

The background of the slide is a complex network diagram. It features numerous nodes of varying sizes, some colored blue, some black, and one prominent orange node on the right. These nodes are interconnected by a web of thin, dark grey lines. A large, semi-transparent white circle is centered on the slide, serving as a container for the main text. Several short, thick yellow dashes are scattered along the left side of the white circle.

10^{ème} Journée AMAROK e-SANTE

une démarche
co-constructive
et co-évolutive

1^{er} juin 2026

LYON

10ème journée AMAROK Lyon

| 📅 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

11^{ème} Journée AMAROK –

10 DECEMBRE 2026 à PARIS

Etat des avancées d'Amarok

Olivier TORRES

Pr. Université de Montpellier

Observatoire AMAROK

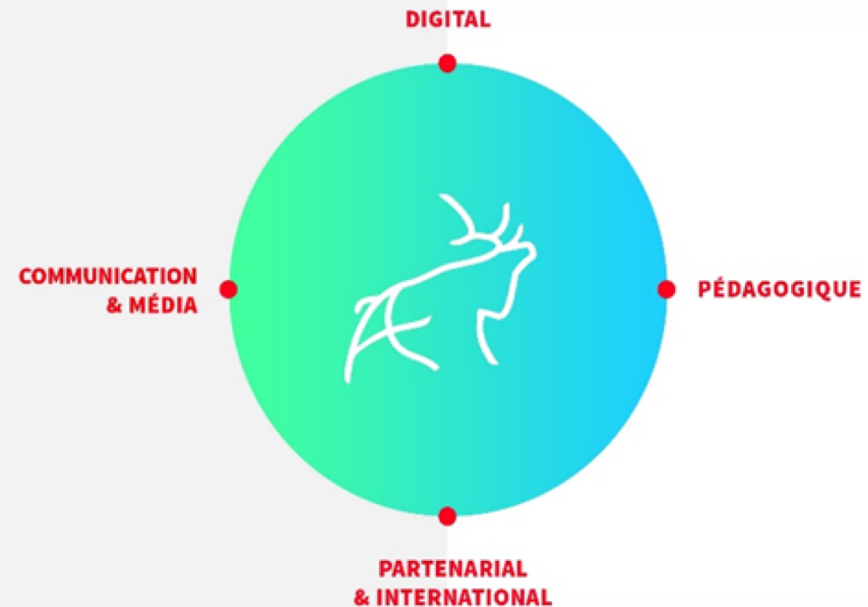
AMAROK, c'est quoi ?

SOCIÉTAL

PRODUCTION ET PROMOTION
DE LA SANTÉ DES ENTREPRENEURS
ET DES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

SCIENTIFIQUE

PRODUCTION ET PROMOTION
DE CONTENU SCIENTIFIQUE
(HEALTH & ENTREPRENEURSHIP)



1^{er} CAPSE

(Congrès Académique Pluridisciplinaire en Santé des Entrepreneurs)

- 26 – 27 mars 2026 à MONTPELLIER
- Mathieu LE MOAL, responsable de l'organisation

Publications scientifiques

- Plus d'une centaine de publications
- WOLFE M., CARR J., REJEB N., STEPHAN U., THURIK R., TORRES O. (2026), Health and Well-being in Entrepreneurship: Advancing the Field Through Research and Practice, *International Journal of Entrepreneurship Behavior and Research*.
- LE MOAL M. TORRES O. (2026), Satisfaction with Work-life balance as a mediator between recovery experiences and burnout in agricultural entrepreneurs, *Journal of Agromedicine*. DOI: 10.1080/1059924X.2026.2672146
- TORRES O, LE MOAL M, LESAGE FX (2025), "Construction and validation of stressors in local political activity: An event-based study on predicting mayoral health", *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- LE MOAL M, TORRES O. (2025). "Predictors of Burnout among Entrepreneurs: A Longitudinal Fixed-Effects Analysis", *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*.
- LE MOAL M, THURIK R, TORRES O, SOENEN G (2025), « Small business owners and daily recovery experiences: the link with well-being and burnout », *Small Business Economics*.
- TORRES O, LE MOAL M, LESAGE FX (2025), "The risk of burnout among French mayors: a descriptive study", *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol. 67, n°11, pp. 885-889. DOI: 10.1097/JOM.0000000000003476
- TORRES O, LE MOAL M, BUGAUT-HEICHELBECH S, ESTEVE J.M, (2025) « Amarok e-Santé : une solution digitale de prévention du burnout des entrepreneurs », *Entreprendre & Innover*.

TORRES O, LE MOAL M, BUGAUT-HEICHELBECH S,
ESTEVE J.M, (2025) « Amarok e-Santé : une
solution digitale de prévention du burnout des
entrepreneurs », *Entreprendre & Innover*.

Schéma 1 : Le compromis entre richesse et audience de l'information

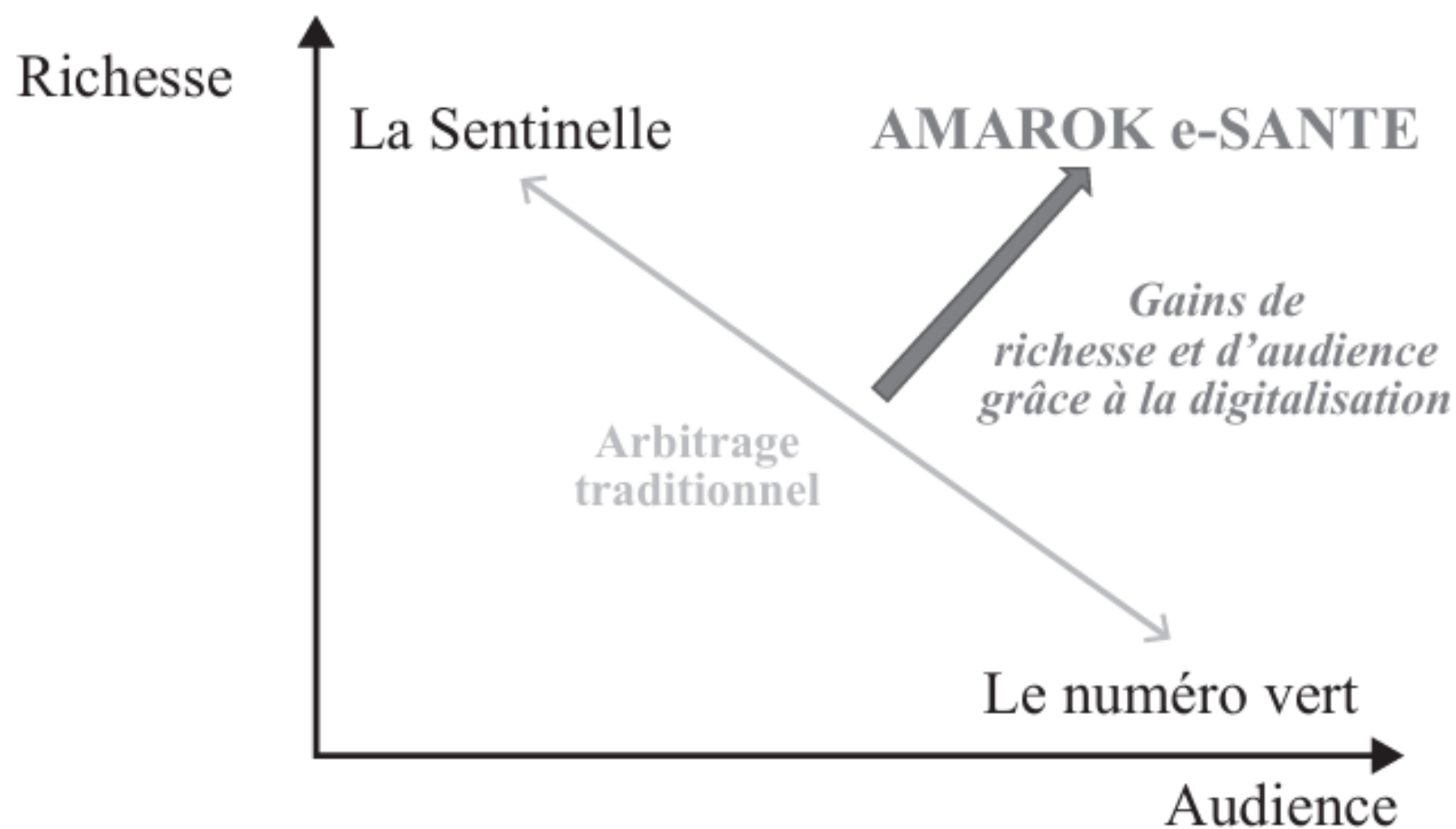


Schéma 2 : le stressomètre et le satisfactomètre de Amarok e-Santé (accédez à la version test du dispositif : <https://app.sante-dirigeant.fr/main/?t=cb9323c88c77c453ca66>



Schéma 3 : une démarche en trois phases

Un outil d'évaluation en **trois temps**

L'outil d'évaluation est découpé en trois phases rigoureusement organisées afin d'améliorer l'engagement du répondant et l'amener, le cas échéant, vers une **prise de contact** avec un professionnel de la santé au travail.

