



Étude
Novembre 2020

Rapport sur la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs canadiens

bdc 

Table des matières

Introduction	3
Points saillants	4
Principaux résultats	5
Points de vue de notre groupe d'experts	13
Cinq conseils pour combattre les effets négatifs de la pandémie sur la santé mentale	15
Profils des membres de notre groupe d'experts	19
Données et méthodologie	21

La présente étude repose sur des données publiques ou confidentielles qui ont été analysées et interprétées par BDC. Toute erreur ou omission relève de la seule responsabilité de BDC. Le lecteur est responsable de l'usage qu'il fait de l'information présentée dans ce document.

© 2020 Banque de développement du Canada



Introduction

En tant que banque des entrepreneurs au Canada, nous estimons qu'il est très important de sensibiliser et d'éduquer les gens sur tout ce qui touche au bien-être et à la santé mentale des entrepreneurs. Nous voulons être un catalyseur sur ce sujet, et nous tenons à fournir régulièrement des recherches, des renseignements et des ressources pour enrayer la stigmatisation liée à la santé mentale au sein de la communauté entrepreneuriale.

La publication de ce rapport constitue un pas dans cette direction. Pour mieux comprendre comment se portent les

entrepreneurs dans le contexte de la pandémie de COVID-19, BDC a commandé une enquête auprès de 500 propriétaires d'entreprises canadiennes. Menée du 20 août au 1^{er} septembre 2020, celle-ci vise à faire le point sur la santé mentale et le bien-être actuels des entrepreneurs canadiens ainsi que sur les stratégies d'adaptation qu'ils utilisent.

Les membres de notre groupe d'experts de l'Institut Douglas, de l'Université du Québec à Trois-Rivières et de Work Insights ont gracieusement donné de leur temps pour fournir des renseignements et contextualiser

les résultats en s'appuyant sur leur expertise. Nous espérons que les conseils qu'ils communiquent dans ces pages apporteront un éclairage supplémentaire sur l'importance de la santé mentale et du bien-être pour les entrepreneurs canadiens.

En travaillant avec des partenaires, nous pensons pouvoir attirer l'attention sur cette question. Nous souhaitons aussi mettre fin à la stigmatisation qui entoure la question de la santé mentale des propriétaires et exploitants de PME canadiennes.

Nous savons qu'il reste un long chemin à parcourir pour changer la perception populaire de l'entrepreneur «visionnaire infatigable» et permettre ainsi aux propriétaires d'entreprise de montrer leur vulnérabilité et de demander de l'aide en cas de besoin. Nous espérons que cette étude pourra nous aider à avancer vers cet objectif.

Points saillants

Une majorité d'entrepreneurs ont affirmé être en bonne santé mentale de manière générale et capables de faire face au contexte de la pandémie de COVID-19.

- 64 % ont déclaré que tout allait bien ou qu'ils contrôlaient la situation dans l'ensemble.
- Les résultats sont plus mitigés lorsqu'il s'agit de la satisfaction des entrepreneurs à l'égard de leur santé mentale: 47 % se sont dit satisfaits de leur santé mentale au quotidien, tandis que les 53 % restants ont révélé ne pas se sentir bien à certains moments.

39 %

des propriétaires d'entreprise ont dit se sentir déprimés au moins une fois par semaine.

2/3

des répondants ont déclaré se sentir fatigués, être déprimés ou avoir peu d'énergie au moins une fois par semaine.

Certains groupes ont systématiquement rapporté plus de difficultés sur le plan de la santé mentale et du bien-être:

- les femmes;
- les entrepreneurs issus de l'immigration et des minorités visibles;
- les répondants de moins de 55 ans, et plus particulièrement ceux qui ont entre 45 et 54 ans;
- les entrepreneurs qui n'avaient pas repris leurs activités, ou seulement partiellement, après le confinement initial lié à la pandémie;
- les entrepreneurs qui étaient en activité depuis cinq à neuf ans.

La récession économique et les inquiétudes concernant les flux de trésorerie étaient les deux principales sources de stress pour les entrepreneurs.

- Générer des revenus, payer les dépenses et avoir une demande suffisante étaient les préoccupations principales des entrepreneurs pendant la crise de la COVID-19.
- Les femmes étaient particulièrement préoccupées par la production de revenus.

La pratique d'une activité physique, la persévérance et le fait de se confier à quelqu'un étaient les stratégies d'adaptation les plus courantes.

- Dans les questions ouvertes, les répondants indiquaient que garder une attitude positive et pratiquer la gratitude faisaient partie de leurs stratégies d'adaptation.

A close-up, high-resolution photograph of an older man's face, focusing on his eyes and forehead. The skin shows signs of aging with wrinkles and creases. The background is a solid, vibrant teal color.

Principaux résultats

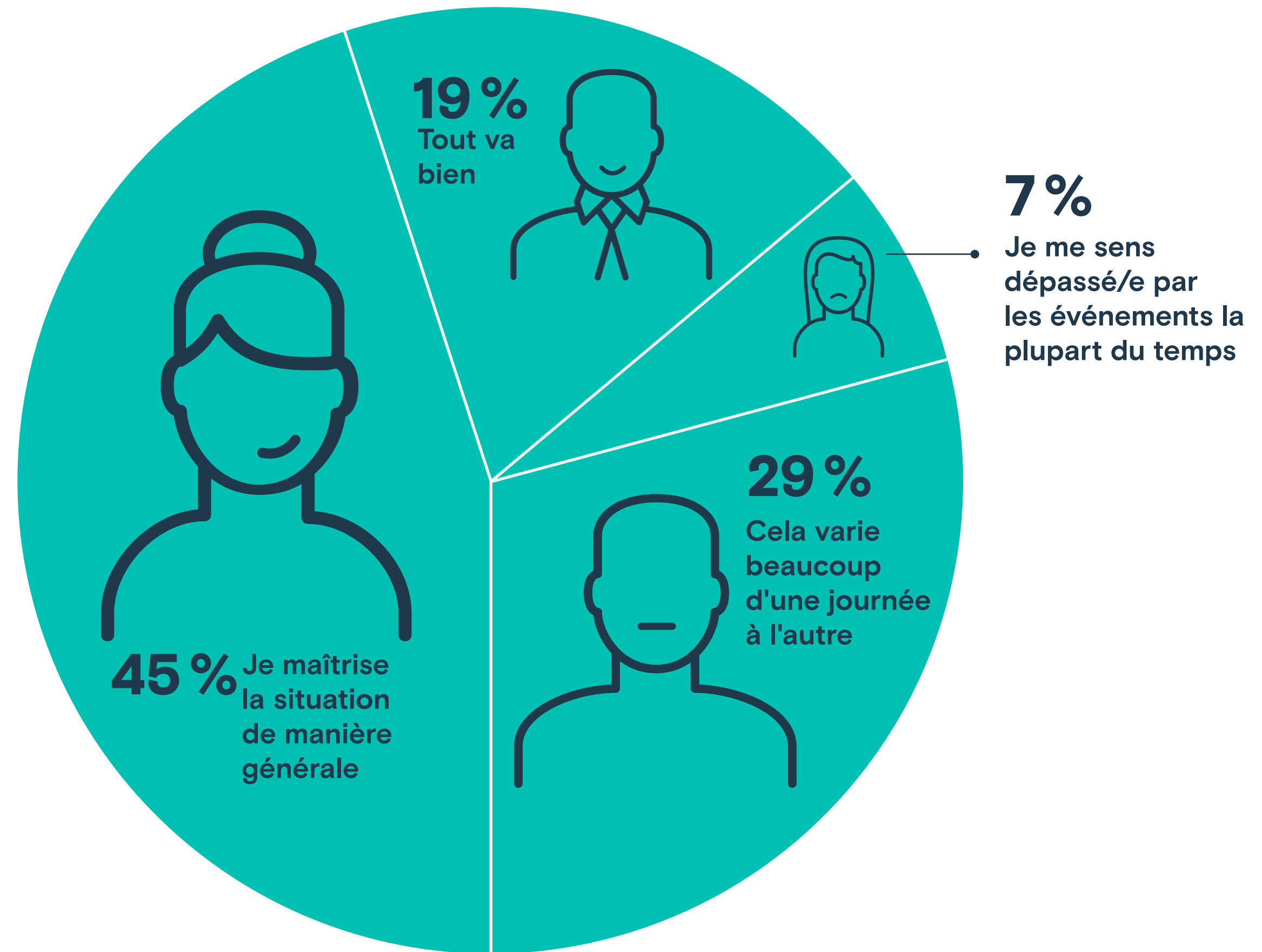
La plupart des entrepreneurs étaient confiants quant à leur capacité à faire face au contexte actuel

