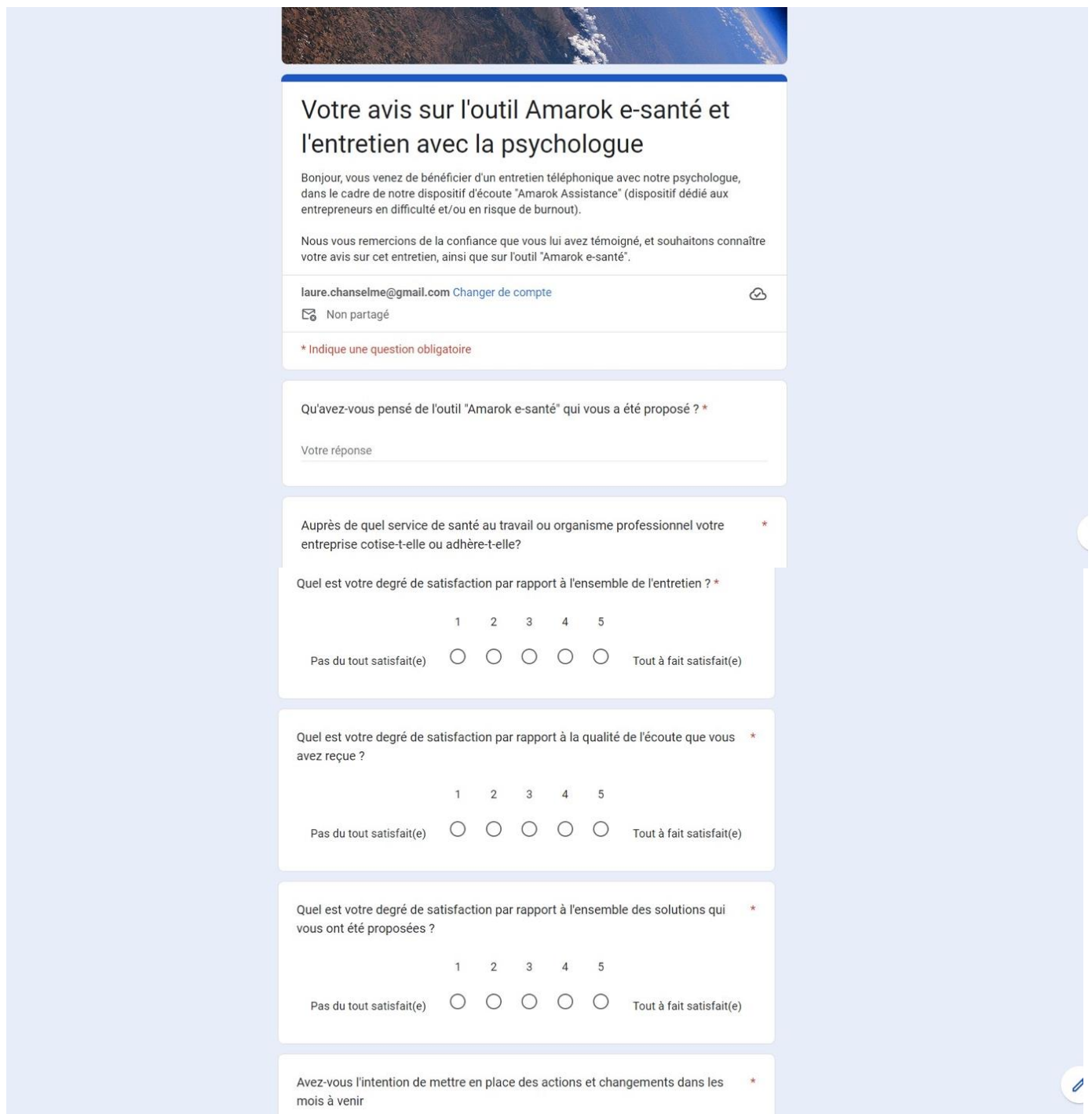
Ce mail type est envoyé à tous les psychologues partenaires.

Conseil : Penser aux cellules de prévention des tribunaux de commerce.

2. Le formulaire de satisfaction :

Exemple de questionnaire de satisfaction proposé après une prise en charge par entretien téléphonique (lien google form envoyé dans le mail-type présenté au point 1)) :

- Permet de donner des nouvelles idées
- Permet d'avoir un retour du dirigeant sur la prise en charge



Votre avis sur l'outil Amarok e-santé et l'entretien avec la psychologue

Bonjour, vous venez de bénéficier d'un entretien téléphonique avec notre psychologue, dans le cadre de notre dispositif d'écoute "Amarok Assistance" (dispositif dédié aux entrepreneurs en difficulté et/ou en risque de burnout).

Nous vous remercions de la confiance que vous lui avez témoignée, et souhaitons connaître votre avis sur cet entretien, ainsi que sur l'outil "Amarok e-santé".

laure.chanselme@gmail.com [Changer de compte](#)

Non partagé

** Indique une question obligatoire*

Qu'avez-vous pensé de l'outil "Amarok e-santé" qui vous a été proposé ? *

Votre réponse

Auprès de quel service de santé au travail ou organisme professionnel votre entreprise cotise-t-elle ou adhère-t-elle? *

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble de l'entretien ? *

1 2 3 4 5

Pas du tout satisfait(e) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Tout à fait satisfait(e)

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à la qualité de l'écoute que vous avez reçue ? *

1 2 3 4 5

Pas du tout satisfait(e) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Tout à fait satisfait(e)

Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble des solutions qui vous ont été proposées ? *

1 2 3 4 5

Pas du tout satisfait(e) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Tout à fait satisfait(e)

Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir *

Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir *

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, quels sont les conseils que vous avez prévu d'appliquer ? Quels sont les changements/actions que vous souhaitez mettre en place ?

Votre réponse

Que vous a apporté cet entretien ?

Votre réponse

Quel a été votre ressenti à la fin de l'entretien ?

Votre réponse

Avez-vous des commentaires ou des suggestions d'amélioration à formuler concernant le dispositif "Amarok E-santé" (outil + entretien) ?

Votre réponse

Parfois des journalistes recherchent des entrepreneurs prêts à témoigner de leur histoire. Seriez-vous ouvert(e) à l'idée de témoigner un jour sur votre vécu et vos difficultés en tant qu'entrepreneur (il est toujours possible d'anonymiser un témoignage)?

- ☐ Oui, recontactez-moi si l'occasion se présente
- ☐ Non
- ☐ Autre : _____

Souhaitez-vous être recontacté dans quelques mois par notre psychologue, afin de faire un point sur l'évolution de votre situation? *

- ☐ Oui
- ☐ Non

3. Les réponses reçues (Verbatims extraits de Google Form)

Qu'avez-vous pensé de l'outil "Amarok e-santé" qui vous a été proposé ?

45 réponses

intéressant

Très utile actuellement

Rapide donc non rebutant - très bien

Très pertinent

Échangé très intéressant

outil très pratique

très bien

outil très utile qui permet je pense à quantifier le mal être

Facile, simple et rapide

un peu surprise au départ, dubitative quand à l'efficacité d'une telle démarche puis convaincue

Il m'a paru simple et efficace

Utile

c'est simple et utile

Très bien cela m'a beaucoup aidé

Simple

Très bien sur l'approche et l'échange

Simple et rapide

C'est facile à utiliser et une bonne approche pour détecter ce qui ne va pas ou qui va

Très bien

clair et concret

Bien

Très pertinent, peu consommateur de temps, et un temps pour soi

Tres bien

c'est bien

Très bien

rapide et simple

Efficace

j'ai reçu un questionnaire complet, correct, et suite à ceci j'ai reçu l'appel d'une personne qui m'a bien conseillé.

Je ne connaissais pas, c'est un premier pas vers la vraie vie des entrepreneurs français

bien

Positif

Une aide précieuse et non intrusive, une liberté de réponse avec un premier questionnement personnel sur les thématiques que rencontre un dirigeant (outil web) ; la rapidité de prise de contact.

efficace

Une excellente initiative. Questionnaire très claire, avec un suivi.

simplicité d'utilisation

utile

Bon outil pour les chef d'entreprise

Formidable ! Une oreille attentive et une personne expérimentée qui connaît bien les problématiques des entrepreneurs

Excellent et facile

surprise, intéressant, prise de conscience ... que quelque chose n'allait pas ...

Nécessaire

Très adapté . Très bon niveau d'échange

Directionnel mais réaliste

Accessible facilement.

J'ai été agréablement surprise car les dirigeants peuvent eux aussi être en souffrance au travail

Intuitive

Un service pertinent et à l'écoute du patient

très bonne initiative car beaucoup de choses sont proposées aux salariées mais le chef d'entreprise est souvent oublié

Un bon outil d'évaluation

à l'écoute et de bons conseils

Réactivité, efficacité, professionnalisme, écoute, conseils

outil très pertinent

Bien

Très très bien ,et un réconfort

ETONNEMENT CAR L'ARTISAN EST MOINS ENTENDU QUE LE SALARIE AUX VUES DE TOUTES LES DIFFICULTES QU'IL RENCONTRE - BONNE INITIATIVE

Très utile et bien fait. J'ai envoyé le lien à certains de mes amis...

