

Compte rendu
8^{ème} Journée AMAROK e-santé – 20/05/2025
Savoirs et saveurs

La prochaine journée Amarok e-Santé est prévu pour **19 novembre 2025** à Paris
→ Une invitation avec les détails vous sera envoyée

Programme :

9h30 : ACCUEIL

Hôtel NOVOTEL – 125 Bis Av. de Palavas, 34070 Montpellier

10h – 12h00 : ÉTAT DES AVANCÉES DE L'OBSERVATOIRE AMAROK

Bilan et perspectives de la santé des dirigeants

Olivier TORRES, Professeur à l'Université de Montpellier et Président-fondateur d'Amarok

Le dispositif Amarok e-Santé : L'organisation de la prise en charge

Laure CHANSELME, Psychologue du travail chez Amarok

L'intelligence artificielle au service d'Amarok e-Santé (1ers retours) et évolution de l'outil de reporting

Maxime BRISOT, Ingénieur de Recherche et dirigeant d'entreprise

12h00 – 12h30 : TEMPS D'ÉCHANGES

12h30 - 14h – PAUSE DÉJEUNER – saveurs, douceurs et masseurs

14h – 14h30 : EXPLORATION COLLECTIVE

« Quel programme de recherche futur ? »

Olivier TORRES, Professeur à l'Université de Montpellier et Président-fondateur d'Amarok

14h30 – 16h15 : ATELIERS DE TRAVAIL EN GROUPE

Travail en groupe sur les stratégies de communication pour optimiser et pérenniser l'utilisation du dispositif Amarok e-Santé

Travail en commun sur 3 questions liées à la communication et aux stratégies de développement d'Amarok e-Santé

16h15 – 16h30 : Pause

16h30 – 17h : TEMPS D'ÉCHANGES

« Bilan et perspectives d'Amarok e-Santé »

**8^{ème} Journée
Amarok e-Santé**

20 MAI 2025

AMAROK

Olivier TORRES :

État des avancées de l'Observatoire AMAROK :

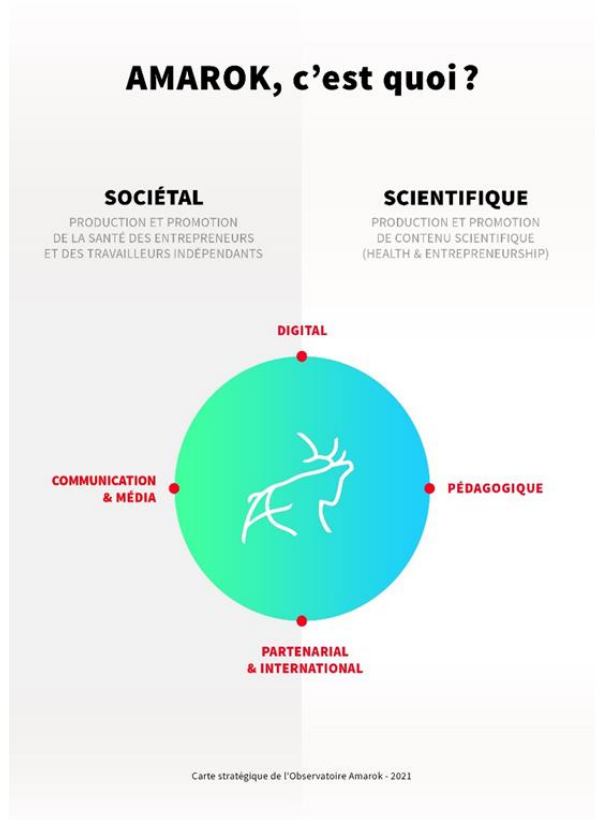
Journées précédentes Amarok e-Santé :

- **Journée n°1** : Carcassonne, 20 septembre 2021
- **Journée n°2** : Montpellier, 7 avril 2022
- **Journée n°3** : Montpellier, 1 décembre 2022
- **Journée n°4** : Montpellier, 6 juin 2023
- **Journée n°5** : Paris, 15 novembre 2023
- **Journée n°6** : Montpellier, 3 juin 2024
- **Journée n°7** : Paris, 19 novembre 2024

Prochaines rencontres :

- 9ème Journée AMAROK à Paris, le 19 novembre 2025
- 10ème Journée AMAROK à Lyon, le 1^{er} juin 2026 (en amont du Congrès de Médecine de travail)

Carte stratégique de l'Observatoire Amarok :



Amarok est avant tout une association à but non lucratif, qui repose sur une double vocation, d'une part une mission scientifique à travers la diffusion et la production d'un contenu scientifique.

D'autre part, une dimension sociétale qui s'engage activement pour la santé des entrepreneurs et des travailleurs indépendants.