1

**Outil : Evaluation
de la santé
entrepreneuriale**



2

**Outil : Mesure du
risque d'épuisement
professionnel**



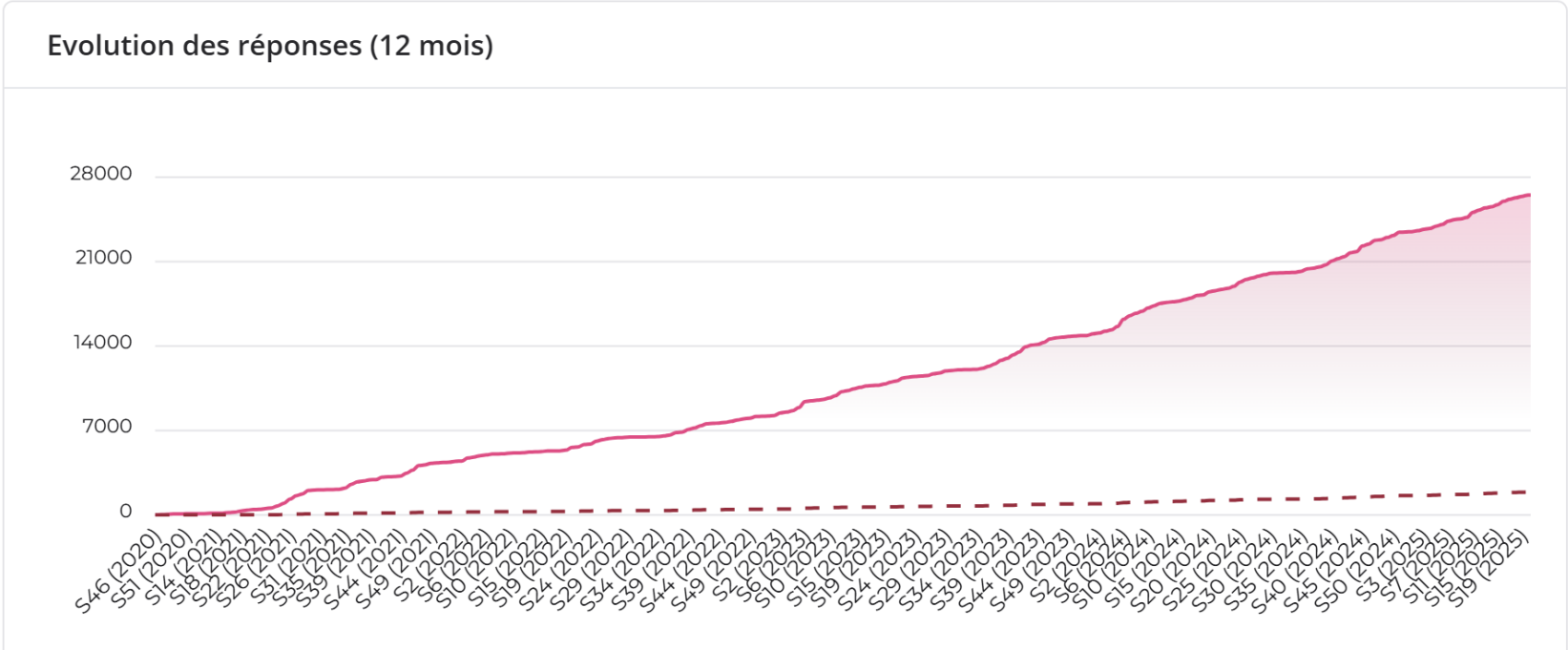
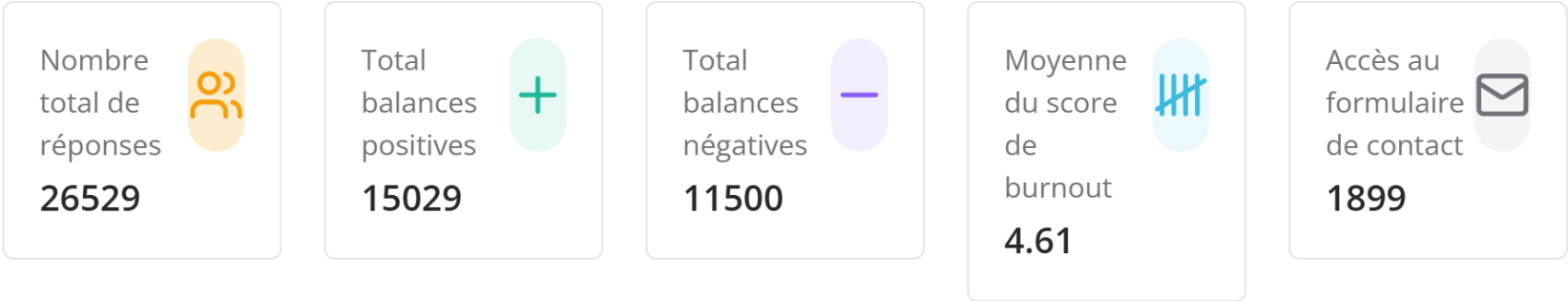
3

**Numéro vert
+ Prise en charge**



Données Amarok E-santé (MAI 2025)

Tableau de bord



Données Amarok E-santé (1^{er} JUIN 2026)

Tableau de bord

Tout

Dirigeants

France



34 060

TOTAL RÉPONSES



19 008

BALANCES POSITIVES

55.8% des réponses



15 052

BALANCES NÉGATIVES

44.2% des réponses



11 747

TESTS BURNOUT

78% des balances négatives

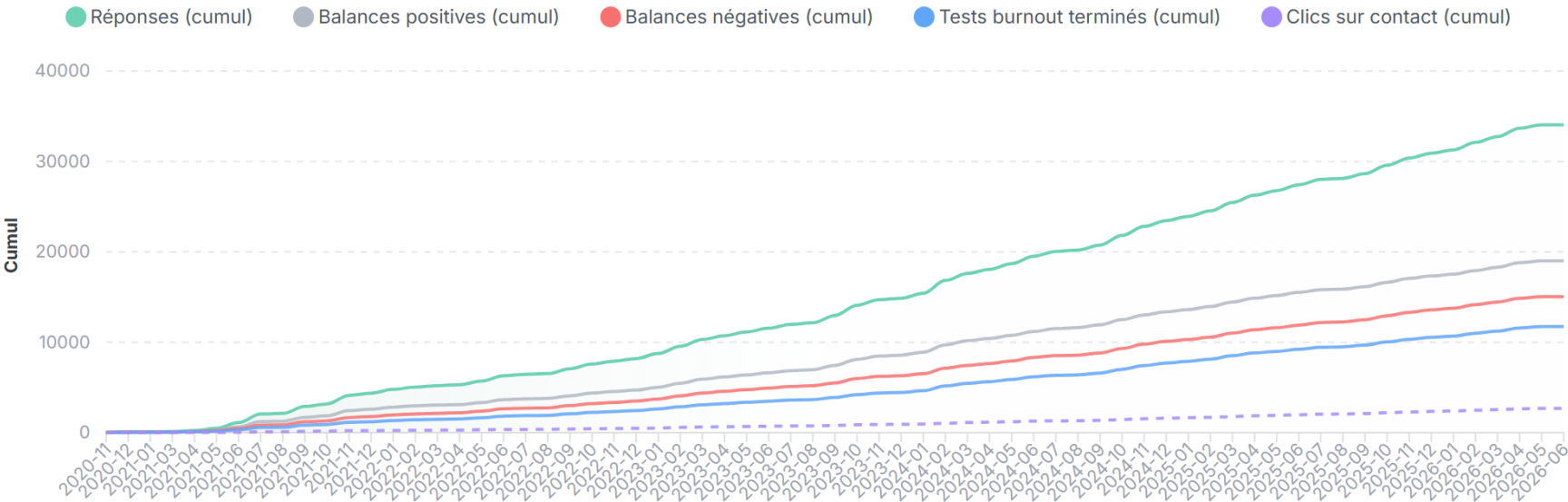


2 689

CLICS SUR CONTACT

7.9% des réponses

Évolution mensuelle



120 partenaires

- 92 SPSTI (PRESANSE) + FNTR, FFB, AGEFICE...
- Y compris à l'étranger UCM - Belgique
- + Partenaires agricoles
- CA71 – Plusieurs MSA (Languedoc et Pyrénées Sud) – UNEP - SVJ - CAVB

Développement international d'AMAROK

Amarok JAPON - MAROC - CANADA
(Québec)

(en cours) Base de données avec le Maroc



ACEDE – Santander - Espagne – 14-16 juin 2026

Jean Marie ESTEVE et Olivier TORRES

El Núcleo Duro Relacional como factor salutogénico de la salud del dirigente de pequeñas y medianas empresas.



Jean-Marie Estève



Programme de recherche d'AMAROK

1 Santé et Senior-Entrepreneur

2 Ménopause et entrepreneuriat féminin

3 Reprise entrepreneuriale post-burnout

4 Syndrôme de l'imposteur & Entrepreneuriat

5 Agribashing et santé des agriculteurs

6 Les stressseurs et les satisfacteurs liés à la transmission de l'entreprise

Programme de recherche d'AMAROK

Quels autres sujets ?

En cours

- Chantier avec la **CNCC** (Compagnie des Commissaires aux Comptes (24 mois) :
 - « *AMAROK e-Santé CAC* » destiné aux **professions libérales du chiffre**

Etudes avec la **CCI Nord Isère** (18 mois):

- *L'insécurité informationnelle et santé du dirigeant de PME/TPE*

- Etudes auprès des **Maires de France** :

- *Convention en cours avec l'AMF et l'AMRF*

- Chantier avec le secteur du bâtiment (**SPSTI du BTP** (24 mois) :

- « *AMAROK e-Santé Bâtiment* » destiné aux **dirigeants du secteur du BTP – OPPBTP ?**

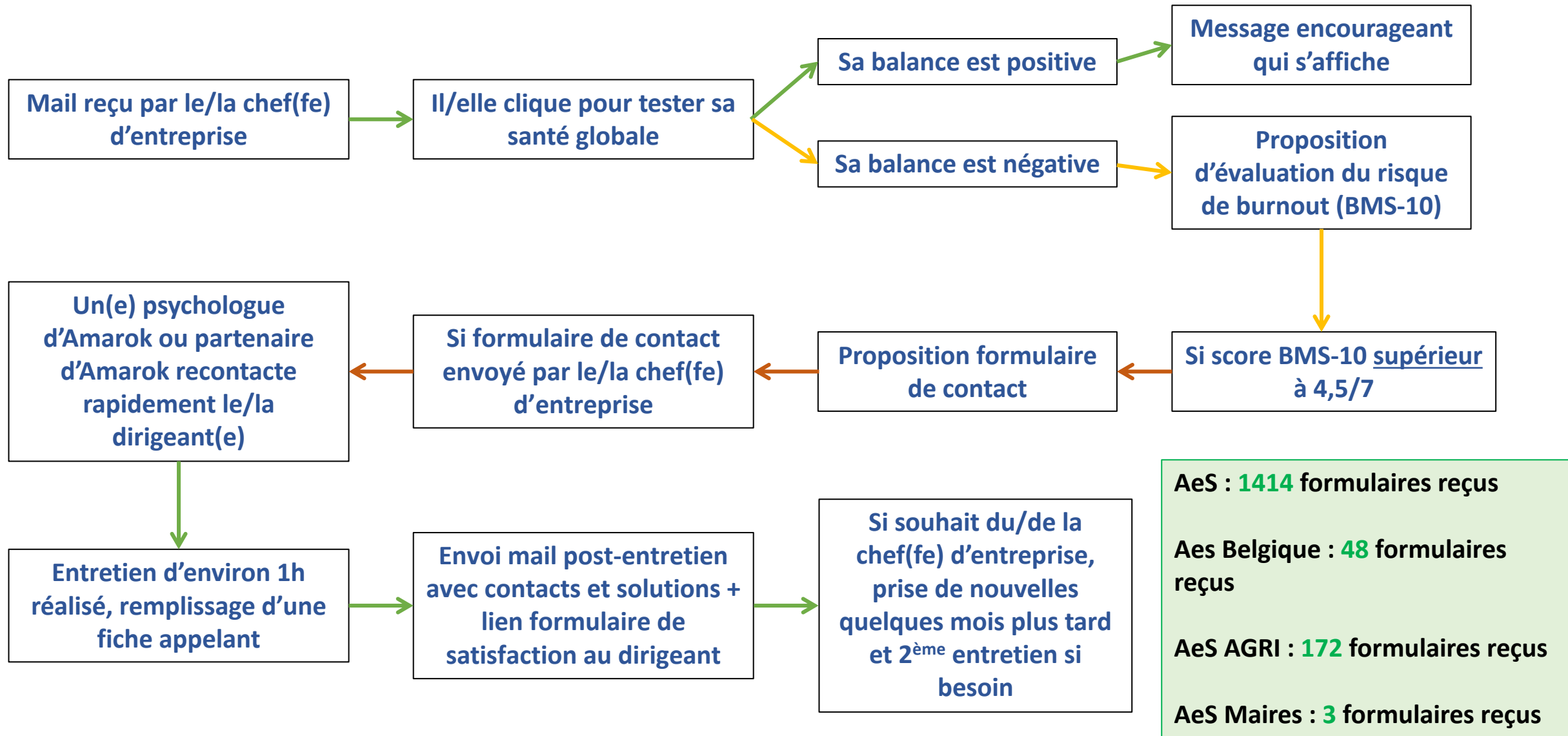
Le dispositif Amarok e-Santé : Organisation et stratégies de prise en charge

