

Compte rendu

10^{ème} Journée AMAROK e-santé-1^{er} Juin 2026

Programme :

13h30 : ACCUEIL

Hôtel Mercure Lyon Centre Château Perrache - Esplanade De La Gare, 12 Cours de Verdun
Rambaud, 69002 Lyon

14h-14h30 : L'Actualité d'AMAROK

Intervention Olivier TORRES - Professeur à l'Université de Montpellier et Président-fondateur de l'Observatoire Amarok.

14h30-15h15 : Prise en charge : Organisation et retour d'expérience

Intervention Laure CHANSELME - Psychologue du Travail de l'Observatoire Amarok.

15h15-15h30 : L'Évolution de l'outil de Reporting et l'inclusion de capsules vidéo dans le Dispositif Amarok e-Santé

Intervention Maxime BRISOT - Ingénieur de Recherche et dirigeant de l'entreprise « In Astra »

15h30-16h : Ergonomie de l'interface utilisateur du dispositif Amarok e-Santé

Intervention Mélissa ALBERT et Virgile GALLIEN - Étudiants en Master 2 de psychologie cognitive et ingénierie des facteurs humains, et stagiaires de l'Observatoire Amarok.

16h-16h30 : Pause

16h30-17h : Programme de recherche et recherche de partenaires

Olivier TORRES - Professeur à l'Université de Montpellier et Président-fondateur de l'Observatoire Amarok.

17h-17h30 : Construction du « Récupéromètre »

Intervention Mathieu LE MOAL - Docteur en entrepreneuriat et psychologue du travail.

17h30-18h : Temps d'échanges

18h00 : Goûter convivial

Olivier Torres

L'Actualité de l'observatoire AMAROK :

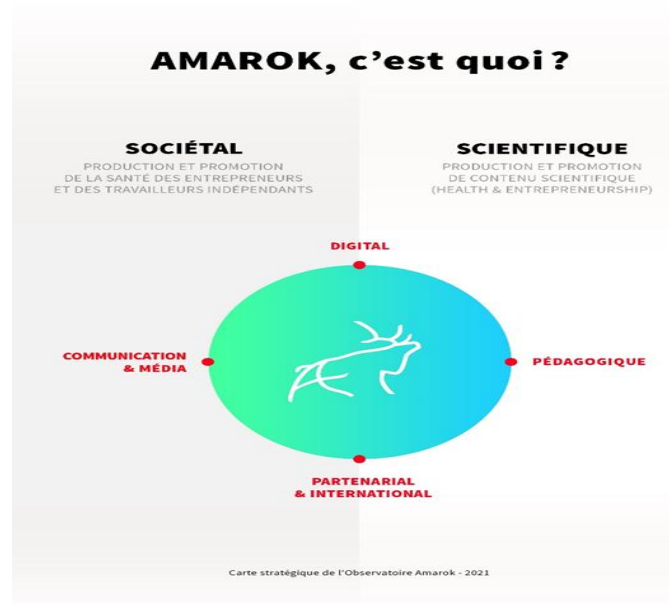
➤ Journées précédentes Amarok e-Santé :

- 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
- Journée n°8 : Montpellier mai 2025
- Journée n°9 : Paris 19 Novembre 2025

➤ Prochaine rencontre :

- 11 ème journée **LE 10 DÉCEMBRE 2026** à Paris.

➤ Carte stratégique de l'Observatoire Amarok :



- La mission d'Amarok repose sur une double vocation : une mission scientifique, à travers la recherche sur la santé des dirigeants, et une mission sociétale visant à accompagner les entrepreneurs en situation de souffrance psychologique.

➤ État des avancés d'Amarok :

