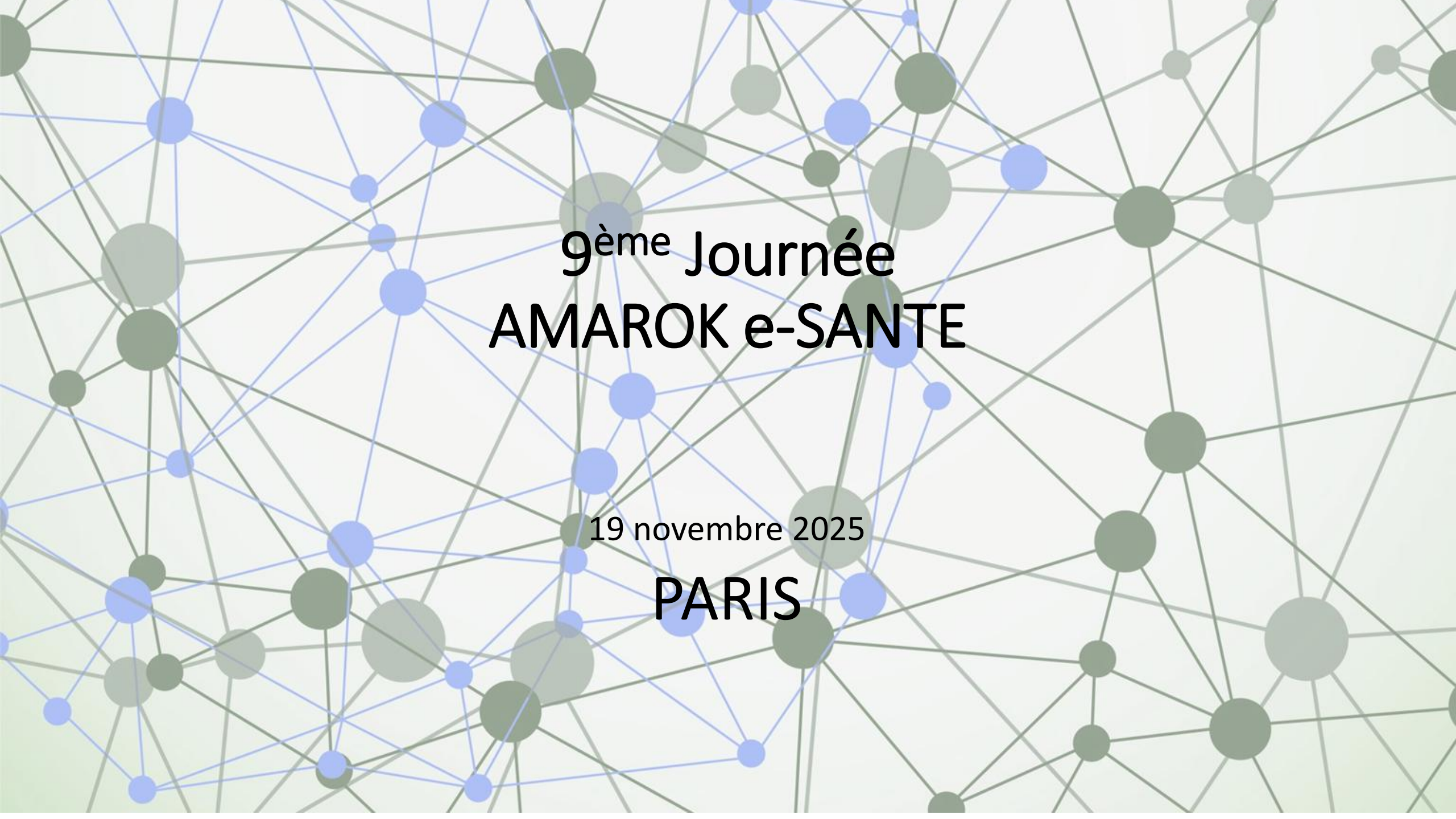


A complex network diagram with numerous nodes of varying sizes and colors (blue, green, and grey) connected by a dense web of thin lines. The nodes are distributed across the entire frame, creating a sense of interconnectedness and complexity.

9^{ème} Journée AMAROK e-SANTE

19 novembre 2025

PARIS

9ème journée AMAROK Paris

- 📅 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

10^{ème} Journée AMAROK –

LYON 1^{er} juin 2026

– en amont du Congrès de Médecine du travail

Etat des avancées d'Amarok

Olivier TORRES

Pr. Université de Montpellier

Observatoire AMAROK

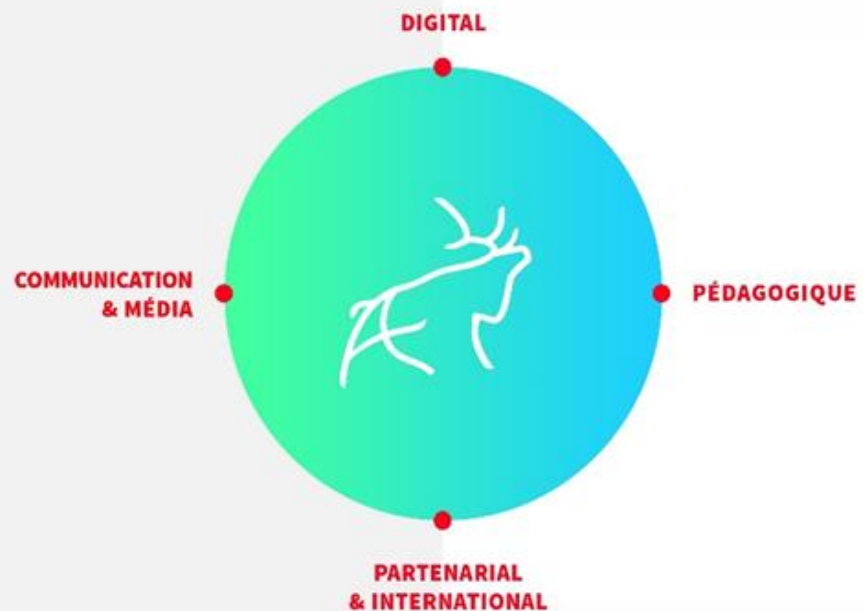
AMAROK, c'est quoi ?

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

Données Amarok E-santé (AVRIL 2022)

Bienvenue sur le tableau de bord

[Restaurer](#)

Sur ce tableau de bord, vous pouvez consulter les résultats de l'utilisation d'Amarok e-santé sur votre population cible.



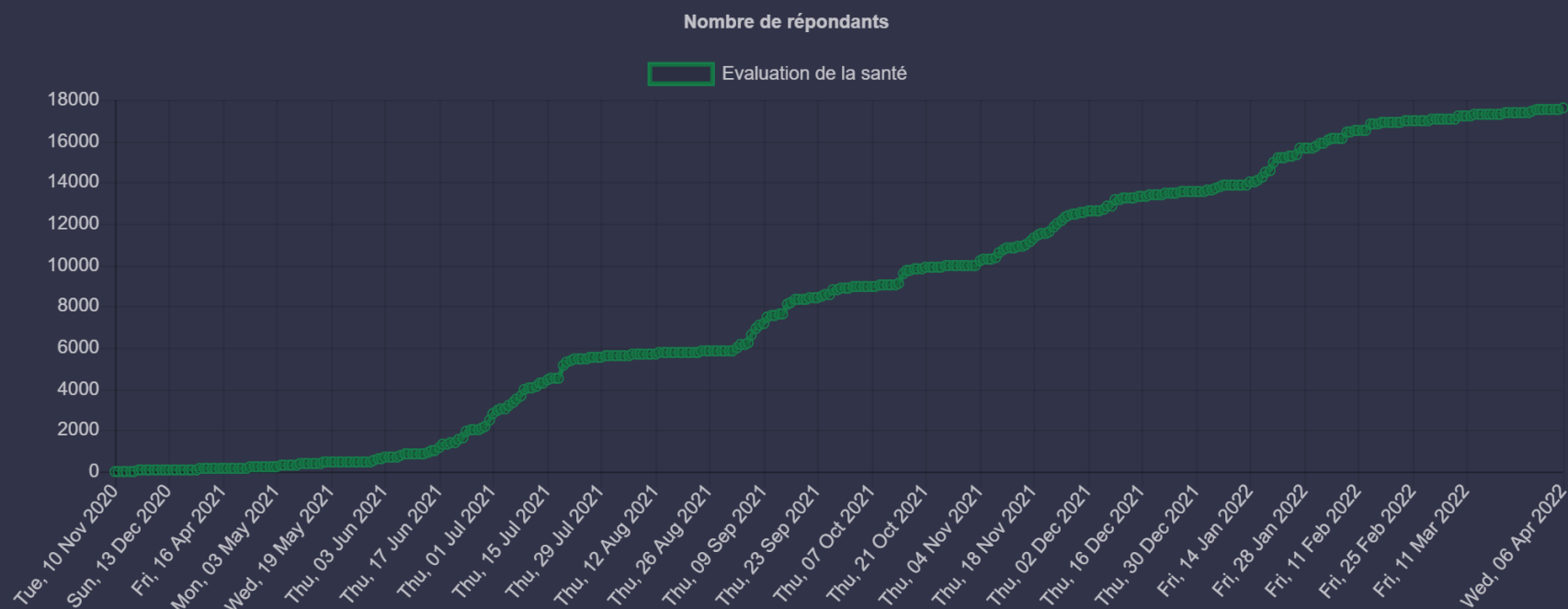
5361 Dirigeant(e)s
Evaluation de la santé terminée



1489 Dirigeant(e)s
Dépistage burnout terminé



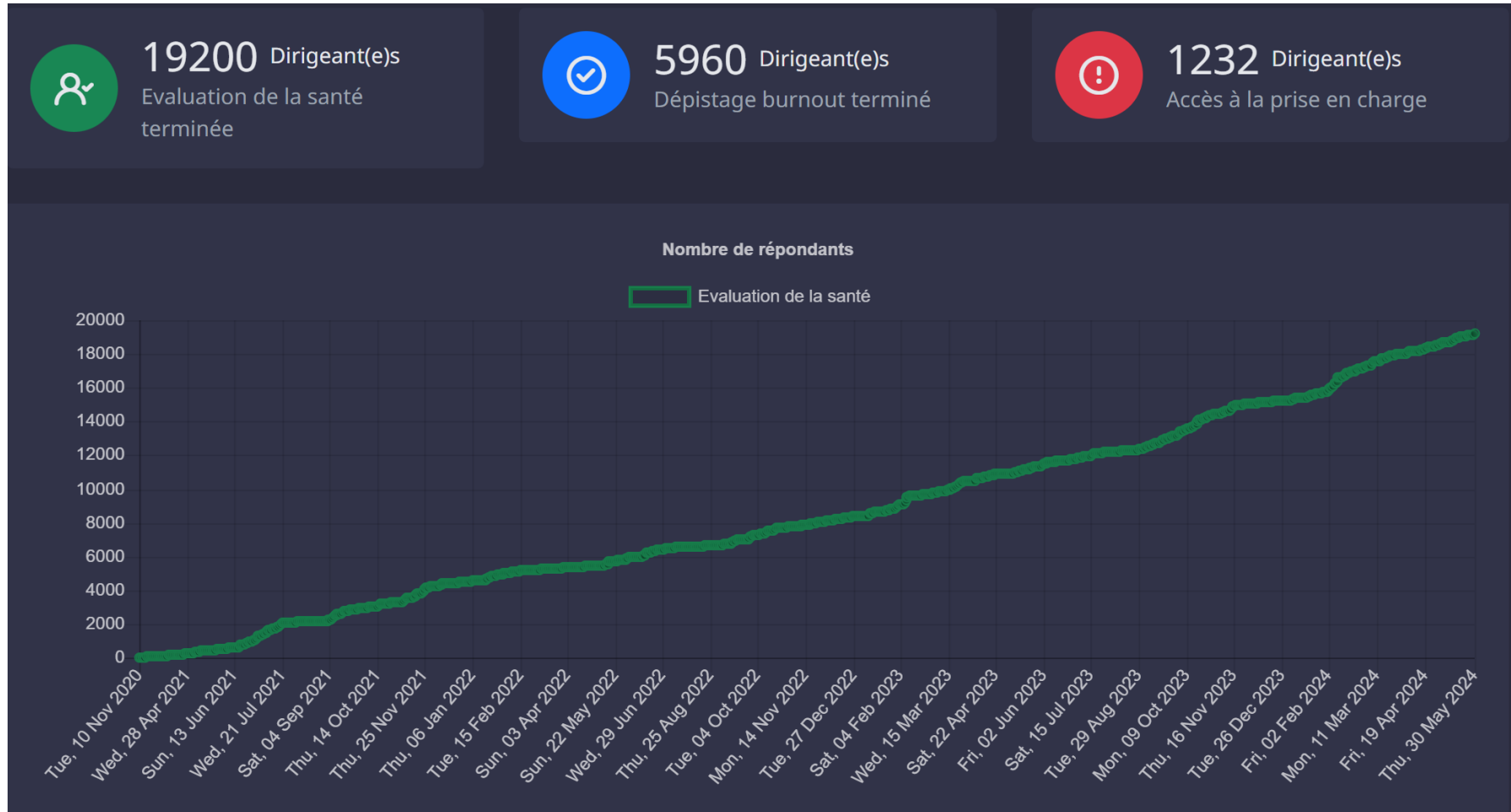
278 Dirigeant(e)s
Accès à la prise en charge