Les entrepreneurs ont déclaré majoritairement qu'ils contrôlaient leur situation générale dans le contexte actuel. Les propriétaires d'entreprises du secteur des services professionnels et d'entreprises qui n'ont jamais suspendu leurs activités, ainsi que les hommes, étaient plus susceptibles d'affirmer que tout allait bien.

Certains groupes étaient plus susceptibles d'exprimer leur inquiétude. Les femmes et les entrepreneurs qui n'avaient pas repris leurs activités – sinon partiellement – étaient nettement moins optimistes que leurs pairs.

Graphique 1

Comment vous adaptez-vous au contexte de la COVID-19 en tant qu'entrepreneur ?



Base : Tous les répondants (n = 497). Ceux qui préféreraient ne pas répondre ont été exclus de la base de calcul.

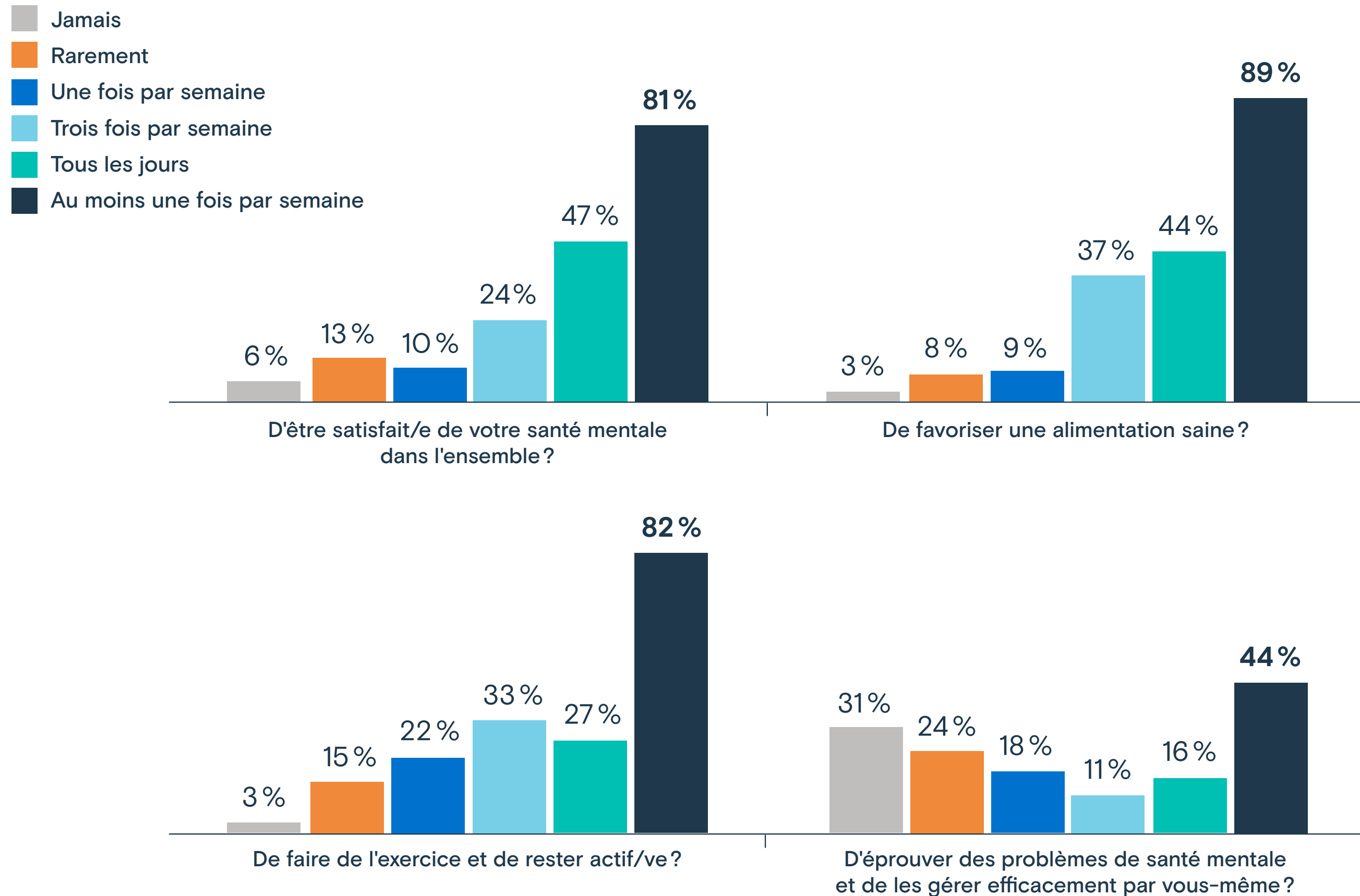
Les indicateurs de santé mentale sont pour la plupart positifs

Les hommes, les propriétaires d'entreprises pleinement et partiellement opérationnelles, les répondants plus âgés, les propriétaires d'entreprises plus matures et les personnes n'appartenant pas à des minorités étaient plus susceptibles d'avoir des indicateurs de santé mentale positifs.