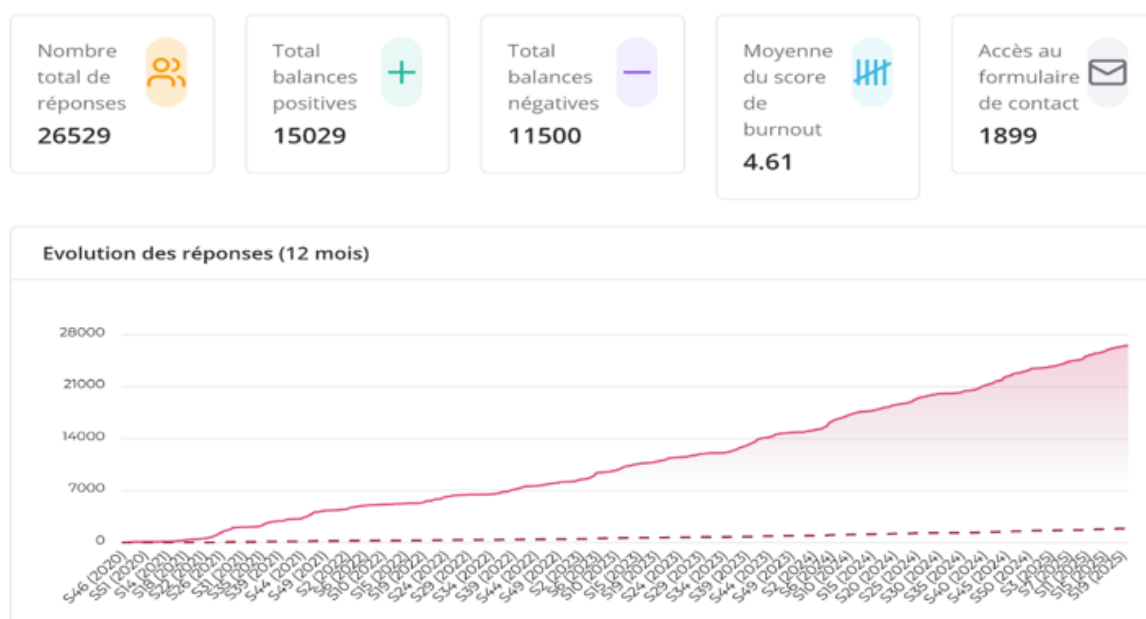
- **1^{er} CAPSE (Congrès Académique Pluridisciplinaire en Santé des Entrepreneurs) organisé par Mathieu LE MOAL :** Cet événement a réuni des chercheurs issus de plusieurs disciplines (management, psychologie, sciences du sport, médecine du

travail, etc.). Le prochain congrès est se tiendra à Lyon.

- L'Observatoire poursuit également ses activités de recherche avec une production scientifique en constante augmentation, permettant une meilleure reconnaissance académique des enjeux liés à la santé des dirigeants. Plusieurs projets de recherche sont actuellement en cours, notamment sur la santé des élus locaux, des professionnels du chiffre, du secteur du BTP ainsi que sur l'impact de l'insécurité informationnelle et numérique.

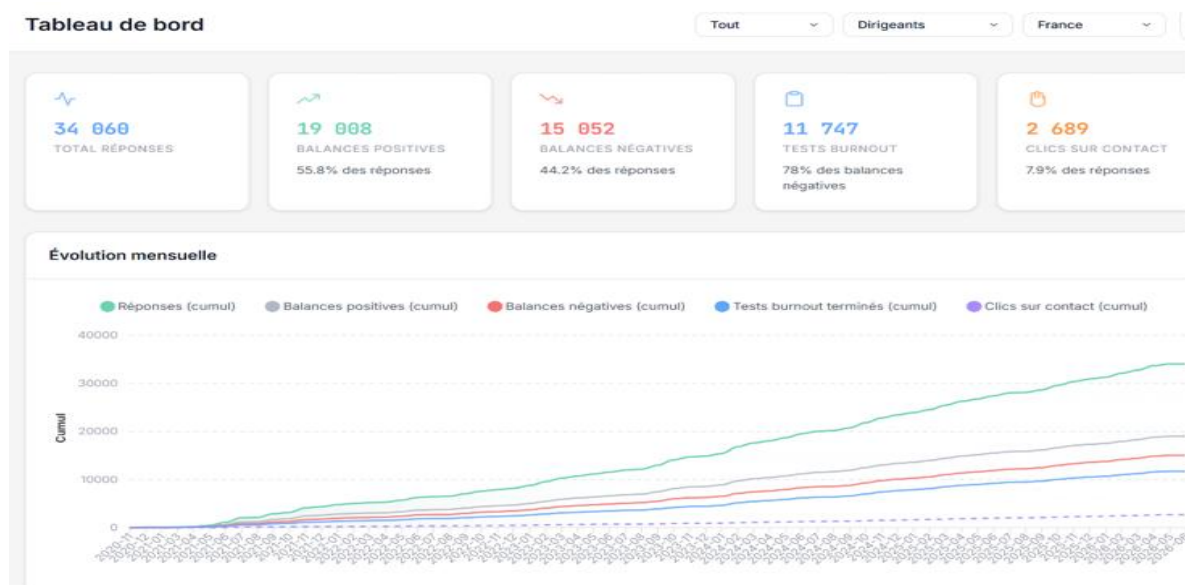
➤ Données AeS Mai 2025

Tableau de bord



➤ Données AeS 1^{er} Juin 2026

Tableau de bord



Plus de **12 000** diagnostics ont été réalisés sur une année. Parmi eux, près de **3500** cas présentant des scores négatifs ont été identifiés. On observe également qu'environ un dirigeant sur deux en situation de risque accepte une prise en charge. Par ailleurs, le taux de risque sévère a augmenté, passant d'environ 6 % à 11 %. Enfin, la capacité actuelle est estimée entre 6 000 et 8 000 diagnostics par an.

