

# LA SANTÉ DES DIRIGEANTS GUADELOUPÉENS :

*Alors patron, pa vi pwoblèm ?*



Enquête réalisée avec le concours de :

En partenariat avec :

## Le Profil des répondants au premier questionnaire :

Nous avons 224 répondants, dont 142 hommes et 82 femmes. En ce qui concerne l'âge, 67,86% d'entre eux ont plus de 45 ans, et 11,16% ont moins de 35 ans. 24,55 % des répondants sont dans le secteur du commerce. Les autres secteurs les plus représentés sont « services aux entreprises » (15,63%), « construction/BTP » (12,50%) et « hôtellerie » (11,16%).

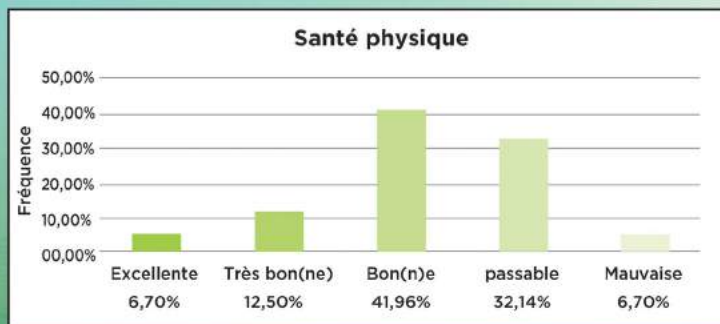


## La taille de l'entreprise :

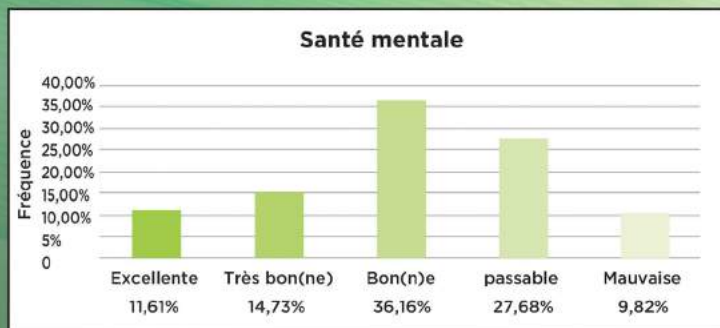
	Taille				Total
	Micro-entreprise non-employeuse	Micro-entreprise employeuse	Petite Entreprise	Moyenne Entreprise	
Nb salariés	0	1 à 10	11 à 50	51-250	
Effectif	91	111	19	3	224
Effectif	40,63%	49,55%	8,48%	1,34%	100,00%

La quasi-totalité de la cohorte (90,18%) interrogée est composée de TPE (Très Petites Entreprises) ayant moins de 10 salariés (dont 40,63% qui n'ont aucun salarié). Les PME (Petites et Moyennes Entreprises) ne représentent quant à elles que 9,82% de la cohorte.

## La santé physique et la santé mentale perçues :



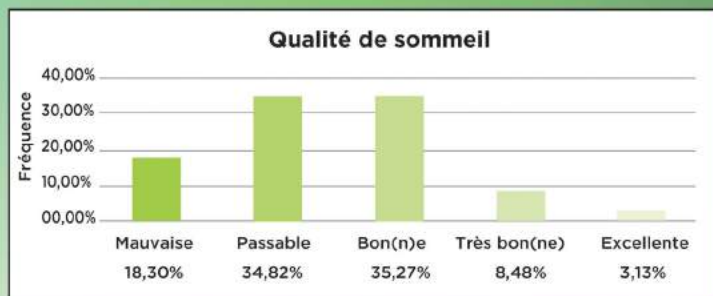
Nous avons constaté que 61,16% des répondants s'estiment en bonne, très bonne, voire excellente santé physique, et que 62,50% expriment une santé mentale bonne, très bonne ou excellente.



En revanche, ils sont 38,84% à estimer que leur santé physique est passable, voire mauvaise, et 37,50% à avoir indiqué une santé mentale passable ou mauvaise.

Ainsi, les entrepreneurs de Guadeloupe s'estiment plutôt en bonne santé physique et mentale, mais attention cela reste une perception individuelle de leur propre santé.

## La qualité du sommeil :

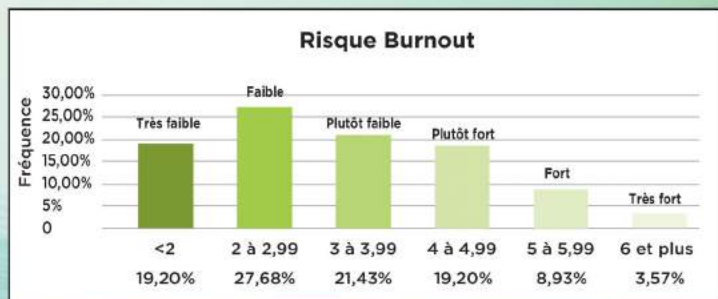


Sur la qualité de leur sommeil, 35,27% des entrepreneurs guadeloupéens interrogés ont estimé qu'elle était bonne, et 11,61% l'ont même estimée très bonne ou excellente. Cependant, pour 53,12% des répondants, leur sommeil est jugé comme étant de qualité passable, voire mauvaise. Or, on sait que le sommeil est une variable essentielle pour une bonne santé mentale et physique, mais aussi pour la fonction entrepreneuriale. Et pourtant les travailleurs indépendants ont tendance à rogner sur leur quantité de sommeil, et la qualité de leur sommeil peut être facilement altérée par des problématiques professionnelles. En Guadeloupe, la majorité (55,36%) des entrepreneurs dort moins de 7h par nuit.