Données AeS avril 2022 :



Données AeS juin 2023 :

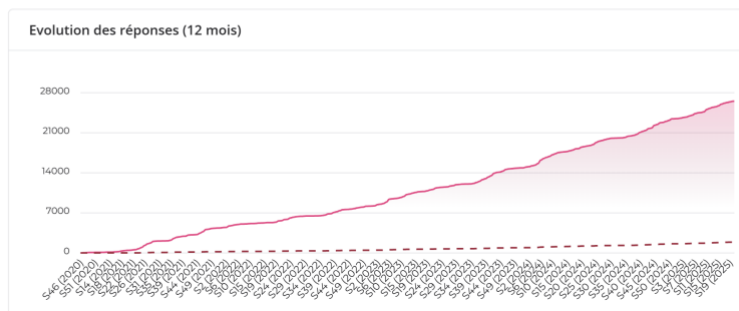
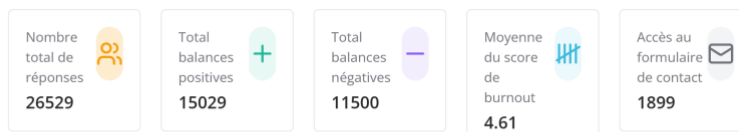


Données AeS juin 2024 :



Données AeS mai 2025 :

Tableau de bord



PRESANSE est une association nationale qui regroupe l'ensemble des services de santé au travail (SPSTI) en France couvrant des régions telles que l'Occitanie, la PACA-Corse, la Bretagne la Normandie et la Bourgogne Franche Compté.

À ce jour, Amarok compte 106 partenaires dont 85 SPSTI affilié à PRESANSE mais aussi de grandes fédérations professionnelles comme la FNTR (transport routier), la FFB (bâtiment), l'AGEFICE (formation), la FCGAA (gestion agricole).

Amarok étend également son réseau à l'international avec des partenaires comme UCM et OFC en Belgique.

En 2024, Olivier TORRES, fondateur d'Amarok, a été honoré par le prix Julien Marchesnay, décerné par la CIFEPME en reconnaissance de ses travaux pionniers sur l'entrepreneuriat et la santé des dirigeants.

Développement international d'AMAROK :

L'association Amarok poursuit son rayonnement à l'international grâce à un réseau de chercheurs engagés :

- **Japon** : avec Chihiro Kageura et Katsuyuki Kamei
- **Maroc** : avec Noufel Ghiffi et Bernard-Marie Augustin
- **Canada** : avec Florence Guilliani
- **Espagne** : projet en cours porté par Jean-Marie Estève
- **Pays-Bas** : avec Peter Van der Zwan et Roy Thurik

Ce développement à l'échelle mondiale reflète la pertinence et l'universalité des travaux d'Amarok sur la santé des dirigeants et des travailleurs indépendants.

Études en cours :

Secteur agricole : En collaboration avec la Chambre d'Agriculture de Saône-et-Loire, partenaire historique d'Amarok, une étude est menée sur les stratégies de récupération des exploitants agricoles. Cette approche innovante vise également les salariés de la production agricole, afin de mieux comprendre et améliorer leur santé au travail.

Maires ruraux de France :

Amarok explore les similitudes et différences entre les maires de communes rurales et les chefs d'entreprise, en matière de stress et de satisfaction. L'objectif est de concevoir un outil spécifique « Amarok e-Santé Maire » en s'appuyant notamment sur les indicateurs stressomètre et satisfactomètre.

À ce jour, 57 articles de presse ont été publiés sur la santé des maires par Amarok.