LAURE CHANSELME

Psychologue du travail

Observatoire AMAROK

L'organisation de la prise en charge par Amarok



Nos psychologues et notre coach-thérapeute partenaires

**Dr Isabelle
ZAFRANY**

*Docteur en
Psychologie de
la Santé et
Développement,
Thérapie
cognitive et
clinique*



**Géraldine
CLAUZON**

*Psychologue -
Praticienne EMDR
et Thérapie
Comportementale
et Cognitive*

Vincente VASSALLO

*Coach-Thérapeute en
Santé au Travail
& Stratégie
Entrepreneuriale*

Cabinet R.E.S.P.E.C.T
(Réinventez
l'Entrepreneuriat par la
Santé la Performance
des Echanges et des
Conditions de Travail)



Déborah LIGOT

*psychologue clinicienne
(en formation EMDR),
spécialisée en trouble
du comportement
alimentaire, formatrice
dans la relation d'aide*



**Charlotte
MOYSAN**

*Psychologue et
Docteure en
Entrepreneuriat*

Le portail du rebond des entrepreneurs

- 4 associations qui aident les entrepreneurs en difficultés
 - <https://portaildurebond.eu/>





LE PORTAIL DU **REBOND** DES ENTREPRENEURS



N° Vert 0 805 691 880

7 JOURS/7 - 24 HEURES/24



Téléchargez notre application



DISPONIBLE SUR
App Store

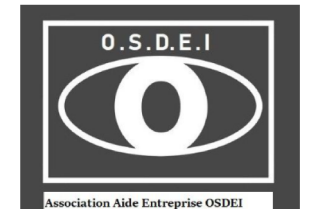


DISPONIBLE SUR
Google Play

L'ÉCOSYSTÈME DE L'ENTRAIDE ENTREPRENEURIALE



CRÉSUS®



ET BIEN D'AUTRES...

Autres stratégies de prise en charge

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 animée par Amarok**, qui permettra de sensibiliser les collaborateurs et de leur donner plus d'assurance ;

Autres stratégies de prise en charge

- 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.

Conseil communication

→ **Programmer à l'avance des mailings** qui partiront automatiquement, et ainsi :

- Se libérer de cette charge mentale
- Communiquer régulièrement sur le dispositif
- Permettre une utilisation continue et efficace du dispositif
- Eviter de ne plus communiquer sur le dispositif pendant de nombreux mois, voire plus d'1 an

Proposition de réunions en visio avec les opérationnels

Objectif : échanger avec les opérationnels sur leur utilisation du dispositif (4 dates sont proposées) :

- 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

Changement de contact opérationnel/de direction

Il est important de nous informer :

- lorsque la personne responsable du dispositif dans le SPSTI/l'organisme partenaire **s'absente pour une longue durée ou part définitivement.**
- lors d'un **changement de direction.**

Et de **nous transmettre les coordonnées** de la personne qui prend le relais et/ou de la nouvelle direction.

→ Ne pas hésiter à nous demander de **refaire une présentation du dispositif** à ces nouveaux opérationnels et à la nouvelle direction.

Projet d'actualisation des pondérations

Nous avons besoin de l'aide de quelques SPSTI pour :

- réinterroger plusieurs centaines de chefs d'entreprise
- Mettre à jour les pondérations des stressseurs et satisfacteurs
- Réactualiser le dispositif Amarok e-Santé
- Eventuellement rajouter de nouvelles catégories de stressseurs et satisfacteurs

ÉVOLUTION DE L'OUTIL DE REPORTING ET CAPSULES VIDÉO

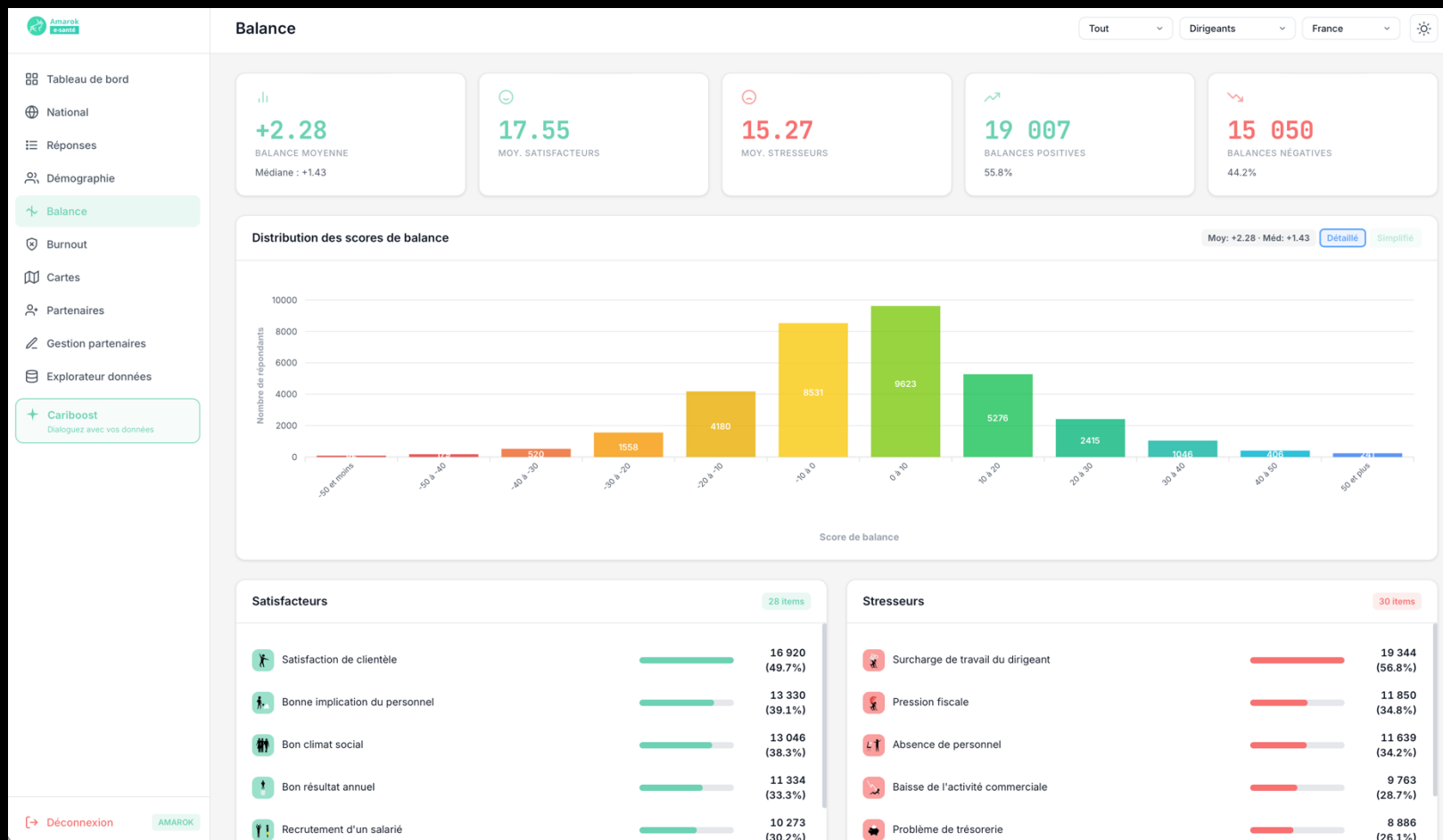


OUTIL DE REPORTING

Un **observatoire vivant** de la santé
entrepreneuriale

NOUVEAUTÉS

- Nouvelle interface utilisateur
- Fonctionnalités avancées (reporting)
- Cariboost +intelligent



Présentation visuelle

CARIBOOST



Un **agent conversationnel intelligent** entraîné sur les données Amarok e-santé

NOUVEAUTÉS CARIBOOST

- Latence réduite
- Fonctionnalités statistiques
- Analyse contextuelle fine

Amarok

Parade

Tableau de bord

National

Réponses

Démographie

Balance

Burnout

Cartes

Partenaires

Gestion partenaires

Explorateur données

+ Caribboost
Dialoguez avec vos données

+ NOUVELLE CONVERSATION

Rechercher...

* FAVORIS

Régression : Prédiction d...

★ ✎ 🔍

AUJOURD'HUI

Les 10 principaux stresseurs et satis...

HIER

Panorama complet de vos données ...

Évolution des stresseurs RH au trav...

7 DERNIERS JOURS

Non, les stresseurs et satisfacteurs ...

MAY 2026

D'après les données Amarok sur la s...

Non, c'est l'inverse. Dans l'échelle d...

Corrélation entre scores de balance ...

APRIL 2026

Je n'ai pas accès au document CSV...