Les femmes ainsi que les propriétaires de petites entreprises et d'entreprises dont les activités n'avaient pas repris ou n'avaient repris que partiellement étaient plus susceptibles d'avoir connu des problèmes de santé mentale, mais d'y avoir fait face efficacement.

Graphique 2

Au cours des trois dernières semaines, à quelle fréquence vous est-il arrivé...



Base: Tous les répondants (n = 500). «Au moins une fois par semaine» comprend une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours.

Deux propriétaires d'entreprise sur cinq ont indiqué se sentir déprimés au moins une fois par semaine

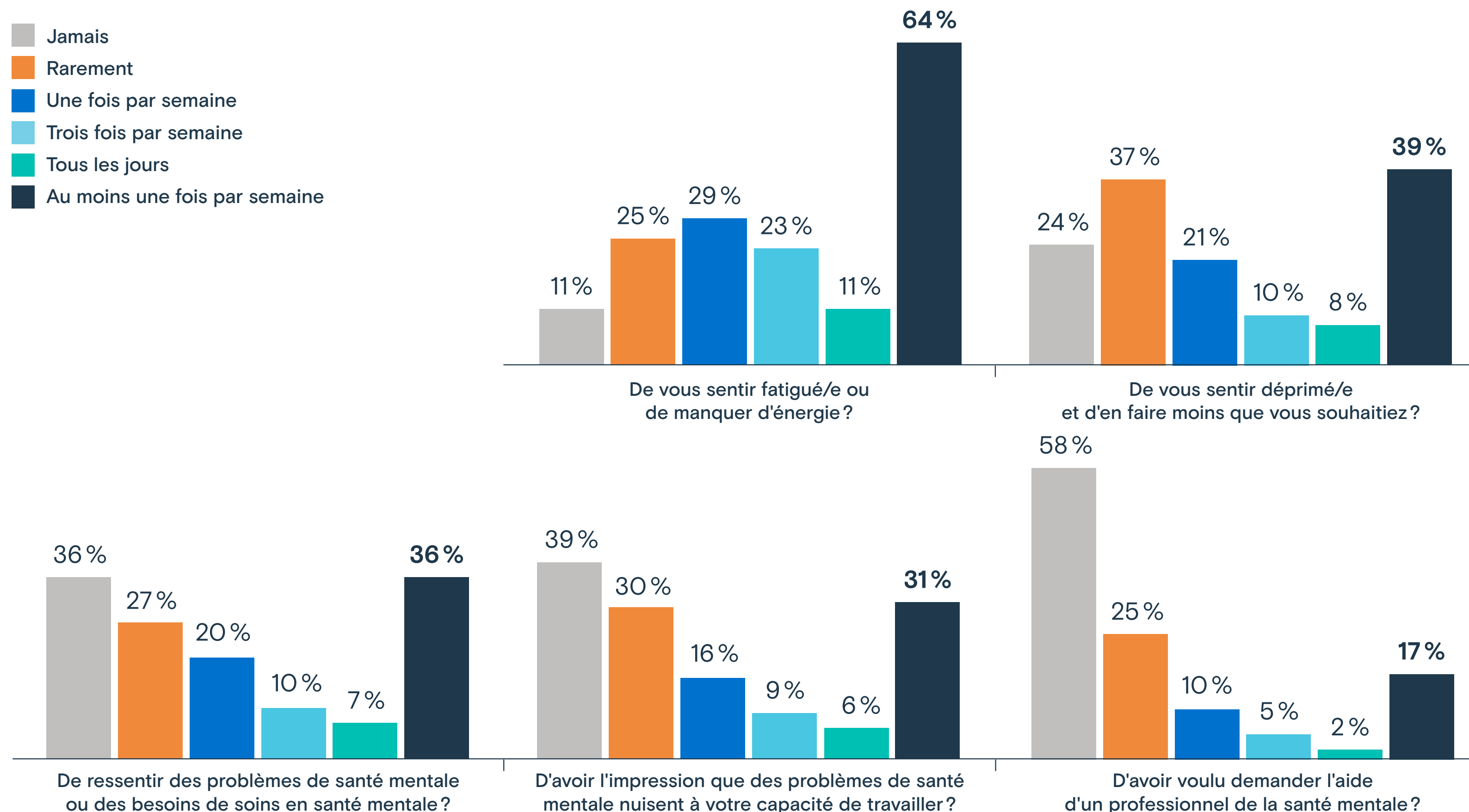
Dans l'ensemble, les scores concernant la dépression et les problèmes de santé mentale sont relativement faibles. Cependant, environ deux tiers des répondants ont dit avoir peu d'énergie et deux sur cinq ont affirmé se sentir déprimés au moins une fois par semaine.

Les entrepreneurs qui n'avaient pas encore repris leurs activités, les membres de certains groupes minoritaires de même que les répondants dont l'entreprise existe depuis cinq à neuf ans étaient plus susceptibles de se sentir fatigués ou déprimés.

Les répondants plus jeunes, les femmes, les membres de minorités, les propriétaires d'entreprises moins matures et d'entreprises dont les activités n'avaient pas encore repris étaient plus souvent confrontés à des problèmes de santé mentale.

Graphique 3

Au cours des trois dernières semaines, à quelle fréquence vous est-il arrivé...



Base : Tous les répondants (n = 500). «Au moins une fois par semaine» comprend une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours.