Données Amarok E-santé (JUIN 2023)

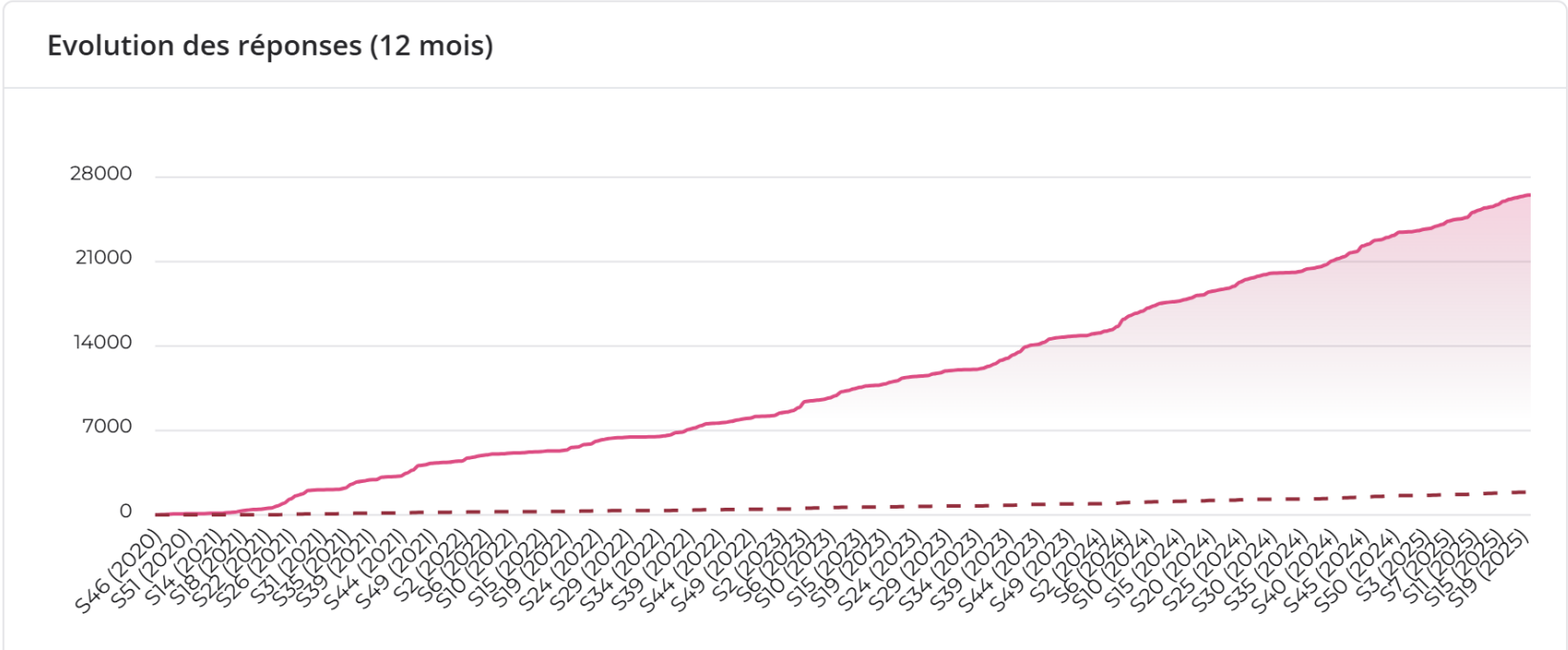
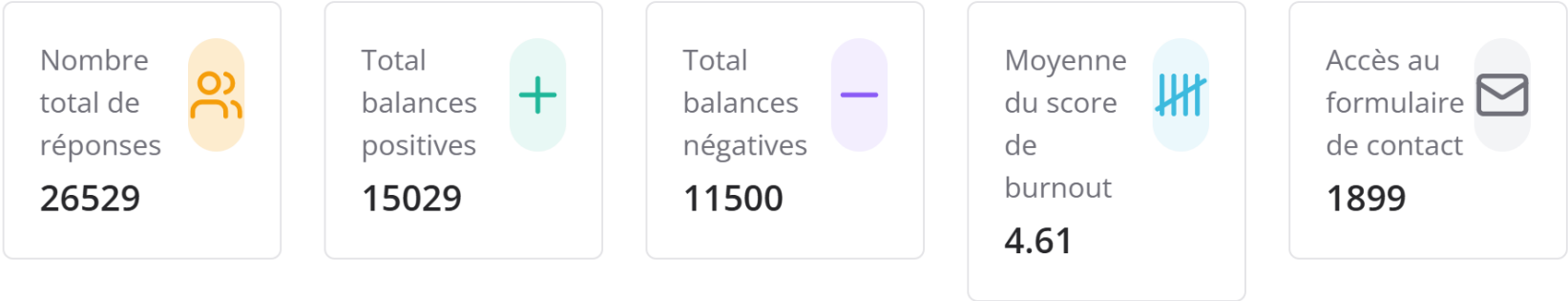


Données Amarok E-santé (JUIN 2024)



Données Amarok E-santé (MAI 2025)

Tableau de bord



Données Amarok E-santé (NOVEMBRE 2025)

Tableau de bord

Nombre
total de
réponses
30180



Total
balances
positives
16952



Total
balances
négatives
13228



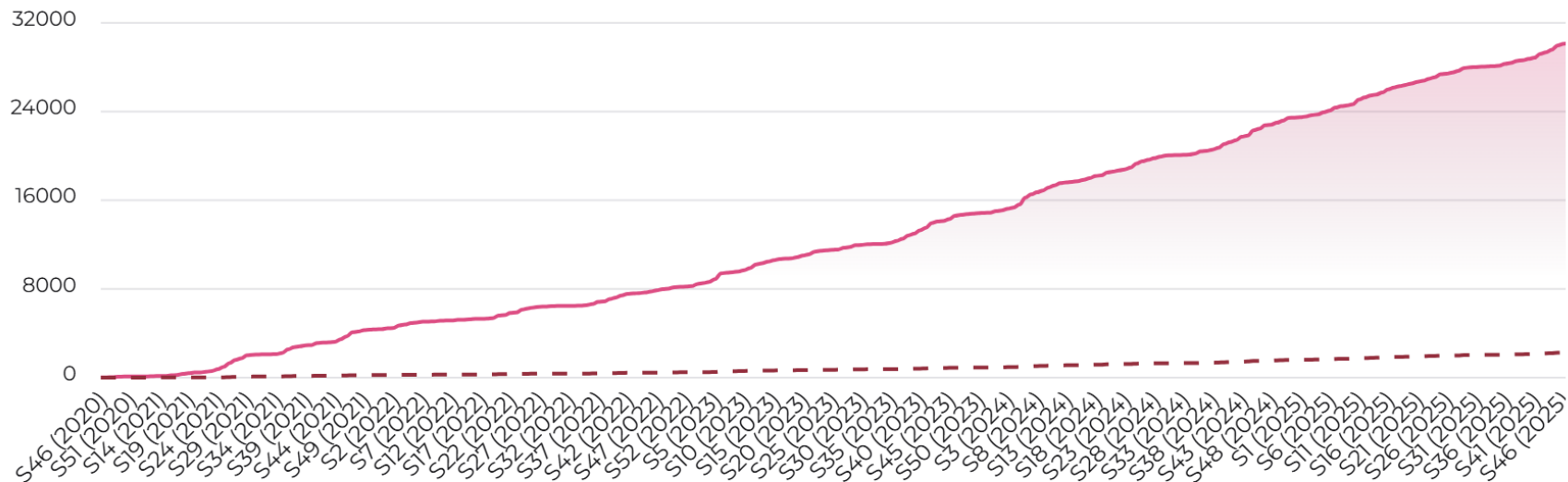
Moyenne
du score
de
burnout
4.61



Accès au
formulaire
de contact
2268



Evolution des réponses (12 mois)



PRESANSE est très actif

- **PRESANSE OCCITANIE – partenaire historique**
- **PRESANSE PACA - CORSE**
- **PRESANSE BRETAGNE**
- **PRESANSE NORMANDIE**
- **PRESANSE BOURGOGNE FRANCHE COMTE**

114 partenaires

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

Les assises du Rebond le 27 octobre 2025 à BERCY avec la DGE, le ministère des PME et le Portail du Rebond



Développement international d'AMAROK

Amarok JAPON - MAROC - CANADA
(Québec)

(en cours) Amarok HONGRIE et SENEGAL



Tibor Dóry

Széchenyi István University

Hungary



Bah Thierno Montpellier · 2e

Maître de conférences chez IAE Rouen Normandie

ACEDE – Pampelune - Espagne – 15-17 juin 2025

Jean Marie ESTEVE et Olivier TORRES

- **Amarok e-Salud: Un dispositivo innovador para la prevención del agotamiento empresarial**
- **Categorización de estresores y satisfactores de la actividad pública de alcaldes-empresarios de pequeños municipios**



Jean-Marie Estève

En cours

- Etudes dans le Monde Agricole :

- « AMAROK e-Santé Agri » destiné aux **Salariés de production agricole**.

- Etudes auprès des Maires de France :

- Convention en cours avec l'AMF et l'AMRF « AMAROK e-Santé MAIRE »

La santé des maires : une étude pionnière

36 000 communes
LE MENSUEL DES MAIRES RURAUX DE FRANCE

AMRF
ASSOCIATION DES MAIRES RURAUX DE FRANCE

N° 419
OCTOBRE 2024

CONGRÈS
Communes et Départements : la force de la proximité

CONGRÈS NATIONAL DES MAIRES RURAUX DE FRANCE
27-29 SEPT. 2024

DOSSIER
Santé des maires, les joies de l'engagement

PAROLE À
Les élus de Côte-d'Or accueillent le Congrès



PARIS **NORMANDIE**
EURE

L'ÉCO
EPR2 à Penly : la CCI vient au soutien des entreprises locales
PAGE 15

EURE
Des universitaires au chevet des maires

Pour la première fois, des chercheurs se sont penchés sur la santé mentale des maires dans le cadre d'une étude. On fait le point dans le département. PAGE 3

BERNAY
Une affluence record pour le festival de Samhain
PAGE 6

NORMANDIE
Des cagnottes en ligne pour sauver le patrimoine
PAGE 11

FOOTBALL
Régis Brouard est déjà en action au FC Rouen
PAGE 28

VOLLEY-BALL PROFESSIONNEL
JOURNÉE N°7
EVREUX VALENCIENNES
16 NOVEMBRE À 19H00
GYMNASSE CANADA

EVREUX VOLLEYBALL.COM

FRUIT A



MAIRES
ET DES CONSEILLERS MUNICIPAUX

JOURNAL DES MAIRES
novembre 2024
167^e année
Mensuel
20 €

Le Journal des Maires partenaire du Salon des Maires et de Pollutec

Dossier
Les services publics locaux au défi de l'avenir
Page 15

Vie communale
Marchés de Noël
Un incontournable pour les petites villes
Page 25

Vie des élus
Santé mentale
Les maires sont-ils guettés par le burn-out ?
Page 34

Fiche juridique
Vie privée des élus
Protection et documents communicables
Page 49