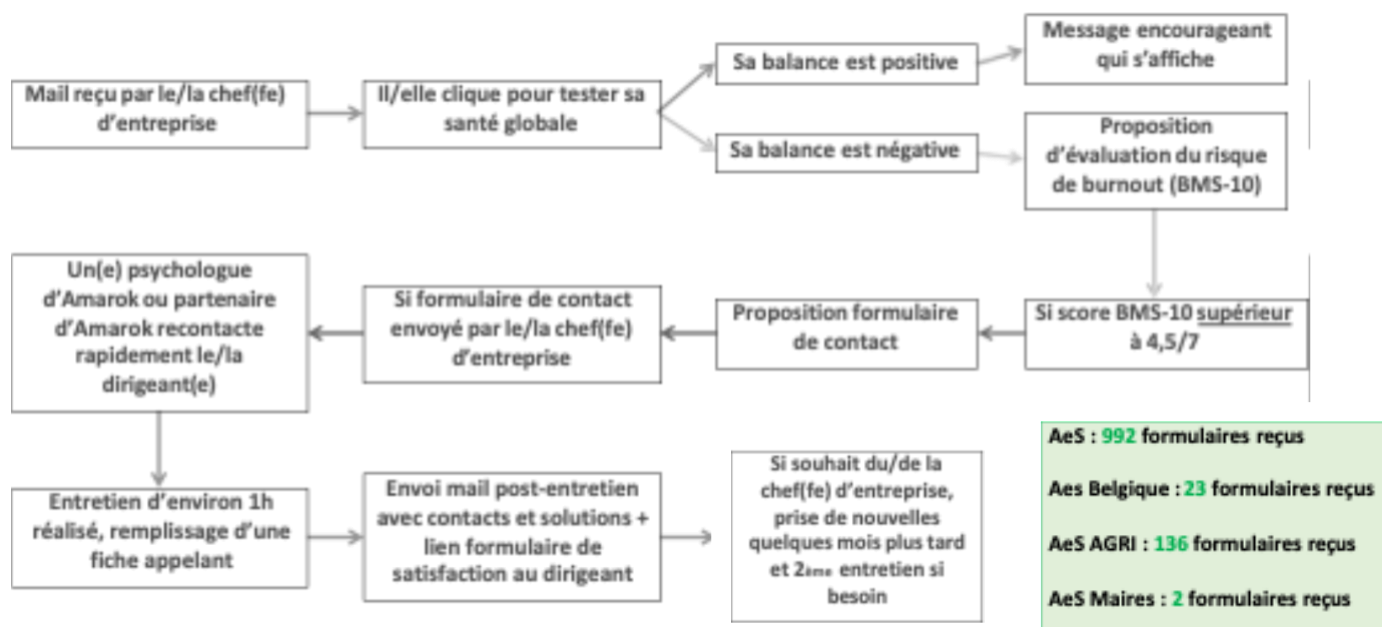
Lors d'une tournée au Maroc (Rabat, Casablanca, Marrakech), Amarok a animé 5 conférences qui ont permis de rencontrer 450 entrepreneurs marocains. Une belle opportunité d'échange autour de la santé entrepreneuriale à l'international.

Prochains événements :

1^{er} CAPSE (Congrès Académique Pluridisciplinaire en Santé des Entrepreneurs) le 26/27 mars 2025 à Montpellier organisé par Mathieu Le Moal

Laure Chanselme :

Le dispositif AMAROK e-Santé : L'organisation de la prise en charge



Amarok fonctionne exclusivement en distanciel, ce qui lui permet d'intervenir rapidement et efficacement, tout en orientant les chefs d'entreprise vers les structures les plus adaptées à leurs besoins. Cela inclut en priorité les associations partenaires du Portail du Rebond, mais aussi des professionnels de santé qualifiés : psychologues spécialisés en TCC ou EMDR, psychiatres, médecins généralistes ou encore SPSTI.

Formulaire de contact



Vos coordonnées

En nous communiquant vos coordonnées, vous autorisez un(e) psychologue d'Amarok Assistance à vous recontacter. L'entretien que vous aurez avec ce(tte) psychologue sera gratuit et confidentiel.

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

 Non partagé

* Indique une question obligatoire

Prénom *

Votre réponse

Nom *

Votre réponse

Quel est votre statut professionnel ? *

☐ Travailleur non-salarié ou gérant(e) salarié(e) de votre propre entreprise

☐ Directeur/directrice salarié(e), Employé(e), etc.

Adresse e-mail *

Votre réponse

Numéro de téléphone sur lequel vous souhaitez être contacté(e) *

Votre réponse

Y a-t-il un moment préférable dans la journée pour vous contacter?

☐ Oui

☐ Non

Si oui, le ou lequel(s)?

☐ Matin (entre 8h et 12h)

☐ Midi (entre 12h et 14h)

☐ Après-Midi (entre 14h et 16h)

☐ Fin d'après-midi (entre 16h et 18h)

Commentaires

Votre réponse

Consentement RGPD *

☐ En cochant cette case, vous consentez à la collecte et au traitement, par les psychologues de l'Observatoire Amarok, de vos informations de contact, dans le but de vous proposer un entretien individuel avec un(e) psychologue. Vous reconnaissez également être informé que ces données seront effacées dans un délai de 6 mois.

☐ En cochant cette case, vous refusez la collecte et le traitement, par les psychologues de l'Observatoire Amarok, de vos informations de contact, dans le but de vous proposer un entretien individuel. En conséquence de ce refus, vous ne pourrez pas obtenir l'entretien que vous souhaitiez.

Psychologues et coach thérapeute partenaires d'Amarok :

- **Dr Isabelle Zafrany** : Docteur en psychologie de la santé et du développement – Thérapie cognitive et clinique
- **Déborah Ligot** : psychologue clinicienne (en formation EMDR), spécialisée en trouble du comportement alimentaire, formatrice dans la relation d'aide
- **Géraldine Clauzon** : Psychologue, praticienne EMDR et thérapie comportementale cognitive
- **Charlotte Moysan** : Psychologue et Docteure en entrepreneuriat
- **Vincente Vassalo** : Coach-Thérapeute en santé et bien-être au travail, fondatrice du cabinet R.E.S.P.E.C.T (Réinventez l'Entrepreneuriat par la santé, la performance, les échanges et les conditions de travail)

Mailing type envoyé 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**

06 50 95 41 47

<https://www.pagesjaunes.fr/pros/51522389>

***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) Concernant les difficultés financières et professionnelles, contactez rapidement **"Second souffle"** et la **cellule de prévention du Tribunal de commerce** :

*Voici les coordonnées de l'association **"Second souffle"** qui aide les entrepreneurs en difficultés (vous pourrez les contacter de la part de l'Observatoire Amarok, ils nous connaissent) : **il faut remplir et envoyer une demande de contact via ce lien, et Second Souffle vous recontactera rapidement** :

<https://secondsouffle.org/contact/>

Ils proposent régulièrement des **webinaires** intéressants pour les entrepreneurs.