Pour répondre à votre question sur I...

Je vais analyser la corrélation entre l...

Analyse de la corrélation entre solde...

Analyse de la corrélation entre solde...

Je ne peux pas répondre précisément...

Voici une statistique pertinente sur l...

MARCH 2026

Je vais analyser si les femmes dirigi...

Les femmes dirigeantes ont-elles un...

Dans la base de données Amarok su...

Je vais analyser si les femmes dirigi...

Je vais analyser si les femmes dirigi...

Top 10 Stresseurs vs Satisfacteu...

< ≡ Panorama complet de vos données Amarok ## 🇵🇸 Vue d'ensemble générale Nombre total de réponses : 2 4

Modifier ici la source des données x

🇵🇸 Panorama complet de vos données Amarok e-Santé

1. Volume global

INDICATEUR	VALEUR
Nombre total de réponses	39 725
Réponses avec score de burnout	14 337 (36,1 %)

Répartition par population

POPULATION	EFFECTIF	PART
Dirigeants d'entreprise	35 904	90,4 %
Exploitants agricoles	3 615	9,1 %
Maires / Élus municipaux	206	0,5 %

Répartition par population

● Dirigeants d'entreprise ● Exploitants agricoles ● Maires

2. Score moyen de burnout

→ Déconnexion AMAROK

🇵🇸 Top 10 Stresseurs vs Satisfacteu...

Caribboost propulsé par In Astra

Entrée pour envoyer — Shift+Entrée saut de ligne

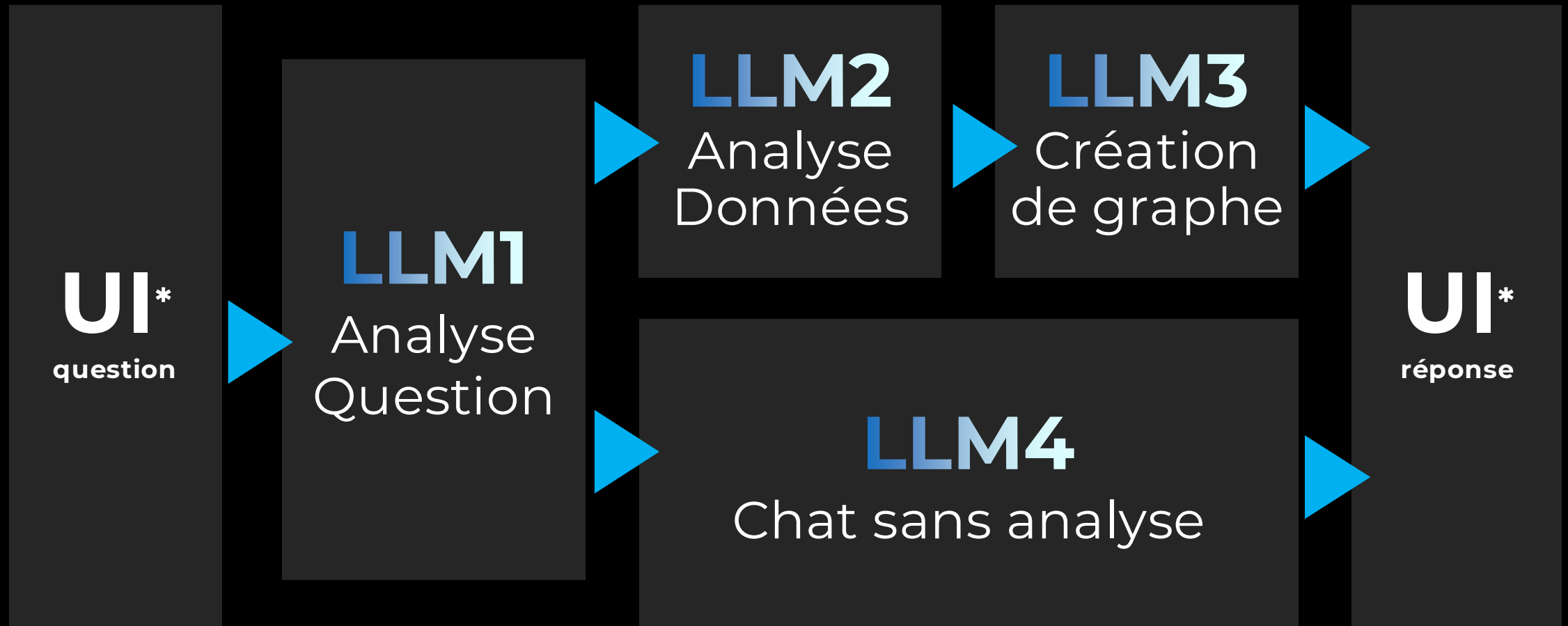
AVANTAGES CARIBOOST

- **1** – Compréhension du langage naturel (NLP)
- **2** – Connexion en temps réel
- **3** – Croisement des données



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

SCHÉMA CARIBOOST



**UI : User Interface (Interface utilisateur)*

A professional video studio setup featuring a large, vibrant pink backdrop. The scene is illuminated by several professional lighting fixtures, including a large softbox on the left, a smaller softbox on the right, and a ring light on the far right. A boom light is positioned above the backdrop. The floor is a light-colored, reflective surface. The overall atmosphere is clean and professional.

AMAROK E-SANTÉ VIDÉOS

ASSAISONNEZ VOTRE DISPOSITIF AES À L'AIDE DE VIDÉOS

- 12 vidéos avec l'équipe Amarok
- Tournage de vos propres vidéos en bonus
- Montage et intégration pris en charge par Amarok

UEFS

UEFS



MERCI



Prévention Santé pour les Travailleurs non- salariés



Votre santé, votre performance



Virgile Gallien
Mélissa Albert



Master 2 Psychologie cognitive et ingénierie des facteurs humains

**Psychologie
Cognitive**

**Etude des mécanismes mentaux
impliqués dans le traitement de
l'information**

**Ingénierie
des facteurs
humains**

**Concevoir des
systèmes adaptés à
l'humain**

Objectif

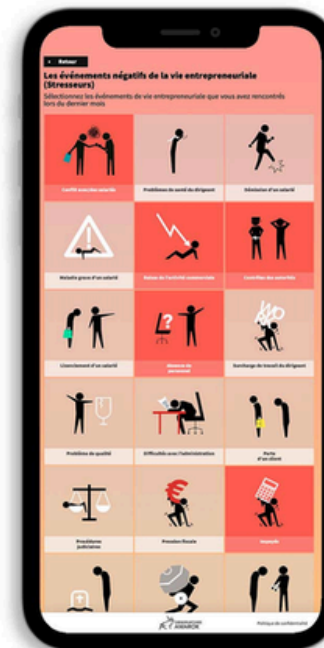
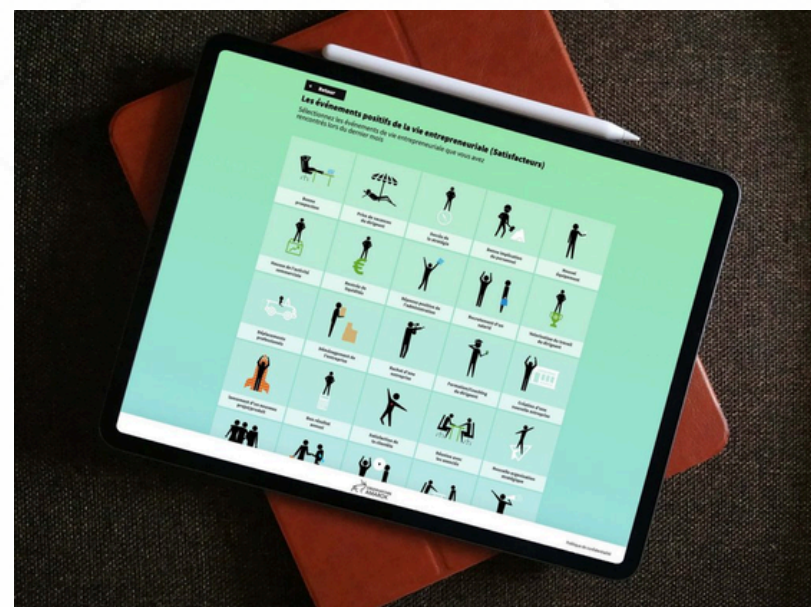
**Relier psychologie cognitive
et applications concrètes**



**Amarok
e-Santé**

Amarok e-Santé

Un outil unique basé sur les événements de
vie au travail des travailleurs non-salariés



**Un outil de prévention
du risque d'épuisement
professionnel**

Observations ergonomiques

Amarok - Balance numérique

https://app.sante-dirigeant.fr

(anonymisé), par l'Observatoire Amarok, de votre sélection d'évènements professionnels positifs (satisfacteurs) ou négatifs (stresseurs) pour obtenir la génération, par la plateforme AMAROK E-SANTE, de votre balance de santé entrepreneuriale, et le cas échéant, des facteurs permettant d'évaluer votre risque d'épuisement professionnel.

☐ En cochant cette case, **vous refusez** la collecte et le traitement (anonymisés), par l'Observatoire Amarok, de votre sélection d'évènements professionnels positifs (satisfacteurs) ou négatifs (stresseurs) pour obtenir la génération, par la plateforme AMAROK E-SANTE, de votre balance de santé entrepreneuriale, et le cas échéant, des facteurs permettant d'évaluer votre risque d'épuisement professionnel. **En conséquence de ce refus, vous ne pourrez pas accéder aux fonctionnalités de la Plateforme AMAROK E-SANTE.**

Conformément à la réglementation en vigueur, vos données anonymisées sont traitées uniquement dans le but d'évaluer votre santé entrepreneuriale. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre [Politique de Confidentialité](#).