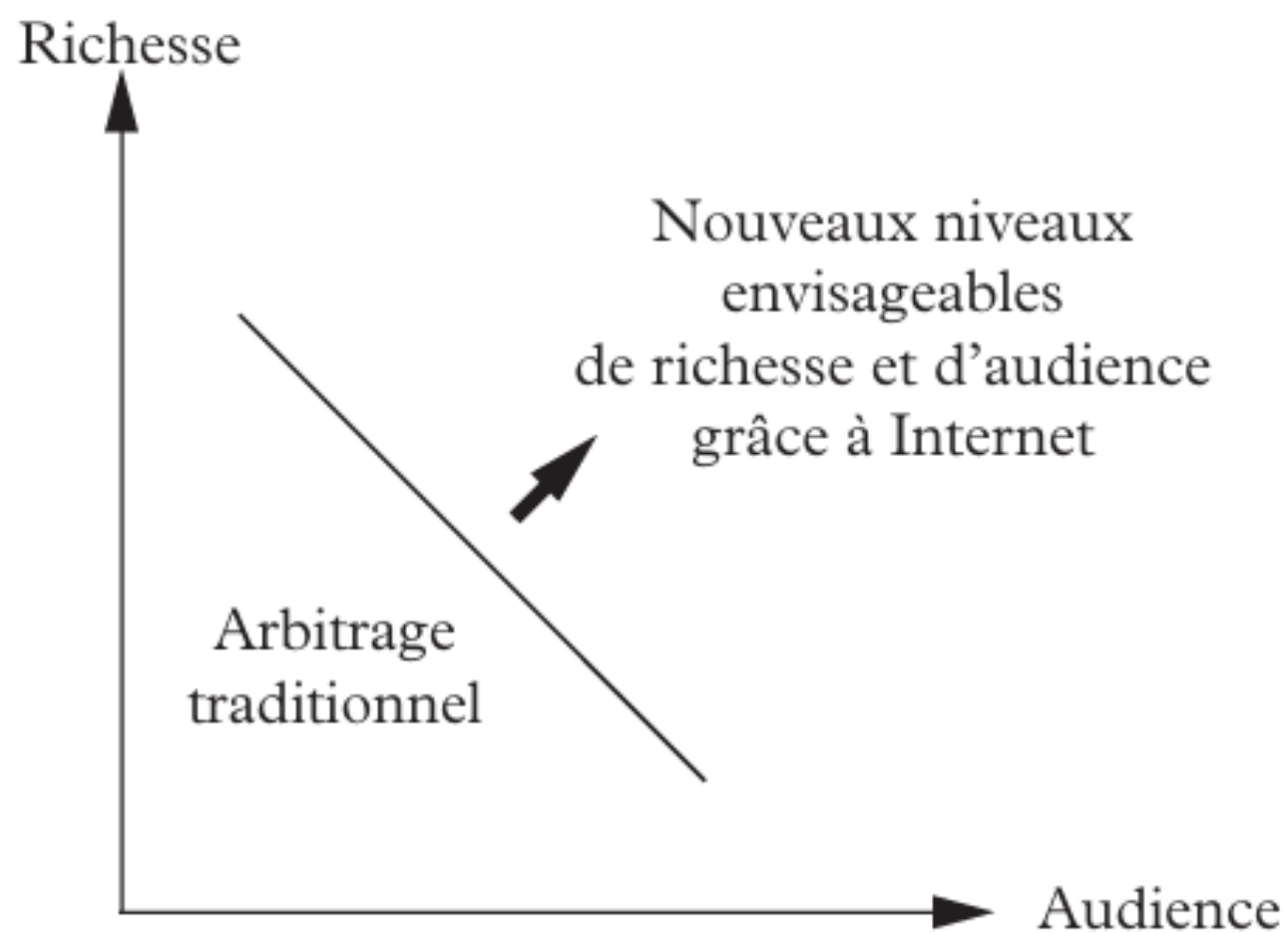


Publications scientifiques

- Plus d'une centaine de publications
- TORRES O, LE MOAL M, LESAGE FX (à paraître), "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 55. – *Richesse vs Audience*



Source : P. Evans et T. Wurster (2000, p. 34).

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

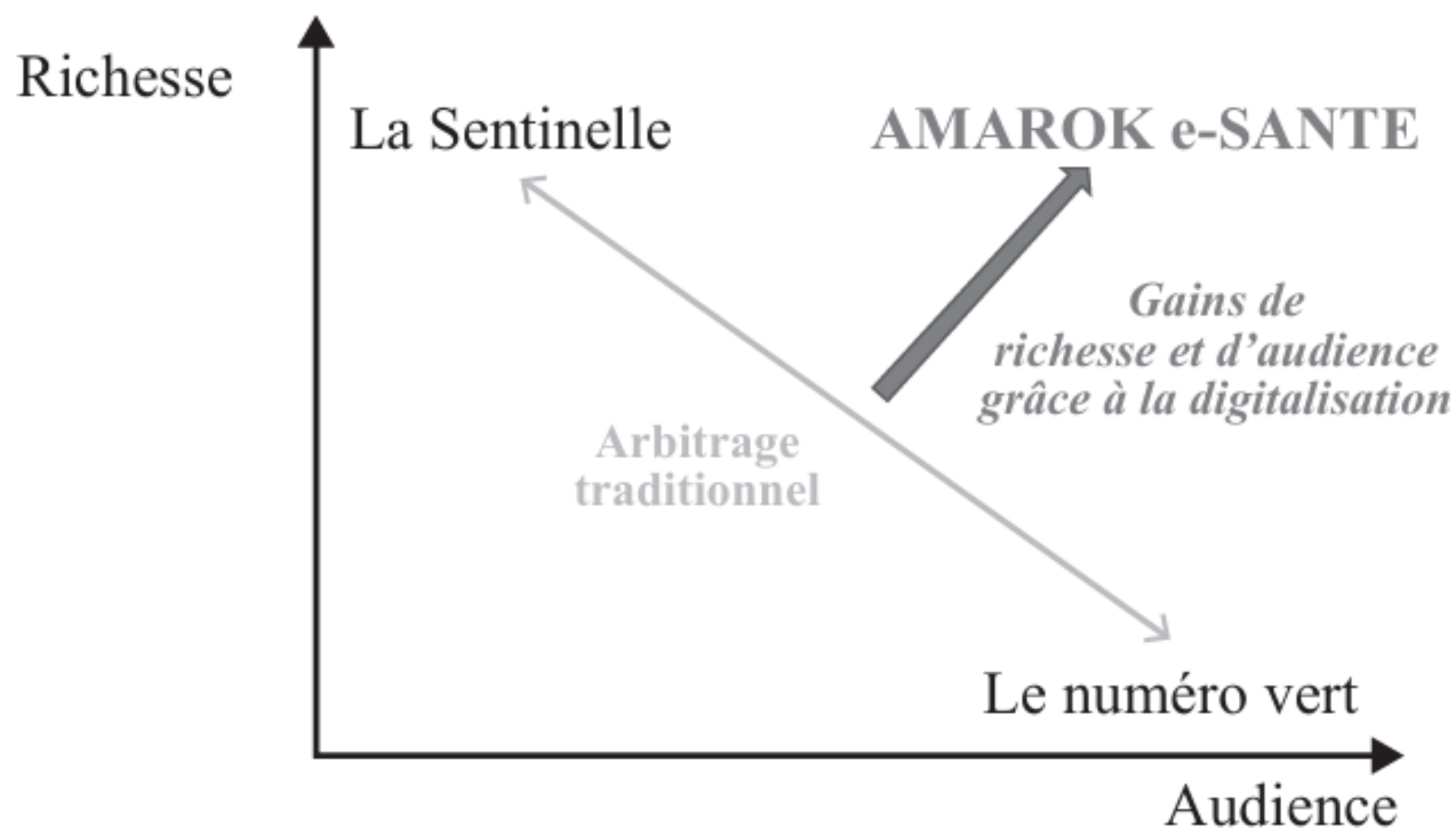


Schéma 2 : le stressomètre et le satisfactomètre de Amarok e-Santé (accédez à la version test du dispositif : <https://app.sante-dirigeant.fr/main/?t=cb9323c88c77c453ca66>)



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**



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

LAURE CHANSELME

Psychologue du travail

Observatoire AMAROK

Nouvelle proposition pour les opérationnels !

1 fois par an, je proposerai un webinaire d'1 heure avec les opérationnels de chaque SPSTI pour échanger ensemble sur votre utilisation du dispositif Amarok e-Santé et maintenir une belle dynamique :

- 1 webinaire pour les SPSTI de Presanse Bretagne**
- 1 webinaire pour les SPSTI de Presanse Bourgogne Franche-Comté**
- 1 webinaire pour les SPSTI de Presanse Normandie**
- 1 webinaire pour les SPSTI de Presanse Occitanie**
- 1 webinaire pour les SPSTI de Presanse PACA-Corse**
- 1 webinaire pour tous les autres SPSTI partenaires**

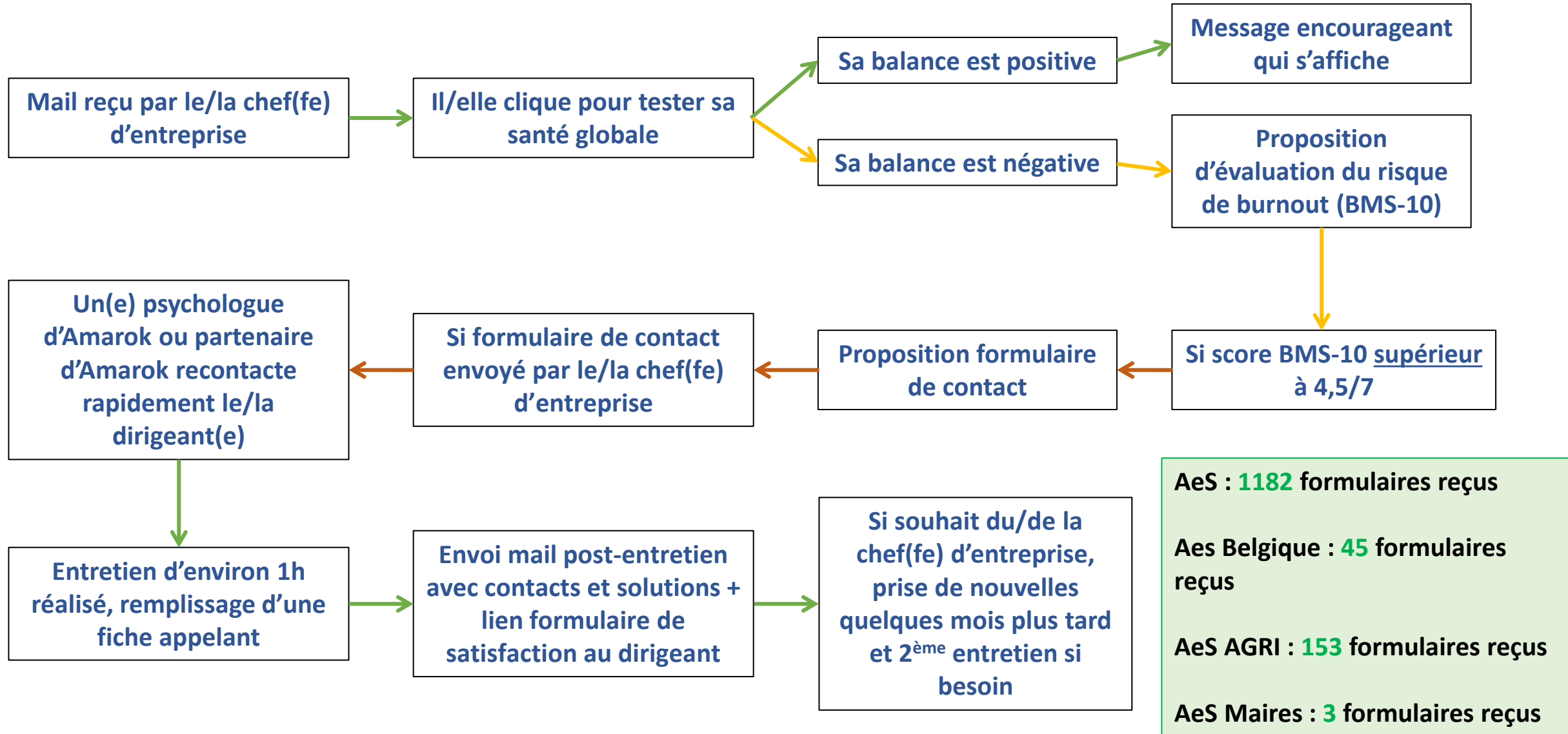
-> Attendez-vous à recevoir bientôt un mail avec une date et un lien d'inscription

Plusieurs 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 (**Je vous laisse revenir vers moi si l'organisation d'un séminaire pour vos équipes vous intéresse**) ;
- 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.

L'organisation de la prise en charge par Amarok



Le 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.

Attention! 2 options à ne surtout pas activer!