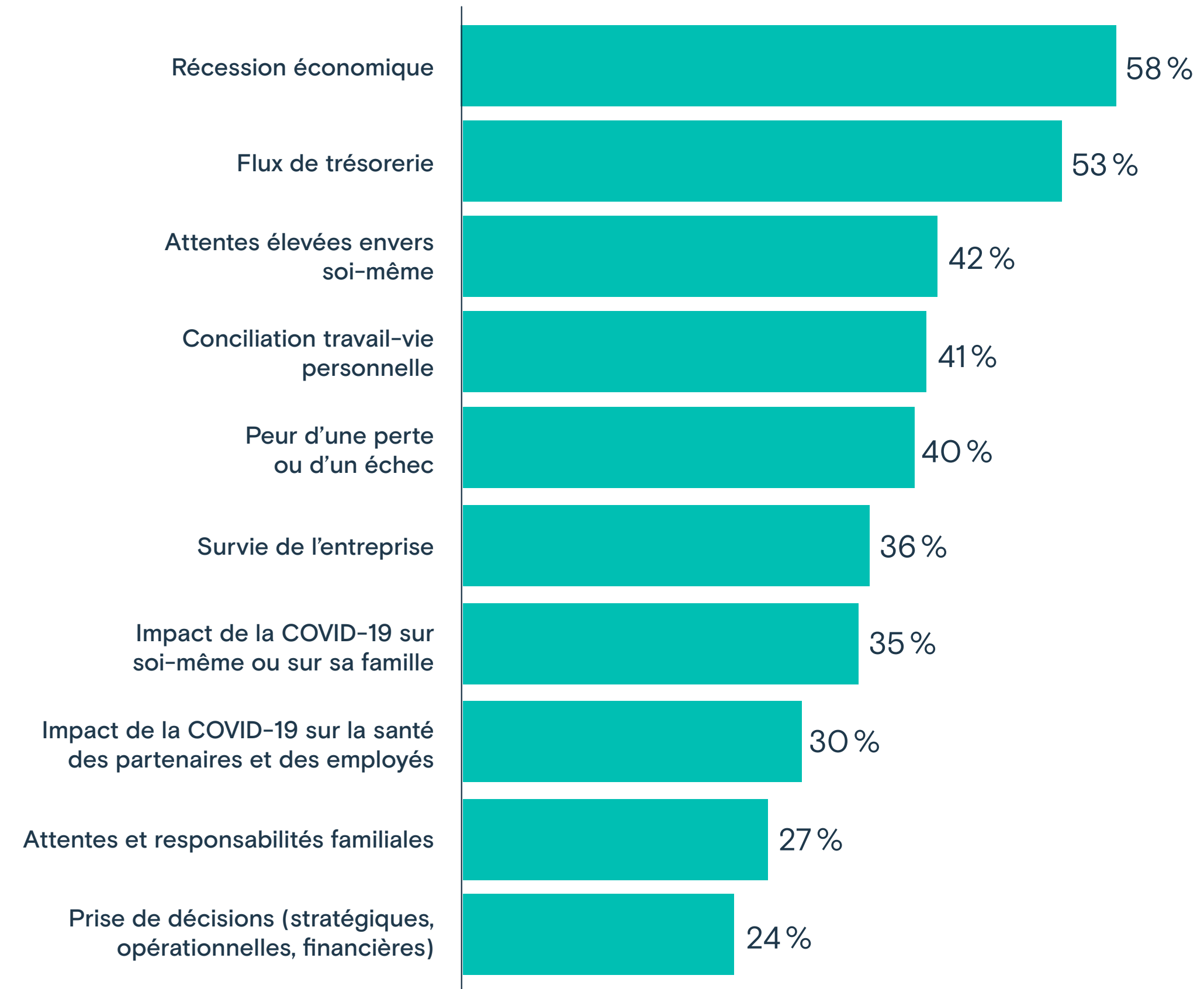
Les facteurs financiers étaient les sources de stress les plus probables

La récession économique et les inquiétudes concernant les flux de trésorerie constituaient les deux principales sources de stress pour les entrepreneurs.

Sans surprise, ceux qui n'avaient pas encore repris leurs activités avaient plus de sources de stress que leurs pairs.

Graphique 4

Principales sources de stress pour les entrepreneurs



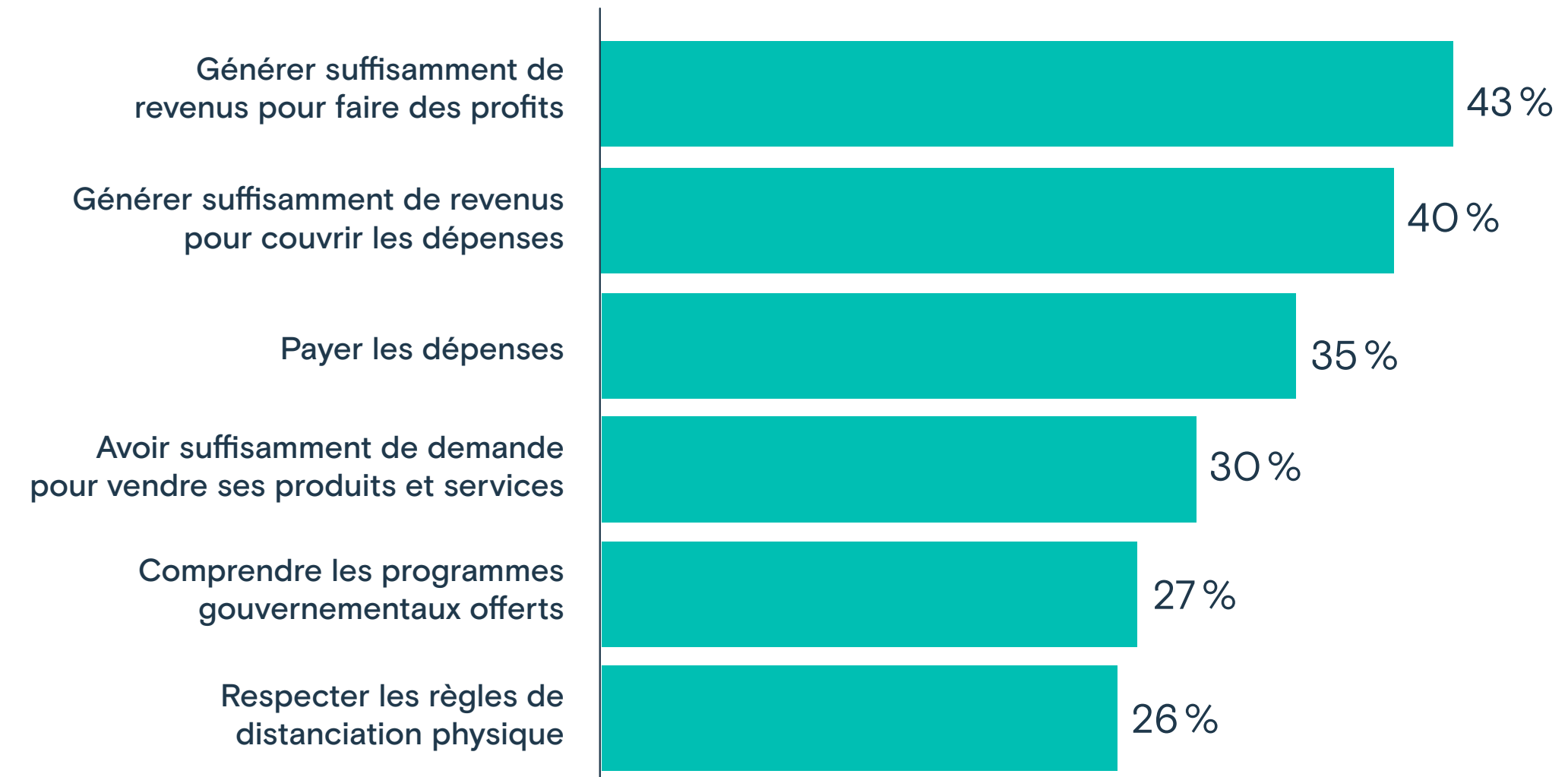
Base: Tous les répondants (n = 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

La production de revenus était en tête de liste des préoccupations des entrepreneurs

Générer suffisamment de revenus, payer les dépenses et avoir une demande suffisante pour vendre ses produits étaient les principales préoccupations des entrepreneurs que nous avons interrogés. Les femmes avaient tendance à être davantage préoccupées par la génération de revenus.