Continuer

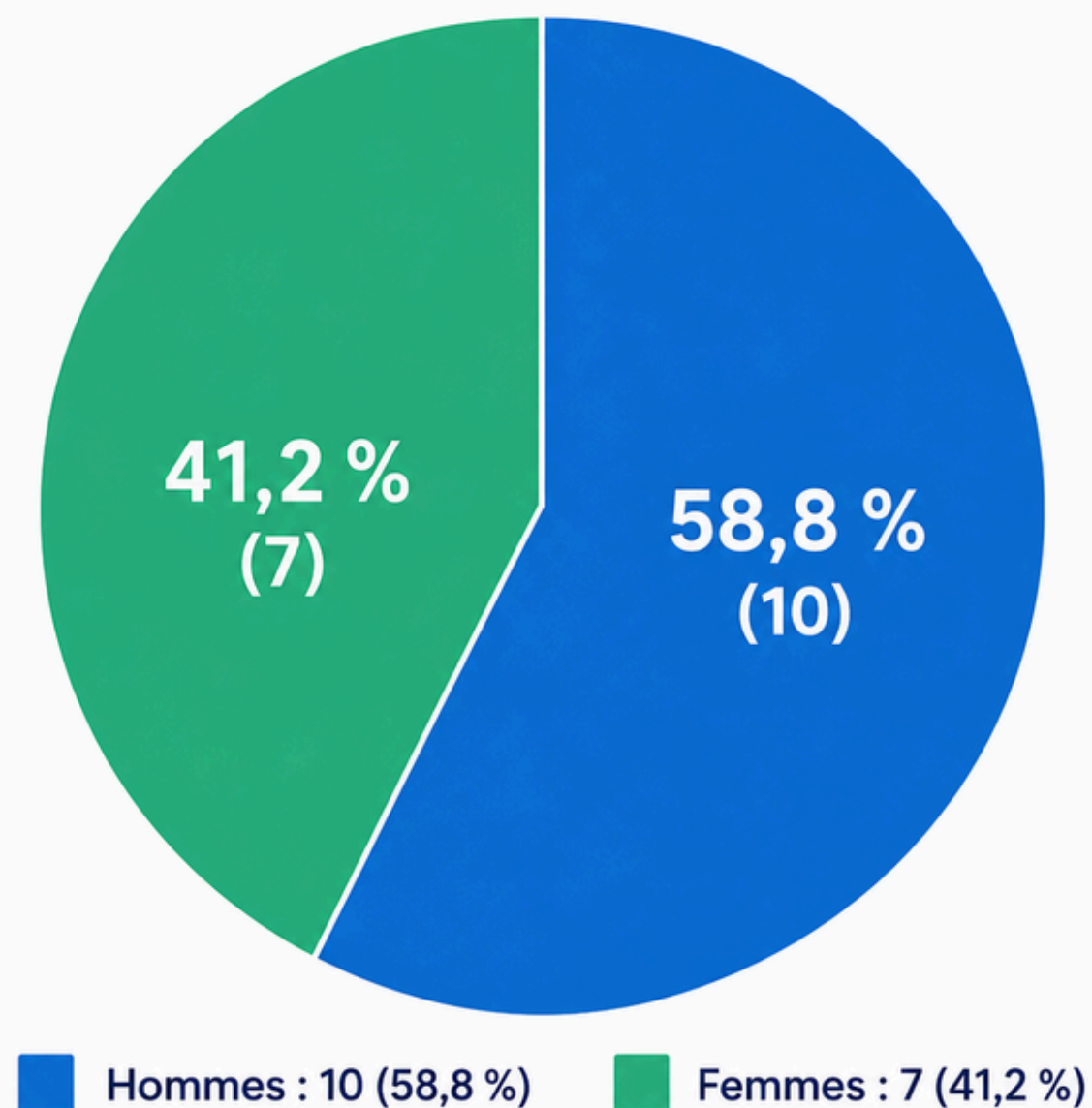
ECHANTILLON TEST UTILISATEUR

Secteurs d'activité représentés

- Notariat
- Commissaire aux comptes
- Santé et qualité de vie au travail
- Bâtiment et travaux publics (BTP)
- Agriculture
- Psychothérapie
- Management territorial (délégué régional)
- ...

MIEUX MESURER POUR MIEUX PRÉVENIR

Répartition des participants selon le sexe



N = 17 participants



Analyse ergonomique du dispositif Amarok e-Santé



Amarok
e-Santé

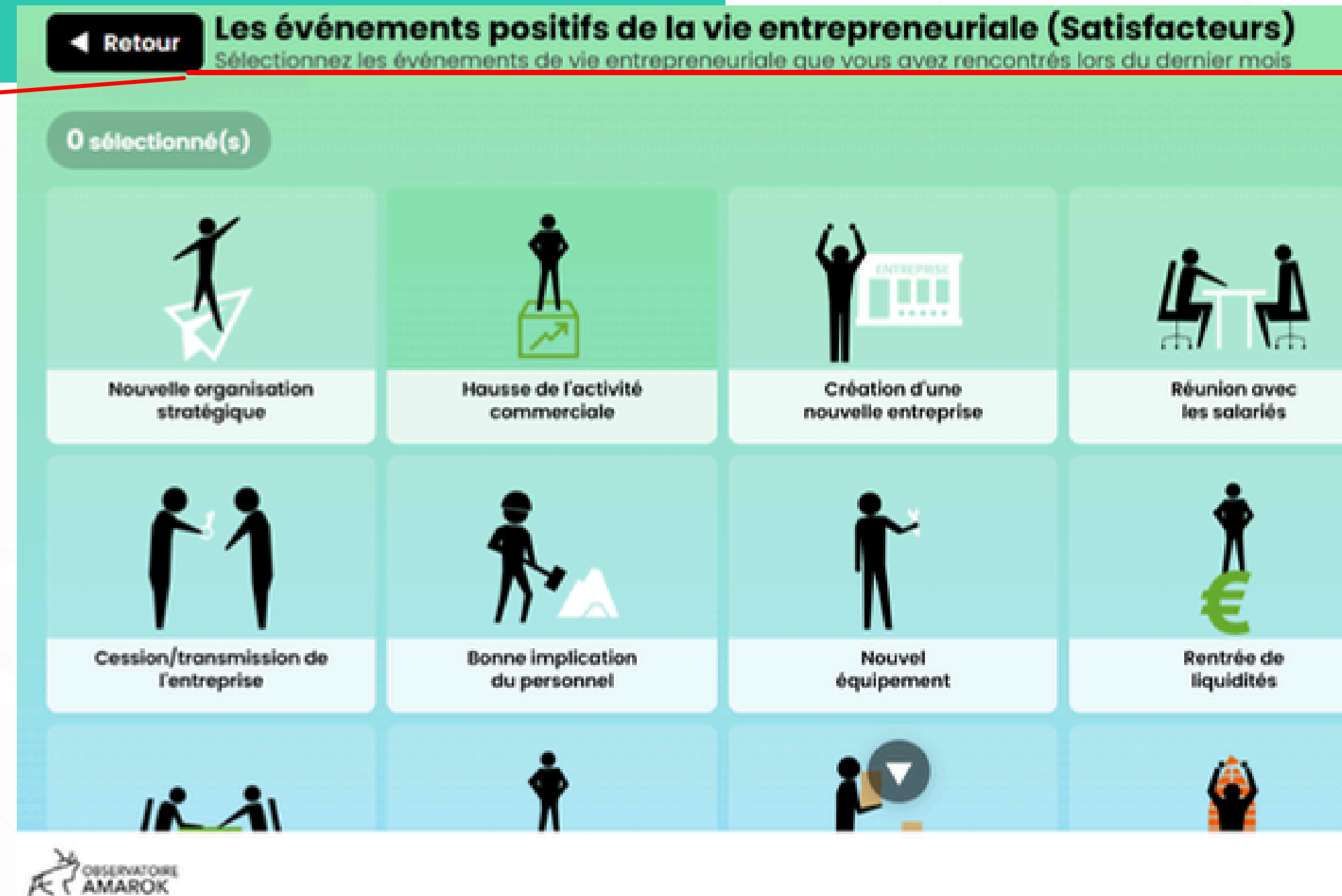
.....