Questions Réponses 5 Paramètres

Réponses
Gérez la façon dont les réponses sont collectées et protégées

Collecter les adresses e-mail Ne pas collecter ▼

Envoyer aux participants une copie de leur réponse
Collecter les adresses e-mail doit être activé Désactivé ▼

Autoriser la modification des réponses
Les réponses peuvent être modifiées après leur envoi ☒

 **CONNEXION OBLIGATOIRE**

Limiter à une réponse ☐

Présentation

Gérez la façon dont le formulaire et les réponses sont présentés



PRÉSENTATION DU FORMULAIRE

Afficher la barre de progression



Trier les questions en mode aléatoire



APRÈS ENVOI

Message de confirmation

Merci. Nous vous recontacterons bientôt!

[Édition](#)

Afficher le lien pour envoyer une autre réponse



Afficher un résumé des résultats

Partagez le [résumé des résultats](#) avec les personnes interrogées. [Détails importants](#)



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
Docteur en
Entrepreneuriat*

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/ZYacYGPU_SBRScStz8

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](tel:0145394000)**
-  **Le numéro national de prévention du suicide : [3114](tel:3114)**

7) Voici le site de [60000 Rebonds](https://60000rebonds.com).

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 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)
- **"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 érès
- **"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.

Le 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? *

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

Quelques retours via nos formulaires de satisfaction

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

« Utile »

« Un outil bien
en place avec
des intervenants
très réactifs »

« Très bien »

« Accessible
facilement »

« clair et concret »

« Efficace »

« C'est une aide précieuse et
non intrusive »

« Simple
d'utilisation »

« Bienveillant,
rapide et efficace »

« Bon outil pour
les chefs
d'entreprise »

« Bonne analyse
de la situation et
de la sante du
dirigeant ! »

« Une bonne
approche pour
détecter ce qui
ne va pas ou ce
qui va »

« Directionnel
mais réaliste »

« Formidable ! »

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

« C'est une très
bonne initiative »

« Nécessaire »

« Intuitif »

« Très révélateur »

« Une vraie aide pour me guider
avant de regretter mes choix »

« Parfaitement
adapté »

Question : Que vous a apporté cet entretien ?

« Calme et sérénité »

« Beaucoup d'outils »

« Se sentir écouté et compris »

« De l'apaisement »

« De l'espoir et des solutions »

« Du bien-être »

« Des mots sur des maux »

« Prise de conscience de l'importance de m'occuper de moi »

« Beaucoup de conseils »

« Se sentir aidé »

« De l'aide alors que je n'ai pas l'habitude d'en demander ni d'en avoir »

« Confirmation de certaines de mes interrogations »

« De la compréhension »

« De pouvoir exposer ma problématique sans filtre »

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

« Du soutien »

« Du recul sur l'origine de mes ressentis »

« Du réconfort, une écoute pertinente, de la bienveillance »

« Identifier les difficultés »

« Des émotions positives, des encouragements, des pistes pour aller mieux »

« De la réflexion sur ma façon de percevoir les choses »

« Certains éléments de réponse à mon problème grandissant »

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

« Je suis plus sereine »

« Je me suis senti
compris »

« Fatiguée »

« L'envie de voir
devant... »

« il y a des solutions »

« Motivation »

« Être en phase
avec moi-même »

« Un soulagement de savoir qu'il y'a
une personne qui me comprenne »

« Remotivé »

« Que l'entretien
était nécessaire »

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

« Très bien, je
recommande
vivement »

« Ne plus être seul »

« Prendre du
positif et me
l'appliquer ! »

« Que j'ai très bien fait de faire
cette démarche »

« Plus
d'apaisement »

« Un mieux-être, une
empathie à mon égard »

« un soulagement et un
espace de parole
privilegié »

« J'étais soulagée
et contente »

« J'ai retrouve une
forme de sérénité pour l
avenir, et j'ai souri »

« les choses sont plus claires et la
situation me semble moins
embuée »

« Je me sentais
mieux, reboostée »

« De la légèreté, un bien-être »

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

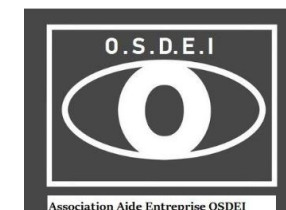


DISPONIBLE SUR
App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

L'ÉCOSYSTÈME DE L'ENTRAIDE ENTREPRENEURIALE



ET BIEN D'AUTRES...



Merci pour votre
attention

Amarok e-santé 2.0



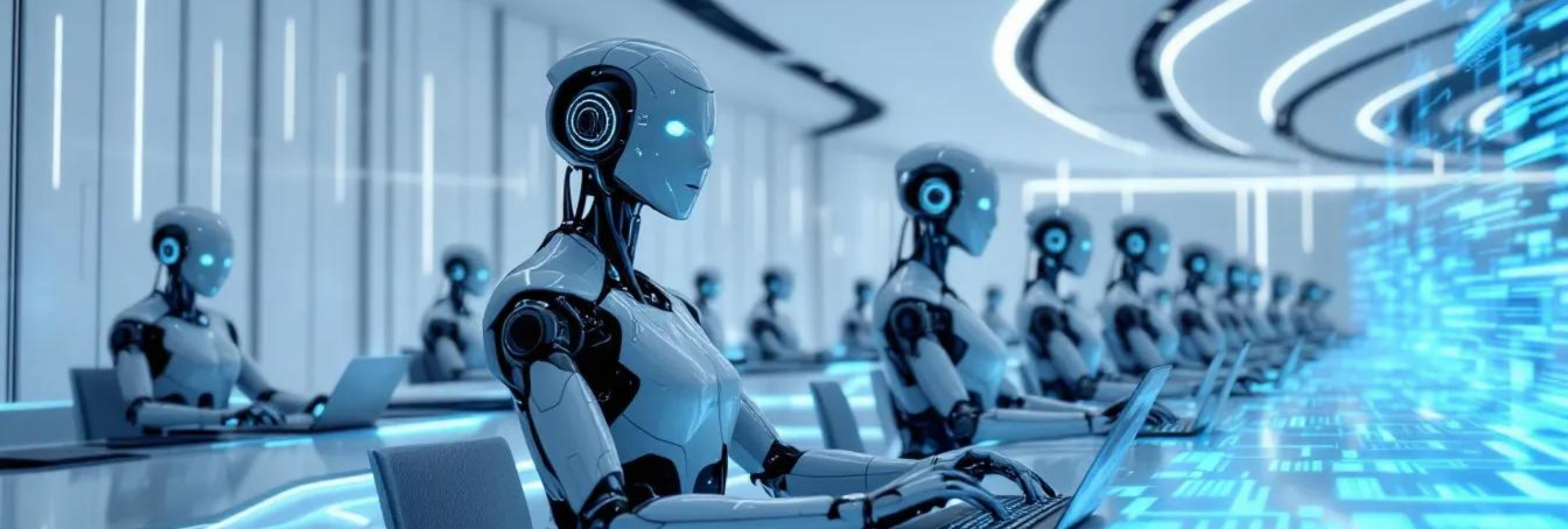


Amarok
e-Santé

**Utilisez-vous fréquemment le tableau de bord (reporting) Amarok e-Santé
pour consulter vos données ?**

OUI.....A

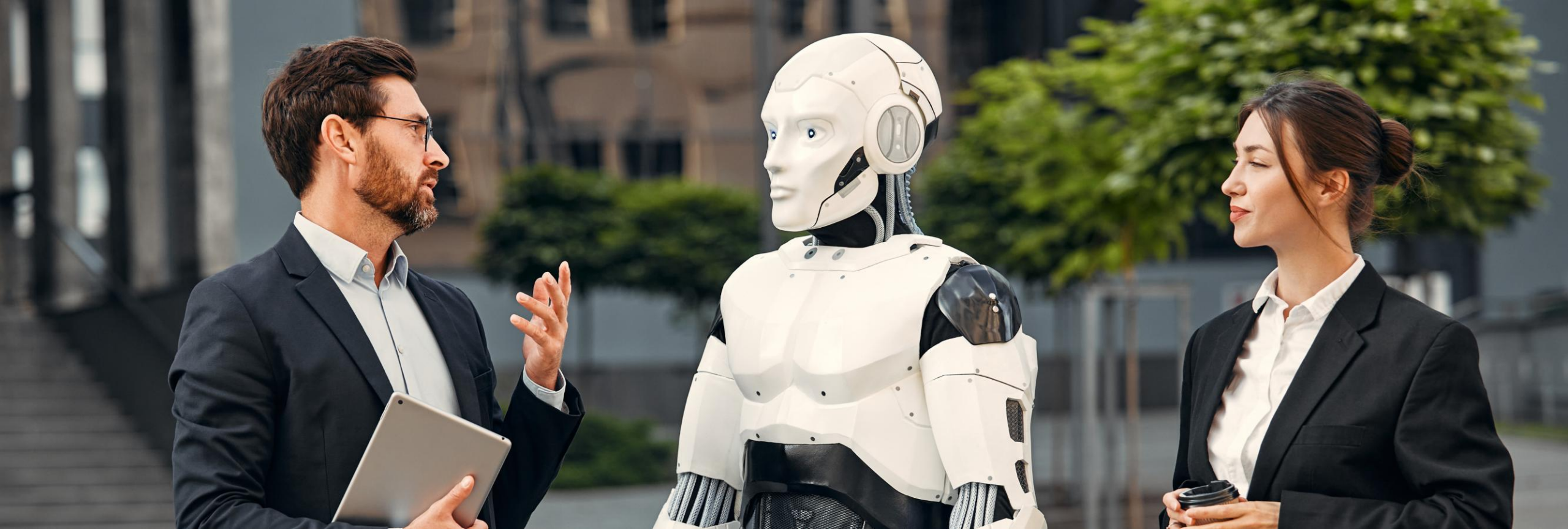
NON.....B



Avez-vous déjà utilisé l'intelligence artificielle pour traiter vos données ?

OUI.....A

NON.....B



Avez-vous déjà parlé directement avec vos données ?

OUI.....A

NON.....B

Il y a un début à tout ...



AMAROK

E-SANTÉ V2

Tableau de bord

Données nationales

Détail des réponses

Démographie

Balance

Burnout

Cartes

Partenaires

Se déconnecter

Tableau de bord

Nombre total de
réponses



30130

Total balances
positives



16926

Total balances
négatives



13204

Moyenne du
score de burnout



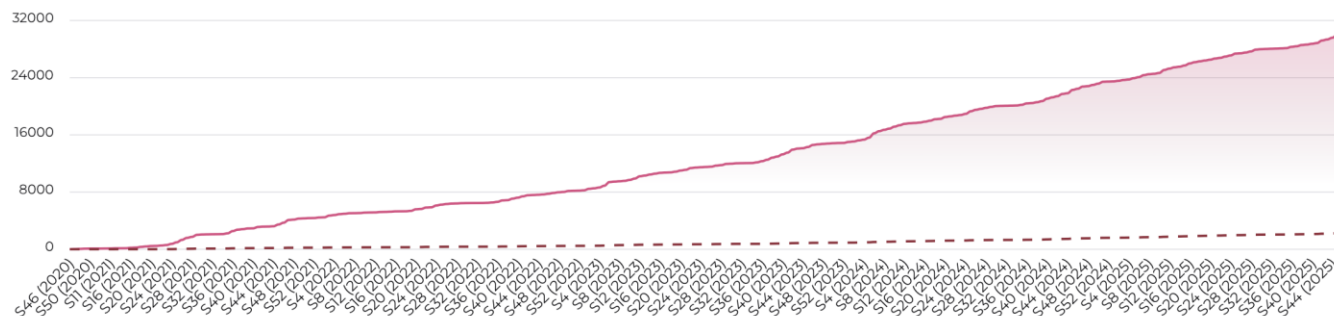
4.61

Accès au
formulaire de
contact



2262

Evolution des réponses (12 mois)



● Réponses complètes ● Prises de contact

Dernières réponses

Response ID	Date	Source	Balance Score	Burnout Score
79214	Mon, 17 Nov 2025 10:04:18 +0100	AST08	19.44	

Accès au formulaire de contact

Response ID	Date	Source
79205	Mon, 17 Nov 2025	AST08

Comment ça marche ?



Propulsé par 

Comment ça marche ?