Parfaitement adapté, particulièrement attendu et adapté

Très facile d'utilisation et rapide

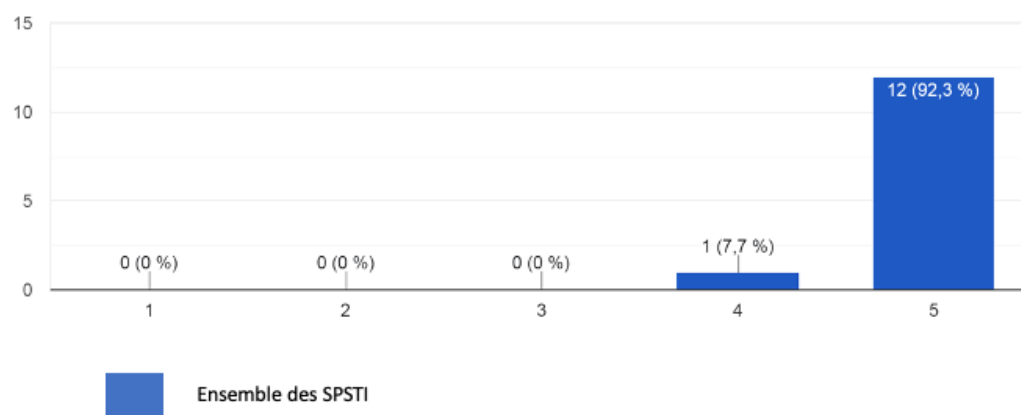
c'est une aide précieuse

J'ai été agréablement surprise qu'on s'intéresse pour une fois au chef d'entreprise

Simple, facile et rapide à remplir

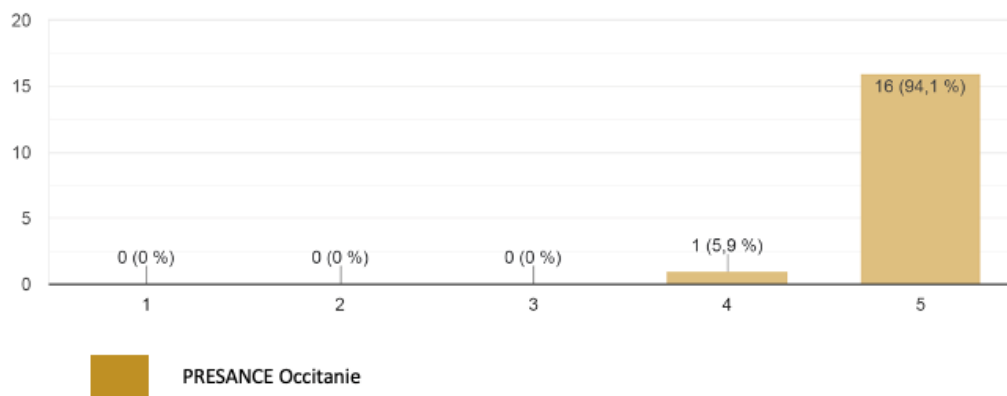
Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble de l'entretien ?

13 réponses



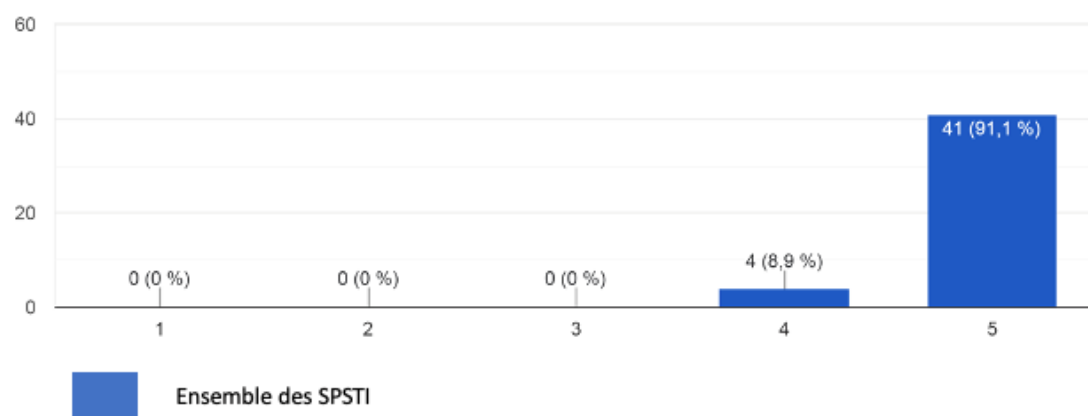
Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble de l'entretien ?

17 réponses



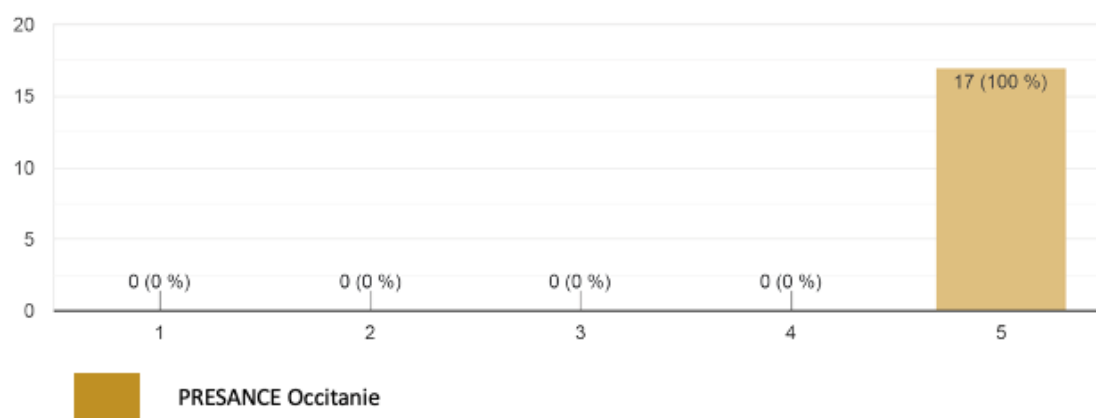
Quel est votre degré de satisfaction par rapport à la qualité de l'écoute que vous avez reçue ?

45 réponses



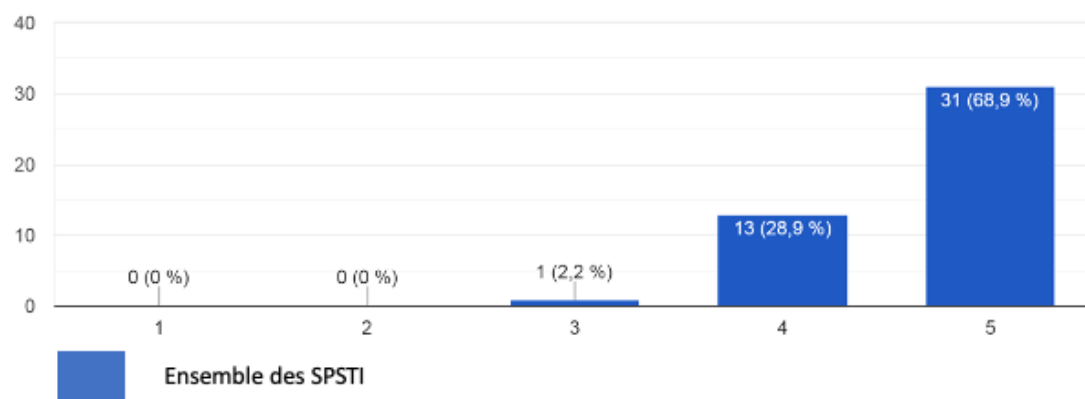
Quel est votre degré de satisfaction par rapport à la qualité de l'écoute que vous avez reçue ?

17 réponses



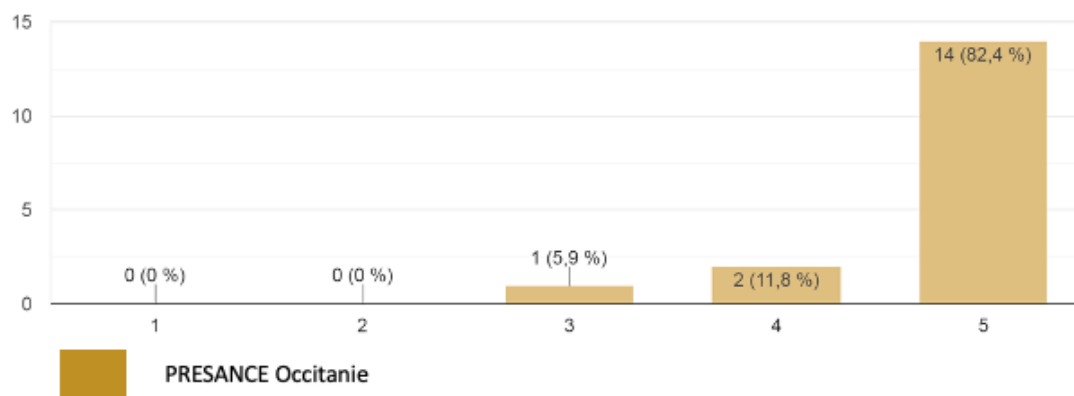
Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble des solutions qui vous ont été proposées ?

45 réponses



Quel est votre degré de satisfaction par rapport à l'ensemble des solutions qui vous ont été proposées ?

17 réponses



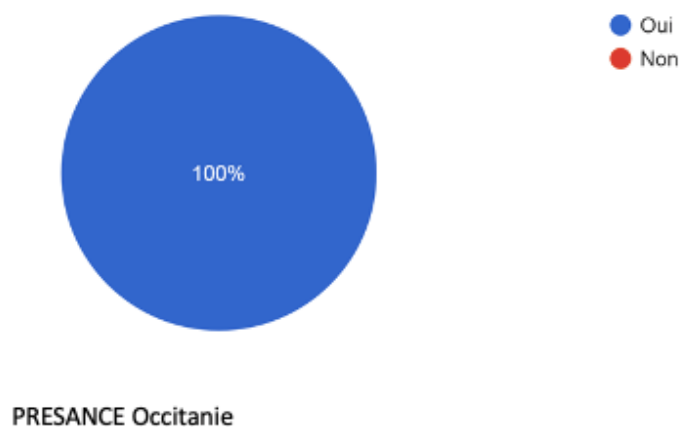
Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir

45 réponses



Avez-vous l'intention de mettre en place des actions et changements dans les mois à venir

17 réponses



Si oui, quels sont les conseils que vous avez prévu d'appliquer ? Quels sont les changements/actions que vous souhaitez mettre en place ?

44 réponses

je ne sais pas encore car aller chez un psy est synonyme d'échec pour moi

Transformer mes chambres d hôtes en hébergement de plus longue durée, prendre davantage soin de moi...

Réorganisation de mon agenda, lectures, cdj et peut être une appli.

Suivre une thérapie comportementale et apprendre à éviter le stress

utilise tous les outils pour mieux appréhender le stress

consultation de la plate-forme os entrepreneurs et micro kinesiterapie

Prendre du recul, m'accorder un temps avant de rentrer chez moi, et m'affirmer dans mes qualités de chef

aller voir un psychologue essaye d alléger ma charge de travail personnelle et entreprise

Réfléchir pour un accompagnement stratégique

les tcc, garder contact avec un psychologue du travail pour échanger régulièrement sur les freins, l'anxiété et les blocages rencontrés.

suivre une TCC et prendre du temps pour avoir plus de clarté et me recentrer.