Test utilisateur



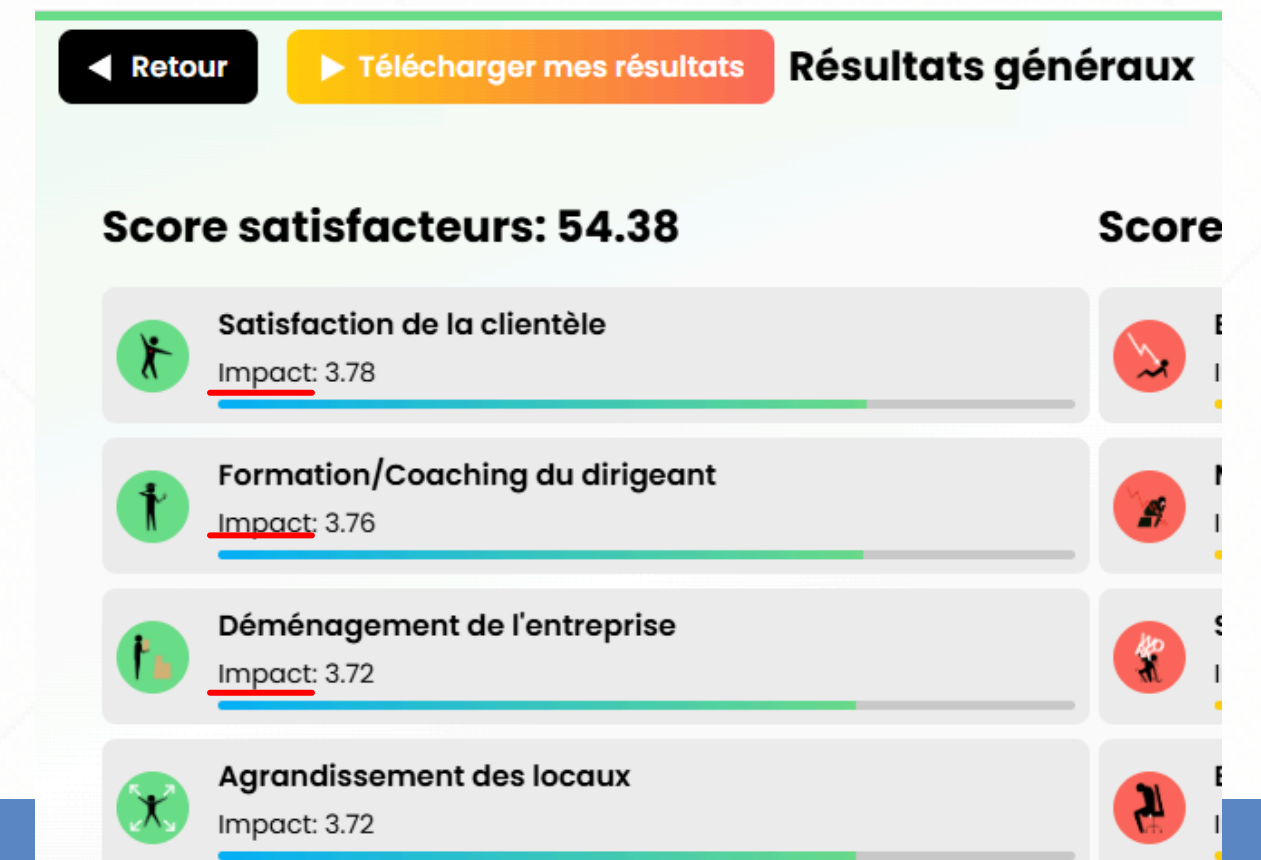
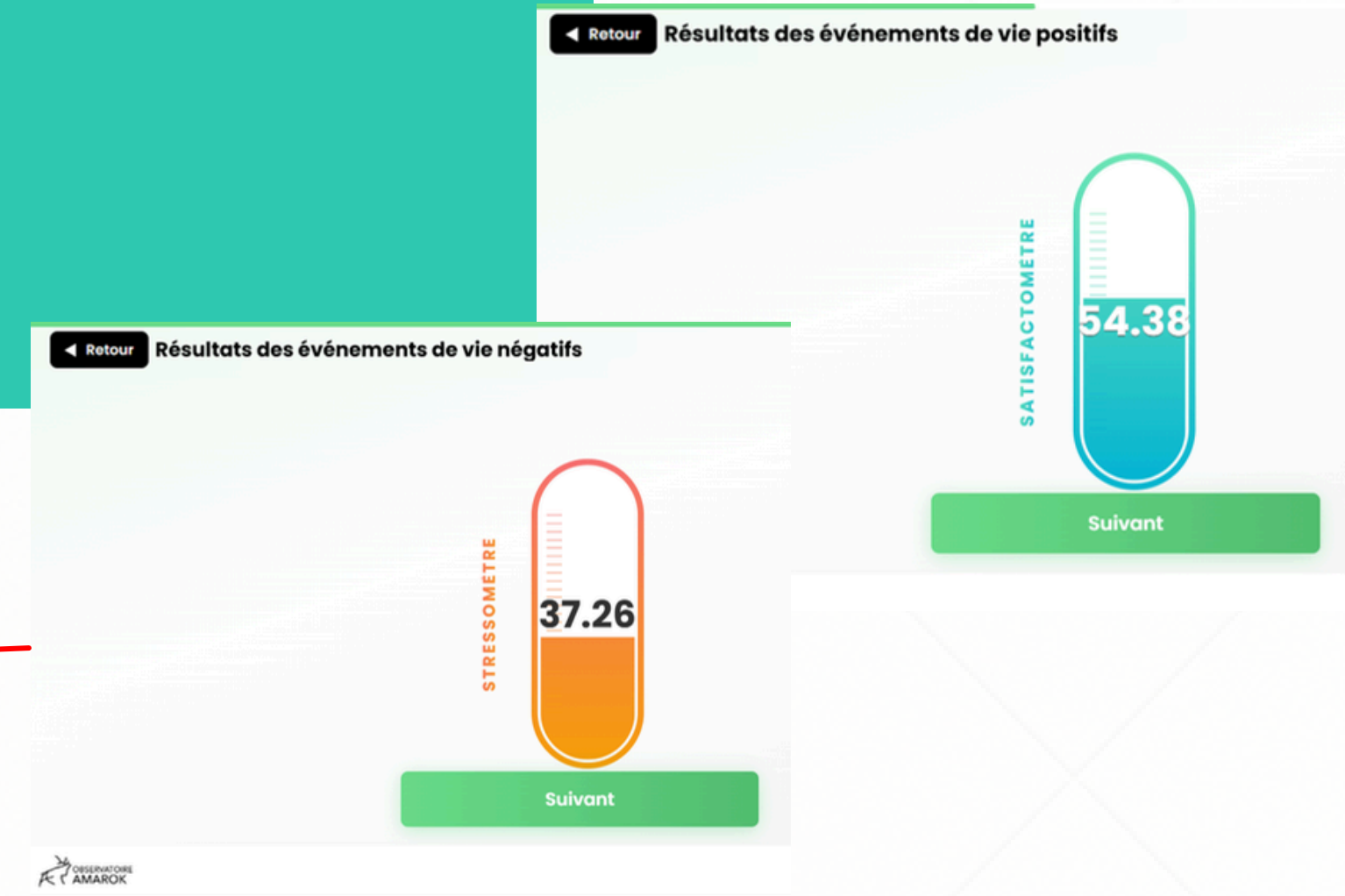
Résultats des utilisateurs - Améliorations

01 Améliorer la lisibilité de la période des événements



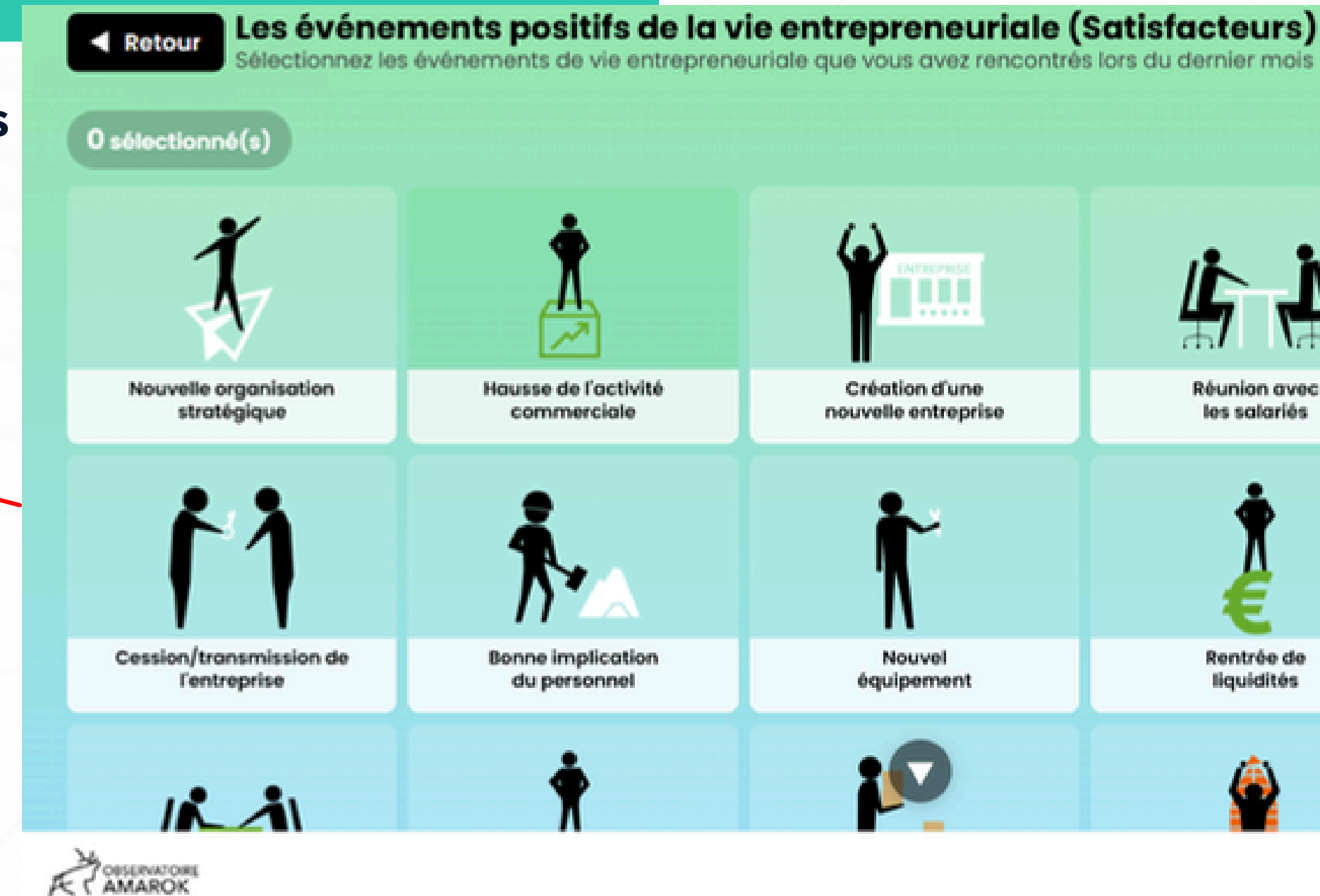
Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des événements
- 02 Ajout d'informations explicatives



Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des événements
- 02 Ajout d'informations explicatives
- 03 Ajout de catégories liées aux professions libérales



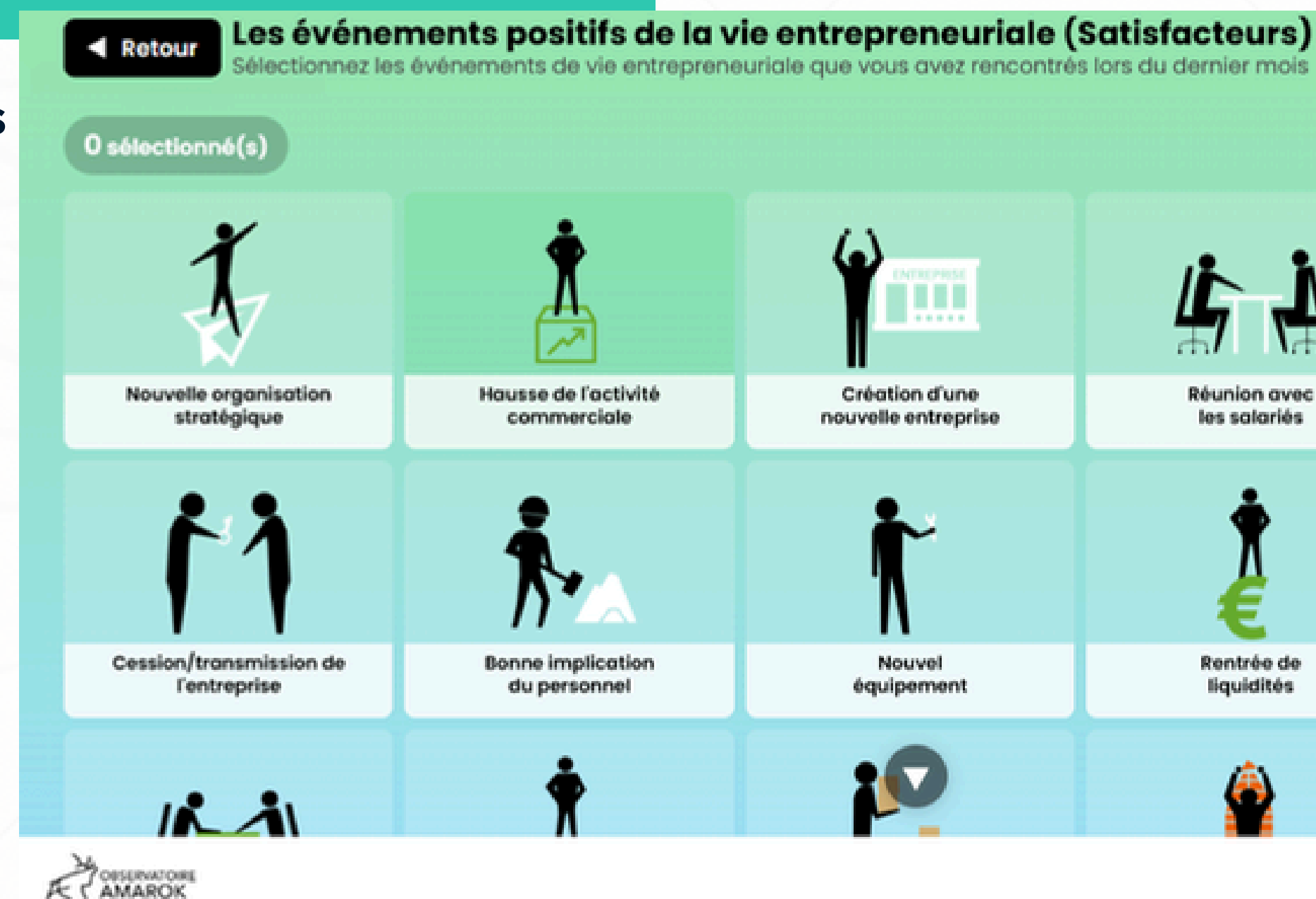
Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des événements
- 02 Ajout d'informations explicatives
- 03 Ajout de catégories liées aux professions libérales
- 04 Possibilité de suggestions par les utilisateurs



Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des événements
- 02 Ajout d'informations explicatives
- 03 Ajout de catégories liées aux professions libérales
- 04 Possibilité de suggestions par les utilisateurs
- 05 Ajout de la dimension personnelle



Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des événements
- 02 Ajout d'informations explicatives
- 03 Ajout de catégories liées aux professions libérales
- 04 Possibilité de suggestions par les utilisateurs
- 05 Ajout de la dimension personnelle
- 06 **Falicer l'incitation du parcours**



Résultats des utilisateurs - Améliorations

- 01 Améliorer la lisibilité de la période des évènements
- 02 Ajout d'informations explicatives
- 03 Ajout de catégories liées aux professions libérales
- 04 Possibilité de suggestions par les utilisateurs
- 05 Ajout de la dimension personnelle
- 06 Faciliter l'incitation du parcours
- 07 **Rendre plus attractif les recommandations issues des résultats généraux**

Résultat positif

Votre balance de santé globale est positive. Cela signifie que sur le dernier mois, vous avez cumulé davantage de satisfaction que de stress au travail.

Pour constituer le suivi personnel de votre santé globale, pensez à enregistrer maintenant vos résultats avec le bouton « télécharger mes résultats ».

Car nous ne conservons aucune donnée personnelle.

NOS CONSEILS :

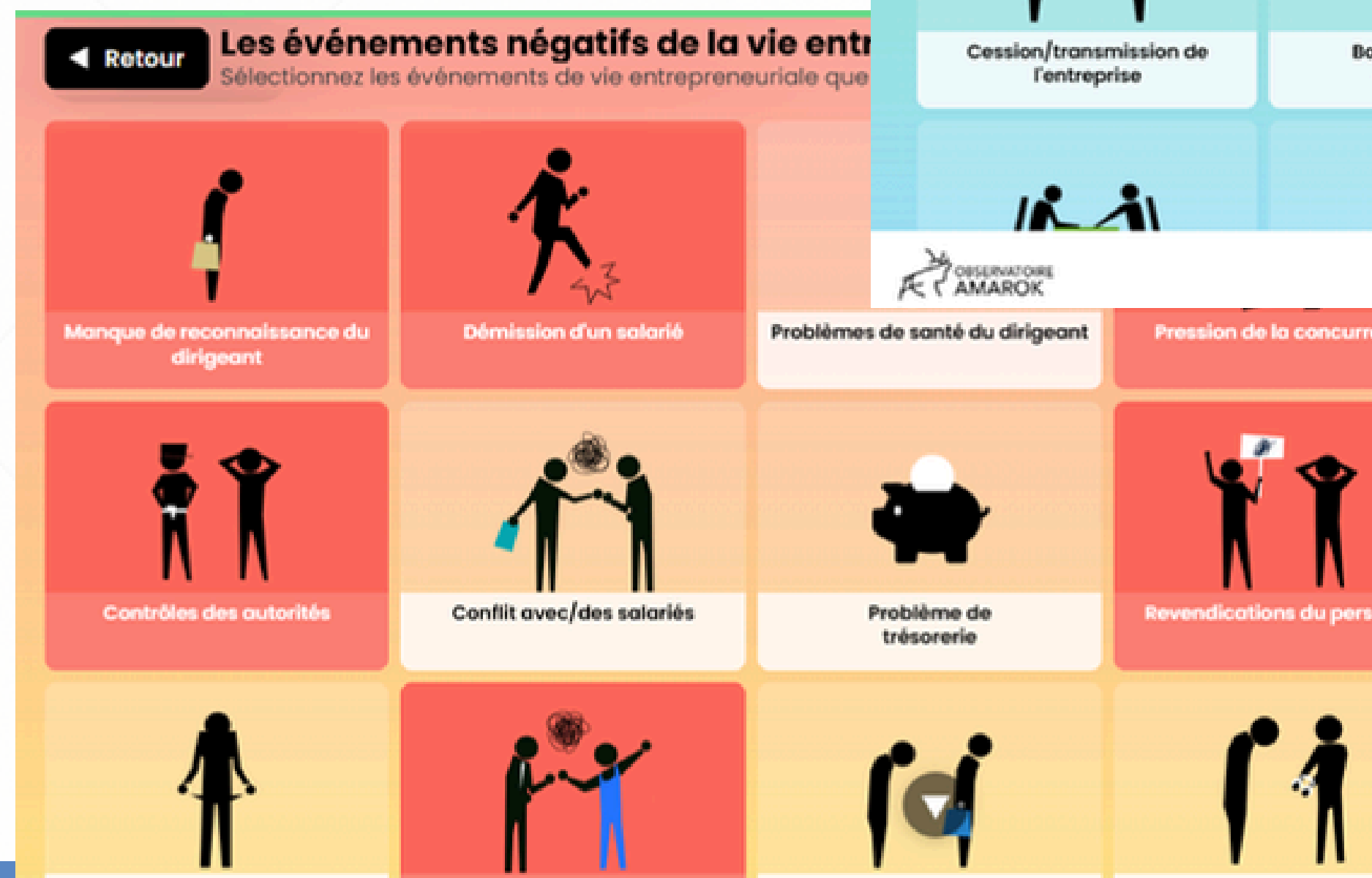
- Maintenez et renforcez les éléments qui vous apportent de la satisfaction au travail
- Soyez attentif(ve), et apportez les corrections utiles à la réduction de vos facteurs de stress.

En constituant cet outil de pilotage, votre objectif est de maintenir et/ou développer la balance positive de votre santé globale.

Fermer

Résultats utilisateurs - Points positifs

01 Les pictogrammes en complément du texte



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation
- 03** Clarté du dispositif



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation
- 03** Clarté du dispositif
- 04** Rapidité d'utilisation



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation
- 03** Clarté du dispositif
- 04** Rapidité d'utilisation
- 05** Très compréhensible



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation
- 03** Clarté du dispositif
- 04** Rapidité d'utilisation
- 05** Très compréhensible
- 06** Très utile



Résultats utilisateurs - Points positifs

- 01** Les pictogrammes en complément du texte
- 02** Pas besoin d'accompagnement à l'utilisation
- 03** Clarté du dispositif
- 04** Rapidité d'utilisation
- 05** Très compréhensible
- 06** Très utile
- 07** Positionnement intuitif sur les évènements de vie au travail



**"C'est bien d'avoir, pour la première fois, un outil
qui nous est adapté."**

Dirigeante du syndicat national des courtiers en financement

**"Prendre soin de ses capacités de
dirigeant, c'est fondamental."**

Experte en Santé et Qualité de Vie au Travail

**"La santé des dirigeants, surtout des PME,
n'est pas assez reconnue en France.**

**Ce système d'alerte, je l'aurais eu 10 ans
en arrière, ça m'aurait évité quelques**

soucis."

Notaire

**"Je pense que c'est un sujet qui est
intéressant à étudier et je vous remercie de
le faire."**

Osthéopathe

**"Amarok, c'est un des rares organismes
qui essayent de prendre soin des facteurs
positifs, et pas que négatifs"**

Gérante architecte

"Amarok m'a sauvé la vie en 2018."