➤ **Partenariats :**

Réseau national important avec plus de 120 partenaires composés essentiellement de service de prévention et de santé au travail (SPSTI) partenaires et d'organisations syndicales de branche professionnelles.

➤ **Développement international d'AMAROK :**

Dans le cadre du projet Amarok Maroc, plus de 100 contacts de dirigeants ont déjà été collectés pour la future enquête. L'objectif est désormais d'élargir cet échantillon afin d'obtenir un nombre suffisant de réponses permettant des analyses statistiques robustes et la production de résultats scientifiques significatifs. Le soutien et la participation des dirigeants restent essentiels à la réussite de cette démarche de recherche et de prévention.

➤ **ACEDE – Santander - Espagne – 14-16 juin 2026 Jean Marie ESTEVE et Olivier TORRES :**

Une présentation est prévue à Santander ainsi que développement envisagé d'une antenne en Espagne afin d'étendre les travaux de recherche par l'Observatoire AMAROK.

➤ **Projets de programme de Recherche d'AMAROK :**

- Santé et Senior-Entrepreneur.
- Ménopause et entrepreneuriat féminin.
- Reprise entrepreneuriale post-burnout.
- Syndrôme de l'imposteur & Entrepreneuriat.
- Agribashing et santé des agriculteurs.
- Les stressseurs et les satisfacteurs liés à la transmission de l'entreprise.

➤ **Projets de Recherche en cours :**

- **Avec la CNCC (Compagnie Nationale des Commissaires aux Comptes) – durée : 24 mois**
Mise en place du projet « AMAROK e-Santé CAC », destiné aux professions libérales du chiffre.
- **Avec la CCI Nord Isère – durée : 18 mois**
Étude sur l'insécurité informationnelle et la santé des dirigeants de PME/TPE.

- **Études auprès des Maires de France**

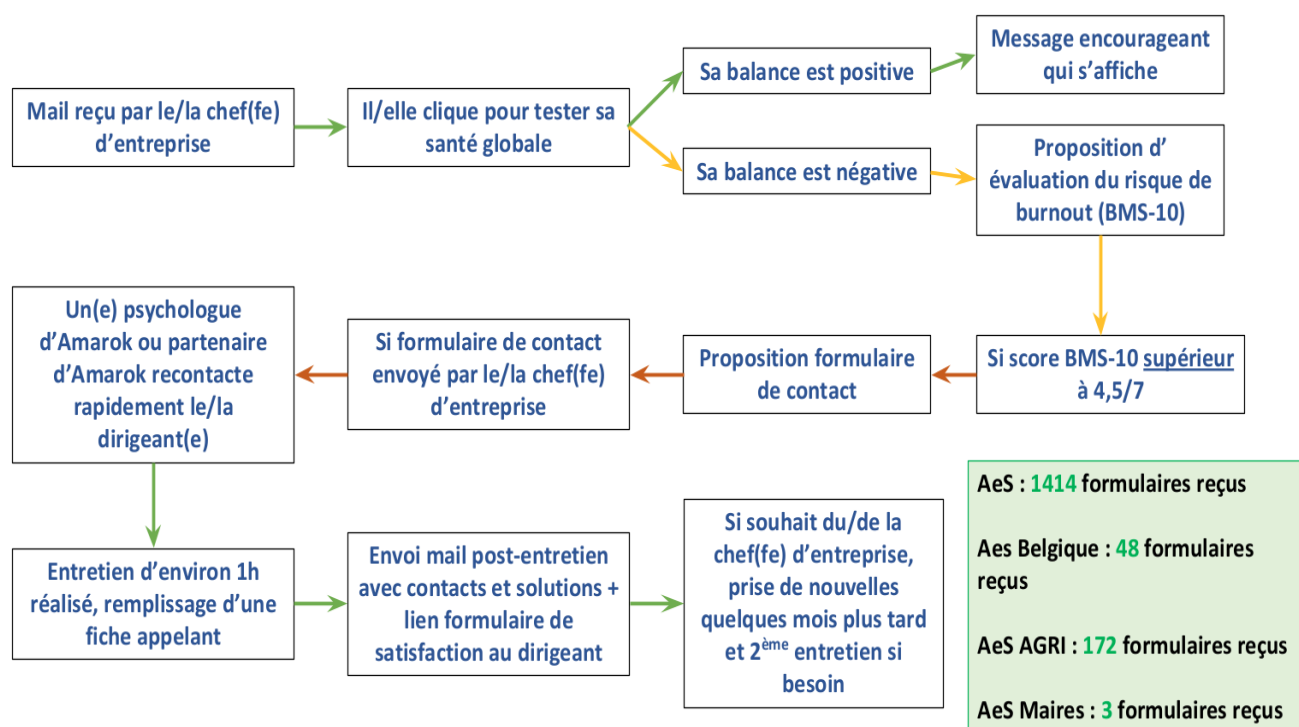
Convention en cours de finalisation avec l'AMF (Association des Maires de France) et l'AMRF (Association des Maires Ruraux de France).