Graphique 5

Principales inquiétudes liées à l'exploitation d'une entreprise dans le contexte actuel



Base: Tous les répondants (n = 494). Ceux qui ne savaient pas ont été exclus de la base de calcul. Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

La pratique d'une activité physique, la persévérance et le fait de se confier à quelqu'un étaient les stratégies d'adaptation les plus courantes

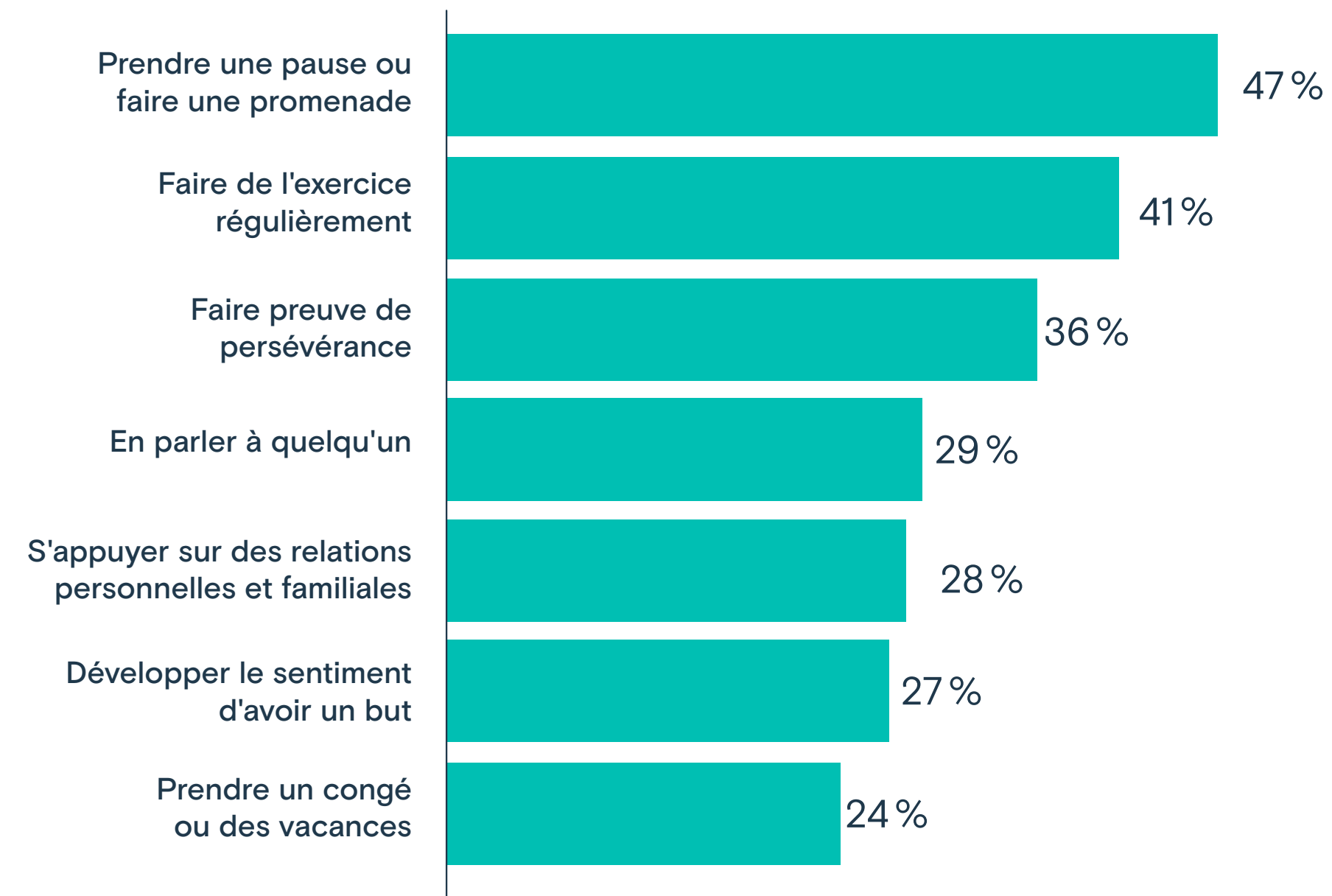
L'activité physique est la stratégie d'adaptation qui a été le plus souvent mentionnée. La persistance a été citée par environ un tiers des répondants.

Le fait de se confier à quelqu'un (parler à une personne, trouver du soutien auprès d'une relation personnelle ou familiale) est également courant.

En outre, dans les questions ouvertes, 18 % des répondants ont déclaré que garder une attitude positive et pratiquer la gratitude faisaient partie de leurs stratégies d'adaptation.

Graphique 6

Comment traitez-vous les problèmes de santé mentale que vous éprouvez ?



Remarque: Comprend uniquement les sept réponses les plus fréquentes.

Base: Tous les répondants (n = 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