*Voici le site avec les informations concernant la **cellule prévention dans les tribunaux de commerce** (il faut se rapprocher du greffe pour demander un Rdv avec cette cellule), et la manière de demander un Rdv de conseil. Je vous mets aussi le lien vers la brochure faite pour cette cellule de prévention :

- Cellule Prévention des tribunaux de commerce :

Site : <https://www.infogreffe.fr/informations-et-dossiers-entreprises/prevention.html>

- Greffe du tribunal de commerce de XXX (chercher sur Google celui de la ville dont dépend l'entreprise)

Adresse :

Tél. :

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 :

- **Feel (TCC)**

- **MindDay**

- **Jardin mental (mon suivi psy)**

*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")
- La sophrologie (application "Sophrologie avec petit bambou")

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

- **"Réussir son burnout, récits de résistantes"** : Corinne Le Bars, éditions Eres
- **"La clé de votre énergie"** : Natacha Calestre, 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)
- **"Ce que l'argent dit de vous – Interrogez votre relation à l'argent pour une vie plus sereine"** : Christian Junod, éditions Eyrolles
- **"Réussir son burn-out"** : Corinne Le Bars, éditions Eres
- **"Votre santé optimisée : Le protocole quotidien qui va changer votre vie"** : Dr Emilie Steinbach, éditions Marabout

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.

Formulaire de satisfaction



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? *

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

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

Votre réponse

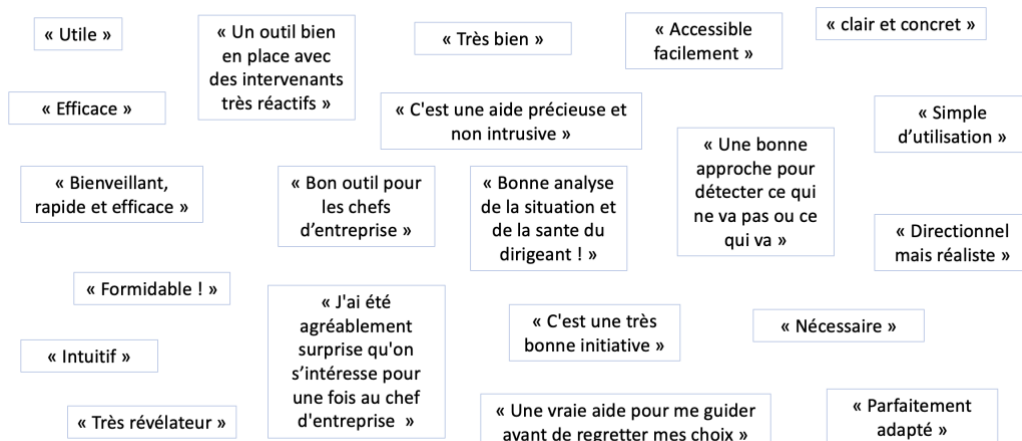
Parfois des journalistes recherchent des entrepreneurs prêts à témoigner de leur histoire. Seriez-vous ouvert(e) à l'idée de témoigner un jour sur votre vécu et vos difficultés en tant qu'entrepreneur (il est toujours possible d'anonymiser un témoignage)?

- ☐ 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

Quelques retours via le formulaire de satisfaction :



Maxime BRISOT :

L'intelligence artificielle au service d'Amarok e-Santé et évolution de l'outil de reporting

Cariboost est un outil innovant développé chez Amarok, qui permet une exploitation optimisée des données, grâce à l'IA, il offre plusieurs avantages :