- **Avec le secteur du bâtiment (SPSTI du BTP) – durée : 24 mois**

Déploiement du projet « AMAROK e-Santé BTP », destiné aux dirigeants du secteur du BTP, en lien avec l'OPPBTP.

Laure Chanselme :

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



Les données présentées témoignent du développement continu du dispositif. À ce jour, **1 414** formulaires de contact ont été traités dans le cadre d'Amarok, **48** pour la Belgique, **172** dans le secteur agricole, ainsi que les premiers cas concernant les élus locaux.

➤ **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).

Ces professionnels possèdent des profils complémentaires, notamment en psychologie clinique, thérapies brèves et prévention du risque suicidaire, permettant une orientation adaptée selon les besoins rencontrés.

➤ Dispositifs d'accompagnement



L'objectif est de permettre une orientation rapide vers les ressources les plus adaptées aux problématiques économiques, juridiques, sociales ou de santé rencontrées par les dirigeants.

➤ Les partenaires mobilisés pour la santé et la pérennité des entrepreneurs



ET BIEN D'AUTRES...

➤ Modalités de prise en charge des dirigeants par les partenaires

Les partenaires peuvent assurer eux-mêmes la prise en charge des dirigeants lorsqu'ils disposent des ressources nécessaires. Des modèles externalisés, internalisés ou mixtes sont possibles, Amarok pouvant intervenir en appui sur les situations les plus complexes.

La prise en charge en interne est possible et encouragée :

- ✓ Si les équipes se sentent prêtes dès le départ et que la direction est d'accord.
- ✓ Après une journée de séminaire animé par Amarok, qui permettra de sensibiliser les collaborateurs et de leur donner plus d'assurance ;
- ✓ Après une période d'externalisation de l'écoute à Amarok, si les équipes ont envie de changer de stratégie et d'internaliser les prises en charges ;
- ✓ **En mode mixte** : les équipes prennent en charge l'écoute en interne, mais délèguent à Amarok la prise en charge des cas plus compliqués, ou la gestion des formulaires de contact pendant leurs congés.

➤ **Conseils communication**

Programmer les campagnes d'information à l'avance, avec des envois réguliers tous les trois à quatre mois, afin de maintenir la visibilité du dispositif et d'encourager une participation continue des dirigeants. En planifiant ainsi des mailings automatiques, il devient possible de se libérer de cette charge mentale tout en garantissant une communication régulière et structurée autour du dispositif. Cette approche permet d'en assurer une utilisation continue et efficace, et d'éviter les longues périodes de silence — parfois de nombreux mois, voire plus d'un an — qui nuisent à la mobilisation et à l'engagement des participants.

➤ **Réunions opérationnelles en visioconférence pour le renforcement des échanges entre partenaires et l'amélioration continue du dispositif (2026)**

Pour renforcer les échanges entre partenaires, des réunions opérationnelles en visioconférence seront organisées régulièrement. Elles permettront de partager les bonnes pratiques, de répondre aux questions relatives à l'utilisation du dispositif et de favoriser une amélioration continue de l'accompagnement des dirigeants.

- Jeudi 25/06/2026 **de 14h30 à 16h**
- Mardi 07/07/2026 **de 9h30 à 11h**
- Lundi 07/09/2026 **de 14h à 15h30**
- Vendredi 25/09/2026 **de 11h à 12h30**

➤ **Les liens d'inscription seront envoyés prochainement à vos adresses e-mail respectives.**

Maxime Brisot:

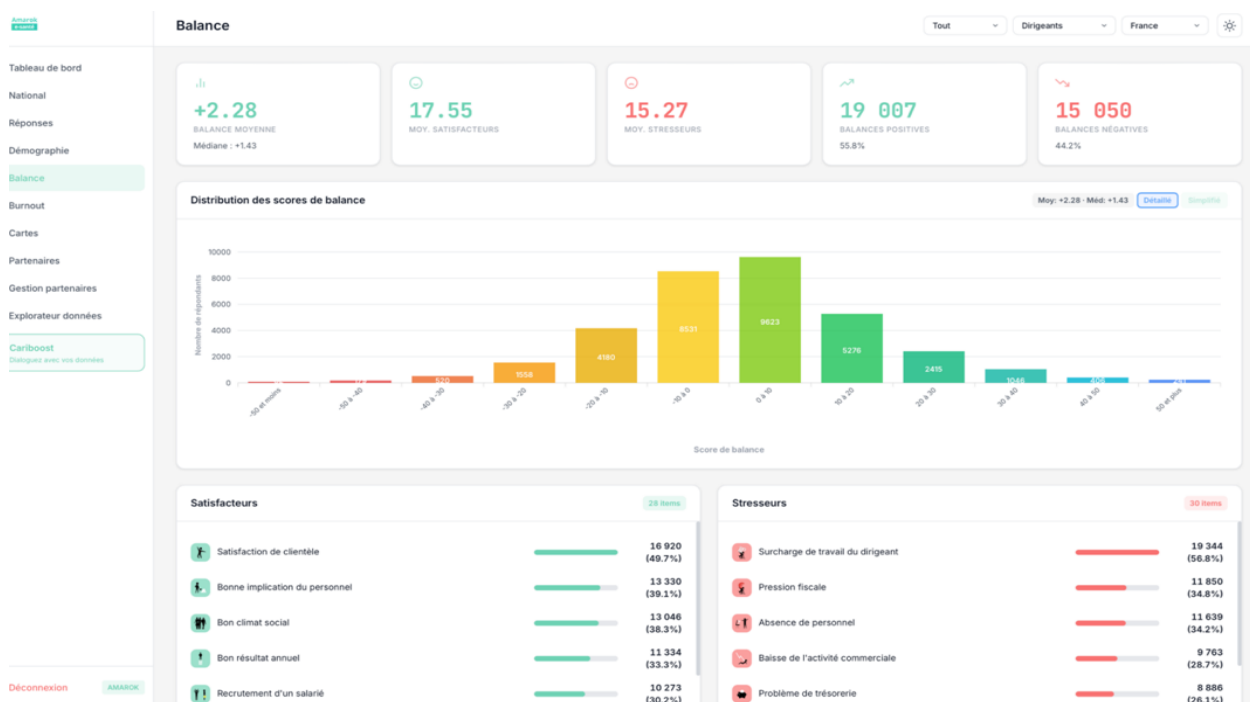
L'Évolution de l'outil de reporting et l'inclusion de capsules vidéo dans le dispositif Amarok e-Santé

➤ Nouvelle interface de Reporting

Une nouvelle interface a été mise en place afin d'améliorer l'expérience utilisateur et de faciliter l'exploitation des données.

Parmi les principales nouveautés figure la possibilité de définir une période d'analyse personnalisée. Les utilisateurs peuvent désormais consulter les données sur différentes périodes :

- Ensemble des données disponibles ;
- 12 derniers mois ;
- 6 derniers mois ;
- Dernier mois ;
- Période personnalisée.

