



Étude Mai 2021

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

bdc 

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Introduction .....  | 3  |
| Faits saillants .....   | 4  |
| Principaux résultats .....  | 5  |
| Points de vue de notre groupe d'experts .....   | 15 |
| Cinq conseils pour combattre les effets négatifs<br>de la pandémie sur la santé mentale ..... | 17 |
| Profils des membres de notre groupe d'experts .....   | 21 |
| Données et méthodologie .....   | 23 |

---

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.

© 2021 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 est 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 à plusieurs phases auprès de 500 propriétaires d'entreprises canadiennes. La première phase a eu lieu du 20 août au 1<sup>er</sup> septembre 2020, la deuxième phase, du 3 au 17 novembre 2020 et la troisième, du 1<sup>er</sup> au 12 mars 2021. L'enquête vise à faire le point sur la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs canadiens à travers chaque nouvelle phase 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 éclairer 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 partout au pays, nous pensons pouvoir attirer l'attention sur cette question souvent négligée. Nous souhaitons aussi mettre fin à la stigmatisation qui entoure 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.

# Faits 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.

Dans l'ensemble, la satisfaction à l'égard de sa propre santé mentale<sup>1</sup> a légèrement augmenté par rapport à l'automne dernier. Les entrepreneurs qui n'ont pas suspendu leurs activités et qui exploitent encore leur entreprise sont plus susceptibles de se dire satisfaits de leur santé mentale au moins une fois par semaine.

<sup>1</sup>Répondants qui se sont sentis satisfaits au moins une fois par semaine.

## Les entrepreneurs estiment qu'ils:

**maîtrisent mieux la situation**

↑ 13 % depuis nov. 2020



**se sentent moins déprimés**

↓ 7 % depuis nov. 2020



**se sentent moins fatigués**

↓ 3 % depuis nov. 2020



# 56 %

**des entrepreneurs souhaitent un meilleur équilibre travail-vie familiale**

# 47 %

**des entrepreneurs gèrent les problèmes de santé mentale dans leur vie personnelle en prenant une pause, en faisant une promenade ou encore en faisant de l'exercice. 31% y arrivent en parlant à quelqu'un.**

**Bonne nouvelle: certains résultats concernant les problèmes de santé mentale ont considérablement diminué depuis novembre.**

- Les problèmes de santé mentale sont toutefois plus élevés chez les répondants plus jeunes et les PME qui sont en activité depuis moins longtemps, et chez ceux dont les entreprises n'ont pas repris leurs activités.
- Un répondant sur 10 a déclaré avoir voulu, au moins une fois par semaine, demander l'aide d'un professionnel de la santé mentale, un résultat nettement inférieur à celui de l'automne dernier.

**Comparativement à novembre dernier, la proportion d'entreprises pleinement opérationnelles a augmenté de façon marquée.**

- Les répondants ont évoqué les mêmes sources d'inquiétude concernant l'exploitation de leur entreprise que dans les phases précédentes de l'enquête.
- 45 % ont indiqué que leur principale préoccupation était de générer suffisamment de revenus pour réaliser des bénéfices.

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 man has a serious, contemplative expression. The background is a solid, vibrant teal color.