Demander de l'aide et prendre du temps pour moi

une TCC

Aller voir un psychologue et lire les livres proposés

Accepter de l aide

Travail sur soir / mise en place de règle de travail /

Prendre le temps de couper, fixer les priorités, sortir de la franchise	
de prendre du temps pour moi	
Prendre rendez vous avec une psychologue TTC	
conseil concernant le stress, l'avenir de l'entreprise	
Programmation, Relaxation,	
Du temps pour le VIP ! la cohérence cardiaque, le recul et la distance sur les événements	
Rdv en cours avec un psy et livres en court d'achat	
APPELLE SOS ENTREPRISE	cohérence cardiaque et aller voir un psychologue, se poser, pauser, les changements et actions sont encore trop fragiles, cela va se faire à mon rythme lorsque je me serai retrouvée
Suivi psychologique personnel	prendre rdv chez le Psy
	contacter les organismes pour faire face à ma situation d'endettement et trouver des solutions.
	Suivre une thérapie
	accueillir stagiaire pour être moins seule
	Une TCC très rapidement - me reconstruire et m'occuper de moi et de ma famille - faire des actions bénévoles tournées vers le besoin des autres - réapprendre à vivre en dehors du travail - apprendre à dire non - voir AST 25
	quasiment tous

Céder l'entreprise

Prendre contact avec un psychologue pour un suivi régulier
Prendre plus de temps pour moi
Tenter l'EMDR

Téléphoner à second souffle et faire quelques exercices

Contacteur un psychologue formés au TCC

Rdv chez un psy de ma région conseiller par la personne de l'entretien

Prendre contact avec un professionnel et les organismes qui m'ont été conseillés

contact cellule prevention et rdv psy

relaxation

1) recherche active d'un collaborateur 2) prendre du recul pour du temps pour moi
3) utiliser les applications préconisées

prendre du temps pour moi, déléguer la partie de mon travail qui est récurrente, augmenter les prix

faire un changement entre le bureau et l'extérieur ...

Prise de conscience que j'ai mis "instinctivement" des solutions et moyens pour m'en sortir malgré l'état de choc et le traumatisme psychologique. Que je suis sur la bonne voie, même si encore fragilisée par le contre-coup, besoin de reprendre des forces physiquement et psychologiquement. continuer les actions commencées tant personnelles que professionnelles sans culpabilité, juste prendre le temps de me réparer, prendre de la distance encore plus sur la situation passée...

PRENDRE PLUS DE RECUL SUR L'ENTREPRISE - PRENDRE RENDEZ VOUS AVEC UNE PSYCHOTERAPEUTE.

Mettre en place une psychothérapie de type TCC

reconversion professionnelle via VAE qui me permettra enfin une forme de reconnaissance de mes acquis .
grâce a cela, je pourrai enfin prendre ma vie en main, pour moi et non toujours me sacrifier pour les autres.
J aurai toujours du stress mais choisi, non subi

Commencer par prendre de petit moment pour moi et essayer d'augmenter ce temps

je vais engager une TCC et continuer à avancer sur mon chemin

Prendre du recul et m'accorder du temps, me faire aider .

Me faire suivre par un psychologue formé aux TCC

Ne plus me sentir responsable de tout

Consultation TTC sur le sommeil

je vais prendre plus de temps pour moi, tester l'application de cohérence cardiaque qui m'a été conseillé et
acheter quelques ouvrages proposés

Me protéger et prendre soin de moi.Faire des démarches pour faire comprendre aux personnes qui me
harcèlent qu'elles sont dans l'erreur.

Cohérence cardiaque, améliorer mon sommeil...

mettre mon attention sur ce que je maîtrise dans ma sphère professionnelle et sur ce qui a du sens.
prendre du temps pour moi et faire des choses qui me font du bien chaque jour

Moins dire oui à tout le monde

Me consacrer du temps personnel,et mettre en place un successeur pour faire une autre activité et rester
debout et positive

Que vous a apporté cet entretien ?

45 réponses

des mots sur des maux

Une écoute bienveillante et constructive

Je suis rassuré sur ma capacité à analyser ma situation

De l'espoir et des solutions

Des tas de ressources, une écoute bienveillante et des conseils positifs

un rebond de vitalité dans mon activité

du soutien

une écoute et me permettre d'étudier les différentes pistes

Une écoute et une bienveillance

Du réconfort, une écoute pertinente, de la bienveillance, un raisonnement subtil et juste en ce qui me concerne

Plus de clarté, un soutien, une écoute bienveillante.

Une écoute

une écoute constructive

De l'écoute et du bien-être

Espoir

Un regard extérieur sur ma situation actuelle

Identifier les difficultés

je vais suivre le conseil qui m'a été donné, c-à-d de prendre rendez-vous avec un psy

De l'écoute surtout,

une parfaite écoute, une relativité par rapport a nos souci

Certains éléments de réponse à mon problème grandissant

Une écoute et un échange qui m'ont permis de mesurer mon niveau de santé psychique, la notion d'épuisement professionnel et de prendre en compte des éléments que l'on ne veut pas voir. J'ai aussi pris note de conseils pour prendre soin de moi.

De l'écoute et des conseils

de l'écoute

Du recul sur l'origine de mes ressentis

une prise de conscience

de l'écoute et solution

il m'a aiguillonné afin de m'orienter vers les organismes, et je me suis senti écouté

Un autre regard sur ma situation

parler à quelqu'un

Recul et pistes de réflexion

Cet entretien a permis d'apporter des réponses à mon questionnement sur la situation que je vis fors mal ! Mettre des mots précis derrière ce que je vis est important pour moi, même si cela ne va pas me soigner, c'est ce qui va me permettre de me reconstruire, quand j'en aurai l'énergie. L'analyse réalisée par madame Chanselme ainsi que les explications autour des mécanismes qui se sont mis en place ont été pertinents. L'entretien a fait naître le besoin de me faire aider et en quelque sorte, me fait déculpabiliser. Merci également pour les adresses et les références d'ouvrages.

reconfort

D'être écouté, de me rendre compte que je ne suis pas seul dans cette situation et que des solutions existent

reconfort

beaucoup d'outils

Calme sérénités et prise de conscience

un boost !

de la réflexion sur ma façon de percevoir les choses

une confortation, c'était rapide ...

Confirmation que je prends la bonne décision

Une écoute attentive, de nouvelles pistes , des liens utiles , la sensation de ne pas être seule, possibilité de vider son sac....

Calme et sérénité

Un sentiment d'écoute et de compréhension de mon état d'épuisement

Une prise de conscience de mon état psychologique dégradé

Cette entretien a confirmé le dysfonctionnement de la relation avec mon dirigeant

une réponse à des maux

pouvoir exprimer le mal être est important

Une étape importante dans ma vie professionnelle qui va me permettre de mettre fin à ma souffrance.

Du réconfort, la nécessité du prendre du recul, la possibilité d'agir sur soi.

prendre de conscience de l'importance de m'occuper de moi, pour mieux revenir vers les autres, s'ôter la culpabilité

Une sensation d'écoute et de soutien

Une recharge de mes batteries et ne plus se sentir seule

BEAUCOUP DE CONSEILS

Mettre des mots sur des maux...et l'accepter.

il m a confirmé ce que je pensais, et redonné confiance

De pouvoir exposer ma problématique sans filtre et essayer de ne plus être centré sur ce problème

de l'apaisement

Confirmation à certaines de mes interrogations

des émotions positives, des encouragements, des pistes pour aller mieux

Quel a été votre ressenti à la fin de l'entretien ?

45 réponses

épuisée

Je me sentais mieux, comprise et respectée

Ça fait du bien de pouvoir parler de soit une fois de temps en temps.

De la satisfaction

Plus d'optimisme et fatiguée d'avoir vidée mon sac

les choses sont plus claire et la situation me semble moins embuée

bien

un réconfort et une aide

plus d'apaisement

réconfortée et convaincue que les choses peuvent changer.

J'étais soulagée et contente.

Me rends compte que je suis à bout

une solution pour peut être sortir de la situation dans laquelle je le trouve existe peut être

Du bien-être et de la compréhension

Appaisée

Positif dans l'échange et se dire que je ne suis pas le seul dans ce cas

...

il y a des solutions

je me suis senti compris

?

Un mieux être, une empathie à mon égard

fatiguée

Favorable

Une main tendue, de l'écoute, presque un soulagement. Après l'entretien, une crise de panique et des pleurs. j'ai pris conscience que je devais sortir de cette spirale infernale et que pour cela je dois renoncer à mon travail... qui est toute ma vie

que j'ai très bien fait de faire cette démarche

Soulagé

Du bien être; légèreté

tres bien, je recommande vivement

Satisfaisant

Un échange très constructif pour moi, grâce à mme Moysan, qui même à distance, a su mesurer les difficultés qui sont les miennes et m'a donné des clés pour les traiter plus facilement peut être.

Je me suis senti moins seul

une toute petite porte de sortie

Un
Apaisement

sentiment positif, heureux est trop fort, l'idée d'aller chercher moi même la solution et l'aide dont j'ai besoin, m'ont donné de l'énergie positive

positif

d'avoir été écoutée

Que l'entretien était nécessaire

prise de conscience, un espoir

Prendre du positif et me l'appliquer !

de poursuivre ce que j'ai mis en place sans culpabiliser et sans ressentiment

Être en phase avec moi-même

Je me sentais soulagée d'avoir parlé de tant de sujet moi qui ne peut parler à personne le reste du temps.
Je me suis sentie moins seule.

Ne plus être seul

Une ouverture vers des solutions à adapter.

Entendue et triste de mon état

Plus de légèreté, moins opprimée	
UN PEU MOINS SEUL SUITE AUX CONSEILS	
Apaisement	
j ai retrouve une forme de sérénité pour l avenir, eu le sentiment d etre parfaitement comprise, ecoutee, entendu, et j ai souri.	
Rebooster	rassurée
je suis plus sereine	d avoir été prise en considération
Sensation d'être comprise	un peu d'espoir d'aller mieux
je me sentais mieux, reboostée	Que je peux faire des choses et que j'ai de la valeur en tant que salariés médecin et directeur de l'association.
	un soulagement de savoir qu'il y'a une personne qui me comprend
	De la légèreté, un bien-être.
	un soulagement et un espace de parole privilégié
	Bon

Avez-vous des commentaires ou des suggestions d'amélioration à formuler concernant le dispositif "Amarok E-santé" (outil + entretien) ?