Nouvelle interface d'accueil

Balance

Réponses positives
16930



Réponses négatives
13208



Liste des satisfacteurs



Satisfaction de clientèle
14850 occurrences (47.81%)



Bonne implication du personnel
11740 occurrences (37.79%)



Bon climat social
11515 occurrences (37.07%)



Bon résultat annuel
9916 occurrences (31.92%)



Recrutement d'un salarié
9220 occurrences (29.68%)



Réunion avec les salariés
8446 occurrences (27.19%)



Prise de vacances du dirigeant
7881 occurrences (25.37%)



Hausse de l'activité commerciale
7359 occurrences (23.69%)



Je veux calculer un ratio



Propulsé par 

Je veux calculer un ratio



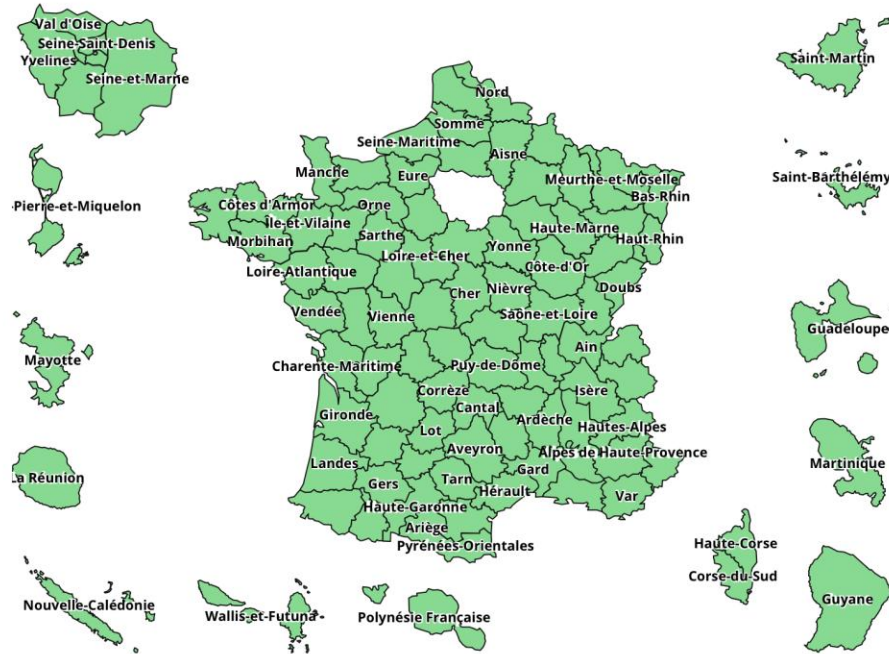
Listing des items

- Tableau de bord
- Données nationales
- Détail des réponses
- Démographie
- Balance
- Burnout
- Cartes**
- Partenaires
- Se déconnecter

Cartes

Départements ☒ Régions

Départements



DONNÉES AMAROK E-SANTÉ

Données : Corrèze

Principaux indicateurs

Nombre de réponses	540
ISE* de la zone	52.96%
ISE* France	55.99%
Déclenchements d'alerte**	43

6 principaux satisfacteurs



Satisfaction de la clientèle (54.26%)



Bonne implication du personnel (41.85%)



Bon climat social (38.15%)



Bon résultat annuel (36.11%)



Recrutement d'un salarié (28.89%)



Prise de vacances du dirigeant (25.74%)

Je veux calculer un ratio



Propulsé par In Astra

Je veux calculer un ratio



Outils de cartographie

nouveautés AeS V2.0

- Nouvelle interface ergonomique
- Réduction du nombre de bugs
- Maintenance améliorée



Cariboost
chatbot V2

démo

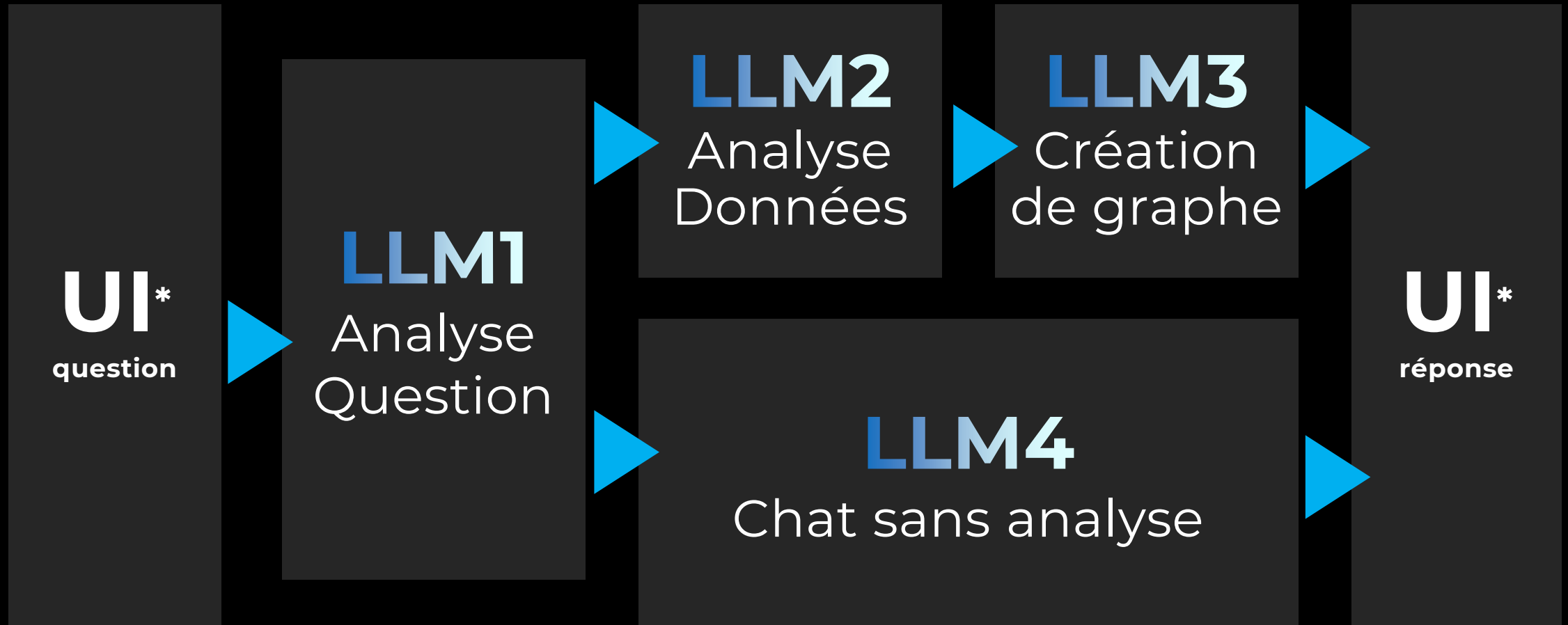
avantages cariboost chatbot

- **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 chatbot



**UI : User Interface (Interface utilisateur)*



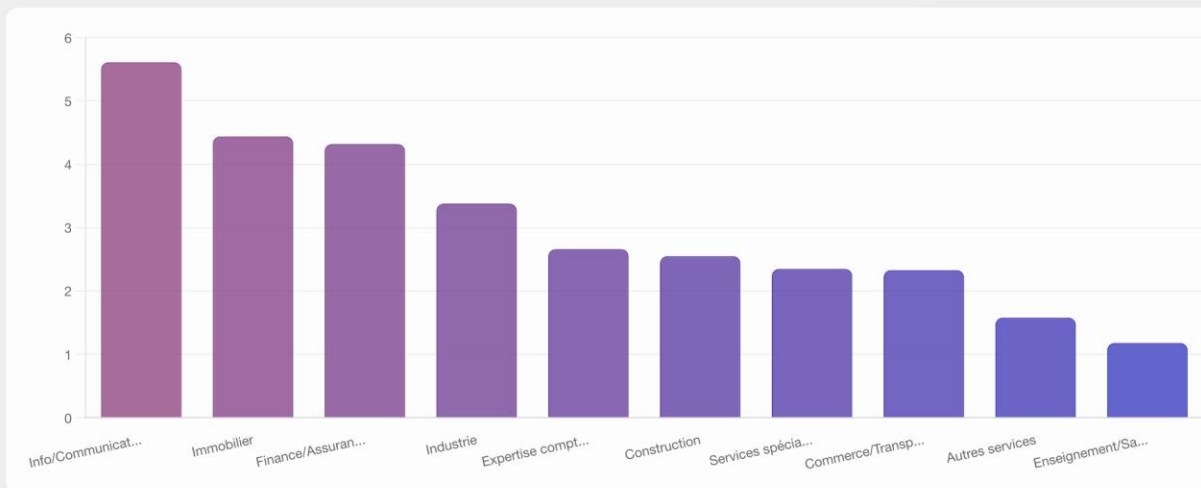
Secteurs les plus résilients :

- **Autres services** - 1,58%
- **Enseignement/Santé** - 1,18%

Le secteur de l'Enseignement et de la Santé affiche le taux le plus faible, près de **5 fois inférieur** à celui de l'Information/Communication.

Observation clé :

On constate un écart significatif entre les secteurs : les dirigeants du secteur Info/Communication ont presque **5 fois plus de risques** de connaître un dépôt de bilan que ceux du secteur Enseignement/Santé. Cette disparité souligne des réalités économiques très différentes selon les domaines d'activité. [Source des données](#)



Fermer la conversation



- Le creux estival en août (4,28)
- Une légère remontée en fin d'année (4,66 en novembre)

Points clés à retenir

✅ **Amélioration globale** : Les scores de 2025 sont généralement inférieurs à ceux de 2024, indiquant une légère amélioration du bien-être des dirigeants

⚠️ **Risque persistant** : Tous les scores restent dans la fourchette de **risque moyen** (entre 3,5 et 4,5), ce qui nécessite une vigilance continue

🔄 **Saisonnalité** : On observe une certaine variabilité selon les périodes, avec notamment des pics en fin d'année et des améliorations estivales

Le risque d'épuisement professionnel reste donc présent et stable, sans atteindre de niveaux critiques, mais sans non plus descendre vers un risque faible.

📄 Source des données



Je veux



Je veux



Visualisation de données

Source des données

REQUÊTE SQL UTILISÉE

```
SELECT DATE_FORMAT(STR_TO_DATE(SUBSTRING_INDEX(
DATE, ' +', 1), '%a, %d %b %Y %H:%i:%s'), '
periode, ROUND(AVG(SCORE_BURNOUT), 2) valeur
FROM AES_AI a
WHERE LEFT(a.DEPARTEMENT_TRAVAIL, 2) != 'BE'
AND YEAR(STR_TO_DATE(SUBSTRING_INDEX(
DATE, ' +', 1), '%a, %d %b %Y %H:%i:%s')) IN(2024, 2025)
GROUP BY periode
ORDER BY periode
```

Copier

Cette requête analyse l'évolution mensuelle du niveau d'épuisement professionnel des dirigeants d'entreprise en France sur les années 2024 et 2025. La première étape consiste à extraire et reformater les dates de réponse au questionnaire, qui sont initialement dans un format complexe, pour les transformer en un format année-mois plus simple à analyser. Ensuite, la requête exclut tous les répondants travaillant en Belgique pour ne conserver que les données françaises, en vérifiant que le code du département ne commence pas par "BE". Elle filtre également les données pour ne garder que les réponses collectées pendant les années 2024 et 2025, permettant ainsi une analyse récente et pertinente. Pour chaque mois de cette période, la requête calcule le score moyen d'épuisement professionnel de tous les dirigeants ayant répondu, ce score étant basé sur dix questions mesurant différentes dimensions du burnout comme la fatigue, le désespoir ou les troubles du sommeil. Le résultat moyen est arrondi à deux décimales pour faciliter la lecture et la comparaison entre les différents mois. Les données sont regroupées par période mensuelle, ce qui permet d'obtenir une seule valeur moyenne par mois plutôt qu'une ligne par répondant. Enfin, les résultats sont classés chronologiquement du mois le plus ancien au plus récent, permettant d'observer l'évolution temporelle du niveau d'épuisement professionnel. Cette analyse permet d'identifier les tendances saisonnières ou conjoncturelles dans le niveau de burnout des entrepreneurs français sur une période de deux ans. Le score obtenu peut être interprété selon une échelle où un résultat inférieur à 2,5 indique un risque très faible, entre 2,5 et 3,5 un risque faible, entre 3,5 et 4,5 un risque moyen, et au-delà de 4,5 un risque fort d'épuisement professionnel.