# Principaux résultats

## Les répondants sont plus optimistes par rapport à novembre 2020.

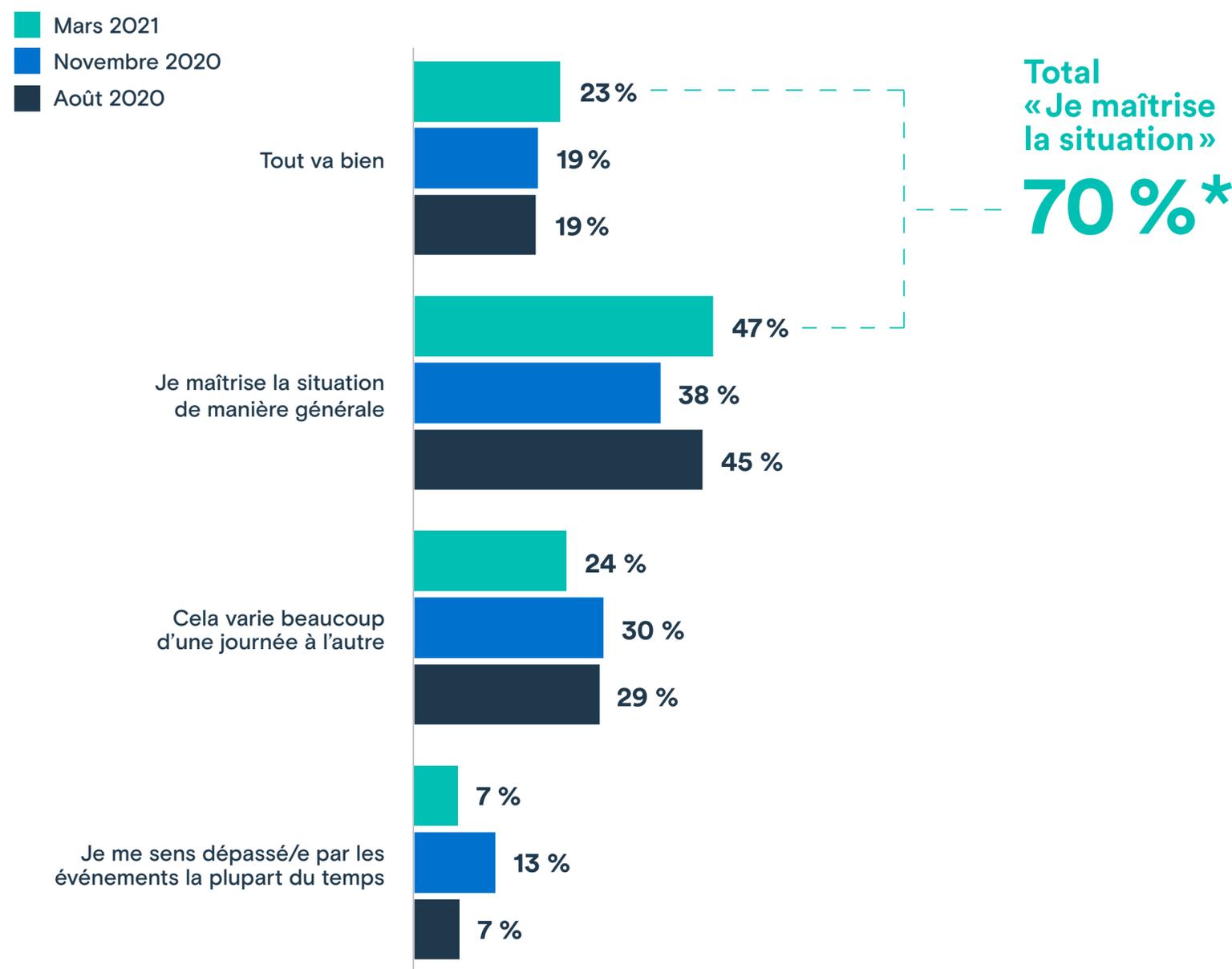
Une proportion nettement plus élevée d'entre eux disent maîtriser la situation de manière générale et une proportion plus faible disent être dépassés par les événements ou que cela varie beaucoup.

### Difficultés d'adaptation au contexte de la pandémie de COVID-19

Les entreprises du secteur des services publics ainsi que celles qui ont partiellement repris leurs activités ou qui ne les ont pas reprises sont nettement moins optimistes.

## Graphique 1

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



Base: Tous les répondants (n = 506). Ceux qui ont préféré ne pas répondre ont été exclus de la base de calcul. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020. \* Le résultat a été arrondi à 70%.