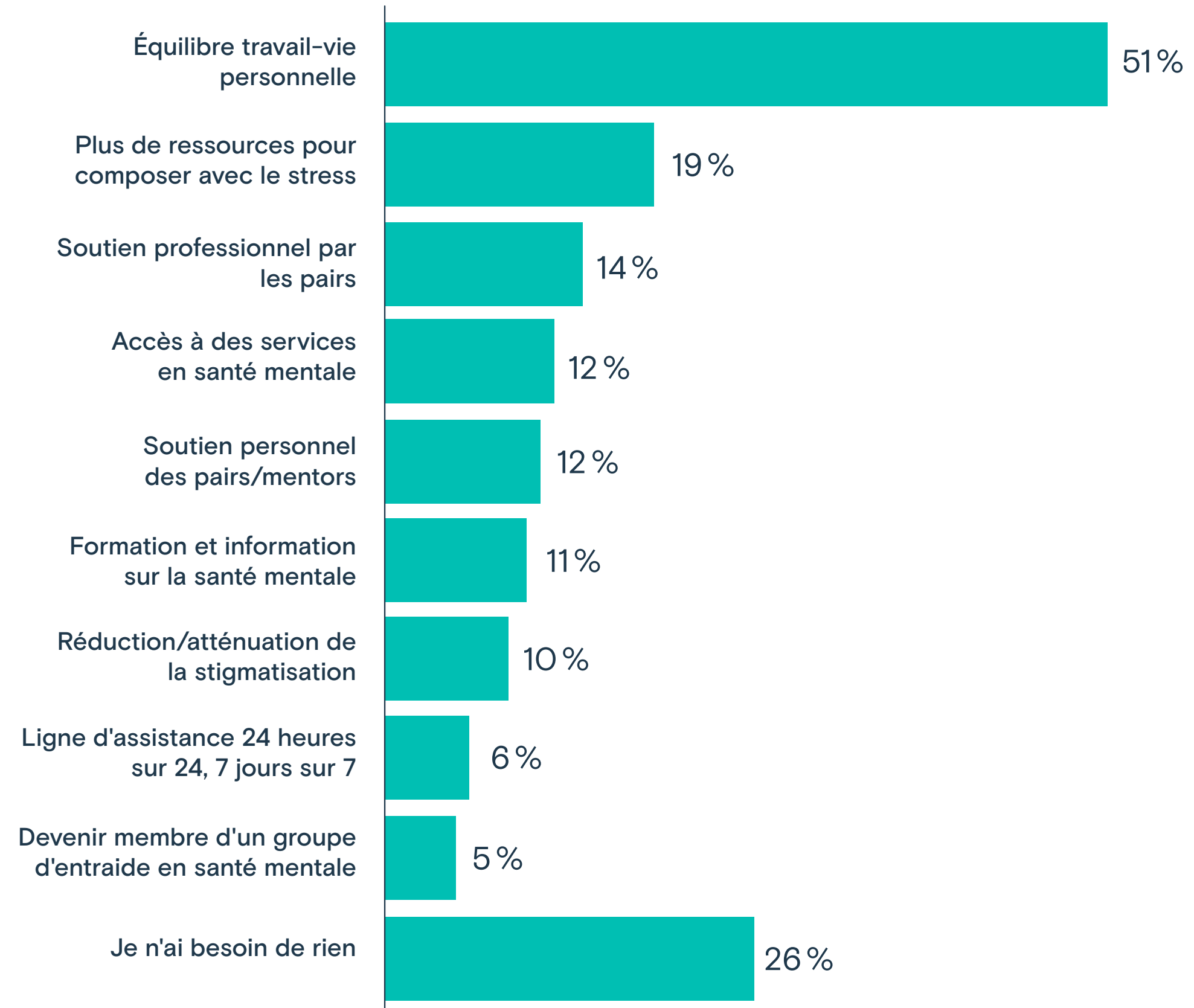
Plus de la moitié des entrepreneurs ont dit aspirer à un meilleur équilibre travail-vie familiale

Concilier les obligations professionnelles et les autres responsabilités de la vie semble être un défi majeur pour une majorité d'entrepreneurs qui ont déclaré qu'un meilleur équilibre travail-vie familiale contribuerait à améliorer leur santé mentale. L'accès à davantage de ressources pour faire face au stress a été la deuxième solution la plus souvent évoquée pour contribuer à la santé mentale.

Les répondants d'âge moyen (45-54 ans) avaient davantage tendance à dire qu'ils avaient besoin d'un meilleur équilibre travail-vie familiale.

Graphique 7

De quoi avez-vous besoin pour mieux prendre soin de votre santé mentale dans le contexte actuel?



Base: Tous les répondants (n = 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

Points de vue de notre groupe d'experts

Un portrait nuancé

Les données recueillies dans cette étude donnent un portrait nuancé de la santé mentale et du bien-être des entrepreneurs canadiens, selon notre groupe d'experts.

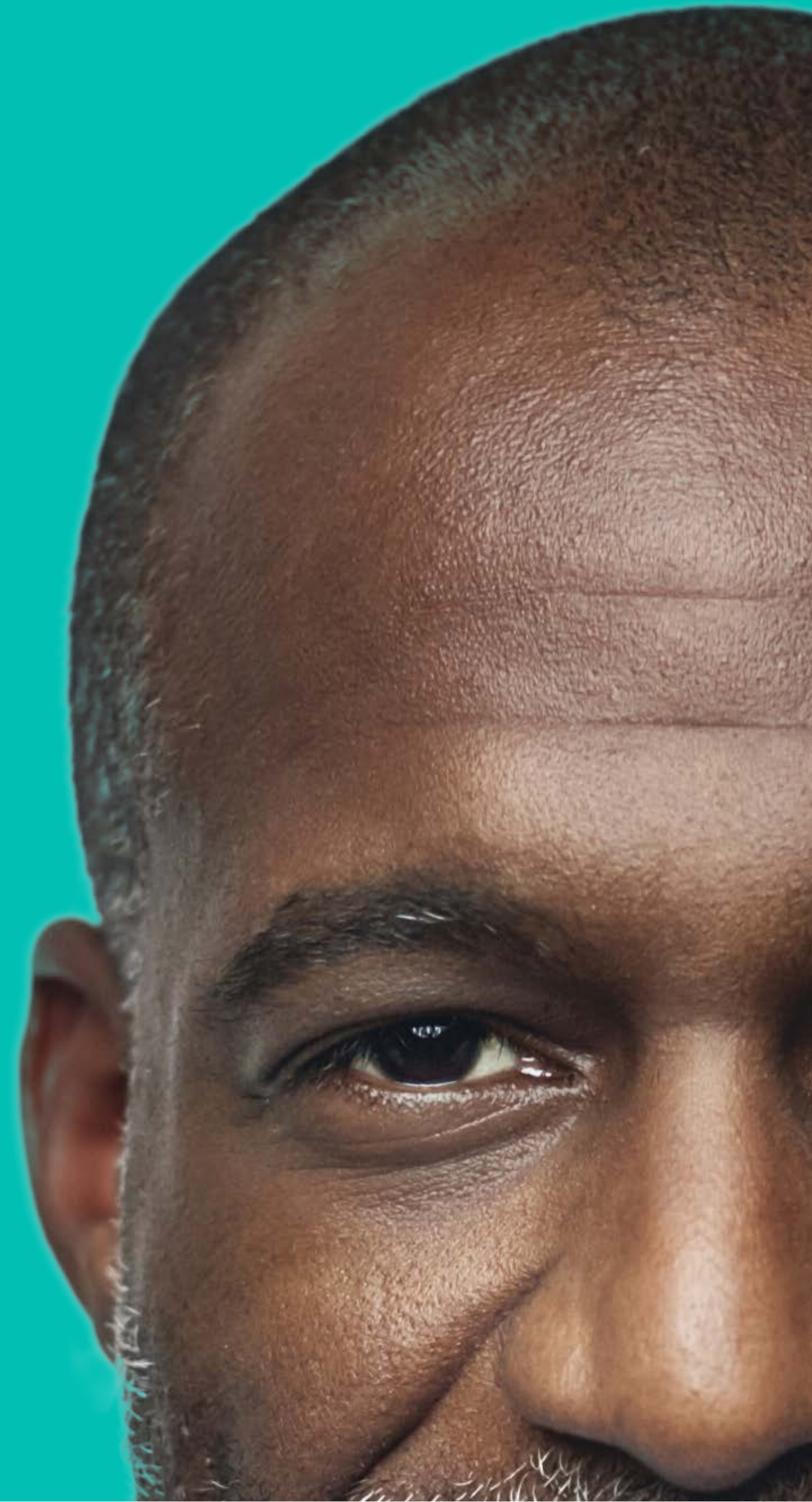
Si environ deux tiers des entrepreneurs estimaient que la situation actuelle était maîtrisée, d'autres réponses préoccupent notre groupe d'experts relativement à la santé mentale future des propriétaires d'entreprise.