On sait que la population mondiale dort en moyenne 7h30 par nuit, alors que les salariés et travailleurs non-salariés français dorment en moyenne moins de 7h par nuit (source : INVS, 2019), ce qui est inférieur au minimum recommandé de 7h pour une bonne récupération.



## Le risque de Burnout :

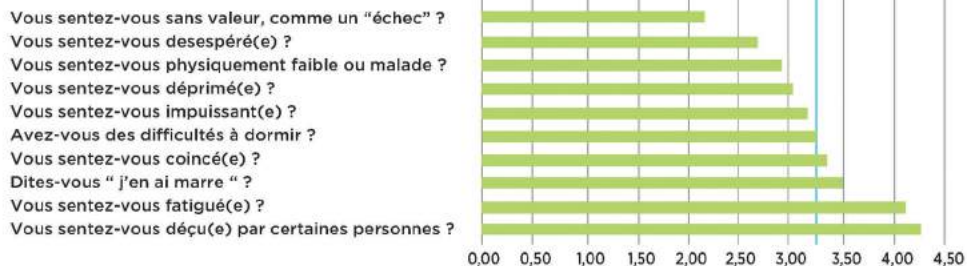


Une étude nationale menée par BPI France en 2016 sur 2400 dirigeants de PME et ETI français de tous secteurs, montre un risque de burnout de 15% et ce score est représentatif de la population interrogée.

Nos résultats concernant le risque de burnout montrent que 31,70% des entrepreneurs de Guadeloupe interrogés présentent un risque d'épuisement professionnel plus ou moins fort (dont 3,57% pour lesquels le risque est très fort). Cela représente près d'1/3 des répondants.

En comparaison, selon certaines études menées par l'Observatoire Amarok en France hexagonale, les entrepreneurs du BTP (FFB) présentent un risque de burnout de 16,4%, les jeunes dirigeants (CJD) présentent un risque de 9,4%, et les agriculteurs présentent un risque de 33,68%.

## Palmarès Burnout



Le score moyen des entrepreneurs guadeloupéens interrogés est de 3,28 (sur 7), ce qui indique un risque de burnout plutôt faible. Mais lorsque l'on regarde les items qui dépassent ce score moyen, nous obtenons un palmarès (Top 5) :

Les 4 items suivants font TOUJOURS partie du palmarès, quelle que soit la population d'entrepreneurs interrogés, le secteur d'activité (BTP, Agriculture), ou le territoire (DOM, département, Région, France métropolitaine, etc.) :

- 1 - « Vous sentez-vous déçu(e) par certaines personnes ? » (score moyen = 4,2)
- 2 - « Vous sentez-vous fatigué(e) ? » (score moyen = 4,14)
- 3 - « Dites-vous « j'en ai marre » ? » (score moyen = 3,53)
- 5 - « Avez-vous des difficultés à dormir ? » (score moyen = 3,31)

Mais chez les entrepreneurs guadeloupéens, un cinquième item intègre le haut du palmarès, ce qui n'a pas été le cas dans les autres cohortes d'indépendants que l'Observatoire a pu interroger : 4 - « Vous sentez-vous coincé(e) ? » (score moyen = 3,37)

Peut-être s'explique-t-il par l'insularité de cette cohorte d'entrepreneurs de Guadeloupe.

## Les facteurs pathogènes (mauvais pour la santé) :

Items	Score/7	Items	Score/7
Votre surcharge de travail	4,069124424	Votre nervosité	3,543778802
Vos problèmes financiers	3,958525346	Votre sédentarité	3,543778802
La mauvaise qualité de votre hygiène alimentaire	3,861751152	Votre concurrence sur le marché	3,534562212
Votre fatigue au réveil	3,741935484	Votre manque de soutien social	3,470046083
Votre manque d'activité physique	3,709677419	Votre anxiété	3,433179724
Votre stress	3,695852535	Vos réveils nocturnes	3,428571429

Voici les 12 items « pathogènes » les plus fréquents chez les entrepreneurs guadeloupéens interrogés. Ils sont dit « pathogènes » car ils ont un impact négatif sur la santé, et donc sur la santé de l'entreprise.

En effet, rappelons que « le premier capital immatériel d'une entreprise, c'est la santé de son dirigeant », et que plus la taille de l'entreprise est petite, et plus cette variable est importante !