30 réponses

non	
Non	
Ras	
peut être faudrait-il mettre en place un réseau de psy en ligne pour faciliter l'envie d'y aller	
Proposer un suivi hebdomadaire pendant quelques semaines	Le proposer à toutes les entreprises
Non j'ai trouvé très bien	aucun
est il possible d'en profiter plusieurs fois?	Désolé, rien pour l'instant
non	Une permanence en ffb departementale
CONTINUEZ c'est important	Peut-être avoir un compte rendu résumé qui permettrait de se mettre en lien avec le médecin traitant avec l'accord du patient.
	parfait
	non, tout va bien :)
	entretien plus long ou plusieurs : présentation/exposer la problématique/poser des actions/intégrations des outils vers le changement de comportement ou d'attitude ...

Aucune. Garder mon interlocutrice dans le dispositif car très compétente

Les propositions paraissent répondre à la plupart des problématiques.

Être un vrai lanceur d'alerte pour les institutions que les petits chefs d'entreprise en détresse ne sont ni reconnu dans leur détresse ni aider au sens social du terme.

Non

rien

intéressant dans la réactivité

Le faire vivre à un maximum de chef d'entreprises TPE pme et en faire part à nos politiques

REPRENDRE CONTACT AU MOINS TOUS LES TROIS MOIS

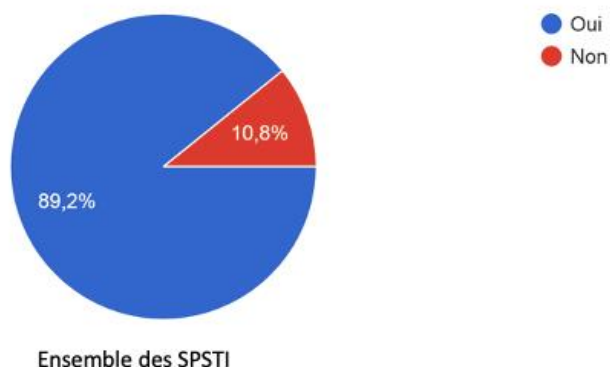
Vivement un dispositif de médecine du travail pour les dirigeants non salariés.....

Depuis le 5/04/22 le service public a mis en place le système "Mon psy". C'est une prise en charge à 60 % de 8 séances de psy pour chaque année. Il faut être adressé par un médecin. Si la personne qui fait le premier entretien pense qu'il y a besoin d'une aide par un psy, celle-ci devrait pouvoir proposer une consultation téléphonique à distance avec un médecin faisant partie de votre équipe qui pourrait alors juger de faire une prescription en ce sens.

Vous pourriez peut-être mettre en place un service d'aide ponctuelle pour palier à des situations d'urgence, de personnes capables de gérer les priorités d'une entreprise, comme un service de remplacement pour permettre au dirigeant de prendre un peu de temps nécessaire pour se remettre sur les rails.

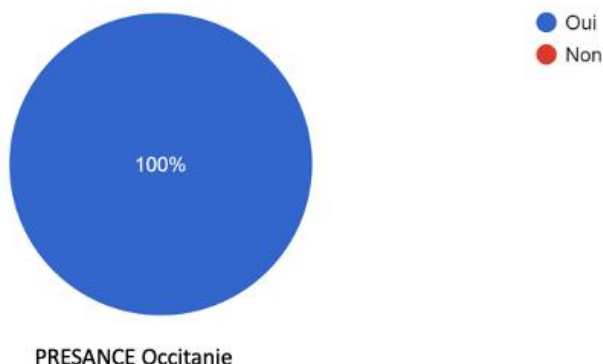
Souhaitez-vous être recontacté dans quelques mois par notre psychologue, afin de faire un point sur l'évolution de votre situation?

37 réponses



Souhaitez-vous être recontacté dans quelques mois par notre psychologue, afin de faire un point sur l'évolution de votre situation?

17 réponses



4. *Le portail du rebond des entrepreneurs*

4 associations qui aident les entrepreneurs en difficultés à différents moments de leur vie d'entrepreneur en difficultés : <https://portaildurebond.eu/>

- Observatoire AMAROK
- Second Souffle
- Re-cr  er, l'  coute des Entrepreneurs
- 60 000 rebonds

LE PORTAIL DU REBOND DES ENTREPRENEURS

Trouver une association pour rebondir

En cliquant cette case, vous consentez   la collecte et au traitement sécurisé, confidentiel et réservé au m m re du Portail du Rebond de vos données.

Commencer

N  Vert 0 805 691 880

7 JOURS/7 - 24 HEURES/24

Téléchargez notre application

DISPONIBLE SUR App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

5. *La communication*

Exemple d'une carte de visite avec le QR Code du dispositif Amarok e-Santé (AISMT04), et exemples de flyers (AST25 et SPST 19-24) **(Voir Annexes de ce document)**

→ Les 2 sont possibles et vivement conseillés en complément du mailing, car ils permettent de présenter le dispositif directement aux dirigeants, lors des visites en entreprises, et lors d'événements où ils sont présents (type AG ou ateliers dédiés aux indépendants)

Intervention du public :

- Grande importance de la communication
- Plus de femmes qui répondent : faire des communications plus ciblées pour les femmes ou bien aller chercher les hommes avec des communications plus masculines
- Important d'insister sur le positif

2.3. *Le technostress du dirigeant*

Intervenant : Alexandre Benzari, Docteur en entrepreneuriat

1. *Introduction*

Intérêts sociétaux et pratiques

- Les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont présentes dans la vie privée et surtout dans la vie professionnelle (UIT, 2022)
- Rapports sur les impacts négatifs des TIC au travail sur la santé et le burnout (Eurofound et OIT 2017 ; OIT, 2019, 2020)
- France : Premier pays à instaurer un droit à la déconnexion (Légifrance, 2016)
- Les dirigeants d'entreprises sont parmi les plus grands utilisateurs des TIC (CAS et DGE, 2012)

→ 331 emails reçus par semaine pour les dirigeants (OICN, 2023)

- Les dirigeants de PME ont de fortes responsabilités et plusieurs sources de stress au quotidien (INSERM, 2011)
- Liens entre santé des dirigeants et santé de leur entreprise (Soenen et al., 2019 ; Torrès et Thurik, 2019)
- Impacts négatifs de la pandémie de la COVID-19 sur leurs entreprises et potentiellement sur leur santé (Berger-Douce, 2021 ; OCDE, 2020 ; Cullen et al., 2020)
- Utilisation des TIC en augmentation chez les dirigeants de PME avec le télétravail et la transformation digitale durant la pandémie de la COVID-19 (DGE, 2021 ; Eurostat 2021 ; Laborie et Abord de Chatillon, 2022)

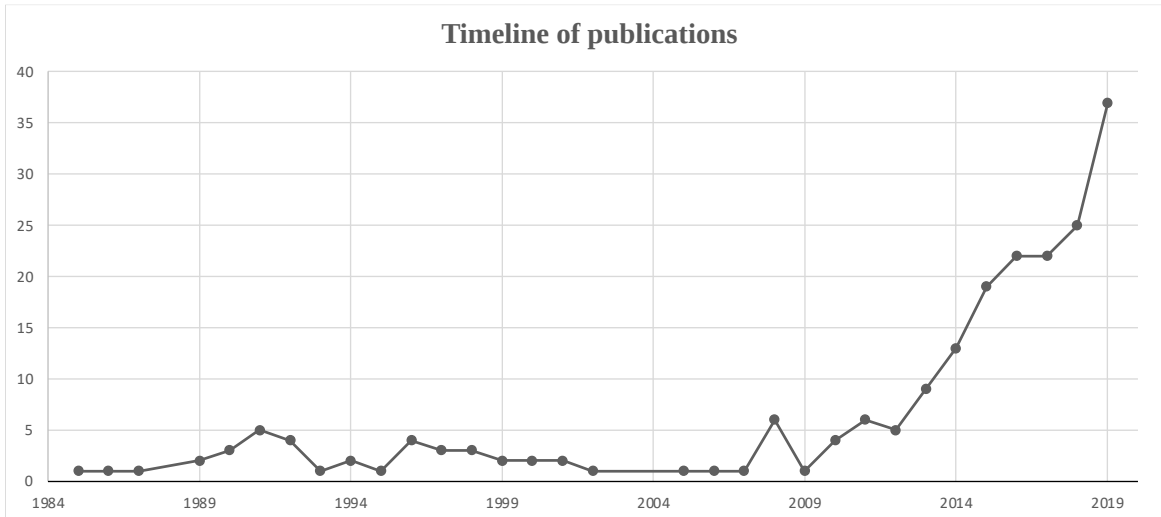
→ 99% des entreprises en France et dans de nombreux pays dans le monde sont des PME (INSEE, 2020 ; OCDE, 2020)

2. *Problématique*

Comment le technostress affecte-t-il le burnout entrepreneurial et la santé au travail des dirigeants de PME avant et pendant la COVID-19 ?

3. *La littérature sur le technostress de 1985 à 2019*

- Recherche sur le technostress en augmentation (La Torre et al., 2019 ; Salazar-Concha et al., 2021)
- Manque d'études sur le technostress des dirigeants de PME et des entrepreneurs jusqu'en 2019 (Coklar et Sahin, 2011)
- Peu d'études récentes sur le technostress des fermiers et des entrepreneurs (Hansen et al., 2020 ; Shahzad et al., 2021 ; Corvello et al., 2022)



4. *Technostress et ses liens avec l'épuisement à court et à long terme des dirigeants de PME*

- Surcharge de travail, insécurité de l'emploi et ambiguïté de rôle sont associés positivement à l'épuisement à court terme lié aux TIC (pression) (Ayyagari et al., 2011 ; Maier et al., 2015 ; Cao et Sun, 2018 ; Khedhaouria et Cucchi, 2019)
- Médiation de l'épuisement à court terme lié aux TIC (pression) entre les technostresseurs et l'épuisement à long terme (burnout) (Demerouti et al., 2002 ; Jimenez et Dunkl, 2017 ; Torrès et Kinowski, 2019 ; Bergefurt et al., 2021)
- Les associations entre l'invasion de la vie privée et le conflit travail famille avec l'épuisement à court terme lié aux TIC (pression) et l'épuisement à long terme (burnout) n'ont pas été trouvées contrairement aux études passées (Ahuja et al., 2007 ; Ragu-Nathan et al., 2008 ; Mourmant et al., 2009 ; Turel et al., 2011)

5. *Surcharge technologique, burnout et bien-être des dirigeants de PME français pendant la pandémie de la COVID-19*