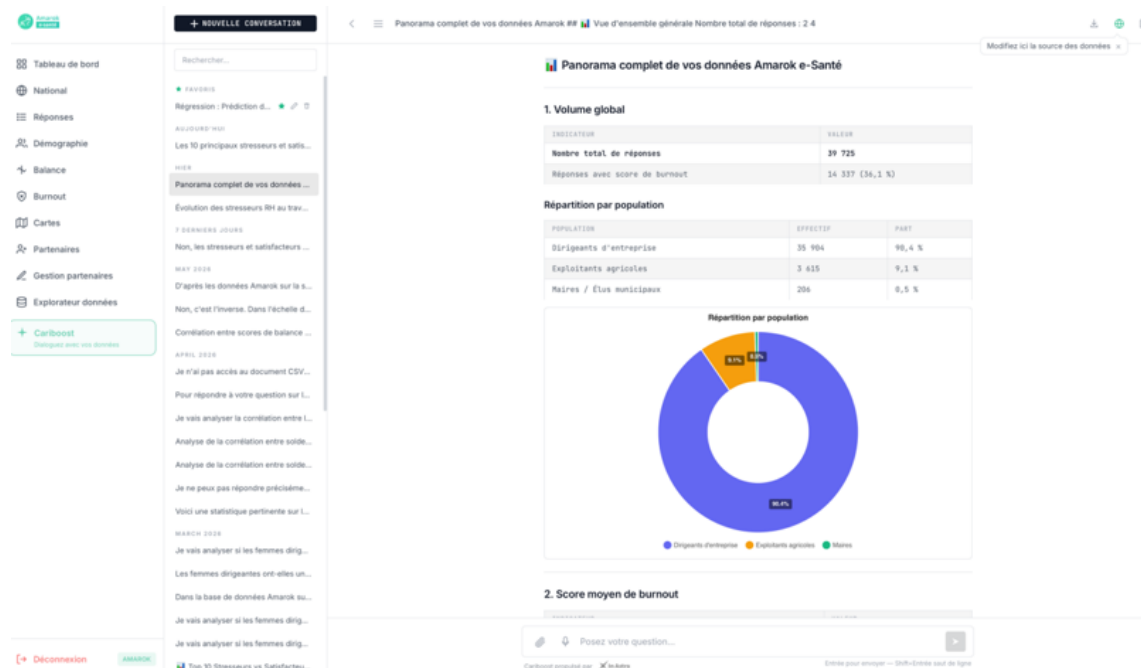


➤ Comparaison avec les données nationales

L'espace de reporting offre désormais la possibilité de comparer les résultats locaux avec les données nationales.

Cette comparaison inclut notamment :

- La répartition par genre ;
- La répartition par âge ;
- Le classement des partenaires selon leur niveau de participation ;
- Le classement des régions selon leur Indice de Santé Entrepreneuriale.



Données x Genre x Âge x Lieu x Taille x Capital x Secteur...

➤ Gestion des liens de questionnaire

Le lien du questionnaire a été réintégré dans l'interface.

Les utilisateurs peuvent désormais le copier directement depuis leur espace afin de l'intégrer facilement dans :

- Des e-mails ;
- Des newsletters ;
- Des sites internet ;
- Des boutons d'accès au questionnaire.

➤ Nouvel espace dédié à la balance

Un onglet spécifique consacré à la balance a été ajouté.

Il présente :

- La moyenne des satisfacteurs ;
- La moyenne des stresseurs ;
- La balance moyenne ;
- Le nombre de balances positives ;
- Le nombre de balances négatives.

➤ **L'analyse des données montre que les principaux satisfacteurs restent relativement stables.**

Le premier satisfacteur identifié est : La satisfaction de la clientèle.

Concernant les stressseurs, la surcharge de travail demeure le facteur le plus fréquemment cité.

Toutefois, certains stressseurs peuvent également produire des effets positifs en termes de motivation et de performance. Ces facteurs ont été qualifiés de « perfostresseurs ».

Parmi eux figurent notamment : La surcharge de travail et la pression concurrentielle.

En revanche, le manque de reconnaissance apparaît comme un facteur de plus en plus préoccupant. Celui-ci est passé d'une position relativement faible dans les classements précédents à une place beaucoup plus importante aujourd'hui.

➤ **Présentation de Cariboost :**

Cariboost est une intelligence artificielle spécialisée, entraînée sur plus de 4 millions de données issues du dispositif Amarok. Son principal intérêt réside dans sa capacité à interroger directement la base de données en temps réel. Ainsi, chaque nouvelle réponse collectée vient enrichir les analyses produites par l'outil.

L'objectif est de permettre aux utilisateurs de dialoguer directement avec les données en formulant des questions en langage naturel. L'outil est capable d'explorer la base de données, de générer des analyses, de formuler des synthèses et de produire des visualisations graphiques adaptées aux demandes formulées.



L'interface de Cariboost a été conçue pour être intuitive et accessible. Son fonctionnement est comparable à celui des agents conversationnels les plus connus, permettant aux utilisateurs de poser librement leurs questions.

L'outil offre également la possibilité de sélectionner différentes bases de données selon les publics étudiés :

Ensemble des données du dispositif ;

- Données des dirigeants.
- Données du secteur agricole.

- Données des salariés agricoles.
- Données relatives aux maires.

Mélissa ALBERT et Virgile GALLIEN

Ergonomie de l'interface utilisateur du dispositif Amarok e-Santé :