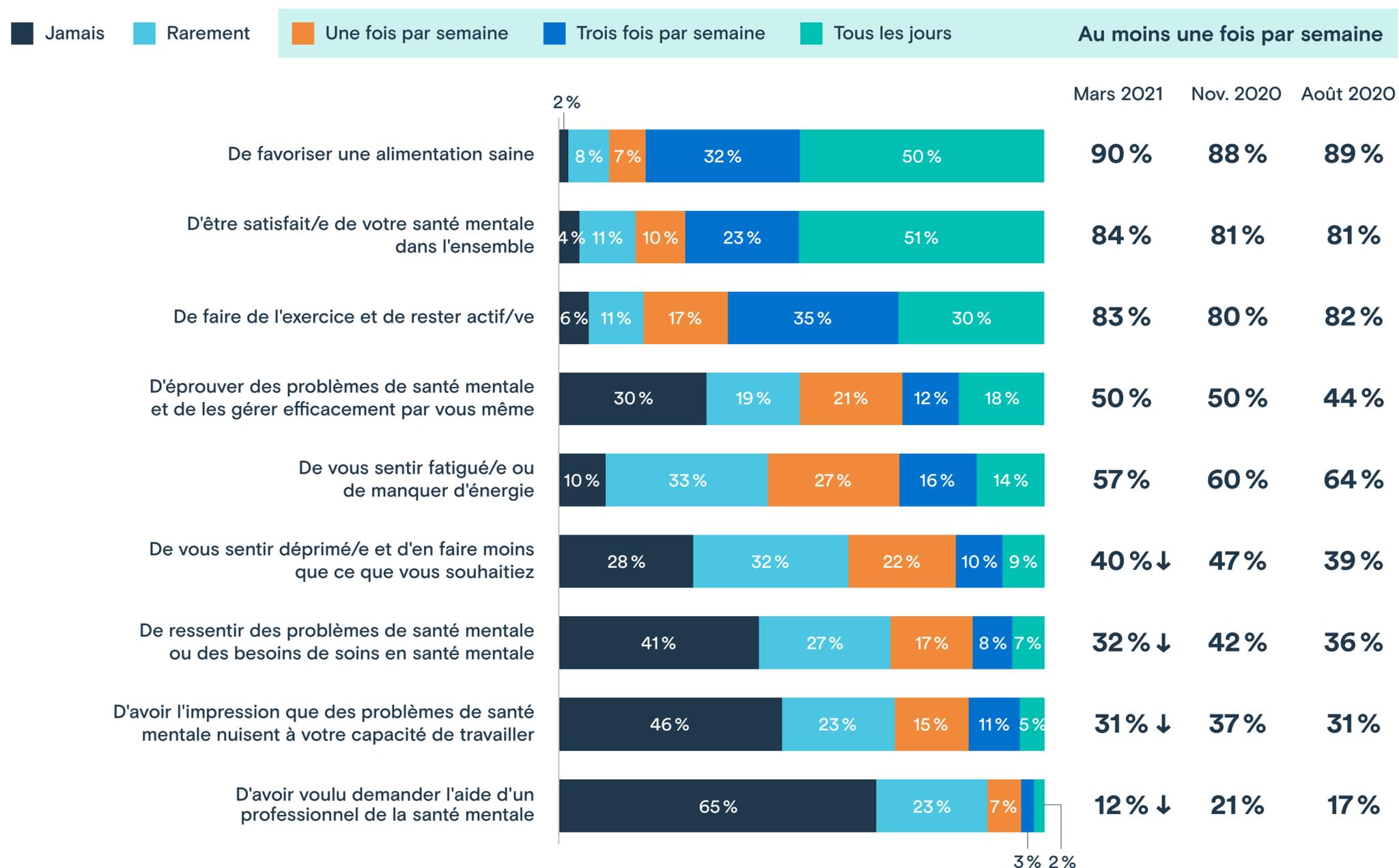
## Dans l'ensemble, les scores des indicateurs de santé mentale restent stables par rapport à ceux des deux dernières phases de l'enquête.

Les répondants du Québec obtiennent des scores nettement inférieurs pour ces indicateurs comparativement aux autres régions.

La plupart des scores concernant les problèmes de santé mentale ont nettement diminué, ce qui est une bonne nouvelle. Ils sont toutefois plus élevés chez les répondants plus jeunes et les PME qui sont en activité depuis moins longtemps, et chez ceux dont les entreprises n'ont pas repris leurs activités.