DONNÉES RÉSULTANTES

Période	Valeur
2024-01	4.52

Fonction de sourcing des données

nouveautés **cariboost chatbot V2.0**

- Plus rapide
- Plus stable
- Plus pertinent

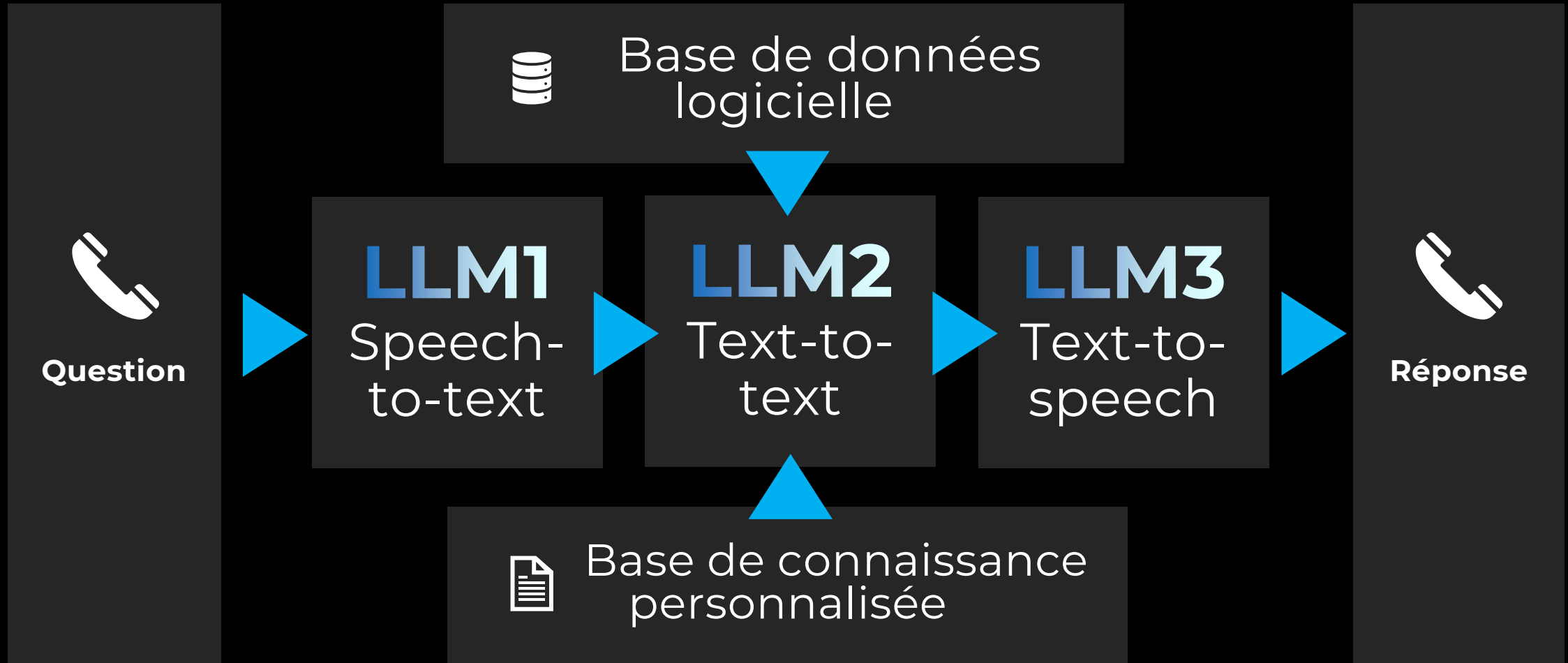
A 3D animated deer with large, brown antlers and a small green plant growing from the top of its head. The deer is wearing black-rimmed glasses and is holding a black smartphone in its right paw. It has a slight smile and is looking at the phone. The background is a solid light blue.

**Cariboost
callbot v2**

AVANTAGES cariboost callbot V2.0

- **1** – Disponibilité 24/7
- **2** – Taux décroché de 100%
- **3** – Connexion temps réel à la base de données

schéma cariboost CALLBOT



nouveautés **cariboost callbot V2.0**

- Plus rapide
- Plus stable
- Plus pertinent



AES
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







Merci



Journée d'échanges Amarok e-santé

Sous la direction d'Olivier Torrès et Laure Guilbert

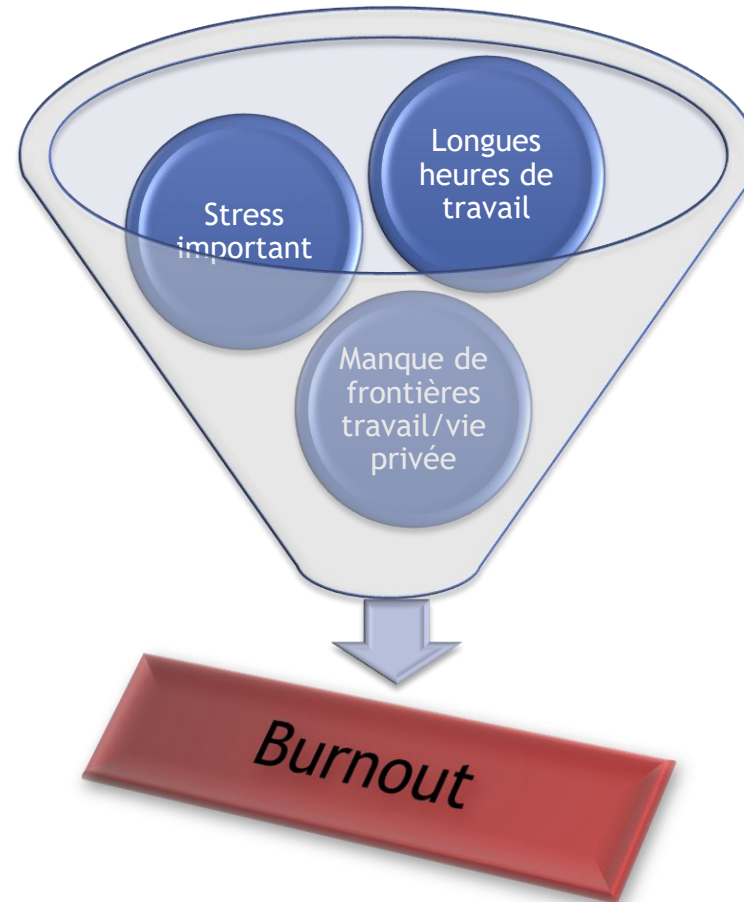
**Les stratégies de récupération globales face au burnout de
trois types de dirigeants : les entrepreneurs de TPE/PME, les
exploitants agricoles et les maires**

mathieu.le-moal.pro@gmail.com

19 novembre 2025

La santé des dirigeants

Caractéristiques principales



Burnout

« Un état de fatigue ou d'incapacité à fonctionner normalement sur le lieu de travail lorsque les exigences dépassent la capacité d'un individu à y répondre »
(Malach-Pines, 2005)

Pas de consensus

Épuisement émotionnel en est le stade initial

(Guseva Canu et al., 2021 ; Leiter, 1993 ;
Truchot, 2004)

Comment prévenir le burnout chez les dirigeants ?

Récupération

« Le niveau de tension d'une personne, qui a augmenté en réaction à un facteur de stress ou à toute autre exigence, revient à son niveau antérieur au stress » (Sonnentag et al., 2017, p. 2)





Récupération

Deux approches complémentaires

Activité

- Comment la personne prend le temps de récupérer (sport, sorties avec des amis, lecture d'un livre, télévision, plage, etc.)
- Toutes les activités ne permettent pas de récupérer (travaux ménagers, garde des enfants, ...)

Ce n'est pas seulement l'activité que la personne exerce qui lui permet de récupérer, mais plutôt la manière dont elle vit cette expérience

Expérience

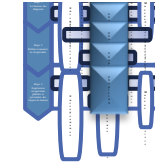
Comment une personne perçoit et vit son temps en dehors du travail (détachement psychologique, relaxation, maîtrise et contrôle)



Récupération



Les expériences de récupération
(Sonnentag et Fritz, 2007)



Quatre expériences de récupération

Le détachement psychologique

Ex : « Je me détache de mon travail »

La relaxation

Ex : « Je prends du temps pour me relaxer »