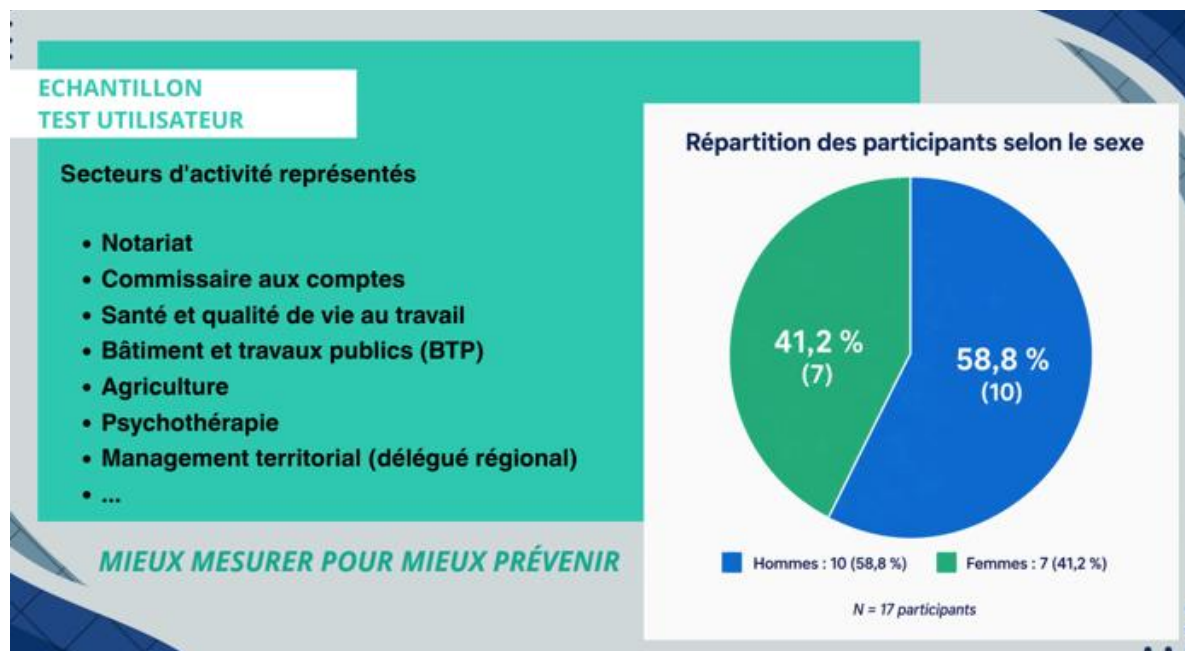
➤ Présentation du dispositif

Le dispositif repose sur un questionnaire numérique permettant d'évaluer les facteurs de satisfaction et de stress rencontrés par les dirigeants au cours du dernier mois.

Le parcours utilisateur comprend plusieurs étapes :

- Validation du consentement et des informations RGPD ;
- Renseignement d'informations générales (genre, secteur d'activité, département, etc.) ;
- Sélection des événements positifs ou satisfaisants vécus au travail ;
- Sélection des facteurs de stress rencontrés ;
- Calcul automatique d'un équilibre entre satisfacteurs et stressseurs ;
- Restitution des résultats sous forme d'un score global et d'analyses détaillées.

➤ Analyse ergonomique et méthodologie des tests utilisateurs



Afin d'évaluer l'utilisabilité du dispositif, une analyse ergonomique a été menée auprès d'un échantillon de 17 participants issus de différents secteurs d'activité :

L'étude reposait sur plusieurs méthodes complémentaires :

- Simulation complète du parcours utilisateur ;
- Entretiens semi-directifs à chaque étape du questionnaire ;
- Recueil des retours d'expérience ;
- Questionnaire final d'utilisabilité.

Cette méthodologie a permis de recueillir à la fois des données quantitatives et qualitatives concernant l'expérience utilisateur.

➤ Principales améliorations identifiées :

Les tests utilisateurs ont permis d'identifier plusieurs pistes d'amélioration du dispositif :

- **Améliorer la lisibilité de la période de référence** (« dernier mois »), afin que les utilisateurs comprennent plus facilement les événements à prendre en compte.
- **Ajouter des informations explicatives** pour mieux comprendre les scores obtenus et leur mode de calcul.
- **Adapter certaines catégories aux professions libérales**, dont les réalités professionnelles sont parfois insuffisamment représentées.
- **Permettre aux utilisateurs de proposer leurs propres catégories ou événements**, afin de personnaliser davantage le questionnaire.
- **Intégrer davantage la dimension personnelle**, en tenant compte des interactions entre vie professionnelle et vie privée.
- **Optimiser le parcours utilisateur** grâce à des améliorations ergonomiques facilitant la navigation.
- **Rendre les recommandations finales plus attractives et concrètes**, notamment par l'ajout d'éléments visuels et de conseils pratiques.