Le groupe d'experts s'inquiète particulièrement de voir que les

deux tiers des répondants se sentent fatigués ou déprimés au moins une fois par semaine. Ce chiffre élevé est alarmant, car l'épuisement est souvent un signe précurseur de troubles mentaux plus graves.

«Le fait que 64 % des répondants disent se sentir fatigués ou déprimés ou manquer d'énergie est inquiétant, et il faut agir», déclare Joaquin Poundja, psychologue à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas. «Il faut garder à l'esprit qu'il est normal pendant une pandémie d'être plus anxieux de

temps à autre et d'avoir des hauts et des bas, mais ça peut être problématique si l'on devient trop critique, trop sévère envers soi-même. Il est essentiel de travailler à mieux accepter ces réactions et de faire preuve de plus d'indulgence envers soi-même pour mieux gérer les réactions émotionnelles normales durant la crise actuelle.»



« Le stress peut être bénéfique à court terme, mais un niveau de stress élevé sur une longue période peut entraîner des problèmes de santé mentale plus graves », explique le professeur Étienne St-Jean, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la carrière entrepreneuriale à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Certains sont plus à risque

Le groupe d'experts est également préoccupé par les indicateurs de santé mentale négatifs, qui sont plus élevés dans certains segments de la population des entrepreneurs. Les femmes entrepreneurs, en particulier, avaient plus tendance à exprimer leur inquiétude face à la situation actuelle et étaient plus susceptibles d'être confrontées à des problèmes de santé mentale. « Les femmes sont souvent dans des secteurs plus précaires et ont des responsabilités familiales

que les hommes ne partagent pas nécessairement », souligne Michael DeVenney, président et fondateur de WorkInsights et de The Mindset Project. « En tant qu'entrepreneures, elles vivent un stress plus élevé provenant d'un plus grand nombre de sources. »

La réussite des entreprises et la santé mentale sont souvent liées

Les entrepreneurs sont des gens passionnés, ils réalisent des choses, ce sont des fonceurs et ils sont très performants. Ils s'en mettent gros sur les épaules pour concrétiser leurs rêves. Leur entreprise et son succès deviennent souvent une partie de qui ils sont. Leurs vies professionnelles et personnelles ont donc tendance à se chevaucher.

Malheureusement, si l'entreprise traverse une mauvaise passe, il en résulte souvent un grand stress, de la fatigue, de la solitude ou un épuisement professionnel. Les entrepreneurs dont les activités

avaient été perturbées par la crise de la COVID-19, par exemple, étaient plus nombreux à admettre souffrir de problèmes de santé mentale.

Le succès de l'entreprise semblait être lié au bien-être des entrepreneurs. Pour cette raison, le groupe d'experts se soucie du fait que les entrepreneurs ne séparent pas toujours leur santé personnelle de la réussite de leur entreprise. Cela se reflète dans les principales sources de stress mentionnées.

« Les entrepreneurs interrogés se souciaient de l'impact économique de la crise de la COVID-19 bien davantage que de ses effets sur leur santé, essentiellement parce que beaucoup de gens dépendent d'eux pour assurer leur subsistance », précise M. DeVenney.

Le groupe d'experts estime également que l'intérêt marqué pour un accès à davantage de ressources pour favoriser la


conciliation travail-vie personnelle est un symptôme de ce profond désir de réussite.

Des signes positifs dans les stratégies d'adaptation

Le groupe d'experts est encouragé par le fait que près de 30 % des entrepreneurs ont indiqué qu'ils parlaient de leur santé mentale et de leur bien-être avec leur entourage.

« Renforcer ses liens avec les autres est une stratégie d'adaptation payante, dit Joaquin Poundja. Les entrepreneurs qui se sentent plus isolés sont probablement plus stressés. Le soutien social pourrait contribuer à réduire le niveau de stress et à améliorer la santé mentale. »

Le chiffre pourrait être plus élevé, mais le groupe d'experts voit là un progrès dans la lutte contre la stigmatisation qui entoure souvent la santé mentale des entrepreneurs.

A close-up photograph of a woman's face, showing her eyes and part of her nose. The background is a solid teal color. The text is overlaid on the right side of the image.

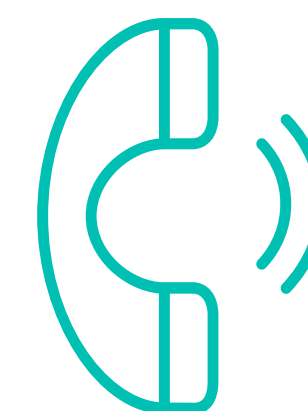
Cinq conseils pour combattre les effets négatifs de la pandémie sur la santé mentale

Une anxiété accrue, des émotions plus intenses et de légères variations d'humeur sont à prévoir pendant une période de stress prolongée comme la pandémie de COVID-19. Mais il y a des choses que vous pouvez faire pour surmonter plus facilement les périodes de stress intense. Notre groupe d'experts vous en propose cinq.



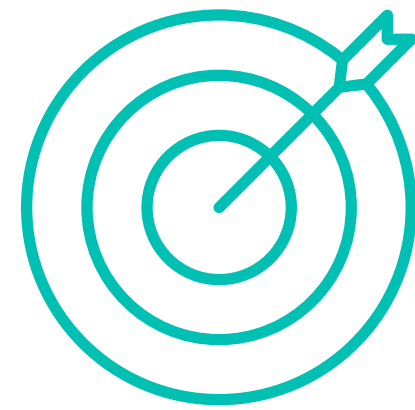
1 Mettez à profit votre résilience innée

Chacun de nous possède une résilience innée qui peut l'aider à rebondir en période de stress. Essayez de développer des comportements qui favoriseront la résilience et tirez parti des mécanismes d'adaptation naturels, comme le sens de l'humour, le réconfort que procure une bonne action, et les contacts sur les réseaux sociaux.



2 N'ayez pas peur de demander de l'aide

Vous n'avez pas à tout porter sur vos épaules. N'hésitez pas à parler de vos soucis à votre famille et à vos amis. Vous pourriez aussi vous joindre à un groupe de soutien aux entrepreneurs; il est parfois plus facile de parler avec d'autres entrepreneurs qu'avec des employés ou des membres de sa famille. Enfin, osez solliciter une aide professionnelle. Une discussion avec un psychologue peut souvent éviter que des problèmes non traités ne s'aggravent.



