

# Y arriver seuls



## La santé mentale et le bien-être des entrepreneurs au Canada

Pour comprendre les pressions auxquelles font face les entrepreneurs, l'Association canadienne pour la santé mentale a sondé près de 500 propriétaires de PME, avec l'appui de BDC.

### Vos problèmes de santé mentale peuvent vous suivre au travail.



**62 %**

des propriétaires d'entreprise se sentent déprimés au moins une fois par semaine

**46 %**

indiquent que des enjeux de santé mentale nuisent à leur capacité de travailler

**21 %**

disent être insatisfaits de leur santé mentale; c'est 8 % pour la population canadienne en général

### Entreprises dans lesquelles les employés sont plus susceptibles de signaler des problèmes de santé mentale:



**Entreprises détenues par des femmes**



**Entreprises en croissance ou en démarrage**

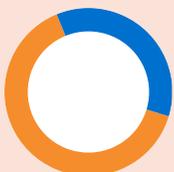


**Entreprises qui ont peu d'employés ou de revenus**

Les entrepreneurs utilisent davantage **des stratégies d'adaptation personnelles** pour maintenir leur santé mentale.

**Moins de 1 sur 5** est susceptible de demander de l'aide professionnelle

### Raisons de ne pas demander de soutien en santé mentale:



**36 %**  
crainte de la stigmatisation



**34 %**  
coût des services en santé mentale



**22 %**  
accès limité aux services ou manque d'information

## Impacts des problèmes de santé mentale :

**67%**

préoccupations liées aux flux de trésorerie

**66%**

difficulté à concilier travail et vie personnelle

**54%**

problèmes de concentration dus au stress

**Cessons de croire que les entrepreneurs sont des « visionnaires infatigables » et permettons-leur de montrer leur vulnérabilité s'ils le désirent.**

**Lucie\***, du secteur manufacturier québécois :



**Si tu vois un psychologue ou un psychiatre, tu as quand même une étiquette très négative.** Et en tant qu'entrepreneur, tu ne peux pas le mentionner parce que ce n'est pas possible, ce n'est pas compatible avec l'image que doit projeter un entrepreneur.»



**Ahmed\***, chef de la direction d'une entreprise de services de santé numériques en Ontario :



**L'entrepreneuriat provoque des niveaux élevés d'anxiété parce qu'il y a tant d'incertitudes.** Vous faites un acte de foi dans quelque chose que vous bâtissez... C'est une grande source d'anxiété qui crée aussi beaucoup de pression.»



\* Nom fictif



Les entrepreneurs qui souffrent d'anxiété, de stress, de dépression ou de tout autre problème de santé mentale devraient consulter leur médecin ou un autre professionnel en santé mentale.

Pour en savoir plus, téléchargez l'étude :  
[cmha.ca/fr/news/entrepreneurs-and-mental-health-study](https://cmha.ca/fr/news/entrepreneurs-and-mental-health-study)

Communiquez avec BDC  
T: 1-888-463-6232  
C: [info@bdc.ca](mailto:info@bdc.ca)