- Niveau de surcharge technologique chez les dirigeants de PME moins élevé en moyenne en comparaison avec les employés et les managers (Tarafdar et al., 2007 ; Ragu-Nathan et al., 2008 ; Srivastava et al., 2015 ; Bunjak et al. 2021 ; Ingusci et al., 2021; le Roux et Botha, 2021)
- Niveau de surcharge technologique des dirigeants de PME plus bas durant la pandémie de la COVID-19 (Tarafdar et al., 2007 ; Ragu-Nathan et al., 2008 ; Srivastava et al., 2015 ; Bunjak et al., 2021)
- La surcharge technologique est négativement associée au bien-être des dirigeants de PME mais moins important durant la pandémie de la COVID-19 (Stephan et al., 2021 ; 2022)

6. Conclusion

Implications sociétales et pratiques

- Nouvelle forme de stress au travail et conséquences sur la santé chez les dirigeants de PME (Fernet et al., 2016 ; Benzari, 2022)
- « Devoir à la déconnexion » chez les dirigeants de PME (Benzari, 2022 ; Thurik et al., 2023)
- Facteurs de stress liés à la COVID-19 (Shepherd, 2020 ; Leiter et Cooper, 2022)

→ **117 soirées reconnectées (au moins 1 email envoyé après 20h) par an pour les dirigeants (OICN, 2023)**

Perspectives de recherches futures

- Transmission et contagion du technostress et du burnout dans la vie professionnelle et la vie privée (Barsade et al., 2018 ; Bonnesen et al., 2022)
- Autre aspect pathogène des TIC : la « *techno-addiction* » (Salanova et al., 2013 ; Brivio et al., 2018 ; Rauch, 2020)
- Aspect salutogène des TIC : la « *techno-satisfaction* » (Torrès, 2012, 2013 ; Stephan et al., 2022 ; Santos et al., 2023 ; Abord de Chatillon et Richard, 2015)
- Liens entre le technostress et les aspects environnementaux des TIC (Rodhain, 2020 ; Berger-Douce et al., 2022)
- Liens entre les TIC et l'existentialisme (Torrès et al., 2022b)

2.4. L'entrepreneur post-burnout

Intervenante : Camille Cazaux, étudiante en Master Psychologie Sociale, du Travail et des Organisations

1. Littérature

Aucune étude sur le post burnout des entrepreneurs

Le post burnout des salariés : Des facteurs qui facilitent et qui entravent le retour au travail après un burnout :

Individu		Organisation	
+	-	+	-
• Soutien social • Attitude envers le travail • Caractéristiques individuelles • Sommeil de qualité • Retour au travail différent	• Signes restants • Retour trop rapide • Environnement privé • Coping d'évitement • Image de soi négative • Névrosisme	• Relations favorables • Adaptation des conditions de travail • Politique efficace • Sentiment de contrôle • Culture organisationnelle favorable	• Culture organisationnelle non favorable • Faible contrôle • Procédures administratives

Réussir son burnout, récits de résistantes (Le Bars, 2022) : 7 récits pour comprendre les enjeux subjectifs

« Artistes... incompris »	« Ambitieux... désenchantés »	« Aveuglés du travail...des funambules en équilibre précaire »
Déplacement centralité Refus de se définir à nouveau par la sphère pro	Déplacement centralité Le travail participe seulement à l'équilibre	Centralité forte, économique et personnelle

Le subordination : une conséquence du rapport existentiel du dirigeant à son entreprise
(Torrès, Guiliani et Thurik, 2022)

2. Méthode

Participants :

- 8 dirigeant.e.s (3 femmes, 5 hommes)
- Professions variées
- Durée du burnout déclarative : De 6 mois à 5 ans
- 2006 – 2020

Entretiens :

- 1 entretien semi-directif par dirigeant
- Grille d'entretien
- Moyenne : 52 minutes
- Retranscriptions totales
- Analyse sémantique

3. Résultats

Les signes :

- Sommeil de très mauvaise qualité pour tous
- Idées noires, angoisses, stress
- Troubles de la concentration
- Fluctuations du poids
- ...

→ Des signes du burnout résolus, qui agissent comme des signaux d'alerte

La gestion du burnout

- Au niveau individuel

- Arrêt de travail total : 1 seul dirigeant
- Soins des symptômes
- Accompagnement
- Activités de récupération (sport, méditation, ...), conservées comme des ressources face au stress

- Au niveau de l'entreprise : Modification, dans l'organisation du travail, de ce qui a pu conduire au burnout.

- Aide extérieure
- Délégation
- Un travail différent

Les changements subjectifs relevés chez tous les dirigeants :

- Le burnout, une expérience douloureuse qui entraîne une connaissance de ses propres limites physiques et psychiques
- Le soutien social et la bienveillance, des outils précieux face à la solitude du dirigeant
- Le principal obstacle : une image de soi négative ressentie ou projetée par autrui
- Le burnout, un volcan endormi mais pas éteint
- Prise de conscience des dangers du rapport existentiel à l'entreprise

Mise en perspective avec la typologie de S. Bataille

- 3 dirigeant « Ambitieux...désenchantés »

- 5 qui ne rentrent pas dans la typologie

→ Pour eux, centralité forte, mais reconnaissance des dangers qu'elle entraîne. Tentative de déplacement
+ Modification de l'organisation du travail.

2.5. La carte de France d'Amarok e-Santé

Intervenant : Maxime Brisot, Ingénieur de Recherche et dirigeant d'entreprise

Carte de France d'Amarok e-Santé (départements et régions), possible grâce aux variables de contrôle mises en place en janvier 2022.

- En temps réel : clic par département ou par région

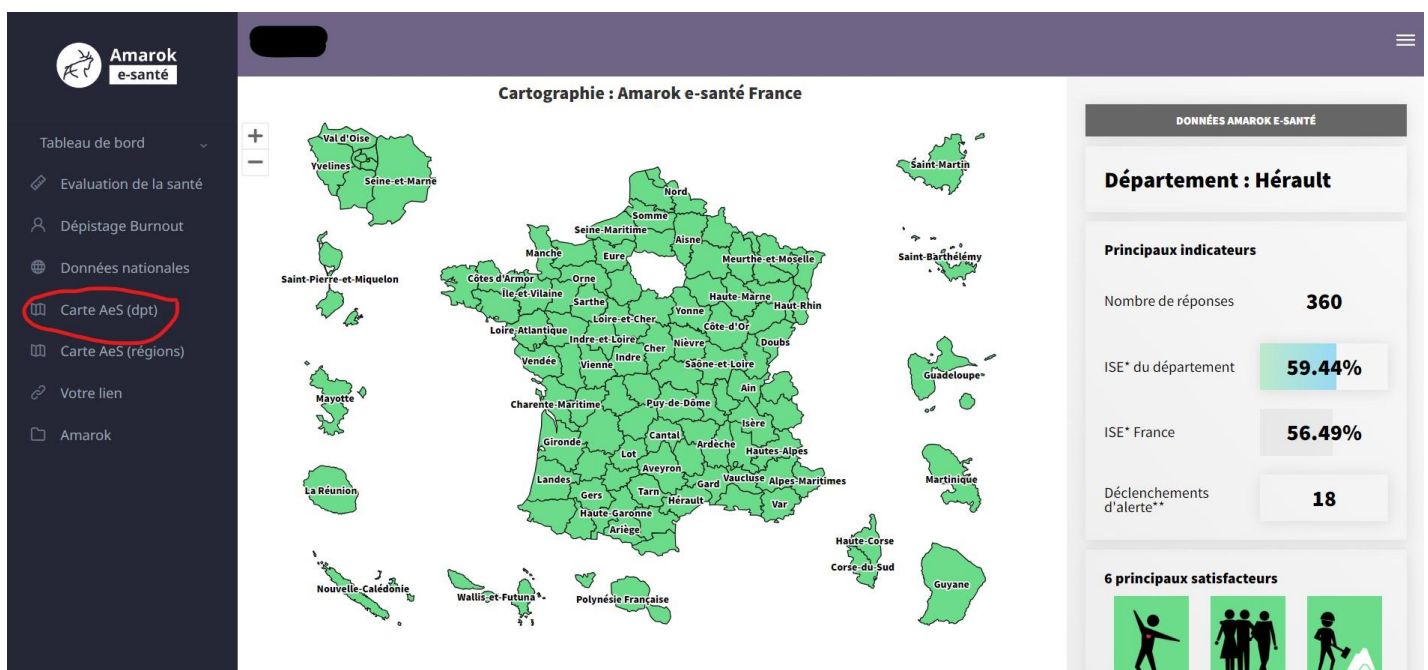
- Indice de Salutogenèse Entrepreneuriale (ISE) du département, de la région et de la France

- Nombres de déclenchements d'alertes

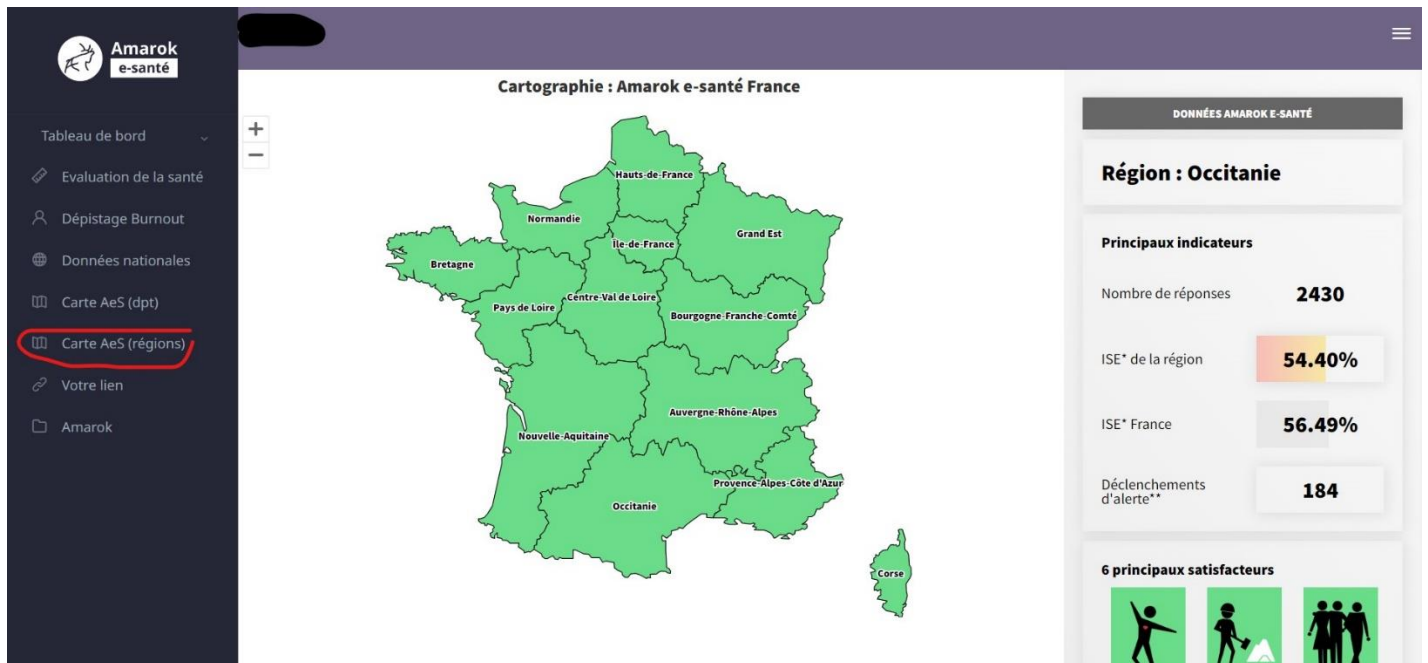
- 6 principaux satisfacteurs et stressseurs du département ou de la région