### Graphique 2

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



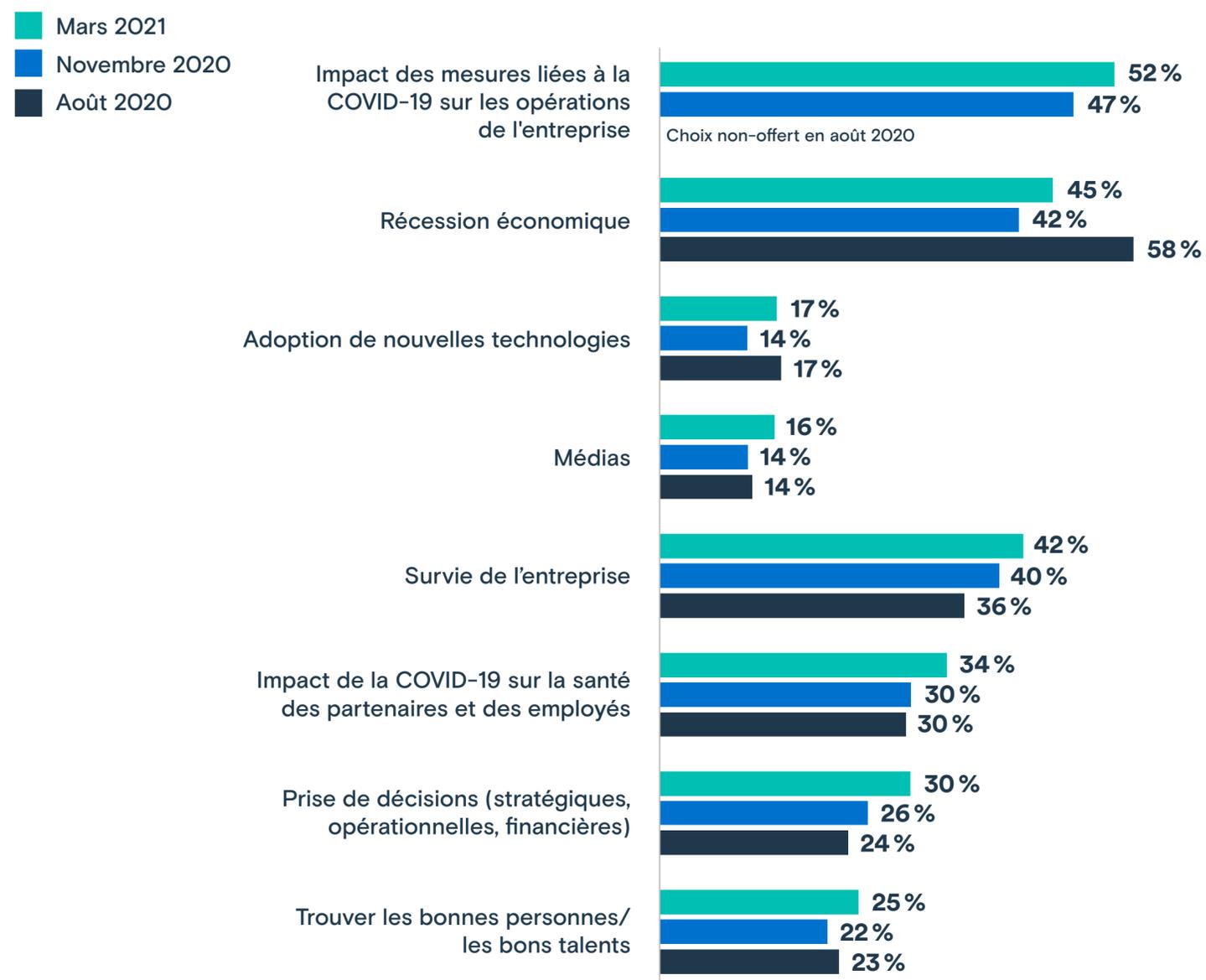
Base: Tous les répondants (n = 507). Au moins une fois par semaine comprend une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020.

## La situation reste très stressante, les facteurs externes et opérationnels étant les plus éprouvants pour les entrepreneurs.

L'impact des mesures liées à la crise de la COVID-19 sur les opérations est toujours une grande source de stress.

### Graphique 3a

Lesquels de ces éléments représentent des sources de stress pour vous, en tant qu'entrepreneur ?



