

Le burn-out chez les dirigeants : prise de conscience et solutions

Les dirigeants sont souvent confrontés à l'épuisement professionnel, ou burn-out, sans savoir comment en sortir.

La première étape pour eux est de prendre conscience de la situation. Or en général, les chefs d'entreprises se préoccupent davantage de leurs employés et de leur entreprise que d'eux-mêmes. Ils sont par définition des personnes déterminées, capables de surmonter les obstacles, au point que leur propre entourage est parfois surpris lorsqu'ils s'effondrent.

Une fois la prise de conscience faite, il est essentiel de nommer ce qui se passe et d'admettre la situation, ce qui est plus facile à dire qu'à faire. Ensuite, il est temps de trouver des solutions.

L'évolution de la sensibilisation au burn-out

Ces dernières années, la santé des dirigeants est de plus en plus prise en considération, notamment grâce aux travaux d'Olivier Torres et de son équipe de [l'Observatoire Amarok.](#),

L'association d'aide psychologique aux dirigeants, [APESA](#), fondée à l'initiative de Marc Binnié, greffier au Tribunal de commerce de Saintes, et de Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien, est également désormais déployée dans 95 tribunaux de commerce et bientôt 103.

Même du côté gouvernemental, une prise de conscience est en cours, malgré la charge croissante imposée aux entrepreneurs

par les nouveautés et changements réglementaires quotidiens. Olivia Grégoire, Ministre déléguée auprès du ministre de l'Économie, des Finances et de la Souveraineté industrielle et numérique, chargée des Petites et moyennes entreprises, du Commerce, de l'Artisanat et du Tourisme, [a en effet déclaré sur BFM TV](#) son intention de faire de la santé du dirigeant un axe fort de sa rentrée d'automne 2023.

Le sujet est donc d'actualité, et les dirigeants de tous profils ne devraient plus rester isolés. Ils doivent plus que jamais oser demander de l'aide. Le burn-out du dirigeant n'est plus un sujet tabou !

L'aide préventive en cas de burn-out du chef d'entreprise

Quand le dirigeant se dirige vers l'épuisement professionnel, qu'il ressent un mal-être inhabituel ou tombe en dépression, ou quand son corps se rappelle à lui par le biais de la maladie ou d'un accident de santé tel qu'un infarctus ou un "black-out", l'objectif principal est d'éviter de sombrer totalement. Si vous êtes concerné(e), n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, qui peut proposer des suggestions ou des prescriptions utiles. Vous pouvez également consulter d'autres professionnels de santé, tels qu'un psychiatre ou des paramédicaux (psychothérapeutes, sophrologues, etc.), et également un coach spécialisé dans les relations professionnelles (a minima) et peut-être aussi personnelles car il est bien connu que le professionnel affecte la sphère privée et vice versa.

Une autre approche souvent négligée et pourtant essentielle est l'aspect opérationnel du rôle de dirigeant et l'organisation voire la situation du moment de l'entreprise. A cet effet, faire appel à un consultant qui connaît parfaitement le métier de dirigeant et le fonctionnement opérationnel des entreprises peut vous aider à mettre en place

des solutions simples et concrètes. Il pourra en effet vous conseiller dans votre posture de dirigeant et vous proposer des solutions pour simplifier votre quotidien et améliorer le fonctionnement de votre entreprise.

J'ai ainsi à l'esprit le cas d'un chef d'entreprise qui en 6 mois à retrouvé le sourire. Sur quoi avons-nous travaillé ? Sa posture de dirigeant, les process transversaux dans l'entreprise, l'organisation des services, les outils ...

Il est à noter que parfois, prendre du repos peut être bénéfique. Dans ce cas, envisagez de faire appel à un manager de transition qui prendra en charge tout ou partie de l'opérationnel pendant un certain temps, tout en respectant votre droit de regard ou de décision sur les sujets dont vous aurez souhaité conserver la maîtrise. Cela pourra également vous permettre de constater les effets de nouvelles méthodes et d'envisager des changements.

Coûts et retour sur investissement

Beaucoup de dirigeants s'inquiètent du coût de ces solutions. Cependant, selon les modalités d'intervention, le coût peut être tout à fait supportable, même pour des petites et moyennes entreprises. Il est important par ailleurs de considérer le retour sur investissement et tout le bénéfice personnel que vous allez en retirer, ce qui justifie en soi de ne pas se priver de consulter des professionnels à même de vous apporter ce type de services afin de connaître leurs conditions d'intervention.

Accompagnement en cas de burn-out

Si le burn-out est déjà présent, la priorité absolue est de se protéger et de prendre soin de soi.

Comme vu plus haut, vous pouvez choisir de faire appel à un

Conseil et Mentor de dirigeants ou à un Manager de Transition.

Le [Conseil et Mentor de dirigeants](#) travaillera avec vous les dossiers du moment et la (re)structuration éventuelle de l'entreprise.

Le [Manager de transition](#) quant à lui assurera l'opérationnel le temps que vous refassiez surface. Il pourra également vous accompagner dans la définition de votre nouvelle feuille de route lorsque vous reprendrez pleinement les rênes.

Dans le cas où le dirigeant se retrouve hospitalisé ou décède, le recours à un manager de transition est aussi souvent une bonne solution pour sécuriser les activités de l'entreprise voire pour seconder un membre de la famille ou du personnel amené à endosser le costume de dirigeant sans que cela ait été anticipé, ou quand cela était prévu, plus tôt que cela n'avait été imaginé.

Après le burn-out

Lorsque le dirigeant est prêt à reprendre ses activités, il doit se rappeler de ne pas trop en faire. Un conseil externe là encore peut alors être précieux pour établir de nouvelles bases et s'offrir un soutien continu à fréquence régulière. Cela ouvre parfois sur de belles histoires, celles de personnes qui ont appris à s'apprécier et poursuivent sur une collaboration dans la durée, par touche ponctuelle, dans le plus pur esprit du mentorat.

Si cet article vous parle, prenez soin de vous et tirez-en le meilleur parti. N'oubliez pas que demander de l'aide est une démarche intelligente et que même les plus grands sportifs s'entourent des bonnes personnes pour réussir. La Victoire et le mérite n'en resteront pas moins les vôtres !

Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait bénéficier de cet article, faites-lui le cadeau de le lui partager. Le burn-out

n'est pas une fatalité, et l'aide est à portée de main.