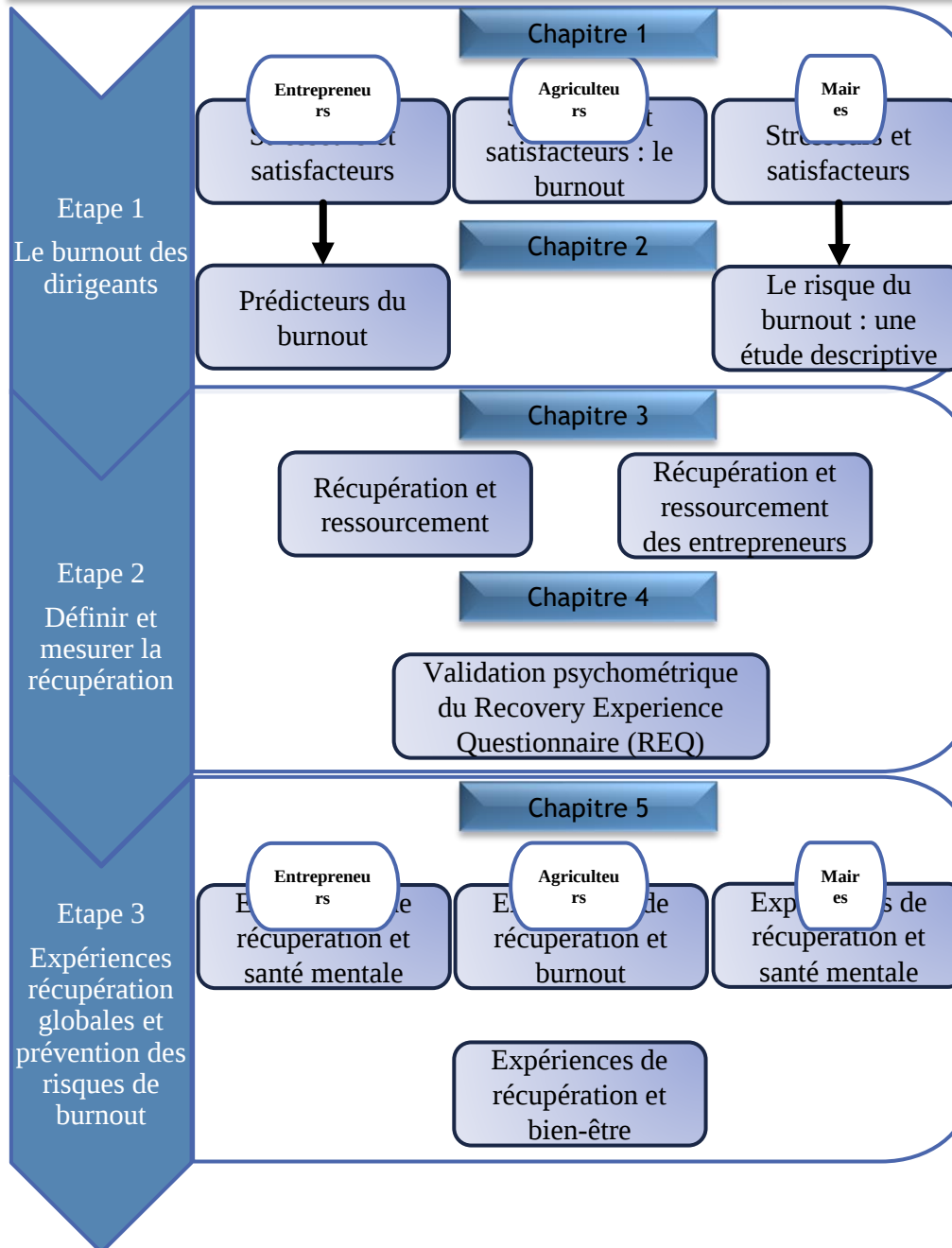
La maîtrise

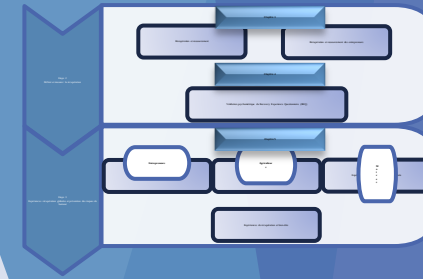
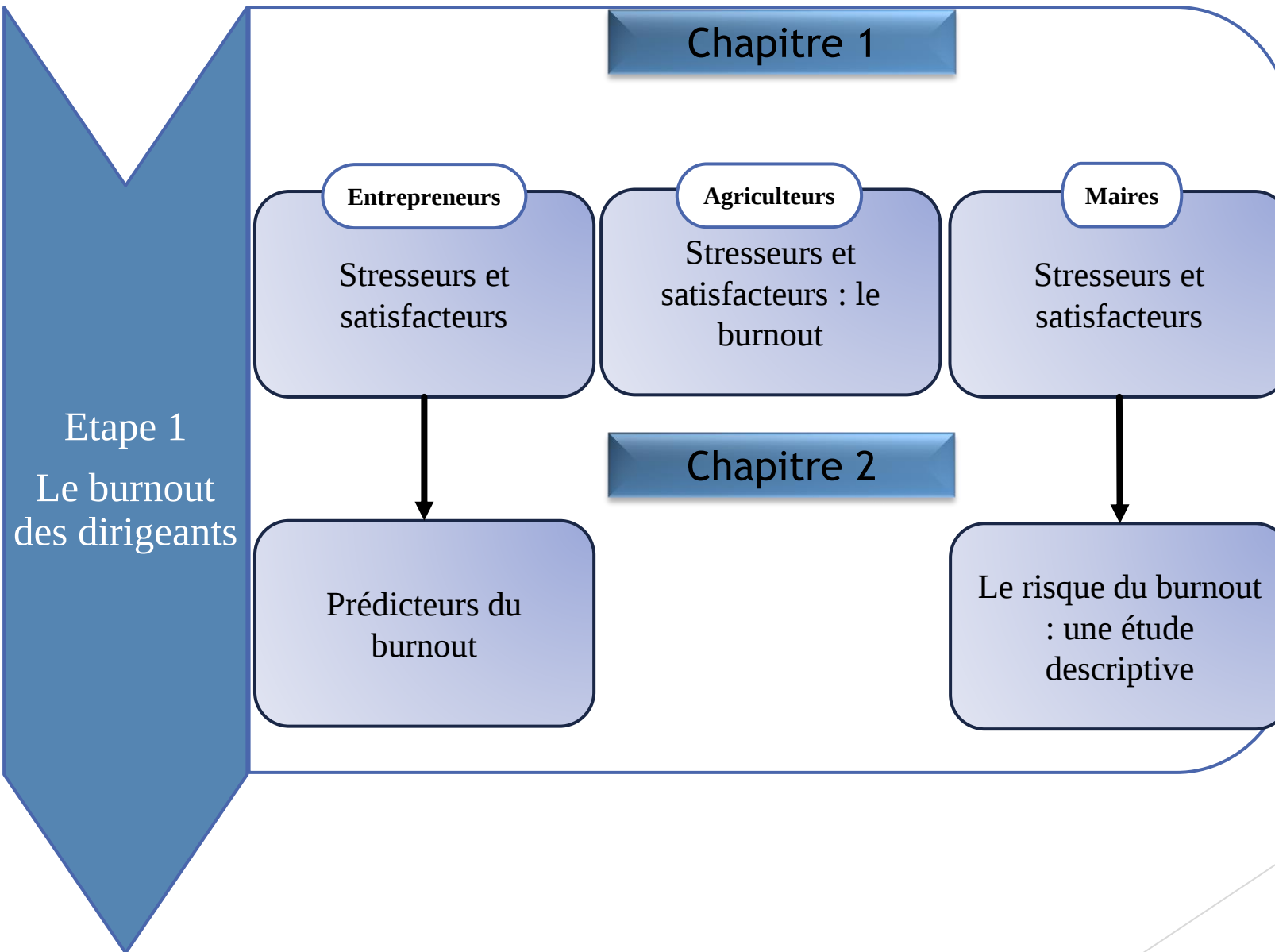
Ex : « Je recherche des défis intellectuels à relever »

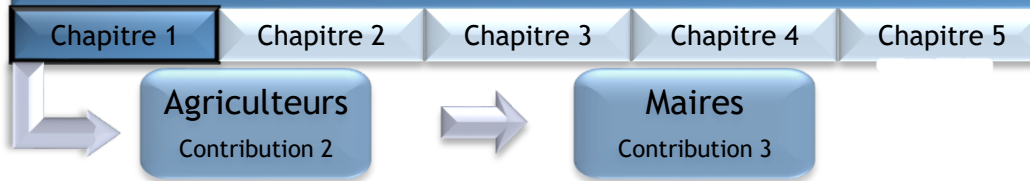
Le contrôle

Ex : « Je fais les choses comme je le souhaite »









Les stressseurs et les satisfacteurs des dirigeants

Ajout d'une partie
salutogène
Reprise de la méthode de Lechat et Torrès,
2017

Méthode

Etude Qualitative

Récolte des verbatims

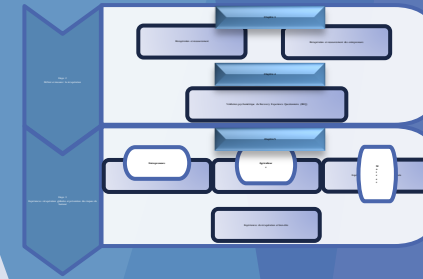
Agriculteurs : 1 071
verbatims

Maires : 5 512
verbatims

Très bon taux Intercodage

(Fleiss, Levin, et Paik, 1981 ; Cicchetti et Sparrow, 1981)

Construction d'inventaires pour chaque population



Méthode

Les stressseurs et les satisfacteurs des dirigeants

Similaires

Entrepreneurs

Lechat et Torrès, 2017

Agriculteurs

Contribution 2

Maires

Contribution 3

Stresseurs

Budget

Pression concurrence

Pression sociétale

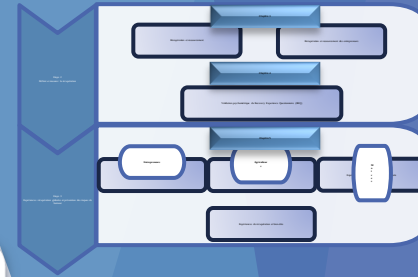
Voisinage

Satisfacteurs

Nouveau projet

Rachat d'une
entrepriseBonne situation des
élevages/des cultures

Cérémonies



Prédicteurs du Burnout chez les Entrepreneurs

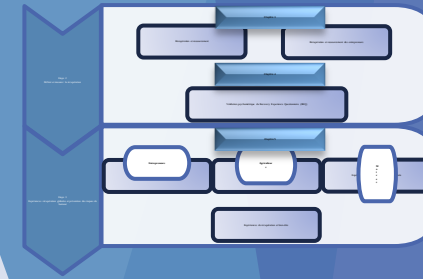
Contribution 4

Etude longitudinale à effet fixe
349 entrepreneurs

La solitude au travail est
positivement associée au
burnout

La santé mentale et la durée
du sommeil sont
négativement associées au
burnout.

*Le burnout est moins prédit par le volume horaire que par la
solitude et l'état des ressources personnelles*



Risque de burnout des agriculteurs

Contribution 2

Etude quantitative du burnout 711 agriculteurs

36,6 % des agriculteurs
français présentent des
niveaux notables de burnout

Les stressseurs et la solitude sont positivement associés au burnout

Les satisfacteurs sont négativement associés au burnout

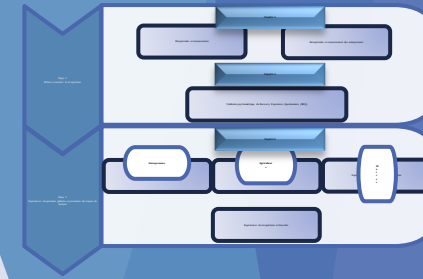
Risque de Burnout chez les Maires Français

Contribution 5

Etude descriptive du burnout 900 maires

31,4 % des maires français présentent des niveaux notables de burnout

3,48 % des maires sont classés comme ayant un burnout sévère



Etape 2
Définir et
mesure la
récupération

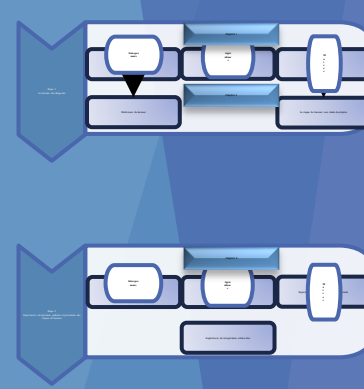
Chapitre 3

Récupération et
ressourcement

Récupération et
ressourcement des
entrepreneurs

Chapitre 4

Validation psychométrique du
Recovery Experience
Questionnaire (REQ)



La récupération en contexte professionnel : Revue PRISMA

Contribution 6

Confirme l'importance des quatre expériences de récupération

Amorce une distinction entre récupération et ressourcement

L'Extensions Conceptuelles (Le Ressourcement et les entrepreneurs)

Adaptation récupération et ressourcement au contexte des entrepreneurs

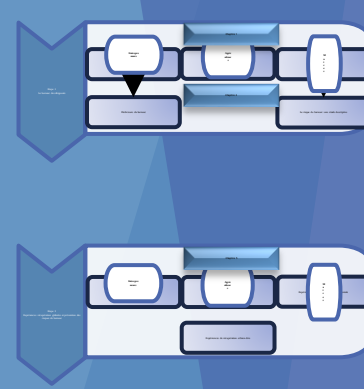
Pour les entrepreneurs, la récupération (restauration des ressources) est insuffisante en raison de leur engagement identitaire total

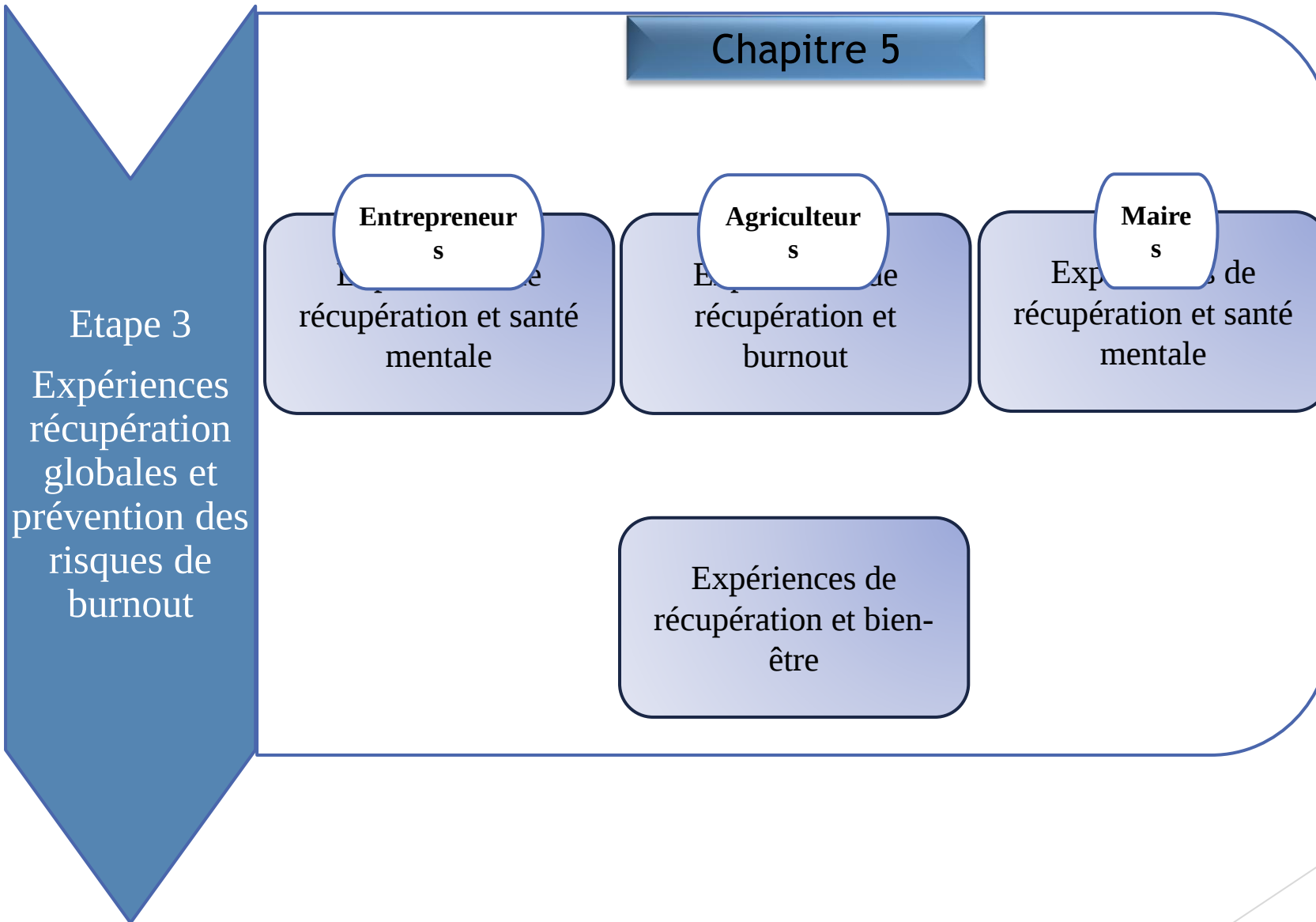
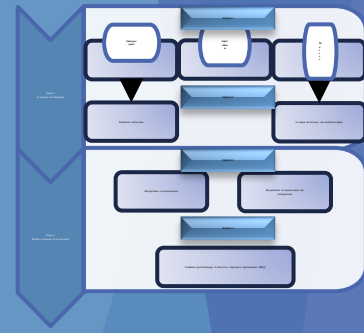