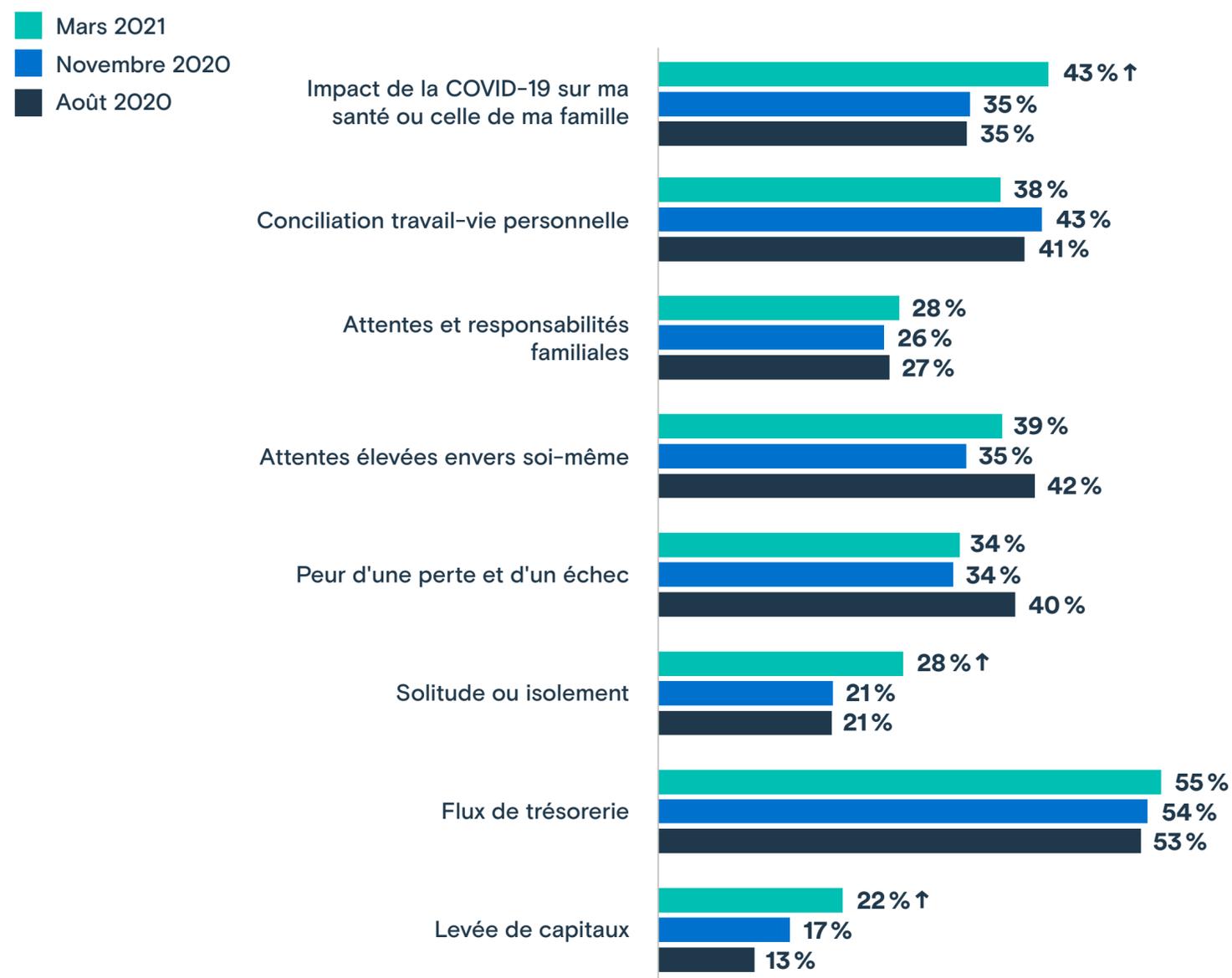
Base: Tous les répondants (n = 507). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

## Le flux de trésorerie est – pour la troisième fois – la source de stress la plus souvent évoquée.

Les résultats sont nettement plus élevés pour l'impact de la crise de la COVID-19 sur la santé, la solitude et la levée de capitaux par rapport à la phase précédente de l'enquête.

### Graphique 3b

Lesquels de ces éléments représentent des sources de stress pour vous, en tant qu'entrepreneur ?