À ajouter : le nombres de dirigeants qui se sont testés (le N) -> cela a été fait depuis

- Carte Amarok e-Santé des départements :



- Carte Amarok e-Santé des régions :



Interventions de la salle :

- SPSTI vont s'approprier ces principaux satisfacteurs/stresseurs pour :

- En faire un outils de réassurance, permettre d'accès la communication sur la motivation, le positif
- Le message positif permettra d'inciter plus de dirigeants à se tester

3. *Table ronde*

Table ronde - Amarok e-Santé Agri



Olivier DAMAISIN
Coordinateur National
mission mal-être des
agriculteurs

Marie Agnès GARCIA
Directrice MSA Languedoc



Bernard LACOUR, Président
Chambre d'agriculture
Saône-et-Loire et Jean
Jacques LAHAYE

O. Torrès : En quelques mots quelle est la mission que le gouvernement vous a assignée sur la question du mal-être des agriculteurs ?

O. DAMAISIN :

Rapport en décembre 2020 : 30 recommandations sur le mal-être agricole rendu au 1^{er} ministre

Sujet interministériel : Travail, Santé, Solidarité et Agriculture

Novembre 2021 : Feuille de route

- Préconisation : 1 coordinateur par département pour mener des actions et permettre les remontées du terrain
- Mission en Guyane
- Objectif : Atteindre 5000 sentinelles à la fin de l'année : Principalement du personnel de la MSA et du personnel du monde agricole → But de l'ouvrir au maximum à ceux qui gravitent autour des agriculteurs
- Il faut une écoute à l'échelle du département, il est important de remettre de l'humain
- Rapidité d'évolution des causes du mal-être des agriculteurs
 - Contrôle dans l'agriculture très mal vécu -> mission parlementaire sur le sujet
 - Problème des prédateurs

O. Torrès : Dispositif Amarok e-Santé qui s'inscrit dans cette mission d'intérêt général

Pourquoi déployer le dispositif ?

M.A GARCIA

- Réseau d'élus à la MSA : un fonctionnement en lien avec des adhérents sur le terrain, qui sont dans les Conseils d'Administrations et donc participent aux projets. → Permet d'adapter l'outil
- Outil complémentaire de ciblage : permet de repérer les situations plus facilement
- Permet de contourner le frein à la parole du monde agricole -> il est plus facile de se libérer face à un écran
- Insister sur le côté positif est intéressant : le monde agricole est souvent abordé négativement, cela perpétue l'image de la souffrance
- Intérêt de l'aspect à la fois individuel et collectif : possibilité de faire des actions ciblées et à la fois collectives et globales
- Aspect positif de l'évaluation récurrente dans la durée -> possibilité de voir l'évolution

O. Torrès : Intérêt d'une évaluation par région. Par exemple un éleveur et un viticulteur ne vont pas avoir les mêmes facteurs, ni les mêmes stressés.

Avec B. LACOUR, rédaction d'une tribune sur le pathos dans l'agriculture. Or cela peut nuire à l'attractivité du secteur.

→ Idée d'un discours positif pour préserver l'attractivité du secteur, car nous avons un besoin immuable de nous nourrir mais aussi de traiter la souffrance.

Un bilan de la situation depuis les 5-6 ans de collaboration ?

B. LACOUR

- 2017, vague de suicide des agriculteurs en Saône et Loire → Amarok e-Santé est mis en place pour permettre aux agriculteurs de s'exprimer dans leur intimité
- Le fait d'être recontacté est bien pour les agriculteurs qui n'osent pas appeler pour demander de l'aider
- Indispensable de continuer à travailler sur le sujet : il faut installer des jeunes dans le département et aider ceux qui souffrent
- Les 1ers appels permettent une réflexion sur l'orientation de l'accompagnement pour l'organisation professionnelle (exemple du regard des autres dévastateurs)

O. Torrès : L'agriculture c'est aussi la découverte d'un nouveau monde entrepreneurial, il y a beaucoup de points communs

Rencontre de J.J LAHAYE à la journée mal-être de la MSA.

→ Question : D'où est partie cette vocation et comment vous le vivez dans une chambre en tant qu' élu consulaire ?

J.J. LAHAYE

- Sujet de réflexion important
- Accompagnement facile à construire, la difficulté : déceler les personnes en difficultés
- 1^{er} envoi du questionnaire fructueux, souhait d'aller plus loin pour le 2^{ème}
- Problématique : Déceler les personnes qui ont un besoin social ; familial ; économique ou technique
- L'agriculteur veut des choses simples : les réponses au questionnaire peuvent déceler des besoins précis, c'est important. Mais il faut continuer de travailler si on arrive pas à trouver des réponses là-dessus
- Étendre le système

M.A. GARCIA

Lien agriculteurs / entrepreneurs :

- Quand l'agriculteur va mal, c'est toute l'exploitation mais aussi les salariés qui vont mal
- Porosité entre l'aspect familial et l'aspect professionnel → donc si ça va mal, toute la famille va mal
 - → Porosité qui rend l'accompagnement difficile

Intervention salle :

- Cette fusion pro/perso se trouve en particulier chez les éleveurs, ceux qui travaillent avec le vivant

O. Torrès :

À la question « Est-ce que votre travail est un élément essentiel de votre existence ? »

- 85% des entrepreneurs répondent « d'accord » ou « tout à fait d'accord »
- 89% chez les agriculteurs

Attachement à la terre, familialisme

Centralité du climat chez les agriculteurs

→ D'où l'adaptation du dispositif pour le rendre plus adapté au monde agricole

Non réfractaire à l'informatique : taux de réponses supérieurs et meilleur taux de conversion des mains tendues en mains saisies

Pas de désirabilité sociale face à l'ordinateur

Intervention salle :

- Prendre en compte la totalité des aspects : les rôles politiques, économiques et familiaux

J.J LAHAYE

- Le climat joue énormément -> aujourd'hui, période de sécheresse qui engendre beaucoup d'angoisses
- Incertitude du climat
- Différentes réponses au questionnaire selon le lieu : importance d'analyser le contexte plus précisément

Intervention salle :

- Pas différence avec l'entrepreneur PME sur l'aspect patrimonial mais, paternalisme français symbolisé par la MSA.

O. Torrès : Le familialisme n'est pas une spécificité, mais c'est amplifié dans le monde agricole.

M.A. GARCIA :

- La différence principale : le regard porté sur l'agriculture
- Agribashing
- Tout le monde à son mot à dire sur la production : difficile à vivre pour les agriculteurs
- Conflits de voisinage -> médiation

B. LACOUR

- Profession qui puise ses racines dans le traditionalisme
- Des éléments nouveaux : les réseaux sociaux → filière de bovin, un métier passion qui est critiqué en permanence sur les réseaux
- Défi à relever : faire comprendre à la société et à la politique alimentaire le rôle important des agriculteurs français
- 1^{er} pays en agriculture de qualité, mais : baisse de la production et augmentation des exportations
- La transmission familiale -> en faire une chance plutôt qu'une faiblesse, valoriser les innovations sur l'écologie

Intervention salle :

- Les agriculteurs n'innovent pas à cause des critiques des autres -> valoriser les innovations écologiques.

O. DAMAISIN :

- Principale différence PME / agriculture : l'attachement à la terre
- Agriculture : parmi les professions les plus critiquées -> une profession agressée assez récemment
- Importance d'ouvrir les fermes, de faire connaître le métier d'agriculteur, de montrer ce qu'ils font sur les réseaux sociaux.

4. Temps d'échanges

Les prochaines journées de travail Amarok e-Santé

- La prochaine réunion à Paris
 - Idée d'alterner Paris-Montpellier
 - La veille des journées techniques PRESANCE ?
- Juin 2024 : Congrès de la Médecine du Travail à Montpellier -> faire la réunion la veille (accord de la salle)

RGPD

- Est-ce qu'on ne pourrait pas permettre à ceux qui refusent la collecte des données de faire quand même le dispositif ?
- Message de refus violent : à changer + donner la possibilité de revenir en arrière
- Importance de l'aspect juridique sur le consentement -> à discuter avec les avocats
- Débat sur le message de consentement : à modifier pour le rendre plus clair, plus simple et plus positif
- Plus il y a de variables de contrôles plus c'est difficile au niveau du RGPD

Analyse statistique des données :

- À la demande les SPSTI peuvent obtenir leur fichier brut

- Conseil : 200-300 réponses pour une analyse

Possibilité d'avoir une temporalité ?

- Problème du RGPD
- Intérêt pour construire les plans d'action
- En réflexion : intégrer la notion du temps pour les satisfacteurs et les stresseurs

Pertinence d'un stressor / satisfacteur en expression libre ?

