SANTÉ DES DIRIGEANTS

Prendre soin de soi, c'est aussi protéger son entreprise

« Je n'ai pas le droit d'être malade » : cette phrase résume la pression que s'imposent tant de dirigeants. Le 8 octobre à Metz, plus de 200 personnes ont assisté à la conférence du Pr Olivier Torres, suivie d'une table ronde, à l'invitation d'AGESTRA et du CAP ST BTP Lorraine. Une soirée pour briser les tabous et donner des clés pour préserver sa santé.

Article sponsorisé

Des situations qui parlent à chacun, des explications accessibles, un humour qui désarme : le Pr Olivier Torres, fondateur de l'Observatoire Amarok et titulaire de la Chaire Santé des Entrepreneurs à l'Université de Montpellier, a captivé la salle. Il a salué les dirigeants venus malgré la fatigue et les deux Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises de Moselle (SPSTI) unissant leurs forces.

Les TPE-PME représentent, a-t-il rappelé, 99,84 % des entreprises françaises. Pourtant, leurs dirigeants relèguent souvent leur santé au second plan alors que 85 % d'entre eux souffrent d'au moins un trouble physique ou psychologique*. Sommeil insuffisant, stress, incertitude et isolement pèsent sur leur quotidien. Mais selon Olivier Torres, entreprendre peut aussi avoir des effets positifs : maîtriser son destin, cultiver l'endurance et l'optimisme sont des « facteurs salutogènes ». Son message : écouter son corps et échanger entre pairs, dans un syndicat ou un club business. « *Le service Amarok e-santé permet aussi d'évaluer son stress et ses satisfactions professionnelles, de repérer un risque d'épuisement et, si nécessaire, d'être orienté vers une cellule d'écoute* », ajoute-t-il.





Oser parler, apprendre à souffler

Puis, animée par Stéphane Getto, la table ronde a fait place aux expériences vécues. Matthieu Hornet, fondateur et dirigeant de l'agence Web Idea, a évoqué quatre années de coaching mental : « *Cela m'a beaucoup aidé.* » Laetitia Burckhart, dirigeante d'Impretex et présidente d'APESA 57, a confié avoir caché sa maladie pour ne pas inquiéter son équipe sur l'avenir de l'entreprise. Ce silence illustre la difficulté à montrer sa vulnérabilité. Sur le terrain psychologique, elle veut ouvrir la parole car, selon elle, « *la santé psy reste tabou* ». Lancé en février 2025, le dispositif APESA 57 prend en charge cinq séances avec un psychologue pour les dirigeants en souffrance aiguë. Une vingtaine de personnes ont déjà été accompagnées en Moselle.

Pour Séverine Stano, gérante de l'institut Le Cocon d'Erine et présidente de l'U2P Moselle, communiquer avec ses équipes et ses clients est essentiel lorsque la maladie frappe : « *Et surtout, dire quand on va revenir.* » Se projeter dans le retour rejoint l'« *effet rebond* » décrit par Olivier Torres : « *Vous vous mettez en mode projet de guérison, vous allez de l'avant.* »

Au quotidien, chacun cultive ses ressources contre le stress : le sport pour Matthieu et Séverine, le golf pour Laetitia. Nadège Risse, dirigeante de JVC et présidente des Entrepreneurs Moselle, quitte le bureau à 18 heures pour profiter de sa maison : « *Je n'ai pas peur de dire que j'aime ne rien faire.* »

« *Quand il n'y a plus d'espoir, il y a l'espérance* », a conclu Olivier Torres qui a souligné le courage et la volonté sans faille des entrepreneurs d'aujourd'hui. Le cocktail dînatoire a prolongé les échanges dans une ambiance conviviale, offrant aux participants une bouffée d'oxygène entre pairs. La soirée était soutenue par le Fonds de Dotation Mercy, avec le concours de la Fédération des Travaux Publics Lorraine, la CAPEB, la Fédération BTP Moselle, les Entrepreneurs de Moselle, l'UE 57 et l'U2P, et en partenariat avec *La Semaine Metz/Nancy*.

*** Selon le Baromètre Ifop 2026 de la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur.**