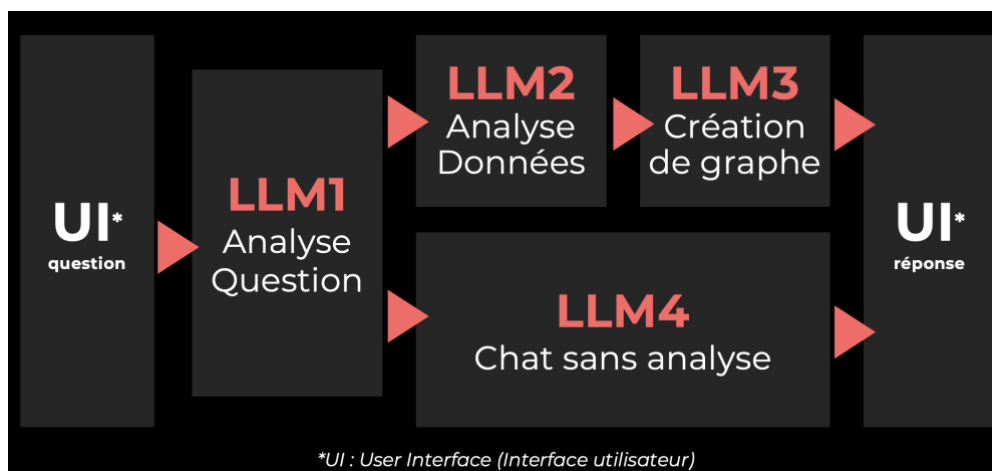
- Utilisation du NLP pour faciliter les échanges avec les utilisateurs
- Connexion en temps réel pour une réactivité immédiate
- Croisement automatisé des données permettant une analyse plus fine et personnalisée



Ce modèle est entièrement personnalisé :

- LLM (Large Language Model) formé à partir des données internes
- d'Amarok
- Base Llama 3 (open source) pour une performance renforcée
- Système React Agent pour des réponses cohérentes et contextualisées
- Mécanisme RAG (Retrieval Augmented Generation) pour un accès rapide et pertinent à l'information
- Toutes les données sont anonymisées et chaque partenaire n'a accès qu'aux données de son propre périmètre. Un QR code permet de télécharger facilement le dispositif.

Schéma Cariboost Chatbot



Les fonctionnalités principales :

- Un Chatbot intégré à l'espace du reporting pour un accompagnement interactif
- Analyse instantanée des données issues des questionnaires Amarok e-Santé
- Interface intuitive en langage naturel (NLP) qui simplifie l'accès aux résultats
- Rédaction automatisée d'analyses personnalisées
- Création de graphes sur mesure

Callbot : La voix de l'IA pour les données

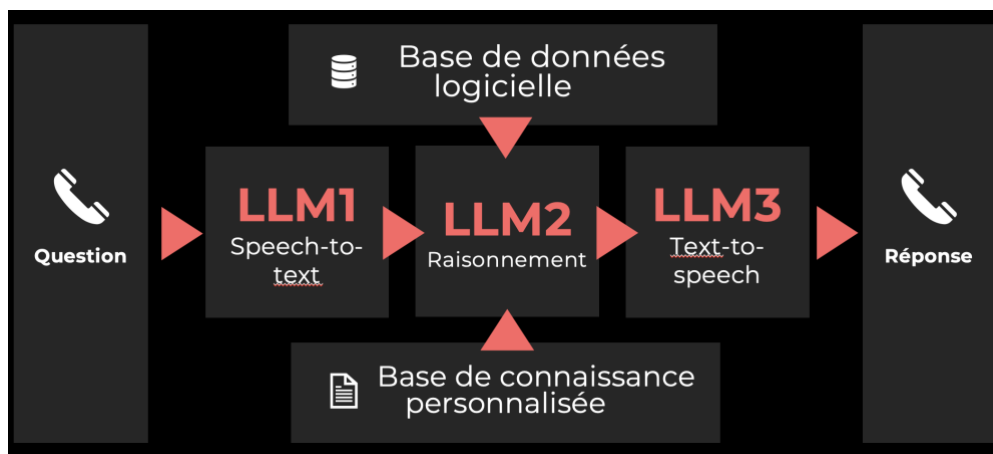
En complément du Chatbot, Callbot est une interface vocale intelligente accessible via un simple numéro de téléphone, permettant aux utilisateurs d'interroger verbalement l'IA sur les données issues d'Amarok e-Santé, pour des échanges oraux fluides et une analyse encore plus naturelle.

Ses principales missions :

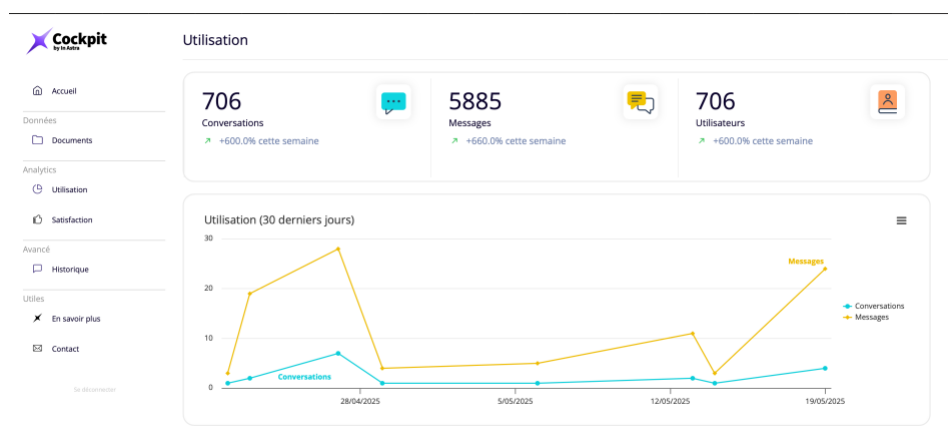
- Exploitation des résultats de manière approfondie
- Réponses à des questions avancées sur le fonctionnement du dispositif
- Éclairages sur la méthodologie utilisée