- Aujourd'hui, il est possible de mettre un commentaire, mais seulement quand l'anonymat est levé
- Possibilité de faire un test avec un item libre et voir ce que ça donne

Validation de la salle pour les apports scientifiques le matin





ANNEXES :

Annexe 1 : Associations et dispositifs existants pour venir en aide aux entrepreneurs :

Associations du « Portail du Rebond » (<https://portaildurebond.eu/>) :

-  **Ne pas hésiter à transmettre le site du Portail du Rebond**, où les dirigeant(e)s seront orienté(e)s vers la ou les bonnes associations, en fonction de leurs besoins : <https://portaildurebond.eu/>
-  **Ne pas hésiter à transmettre le N° VERT du Portail du Rebond**, où les dirigeant(e)s seront orienté(e)s vers la ou les bonnes associations, en fonction de leurs besoins : [0 805 691 880](tel:0805691880)
-  **Second souffle** : <http://www.secondsouffle.org/> (Association qui aide les chefs d'entreprise en difficultés avant et pendant les procédures collectives, mais qui propose aussi aux chefs d'entreprises des offres d'emplois, des ateliers thématiques et une méthode, pour pouvoir rebondir après un échec entrepreneurial). [06 22 63 43 59](tel:0622634359)
-  **60000 Rebonds** : <http://www.60000rebonds.com/> (Aide les entrepreneurs à rebondir après une liquidation judiciaire).
-  **Re-Créer** : <http://www.re-creer.com/> (Aide les dirigeants à anticiper et/ou passer le cap des procédures judiciaires consécutives à un dépôt de bilan, ainsi que leurs conséquences).
-  **Observatoire Amarok** : <http://www.observatoire-amarok.net/> (observatoire de la santé du dirigeant, prévention du risque de Burnout patronal).

Qu'est-ce que le portail du rebond ?

Des associations dont l'objectif commun est d'assister les entrepreneurs à rebondir pendant ou après avoir connu des difficultés, ont décidé d'unir leurs efforts dans le respect de leurs originalités, en créant un Groupement d'Intérêt Associatif dénommé « LE PORTAIL DU REBOND DES ENTREPRENEURS » afin d'offrir un accès internet commun accessible à tout entrepreneur en difficultés.



Les cellules de prévention des tribunaux de commerce :

Présentes dans chaque tribunal de commerce, elles offrent un regard extérieur aux entreprises dès les premiers signes de difficulté afin de leur faire prendre du recul et de leur faire connaître les procédures envisageables pour rebondir.

Création d'entreprise :

- ✚ **ADIE** : <http://www.adie.org/> (Association qui aide les personnes n'ayant pas accès au crédit bancaire, à créer leur entreprise).
- ✚ **APCE** : <https://www.apce.com/> (Aide à la création d'entreprise).

Autres associations d'aides aux entreprises :

- ✚ **SOS entrepreneurs** : <http://www.sos-entrepreneur.org/> (Aide les dirigeants en difficulté à trouver les moyens de faire face, et à redevenir des créateurs de richesses économiques et d'emplois).

→ Une ligne téléphonique confidentielle est ouverte 24h/24 pour les PME : 06 50 02 73 14

- ✚ **APESA** : <http://www.apesa-france.com/associations-apesa-locales/> (Prévention du Risque suicidaire dans le cadre des procédures collectives ; initiative née au sein du Tribunal de Commerce de Saintes, en Charente-Maritime).
- ✚ **Dispositif national « Place des entreprises »** : <https://place-des-entreprises.beta.gouv.fr> (Le chef d'entreprise choisit un sujet sur le site et indique en quelques phrases sa problématique. Après validation, sa demande est automatiquement transmise au(x) conseiller(s) compétent(s) sur son territoire pour l'accompagner. Ces conseillers le rappellent et lui proposent, lorsque les conditions sont réunies, l'accompagnement le plus adapté à sa situation).
- ✚ **Réseau entreprendre** : <http://www.reseau-entreprendre.org/> (Réseau de chefs d'entreprises qui accompagnent les nouveaux entrepreneurs, et contribuent ainsi à leur réussite).
- ✚ **Crédir** : <http://www.credir.org/> (Dispositif associatif qui a pour but, grâce à des stages et à des formations, d'aider tous les professionnels, dont les entrepreneurs, à traverser les transitions (stress, burnout, difficultés économiques, échec, solitude, nouveaux défis, etc.)).
- ✚ **Aide entreprise** : <http://www.aidentreprise.fr/> (Aide Bénévole et gratuite aux entrepreneurs et indépendants en difficultés (Contentieux, saisies, faillites, redressements, liquidations judiciaires)).
- ✚ **CIP** : <http://www.cip-national.fr/> (service d'aide technique et psychologique aux dirigeants de TPE, entièrement gratuit et composé de professionnels bénévoles).
- ✚ **ECTI** : <http://www.ecti.org/> (Réseau composé de seniors bénévoles, qui proposent un accompagnement pour développer son activité ou surmonter ses difficultés). Cette association est partenaire des CIP.
- ✚ **EGEE** : <http://www.egee.asso.fr/> (Association de seniors bénévoles qui vient en aide aux entrepreneurs, créateurs ou repreneurs d'entreprises en difficulté). Cette association, reconnue d'utilité publique, est partenaire des CIP.

Autres organismes dont les TNS dépendent :

-  **CCI** (Chambre de commerce et d'industrie)
-  **CMA** (Chambre des métiers et de l'Artisanat)
-  **CA et MSA** (Chambre d'Agriculture et Mutuelle Sociale Agricole)

En Occitanie :

-  **Cabinet EVOLVIA** : Leur équipe accompagne les dirigeants de TPE/PME de l'Occitanie, à trouver les clés de développement pour leur entreprise. Ils abordent l'accompagnement sous un angle global et stratégique. Cette approche leur permet d'identifier les leviers les plus pertinents pour répondre aux enjeux de transformation et/ou de développement de l'entreprise
 - ➔ Le cabinet est référencé pour faire bénéficier aux dirigeants d'une prise en charge financière pouvant aller jusqu'à 100%.
 - ➔ Emmanuelle Gorbatoff : **06 26 52 97 54** ; Mail : e.gorbatoff@evolvia.fr ; Site : www.evolvia.fr
-  **Entraide Entreprise (Rotary)** : (Actifs ou retraités, avocats, expert comptables ou chefs d'entreprise, nous offrons une aide bienveillante et du soutien aux chefs d'entreprise faisant appel à notre service.)

A Toulouse :

Gérald Balandrau
06.07.518.501
gerald.balandrau@wanadoo.fr

A Montpellier :

Jean-Pierre Delatte
06.08.23.94.13
jeanpierre.delatte@gmail.com

A Nice :

Entre'Head : Association dont l'objectif est de venir en aide au chef d'entreprise dans les problématiques qu'il peut rencontrer, de rompre son isolement et de lui redonner de l'espoir : s'il perd sa vision, c'est tout son entourage (salariés, clients, partenaires et leurs familles respectives) qui sombre.

Ils aident le dirigeant à retrouver l'estime de soi – mise à rude épreuve lorsque l'entreprise traverse une turbulence – et à remettre ainsi ses talents sur le devant de la scène.

Ils sont en partenariat avec beaucoup d'autres associations et structures, permettant une prise en charge complète du dirigeant en difficultés.

Site : <https://www.entre-head.com/>

Tél. : **06.09.53.63.63**

En cas de Risque suicidaire :

-  **SUICIDE ECOUTE** : [01 45 39 40 00](tel:0145394000)
-  **Le numéro national de prévention du suicide** : [3114](tel:3114)
-  **Pour les agriculteurs -> AGRI'ECOUTE** : [09 69 39 29 19](tel:0969392919)

Contacts de psychologues formés aux TCC, qui consultent à distance (skype ou visio) :

***Mme ZABLITH Ingrid**

07 86 11 17 60

<https://www.ingridzablith.com/fr/accueil/>

***Mme ZAFRANY Isabelle**

<https://zafrany-isabelle.business.site/#summary>

***M. GAUTIER Pascal** (spécialisé en e-thérapie)

<https://gautierpascal.fr/mon-parcours/>

***Mme Elodie BRUGALLE**

<https://www.elodie-brugalle.fr/votre-psychologue-lille>

***Mme CAHEN Nathalie :**

<https://psychologueadistance.fr/>

***Mme MARTIN Jennifer :**

<http://www.e-psy.fr/>

Annexe 2 : Références outils et livres bien-être et développement personnel :

Applications :

Méditation : Mindful attitude (chaîne youtube), Petit bambou, Calm

Sophrologie : Sophrologie avec petit bambou

Cohérence cardiaque : Respirelax+

Sommeil / Détente : Calm

***Psynergy** (plus d'infos ici : <https://app.psynergy.fr/>) -> Celle-ci me paraît être la meilleure.

***Mindler**

***Soutien psy avec mon sherpa**

Yoga : Down Dog

Lien vidéo cohérence cardiaque cascade :

<https://www.youtube.com/watch?v=fujdW6M3zcU&t=13s>

Liste de livres intéressants :

- **"La clé de votre énergie"** : Natacha Calestreme, éditions Albin Michel
- **"Je réinvente ma vie"** : Jeffrey E. Young, collection Les éditions de l'homme
(<http://gehpdf.blogspot.com/2017/08/telecharger-je-reinvente-ma-vie-vous.html>)
- **"Les secrets d'un bon sommeil"** : Céline Braun Debourges, collection Jouvence
- **"Les 50 règles d'or de la pensée positive"** : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- **"Les 50 règles d'or pour ne pas stresser"** : Helen Monnet, collection Les mini Larousse
- **"Les 50 règles d'or anti-burnout"** : Latifa Gallo, collection Les mini Larousse
- **"Se libérer des pensées parasites"** : Jean-Yves Arrivé, collection Larousse poche
- **"No stress! Exercices pour rester zen en toutes circonstances"** : Gilles Diederichs, collection petit carnet bien-être Larousse
- **"Pensée positive! Exercices pour s'entraîner au bonheur"** : Latifa Gallo, collection petit carnet bien-être Larousse
- **"Lâcher-prise! Exercices pour développer confiance et sérénité"** : Helen Monnet, collection petit carnet bien-être Larousse
- **Les ouvrages de Christophe ANDRE et de Frédéric FANGET** (estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi)

Il existe d'autres livres et cahiers d'exercices dans le même style, donc il ne faut pas hésiter à en conseiller d'autres.

Annexe 3 : Exemples de flyers et carte de visite avec QR Code :





**EMPLOYEUR,
DIRIGEANT,
où en
êtes-vous
avec VOTRE
santé ?**



Relever des défis, être partie prenante de l'économie, assurer des responsabilités pour soi et pour les autres, ne compter ni ses heures, ni le nombre de projets accumulés sur son bureau...

Ces situations sont pour certains plus intenses.