Ressourcement = ensemble d'activités et d'expériences qui enrichissent et améliorent le bien-être global et la qualité de vie de l'individu, allant au-delà de la restauration

Validation et évaluation psychométrique du questionnaire des expériences de récupération

Contribution 8





*Objectifs et cadre théorique**Contributions 9-10-11-12*

Tester empiriquement le rôle des expériences de récupération



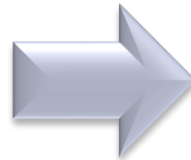
Prévention du burnout



Promotion du bien-être

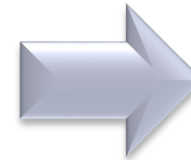
Entrepreneurs

Contribution 9



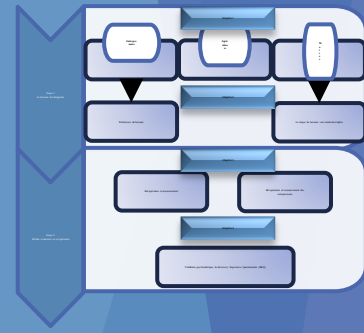
Agriculteurs

Contribution 10-11



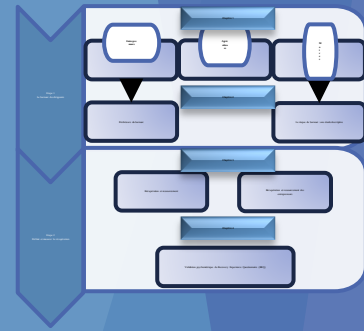
Maires

Contribution 12



Les Résultats Clés*Contributions 9-10-11-12*

Population / Variable	Détachement	Relaxation	Maîtrise	Contrôle
Entrepreneurs + Bien-être	✗	☑	☑	☑ ☑
Entrepreneurs - Burnout	☑	☑	✗	☑ ☑
Agriculteurs - Bien-être	⚠ (via équilibre)	☑	✗	☑
Agriculteurs - Burnout	⚠ (via équilibre)	☑	✗	☑
Maires - Bien-être	✗	☑	✗	✗
Maires - Burnout	✗	☑	✗	☑



Apports de la thèse

Apport théorique

- Pathogénique + salutogénique
- Ressourcement

Apports méthodologiques

- Validation du questionnaire des expériences de récupération en langue française
- Modèle à effets fixes sur des populations uniques
- Approche transdisciplinaire

Apports pratiques

- Levier de prévention pour les dirigeants (Associations, SPST, santé publique, etc.)
- Dispositif transférable (Amarok e-santé)

Perspectives

- Études longitudinales et expérimentales
- Études subjectives + objectives
- Explorer le rôle de l'équilibre des domaines de vie comme médiateur
- Identifier les activités récupératrices et les activités ressourçantes des dirigeants

Questionnement final

Expériences de récupération globales ?



Au travail ?

Journée d'échanges Amarok e-santé

Sous la direction d'Olivier Torrès et Laure Guilbert

**Les stratégies de récupération globales face au burnout de
trois types de dirigeants : les entrepreneurs de TPE/PME, les
exploitants agricoles et les maires**

mathieu.le-moal.pro@gmail.com

19 novembre 2025

Dispositif digital d'évaluation des stresseurs et satisfacteurs des entrepreneurs

Contribution 1

Démarche en trois phases

1

Outil : Evaluation
de la santé
entrepreneuriale



+ 26 000 diagnostics de
santé réalisés

2

Outil : Mesure du
risque d'épuisement
professionnel



+ 8500 tests du burnout
réalisés

En ce moment, quand vous pensez à votre travail:

Entrez un score pour chaque question

1 Jamais 2 Presque jamais 3 Rarement 4 Parfois
5 Souvent 6 Très souvent 7 Toujours

Vous sentez-vous fatigué(e)

1 2 3 4 5 6 7

Vous sentez-vous déçu(e) par certaines personnes

1 2 3 4 5 6 7

Vous sentez-vous désespéré(e)

1 2 3 4 5 6 7

Vous sentez-vous coincé(e)

1 2 3 4 5 6 7

Vous sentez-vous impuissant(e)

1 2 3 4 5 6 7

Vous sentez-vous déprimé(e)

1 2 3 4 5 6 7

Politique de confidentialité

Annexes

Table 3: Interitem correlations of the recovery experience questionnaire, French version (REQ-F).

Note. All correlations are significant at p-value < 0.001.

	Factor 4: Psychological detachment				Factor 1: Relaxation				Factor 3: Mastery				Factor 2: Control			
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16
Item 1	—															
Item 2	0.78	—														
Item 3	0.73	0.76	—													
Item 4	0.54	0.52	0.64	—												
Item 5	0.51	0.48	0.59	0.66	—											
Item 6	0.39	0.37	0.43	0.53	0.70	—										
Item 7	0.37	0.36	0.41	0.53	0.67	0.86	—									
Item 8	0.34	0.32	0.40	0.47	0.61	0.68	0.73	—								
Item 9	0.21	0.21	0.23	0.28	0.32	0.42	0.39	0.40	—							
Item 10	0.17	0.19	0.19	0.21	0.25	0.34	0.31	0.31	0.68	—						
Item 11	0.13	0.11	0.13	0.17	0.22	0.30	0.27	0.32	0.59	0.77	—					
Item 12	0.23	0.23	0.25	0.28	0.35	0.43	0.40	0.40	0.68	0.70	0.70	—				
Item 13	0.28	0.26	0.34	0.36	0.42	0.41	0.41	0.41	0.44	0.44	0.47	0.54	—			
Item 14	0.30	0.30	0.35	0.36	0.43	0.41	0.44	0.45	0.33	0.33	0.31	0.40	0.65	—		
Item 15	0.28	0.29	0.35	0.39	0.46	0.44	0.47	0.48	0.34	0.32	0.30	0.40	0.63	0.83	—	
Item 16	0.33	0.32	0.36	0.40	0.47	0.47	0.46	0.52	0.38	0.35	0.34	0.42	0.66	0.74	0.79	—

Items	Factor 1: Relaxation	Factor 2: Control	Factor 3: Mastery	Factor 4: Psychological Detachment	Communality
Item 7	1.02	-0.04	-0.02	-0.11	0.71
Item 6	0.97	-0.08	0.05	-0.06	0.70
Item 8	0.72	0.11	0.04	-0.06	0.64
Item 5	0.63	0.05	-0.06	0.27	0.67
Item 15	0.02	0.98	-0.10	-0.05	0.75
Item 14	-0.05	0.94	-0.05	0.00	0.69
Item 16	0.05	0.83	0.00	0.01	0.79
Item 13	-0.03	0.61	0.26	0.03	0.57
Item 10	-0.06	-0.05	0.93	0.03	0.67
Item 11	-0.06	0.00	0.88	-0.05	0.59
Item 12	0.06	0.04	0.78	0.02	0.76
Item 9	0.13	-0.04	0.72	0.02	0.63
Item 2	-0.12	-0.02	0.03	0.94	0.57
Item 1	-0.07	-0.04	0.02	0.91	0.55
Item 3	0.00	0.02	-0.02	0.87	0.94
Item 4	0.36	0.04	-0.03	0.46	0.63

► **Table 4: Results of the Exploratory Factor Analysis with Unweighted Least Squares Method and Promax Rotation (N=1,043)**

► *Note. The communality of an item is the proportion of the item's variance that is explained by the common factors extracted in the model. It is calculated as the sum of the squared factor loadings for a given item across all extracted factors. See table 1 and 3 for the content and the dimensions of the items.*

Model	GFI	AGFI	PGFI	TLI	CFI	PNFI	RMSEA	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
One-Factor Model ^{a)}	0.51	0.38	0.40	0.51	0.54	0.51	0.216	6006.50	120	0.000
Four-Factor Model ^{b)}	0.93	0.89	0.66	0.95	0.96	0.84	0.071	699.95	108	0.000

► **Table 5: Results of Confirmatory Factor Analyses: Comparison of Fit Indices Between One-Factor and Four-Factor Models**

► *Note.* *GFI = Goodness of Fit Index, AGFI = Adjusted Goodness of Fit Index, PGFI = Parsimony Goodness of Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, CFI = Comparative Fit Index, PNFI = Parsimony Normed Fit Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation. a) All items measuring the four concepts load onto a general factor of recovery experiences. b) Each item loads onto one of four hypothesized factors.*



La santé du dirigeant & des travailleurs indépendants

Guyane

Service de Prévention et de Santé de Guyane

- Nombre d'adhérents : 4 059
- Nombre de salariés : 41 552 salariés suivis.



Superficie 84 000 km²

Les entreprises en Guyane

En Guyane, **3 540 entreprises** sont créées en 2024, en hausse de 5,9 % par rapport à 2023.

La moitié des nouvelles immatriculations sont enregistrées sous le statut juridique de la **micro-entreprise**.

La création d'entreprise est en hausse dans tous les secteurs d'activité.

Près de la moitié des fondateurs d'entreprises individuelles classiques et sous le statut de micro-entreprises, sont des **femmes**.

Source : Insee 2025

Les entreprises en difficultés

- Septembre 2025 - 130 entreprises
- Octobre 2025 - 150 entreprises
- **Novembre 2025 - 300 entreprises**

Les principales raisons :

- Retard de paiement des collectivités.
- Remboursement du prêt garanti par l'Etat (PGE)
- Augmentation de la pression de l'URSSAF
- Difficultés de trésorerie

Source : Réseau Entreprendre 2025



Collaboration depuis **2022** avec l'Observatoire

Trois types de public :

- Les adhérents
- Les non adhérents
- Les agriculteurs



[Nos Centres](#)[Contactez-Nous](#)[Adhérer](#)[Se Connecter](#)[Le SPSTG ▼](#)[Nos Offres ▼](#)[Entreprises ▼](#)[Salariés ▼](#)[Ressources ▼](#)[FAQ](#)

Ressources

- [E-Learning](#)
- [Magazine](#)
- [Thématique De Santé Travail](#)
- [Actualités](#)
- [Événements](#)



Prévenir l'épuisement de vos ressources face aux difficultés croissantes



Être conseillé lorsqu'un problème de santé peut nuire à l'exercice de votre activité



Être orienté vers les structures d'aides ou cellules dédiées aux dirigeants



Être accompagné sur l'amélioration de vos conditions et préserver votre santé tout au long de votre carrière

PROFESSION LIBERALE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



[Cliquez ICI pour accéder à l'application.](#)

05 94 25 56 70 www.spstg.fr

ARCHITECTE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



05 94 25 56 70 www.spstg.fr

CHEF D'ENTREPRISE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail de Guyane met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



05 94 25 56 70 www.spstg.fr

ARTISAN

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



[Cliquez ICI pour accéder à l'application](#)

05 94 25 56 70 www.spstg.fr

PROFESSION LIBERALE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



05 94 25 56 70 www.spstg.fr

PROFESSION LIBERALE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



05 94 25 56 70 www.spstg.fr

PROFESSION LIBERALE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



[Cliquez ICI pour accéder à l'application.](#)

05 94 25 56 70 www.spstg.fr

PROFESSION LIBERALE

Etes-vous en bonne santé ?

Le Service de Prévention et de Santé au Travail met gratuitement et anonymement à votre disposition, l'application **Amarok e-santé** afin de mesurer votre santé globale et prévenir le risque d'épuisement professionnel.



[Cliquez ICI pour accéder à l'application](#)

05 94 25 56 70 www.spstg.fr

Communication

- Mailing
 - Mailing personnalisé
 - Salons
- Site web www.spstg.fr
 - Affiches par secteur
- What App (médias, groupes professionnels)
 - **Petits déjeuners** (Medef/ Réseau Entreprendre/Chambre de Commerce, Chambre des Métiers et de l'Artisanat, syndicats et autres représentations professionnelles.

**INVITATION
PETIT DÉJEUNER
LA SANTE DU DIRIGEANT**



MARDI 21 OCTOBRE 2025 DE 8H À 10H

Le Capital Santé du dirigeant et du travailleur indépendant est essentiel au bon fonctionnement de son activité professionnelle.
La préserver est une mission essentielle du Service de Prévention et de Santé de Guyane

SPST 
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

7, rue de l'Astrolabe - Rémire Montjoly

Amarok santé e-santé Agri

Convention avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA) en Guyane

- Prise en charge de la cotisation au service pour un an.
- Novembre Vert.



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 L'angoisse entrepreneuriale ou la notion d'intranquillité
- Quels autres sujets ?

Programme de recherche d'AMAROK

Quels autres sujets ?