Schéma Cariboost Callbot



Premiers chiffres du Chatbot :



Évolutions à venir :

Amarok e-Santé continue de faire évoluer son dispositif Cariboost pour offrir plus de précision, de fluidité et d'adaptabilité à ses partenaires :

- Intégration des nouveaux modèles Llama 4
- Correctifs visuels
- Déploiement élargi avec l'adaptation du dispositif à de nouveaux publics : Agriculteurs et maires
- Affichage des chiffres nationaux
- Téléchargement des résultats : les utilisateurs peuvent exporter leurs résultats (satisfacteurs, stressseurs, et score global)
- Améliorations générales : meilleure lisibilité des résultats, correction de bugs, optimisation de la navigation

Amarok e-Santé V2 :



Olivier TORRES :

Exploration collective : Quel programme de recherche future ?

1^{er} sujet : Santé et senior entrepreneur

BPI France a récemment publié une étude sur senior entrepreneuriat, c'est-à-dire le fait de créer une entreprise à l'âge de 50ans.

Ces profils sont variés : parfois des salariés en fin de carrières ou des retraités qui se lance dans l'entrepreneuriat.

Ce sujet résonne fortement avec les débats actuels autour de la réforme de retraites et soulève des interrogations :

- Quelle est la motivation de ces profils ?
- Quels sont leurs enjeux de santé spécifiques ?
- Et comment peut-on mieux les accompagner dans cette nouvelle vie professionnelle ?

Proposition du public :

- Senior entrepreneur : ça peut être des chômeurs qui n'ont jamais été entrepreneurs

2^{ème} sujet : Ménopause et entrepreneuriat féminin

L'entrepreneuriat féminin est en forte croissance. Pourtant, certaines problématiques spécifiques aux femmes, comme la ménopause, restent largement invisibilisées voire taboues.

La ménopause peut avoir un réel impact sur la santé, la productivité, la confiance, la prise de risque... et donc sur la vie entrepreneuriale.

Or, aujourd'hui, très peu d'études se penchent sur cette articulation.

Proposition du public :

- Ça ne serait pas mieux d'élargir ce thème à la santé des femmes vieillissantes en général ?
- Pourquoi ne pas fusionner ce sujet avec celui du senior entrepreneur, pour proposer une approche genrée de l'entrepreneuriat à partir de 50ans ?

3^{ème} sujet : Reprise entrepreneuriale post-burnout

Le burnout entrepreneurial, on commence à le documenter, mais qu'en est-il de l'après ?

Que se passe lorsqu'un entrepreneur veut reprendre ? reprendre son activité ? Recréer ? Changer de voie ?

Aujourd'hui, il y a très peu de travaux sur la reconstruction post burnout. C'est pourtant une période clé, à la fois fragile et décisive.

Proposition du public : Sujet intéressant validé

4^{ème} sujet : Syndrome de l'imposteur & Entrepreneuriat

Après avoir exploré le trouble de l'attention, l'hyperréactivité ou encore le narcissisme chez les dirigeants de PME, il serait intéressant d'étudier le syndrome de l'imposteur chez les entrepreneurs.

Contrairement aux troubles de l'attention qui dans certains cas peut être un atout, le syndrome de l'imposteur est perçu comme un véritable handicap.

Dans un univers où il faut prendre des décisions rapidement, diriger, convaincre, ce sentiment d'illégitimité peut freiner, voire bloquer l'action.

Il existe des échelles de mesure du syndrome mais elles n'ont jamais été appliquées au champ de l'entrepreneuriat.

Proposition du public :

- Est-ce syndrome est réellement présent chez les chefs d'entreprise ?
- Comment le mesurer sans biaiser l'étude ?

➔ On ne cherche pas des personnes en crise, mais à observer une graduation, un degré d'intensité du syndrome.

L'idée est de sonder l'ensemble d'une population entrepreneuriale, sans stigmatiser pour faire émerger des corrélations pertinentes.

5^{ème} sujet : Agribashing et santé des agriculteurs

L'agribashing, une critique souvent médiatique de l'activité agricole.

Un phénomène de plus en plus médiatisé mais dont les impacts réels sur la santé des agriculteurs restent encore très peu étudiés.

Aujourd'hui, il n'existe pas d'échelle validée pour le mesurer. En revanche, des outils existent pour évaluer le harcèlement au travail, ce qui ouvre la voie à une adaptation méthodologique.