C'est pourquoi nous mettons à votre disposition un outil inédit d'évaluation de l'équilibre de votre santé globale : AMAROK E-SANTÉ



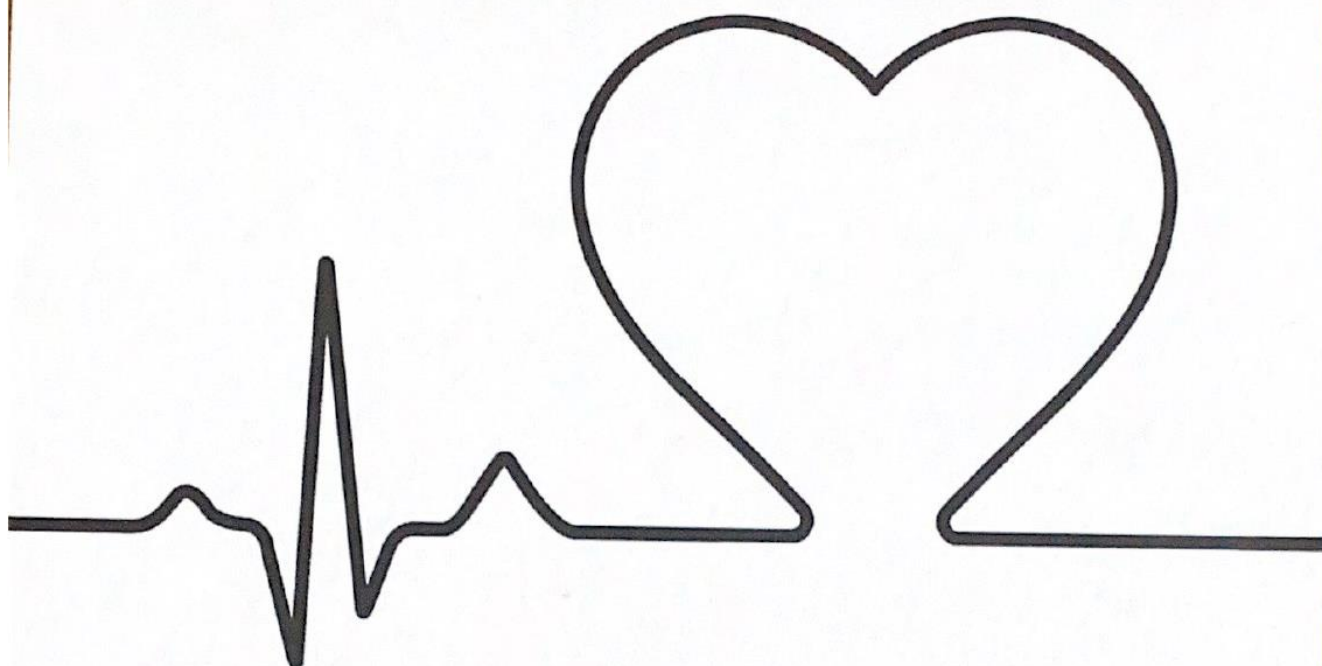
évaluez DÈS MAINTENANT VOTRE SANTÉ

→ Anonyme → Gratuit → Sans inscription

Il vous permettra de répondre à une question simple à laquelle il n'est pourtant pas toujours facile de répondre : employeur, comment allez-vous ?

Accédez dès maintenant au test d'évaluation avec votre smartphone





**POUR NOUS,
VOTRE SANTÉ EST
NOTRE PRIORITÉ**

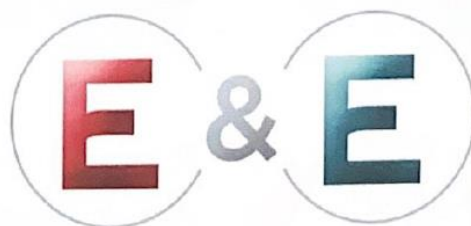
Siège social
5A, rue Victor Sellier - 25041 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 47 93 93 - Fax : 03 81 50 74 97
www.ast25-sante-travail.fr

AST25 en partenariat avec l'Observatoire AMAROK



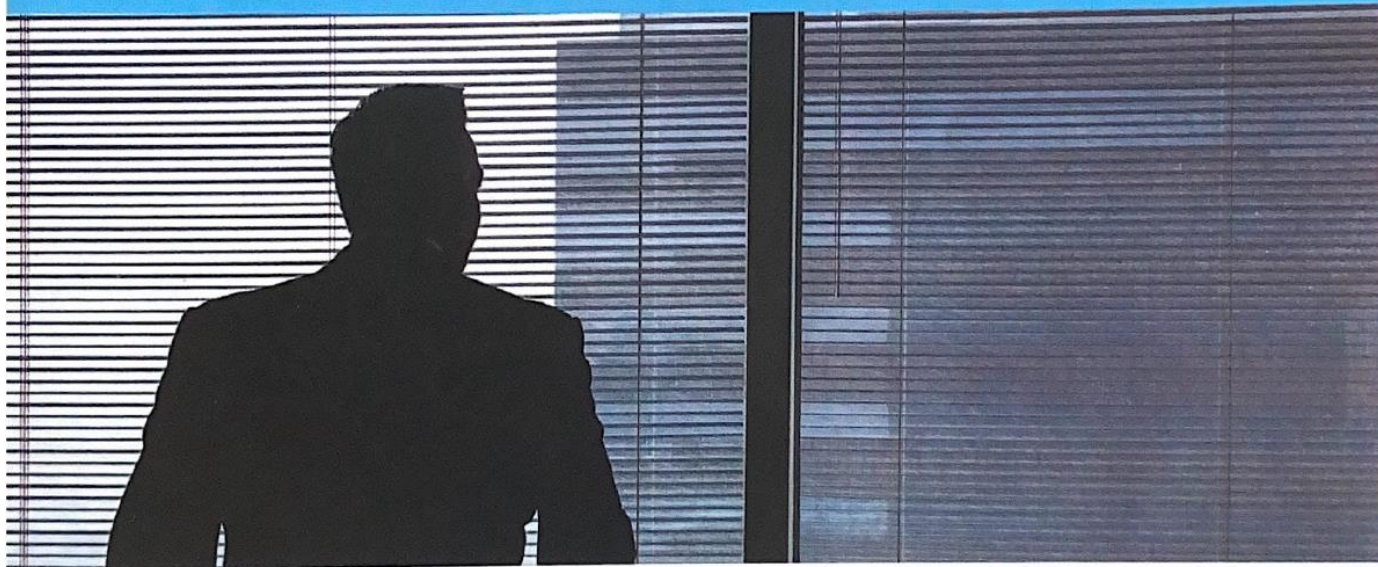
Service
Prévention
Santé
Travail

CORRÈZE - DORDOGNE



ENTRAIDE & ENTREPRENEURS
ACCOMPAGNEMENT FACE AUX RISQUES

Dirigeant(e)s, comment
vous (SANTÉ)-vous ?



En partenariat avec :



Une association scientifique et universitaire spécialisée dans la santé physique et psychologique des travailleurs non salariés



Capital Santé Dirigeants



Face aux évolutions sociétales et managériales, les dirigeantes et dirigeants sont de plus en plus sollicités. Etre président, dirigeant, indépendant ou cadre supérieur, c'est avoir une charge de travail importante, subir des moments de stress, vivre des situations à risques, concilier vie professionnelle et vie privée avec des horaires pas toujours compatibles... Leur santé et leur bien-être sont pourtant essentiels à la performance de leur entreprise. Mais rarement on leur demande « *Comment ça va ?* ».

Le Service de Prévention et de Santé au Travail Corrèze-Dordogne (SPST 19-24) innove en cette rentrée en lançant, de concert avec l'association **Entraide & Entrepreneurs**, un programme personnalisé d'actions de prévention de santé physique et psychologique.

La nouvelle offre de service « **Capital Santé Dirigeants** » est originale, innovante et gratuite pour le dirigeant.

Pour mener à bien ce nouveau dispositif d'accompagnement, le **SPST 19-24** et ses équipes de professionnels en santé au travail bénéficient de l'expérience du réseau **Entraide & Entrepreneurs** (80 experts bénévoles aux compétences diverses au service des chefs d'entreprise), du soutien du **Conseil régional de Nouvelle-Aquitaine**, du partenariat de l'**observatoire national AMAROK** du professeur Olivier TORRÈS (fédérant une équipe de chercheurs étudiant les liens entre la santé de l'entreprise et celle de son dirigeant), du fonds de dotation **Garance**, et d'autres partenaires...



Etude 2019 de l'institut OpinionWay pour la France Futur. Enquête réalisée auprès de 1501 dirigeants.

Que vous propose Capital Santé Dirigeants ?



Depuis la loi du 2 août 2021, les travailleurs indépendants, libéraux et chefs d'entreprise non-salariés peuvent être suivis par les Services de Prévention et de Santé au Travail, dans le cadre d'une offre spécifique de services en matière de prévention.

Capital Santé Dirigeants, c'est :

- ▶ Une solution innovante pour un suivi au plus près des problématiques physiques et psychologiques rencontrées par le chef d'entreprise et le cadre supérieur
- ▶ Un programme sur mesure et personnalisé en fonction de l'entreprise et de son dirigeant
- ▶ Un accompagnement absolument confidentiel et en toute discrétion tant en interne qu'en externe
- ▶ La compétence d'intervenants experts dans le médical (SPST 19-24) et le managérial (Entraide & Entrepreneurs, organisations patronales...)
- ▶ L'outil e-santé de l'observatoire AMAROK pour évaluer votre santé entrepreneuriale.

La démarche est anonyme, accessible à tout dirigeant et cadre supérieur et ne nécessite aucune inscription.



nté
logique

sentent
ssés

Santé sociale

1 entrepreneur sur
3 se sent isolé dans
son quotidien
39% ont du mal à
concilier vie
perso/vie prof.

PRÉVENTION SANTÉ SÉCURITÉ PROXIMITÉ

Le Service de Prévention et de Santé au Travail rassemble environ
150 000 dirigeants et salariés en Corrèze et Dordogne
travaillant dans
des organisations privées et publiques.

Le Service est géré par un Conseil d'Administration paritaire
entre les organisations patronales et les organisations salariales
des deux départements.

Service Prévention Santé Travail Corrèze-Dordogne
Contacter : Mme Angélique LOUCHART



07.87.41.83.29



a.louchart@sst24.org



9 Rue Louis Taurisson - 19100 Brive



05.55.18.20.55



185 Route de Lyon - 24000 Périgueux



05.53.45.00.00

Membre du réseau

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

www.sst24.org

Suivez-nous