➤ Points positifs relevés par les utilisateurs :

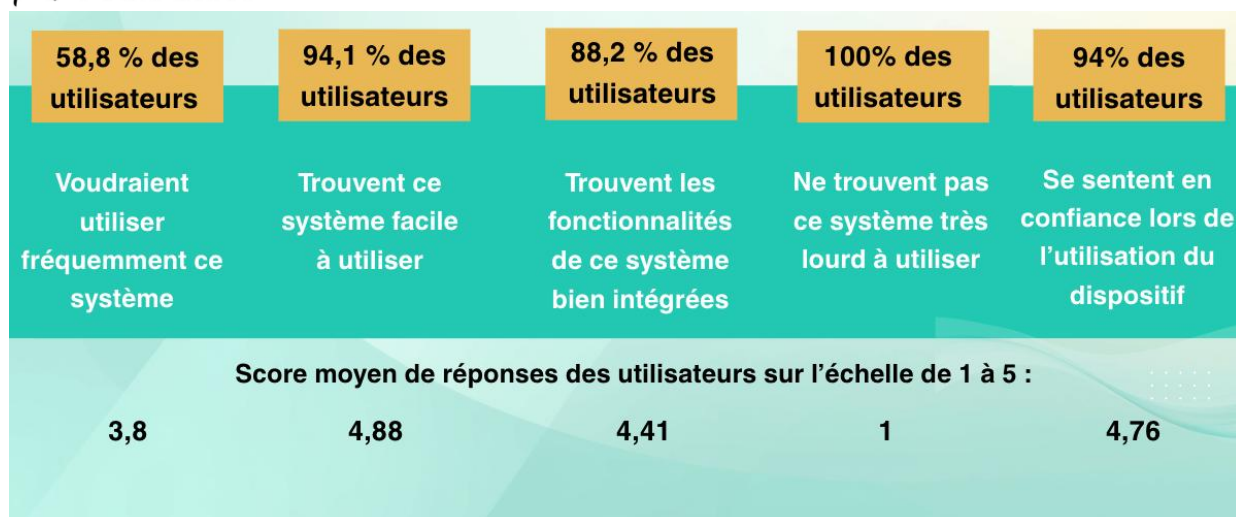
L'évaluation a également mis en évidence de nombreux points forts du dispositif.

Les utilisateurs ont particulièrement apprécié :

- Les pictogrammes associés aux différents événements ;
- La simplicité d'utilisation ;
- La clarté générale de l'interface ;
- La rapidité de réalisation du questionnaire ;
- La compréhension intuitive des événements de vie au travail ;
- L'utilité perçue du dispositif pour la prévention de l'épuisement professionnel.

Par ailleurs, aucun participant n'a signalé avoir besoin d'un accompagnement spécifique pour utiliser l'outil.

➤ Résultats d'utilisabilité



Les principaux indicateurs révèlent que :

- 100 % des utilisateurs considèrent que le système n'est pas lourd à utiliser.
- 94 % le trouvent facile à utiliser.
- 94,1 % souhaiteraient l'utiliser régulièrement.
- 88,2 % jugent les fonctionnalités bien intégrées.
- Les notes moyennes obtenues se situent entre 3,8 et 4,88 sur 5 selon les critères évalués.

Mathieu LE MOAL

Construction du « Récupéromètre :

L'objectif de cette recherche est d'identifier les activités permettant aux dirigeants de réduire leur niveau d'épuisement professionnel et d'améliorer leur bien-être, aussi bien dans leur environnement de travail qu'en dehors de celui-ci.

L'étude s'inscrit dans la continuité des travaux menés sur les facteurs de satisfaction et d'insatisfaction en appliquant une démarche similaire à l'analyse des activités de récupération et de ressourcement.

Les premières analyses montrent qu'il n'existe pas de différence significative entre les activités perçues comme « récupératrices » et celles considérées comme « ressourçantes ». Les répondants citent globalement les mêmes types d'activités pour réduire leur épuisement et augmenter leur bien-être.

En revanche, une distinction marquée apparaît entre les activités réalisées dans le cadre professionnel et celles effectuées hors travail. Les résultats indiquent que certaines activités professionnelles peuvent également constituer des sources de ressourcement, notamment les collaborations avec des partenaires, les prises de parole ou encore les échanges informels avec des collègues. Ces observations soulignent que le bien-être peut-être alimenté aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du cadre professionnel.

La prochaine étape du projet consiste à approfondir l'analyse en évaluant l'intensité du lien entre chaque catégorie d'activité et les deux variables étudiées : le bien-être et la réduction de

l'épuisement. Il s'agira également de prendre en compte la fréquence de réalisation de ces activités, afin de déterminer dans quelle mesure celle-ci influence leurs effets sur les individus.

L'objectif final est de finaliser le « Récupéreromètre », un outil permettant de mieux comprendre les mécanismes de récupération et de ressourcement des dirigeants, et de fournir des pistes d'action concrètes pour favoriser leur bien-être et prévenir l'épuisement professionnel.

Quelques photos de la journée Amarok e-Santé :









Toute l'équipe de l'**Observatoire Amarok** tient à vous adresser ses plus sincères remerciements pour votre présence, votre implication et la qualité des échanges tout au long de cette journée. Votre contribution a largement participé à la réussite de cet événement et nous avons été ravis de partager ces moments avec vous.