Gérez vos attentes

Les entrepreneurs ont la réputation d'avoir des attentes déraisonnables; cela fait presque partie de leur description de poste. Mais des objectifs trop ambitieux peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale. Il peut être sain de revoir vos objectifs légèrement à la baisse. Prenez le temps d'analyser les tendances du marché ainsi que les capacités et les compétences de votre équipe avant de vous fixer des objectifs qui vont vous pousser au-delà de vos limites.



Essayez de déléguer

Il peut être difficile de vous détendre ou de régler des problèmes personnels lorsque vous faites tout vous-même. Cessez de croire que vous êtes le seul à pouvoir faire les choses correctement, ou qu'il vous faudra trop de temps pour montrer à une autre personne comment faire. L'investissement de temps nécessaire pour former quelqu'un sera largement rentabilisé, puisque vous aurez plus de temps à consacrer à votre famille ou pour vous détendre un vendredi soir.



Surveillez ces cinq signaux d'alerte

Nous voulons naturellement paraître forts devant nos amis, nos collègues et notre famille. Mais il est important de prendre soin de soi et de chercher du soutien en cours de route si c'est nécessaire. Lorsque les entrepreneurs sont stressés, ils pensent souvent que travailler davantage les aidera à être plus performants. Mais cela conduit à la solitude, à l'épuisement professionnel et à la dépression. Il est très important de reconnaître les signes avant-coureurs pour rompre ce cycle.

- ① **Changements dans les comportements habituels** (p. ex., manger ou dormir beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude)
- ② **Augmentation de la consommation** d'alcool ou de drogues
- ③ **Détérioration des relations** et diminution de la sociabilité
- ④ **Difficulté à fonctionner** au travail, à la maison ou dans les relations
- ⑤ **Défaitisme** qui commence à nuire à votre capacité à accomplir votre travail

Profils des membres de notre groupe d'experts

Joaquin Poundja, Ph. D., psychologue, clinique externe pour les troubles dépressifs et suicidaires, CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Institut universitaire en santé mentale Douglas

Joaquin Poundja a tout d'abord fait un doctorat en psychologie à l'Université de Montréal. Ses recherches, menées à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, portaient sur le trauma et le trouble de stress post-traumatique. Ayant travaillé par la suite principalement comme psychologue clinicien, il occupe depuis quelques années un poste de psychologue à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, au sein du programme pour les troubles dépressifs et suicidaires. Les intérêts cliniques de M. Poundja comprennent notamment le trauma, l'anxiété et la dépression ainsi que les enjeux relationnels sous-jacents.

[En savoir plus](#)

Professeur Étienne St-Jean, titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la carrière entrepreneuriale de l'Université du Québec à Trois-Rivières

Étienne St-Jean possède un doctorat et est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la carrière entrepreneuriale de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Il est professeur titulaire à la même université et membre régulier de l'Institut de recherche sur les PME. Il est membre, comme responsable pour le Québec, du Global Entrepreneurship Monitor, la plus grande enquête sur les attitudes, les aspirations et les activités entrepreneuriales des citoyens de plusieurs pays. Les centres d'intérêt de ses travaux sont l'activité entrepreneuriale et l'intention d'entreprendre, la formation, l'accompagnement et le perfectionnement des entrepreneurs par le mentorat, l'entrepreneuriat en tant que carrière en soi et la santé psychologique des entrepreneurs.

[En savoir plus](#)

Michael DeVenney, président et fondateur de WorkInsights et de The Mindset Project

Michael DeVenney est entrepreneur et souffre d'un syndrome de stress post-traumatique complexe. La santé mentale des entrepreneurs est donc pour lui une affaire personnelle. Il est analyste financier agréé et possède une expérience en stratégie et en performance organisationnelle. Après qu'une dépression l'a forcé à vendre deux entreprises qu'il avait créées, il a fondé The Mindset Project pour explorer et développer des solutions centrées sur les dirigeants, la prise de décisions et le bien-être mental général. Huit articles ont déjà été publiés. En se fondant sur les résultats de ses recherches, il a créé WorkInsights, une société d'analyse commerciale qui évalue l'impact de l'environnement de travail sur la capacité d'innovation et de croissance et le maintien d'une expérience saine pour les gens.

[En savoir plus](#)

Données et méthodologie

Ce rapport est basé sur les résultats d'une enquête en ligne menée auprès de propriétaires et de décideurs d'entreprises par le panel AskingCanadians (Delvinia).

L'enquête a été menée auprès de 500 personnes, du 20 août au 1^{er} septembre 2020. Les résultats ont été pondérés par région et par nombre d'employés afin d'être représentatifs de la population des PME canadiennes. Les répondants comprenaient des hommes et des femmes d'origines diverses et de tous les groupes d'âge, qui

exploitent des entreprises dans différents secteurs et à différents niveaux de maturité. Le traitement des données a été effectué par Delvinia et l'équipe Recherche et intelligence de marché de la Banque de développement du Canada (BDC).

Afin de nous aider à mieux comprendre les résultats de notre enquête, les données ont été communiquées à un groupe d'experts qui ont contextualisé les résultats en s'appuyant sur leur expertise.

En janvier 2019, BDC a collaboré avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour mener une enquête similaire auprès des propriétaires d'entreprise. Nous avons pris la décision de ne pas comparer les résultats de ces deux enquêtes pour des raisons méthodologiques. Plus précisément, les deux échantillons ont été construits différemment (méthode de la boule de neige en 2019 et utilisation d'un panel en ligne pour l'enquête actuelle). Nous ne

pouvions donc pas affirmer avec certitude que les différences étaient dues à une évolution de la situation plutôt qu'à ces changements méthodologiques.

La marge d'erreur maximale est de $\pm 4,4$ points de pourcentage, 19 fois sur 20. Puisque notre sondage portait sur un échantillon non probabiliste, les résultats doivent être interprétés avec prudence.



Trouver du soutien pour assurer sa santé mentale et son bien-être

Nous traversons une période préoccupante et sans précédent. Il est plus important que jamais de prendre soin de votre santé et de celle de vos proches. Nous avons dressé une liste de services dans le domaine de la santé mentale et du bien-être pour vous aider à trouver du soutien.

➤ Visitez bdc.ca/bienetre

Merci à nos partenaires de nous avoir aidés à créer et à valider ce rapport.



bdc 
**financement.
conseil.
savoir-faire.**

Pour plus d'information, communiquez avec nous ou visitez le centre d'affaires de BDC le plus proche.

info@bdc.ca

This document is also available in English.

ISBN: 978-1-989306-64-2
ST-ENTREPMHEALTH-F2011