Expert comptable et commissaire aux comptes

Utilisabilité du dispositif

**58,8 % des
utilisateurs**

**94,1 % des
utilisateurs**

**88,2 % des
utilisateurs**

**100% des
utilisateurs**

**94% des
utilisateurs**

**Voudraient
utiliser
fréquemment ce
système**

**Trouvent ce
système facile
à utiliser**

**Trouvent les
fonctionnalités
de ce système
bien intégrées**

**Ne trouvent pas
ce système très
lourd à utiliser**

**Se sentent en
confiance lors de
l'utilisation du
dispositif**

Score moyen de réponses des utilisateurs sur l'échelle de 1 à 5 :

3,8

4,88

4,41

1

4,76



Proposition d'une Version 4 -

Issue :

- Des recommandations utilisateurs
- De l'analyse experte ergonomique
- De la faisabilité en terme de pertinence et d'implémentation

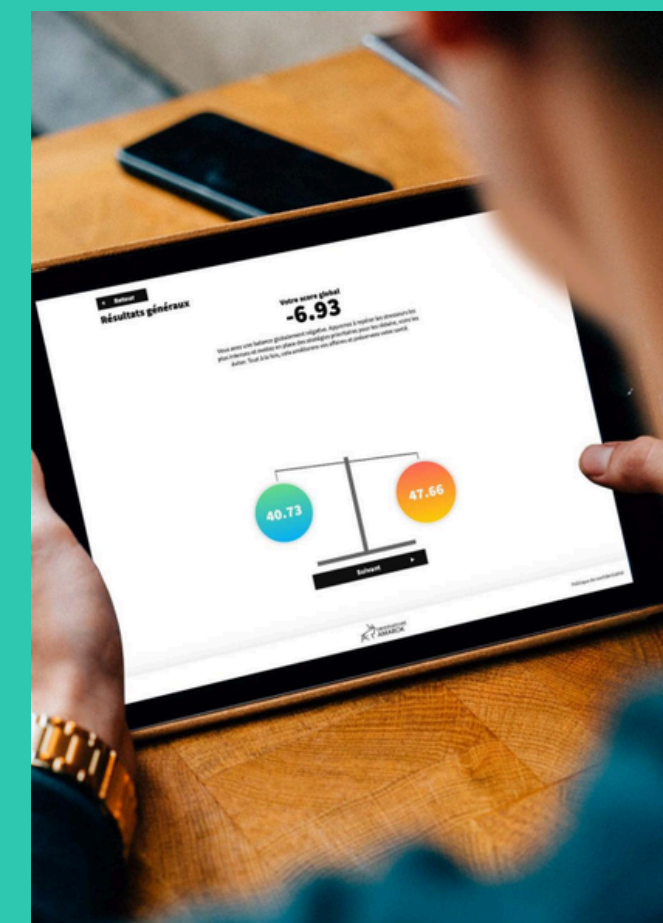
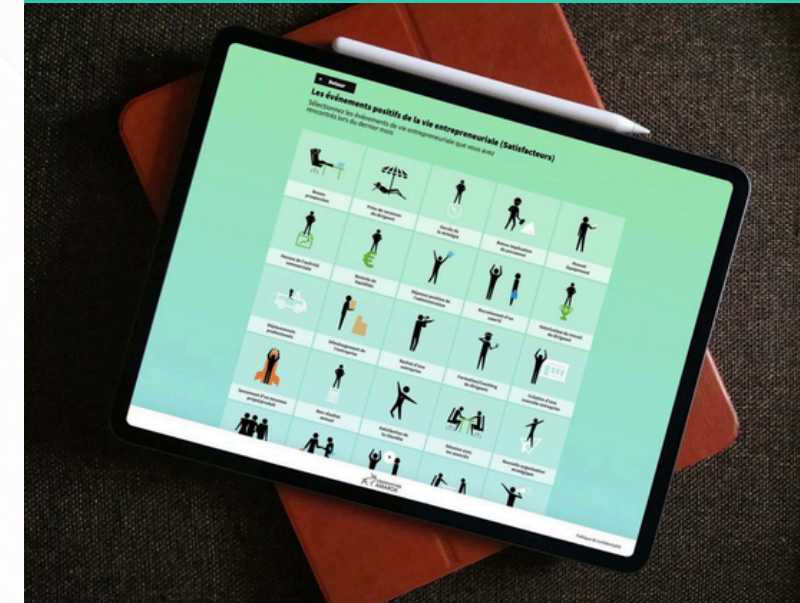
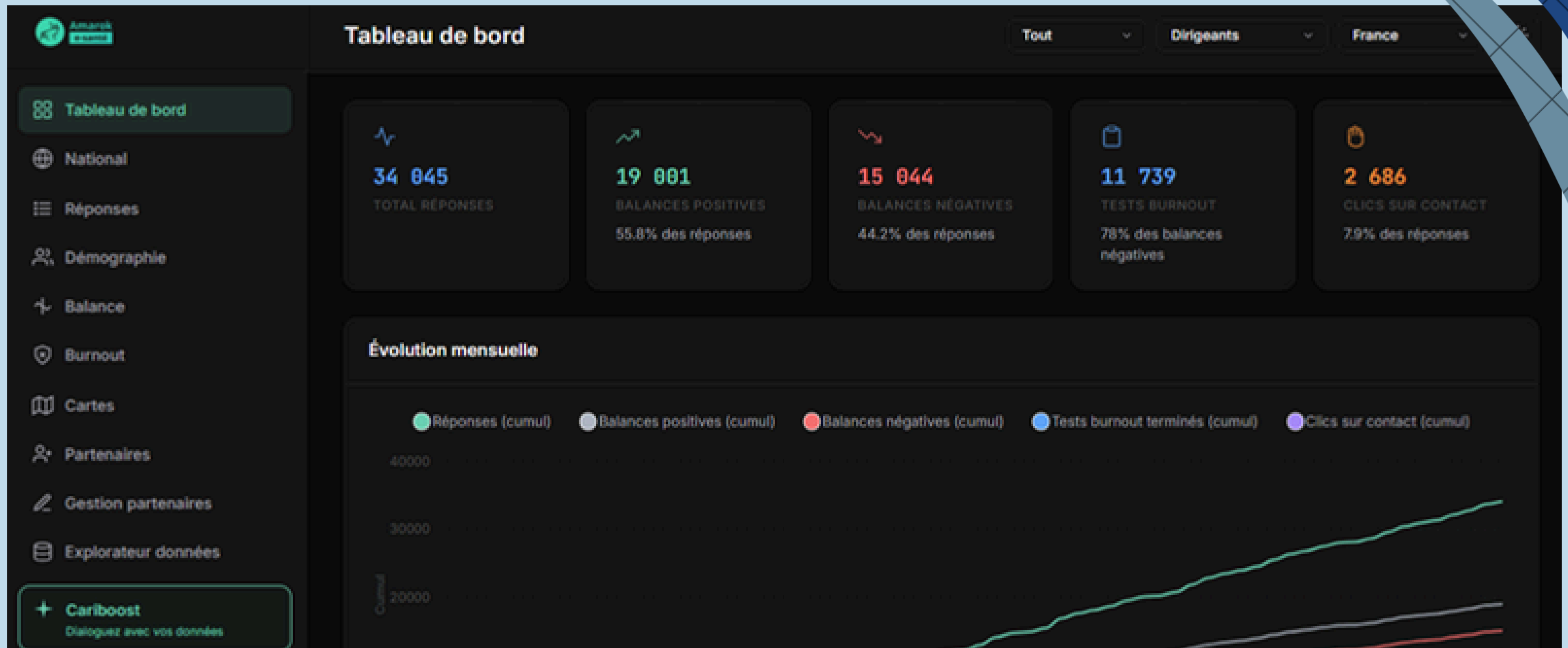


TABLEAU DE BORD

Guide pratique d'utilisation



Amarok
e-Santé



Pour toutes questions, remarques ou recommandations sur le tableau de bord, merci d'adresser un mail à l'adresse suivante



melissa.albert-pro@hotmail.com

TABLEAU DE BORD

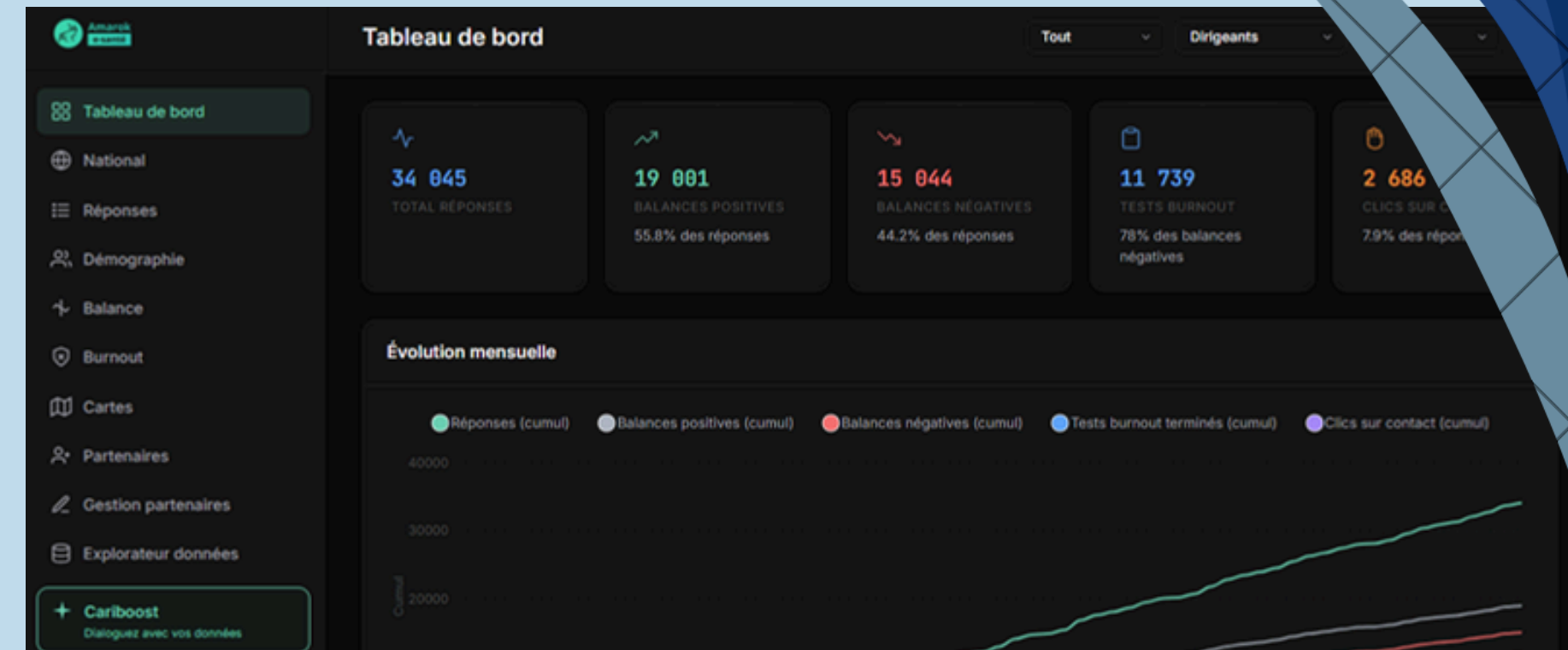
Analyse ergonomique



Amarok
e-Santé

Envie de participer à l'analyse ultérieure de l'outil de reporting ?

N'hésitez pas à renseigner votre adresse mail au travers de ce QrCode pour être recontacté.



Pour toutes questions, remarques ou recommandations sur le tableau de bord, merci d'adresser un mail à l'adresse suivante



melissa.albert-pro@hotmail.com



**Santé
Dirigeant**

Merci !

04 67 06 20 33



obs.amarok@gmail.com



www.observatoire-amarok.net