Cependant, beaucoup d'agriculteurs nient avoir subi de l'agribashing. Cela pose la question du déni ou de silence face à des atteintes morales réelles.

6^{ème} sujet : L'angoisse entrepreneuriale ou la notion d'intranquillité

Être entrepreneur, c'est vivre en intranquillité, suite à la prise de risque, à la responsabilité permanente et à une pression constante.

Cette intranquillité est présente chez tous les dirigeants, pourtant elle reste peu étudiée scientifiquement, alors qu'elle pourrait avoir des conséquences importantes sur la santé mentale.

Proposition du public :

- Peut être lié l'intranquillité à l'incertitude ?

Sujets proposés par le public :

- Intranquillité de femme ménopausée qui a le syndrome de l'imposteur
- Combiné entre les 6 différents sujets !!!

Atelier de travail en groupe :

L'objectif de cet atelier était de réfléchir à 3 questions liées à la communication et aux stratégies de développement d'Amarok e-Santé.

Organisation : 6 groupes de travail, composés chacun de 7 personnes, étaient accompagnés par un membre de l'équipe Amarok

3 questions ont structuré la réflexion :

- Quelles sont les meilleures stratégies pour maximiser l'utilisation d'Amarok e-Santé (communication, notamment) ?
- Comment pérenniser l'utilisation d'Amarok e-Santé sur le long terme (communication, notamment) ?
- Comment étendre l'usage d'Amarok e-Santé au-delà des employeurs adhérents (travailleurs ou ressortissants) indépendants non-employeurs ?

Voici la synthèse des propositions recueillies lors des ateliers, regroupées par groupe et par question :

Groupe rouge accompagné par Laure Chanselme	
Questions 1/2	- Attention aux images utilisées pour illustrer les communications - Flyers ou mails adaptés au secteur (exemple : SPSTI de Guyane le font pour les 6000 adhérents) - Programmer les mails le vendredi soir pour maximiser les chances à avoir des réponses - Faire une relance 10 jours après le 1^{er} emailing - Tester deux fois par an plutôt que 4 fois (pour avoir plus de réponses) ou alterner les sources de communication (une fois mailing une fois réseaux sociaux) - Faire tester les dirigeants en direct pendant les événements - Faire une page internet dédié aux dispositifs (Newsletter)
Question 3	- Mettre en place des ateliers pour les chefs d'entreprise - Faire une page internet dédié aux dispositifs - Passer par les experts-comptables (leur donner le flyer, être présent, - Passer par les organisations patronales - Partenariat avec second souffle (AIST Béziers) - Maintenir le contact avec les organisations patronales (se déplacer, échanger...)

Groupe jaune accompagné par Jean-Marie Esteve	
Question 1	- Communication interne aux adhérents, les médias, réseaux sociaux notamment TikTok & Instagram - Avoir un slogan (T'as des cheveux, t'as pas de shampoing. T'es une entreprise, t'as pas Amarok) - Carte QR Code à rendre aux dirigeants - Signature du mail sur les courriers électroniques adressés aux employeurs - Intervenir auprès des syndicats d'employeurs - Soirées Club employeurs - Événements type santé des dirigeants avec ateliers et conférence - Les salons de professionnels avec un stand Amarok - Création d'une application Amarok pour avoir des newsletters et des informations - Courrier papier adressés aux dirigeants avec un questionnaire et un QR code - Solliciter les associations, l'ordre des médecins, les experts comptables, les commissaires aux comptes...
Question 2	- Faire un courrier annuel qui englobe les informations récentes, les chiffres ...
Question 3	- Informer les futurs dirigeants et les personnes qui contribuent à la création qu'ils peuvent intégrer les SPST - Utiliser le Callbot

Groupe bleu accompagné par Didier Pencreach	
Question 1	- Organisation des journées sur la sensibilisation à la thématique de la santé - Emailing (envoi une fois par an) - Avoir un QR Code présent dans les espaces dédiés aux adhérents - Flyers à distribuer aux entreprises - Avoir flyers disponibles à toutes les réunions, événements... - Valoriser que le SPST s'adresse à tous les dirigeants au sens large - Un fichier dédié aux comptables pour les sensibiliser - Réactualiser la vidéo de présentation d'Amarok e-Santé (en incluant un passage de 2-3 minutes du Professeur Olivier Torres et de Laure Chanselme) - Synthesia & Brevo : outil générant des vidéos et courriels avec de l'IA
Question 2	- Proposer un lien qui propose un prochain rendez-vous Agenda pour se retester (un rappel) - Témoignage des dirigeants ayant utilisé le dispositif - Communiquer plus sur les faits positifs vécus (s'appuyer sur la salutogenèse)
Question 3	- Offre spécifique santé à créer - Proposer des approches spécifiques par métier - Approche spécifique pour les professionnels de santé libéraux - Mettre une synergie entre les SPST et les médecins de travail

Groupe orange accompagné par Bernard-Marie Augustin	
Question 1	- Communication via les médias, réseaux sociaux notamment TikTok & LinkedIn - QR Code à partager lors des visites des dirigeants et sur l'espace adhérent Padoa - Être en contact avec l'association des maires pour faire une promotion d'Amarok - Faire des ateliers pour les nouveaux adhérents - Nouer un lien avec l'URSSAF - Questionnaire systématiquement proposé aux dirigeants à l'adhésion et renouvellement d'adhésion - Une relance régulière
Question 2	- Concevoir l'utilisation d'Amarok et travailler périodiquement sur une réévaluation du risque
Question 3	- Collaboration avec des espaces spécifiques (Urssaf, expert-comptable, centre de gestion agréé FCGA, organisme d'aide à la création d'entreprise) - Pour les salariés exerçant une activité complémentaire, une sensibilisation aux risques professionnels et partage de flyers

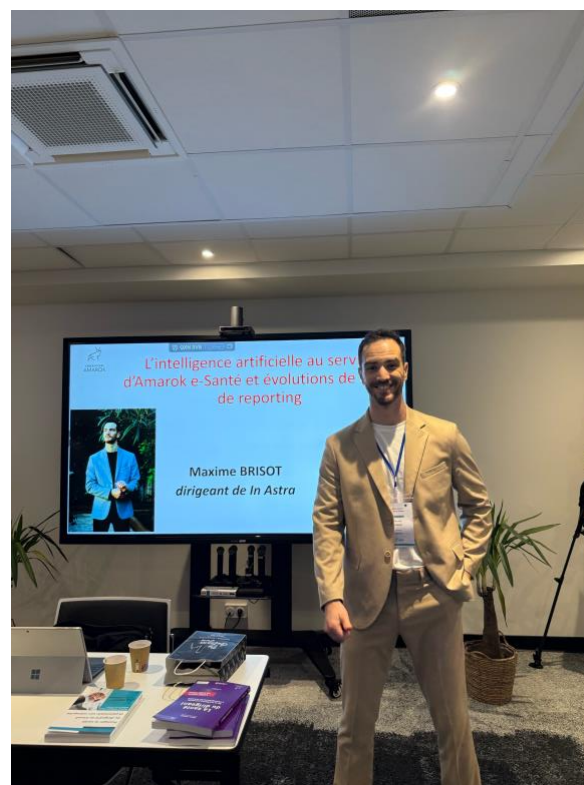
Groupe violet accompagné par Mathieu Le Moal	
Question 1	- Quand le service prend l'interne, prévoir une petite vidéo pour montrer qui prend en charge (psychologue en interne) et rappeler le cadre de confidentialité - Organiser journée/soirée des dirigeants - Intégrer Amarok dans le parcours d'adhésion - Nettoyage des bases de données
Question 2	- Envoyer un mail dédié personnalisé un an après pour les inciter à répondre aux questionnaires - Un mook : vidéo qui peut marquer les entrepreneurs à répondre au dispositif
Question 3	- Difficile à traiter car il faut développer une offre spécifique qui démarre très lentement

Groupe vert accompagné par Maxime Brisot	
Question 1	- Taux de conversion main tendue / main saisie : brainstormer différents canaux de diffusion pour collecter les bonnes informations, ensuite l'étape du mailing et envoi des sms. - Partenariat et événement pour promouvoir le dispositif Amarok e-Santé - Le dispositif Amarok e-Santé comme outil de communication pour les chefs d'entreprise - Changer le format du formulaire (proposer les champs les uns après les autres) - Afficher un seul champ (numéro de téléphone) - Optimisation de la phrase d'accroche (exemple : vous êtes nombreux) et mettre une fenêtre pop-up si le dirigeant essaye de fermer la page sans envoyer le formulaire en lui remettant la phrase (êtes-vous sûr de vouloir saisir la main tendue?) - Encadrer l'adresse IP pour conserver les données et les comparer - Nudge / Pied dans la porte : Technique de manipulation douce pour le changement de comportement
Question 2	- CPTS (prise en charge de l'offre spécifique pour leurs participants) - Multicanaux : réseaux sociaux, mailings, sms, affichage, presse, TV...

Temps d'échange :

Ce moment a été particulièrement riche : les échanges se sont révélés constructifs, bienveillants et porteurs de pistes concrètes. Les participants ont salué la dynamique collective, la diversité des profils représentés et la pertinence des retours d'expériences autour du dispositif Amarok e-Santé

Quelques photos de la journée Amarok e-Santé :









Un grand merci, au nom de toute l'équipe de l'Observatoire Amarok, pour votre participation active et votre engagement tout au long de cette belle journée ! Ce fut un réel plaisir de vous retrouver et d'échanger ensemble.

31 Nous vous donnons rendez-vous le 19 novembre 2025 à Paris pour notre prochaine rencontre Amarok e-Santé