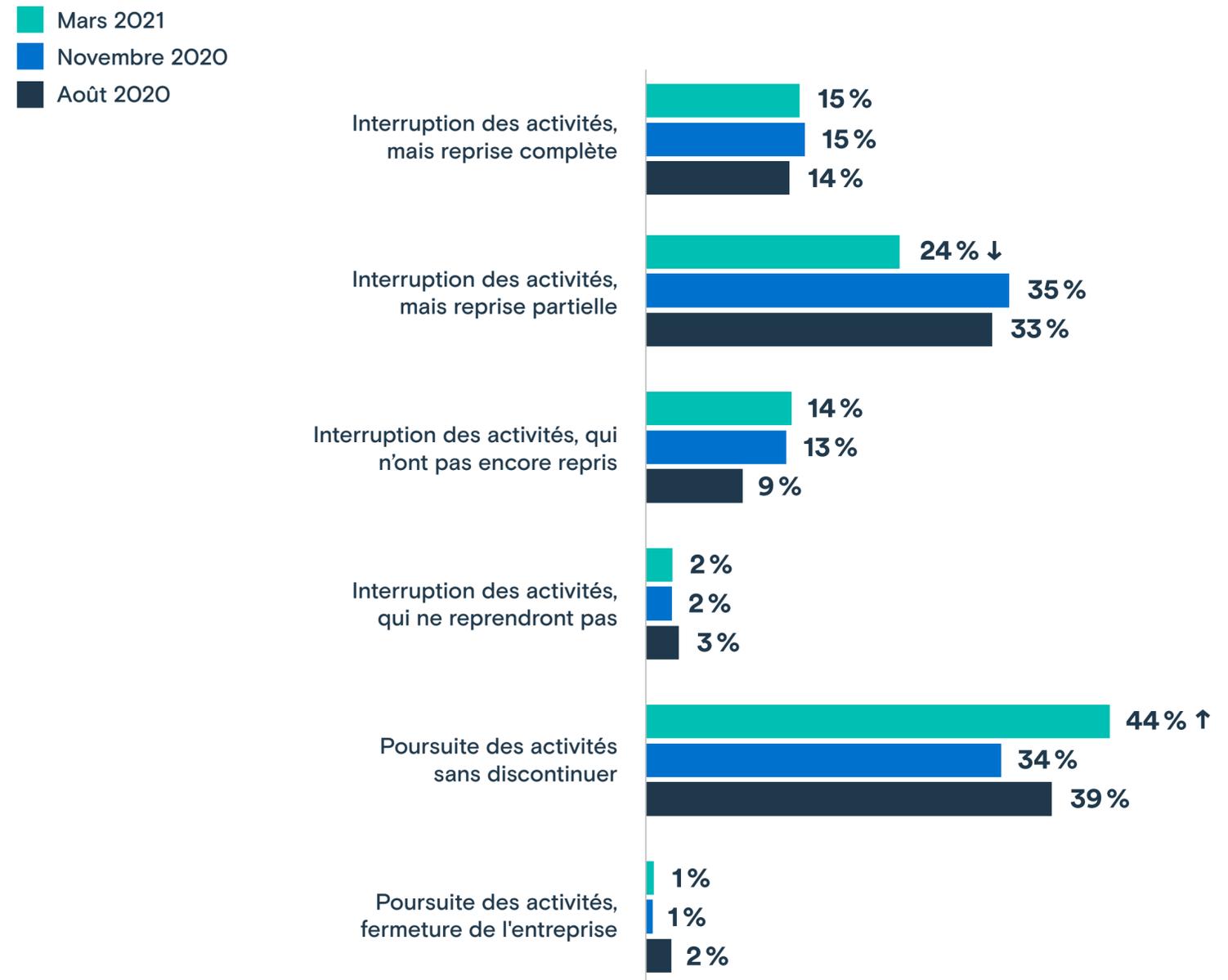


Base: Tous les répondants (n = 507). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020.

**La proportion déclarée d'entreprises dont les activités ont été suspendues en raison de la crise de la COVID-19 a chuté par rapport à novembre.**

**Graphique 4**

Votre entreprise a-t-elle dû suspendre ses activités pendant la crise de la COVID-19?



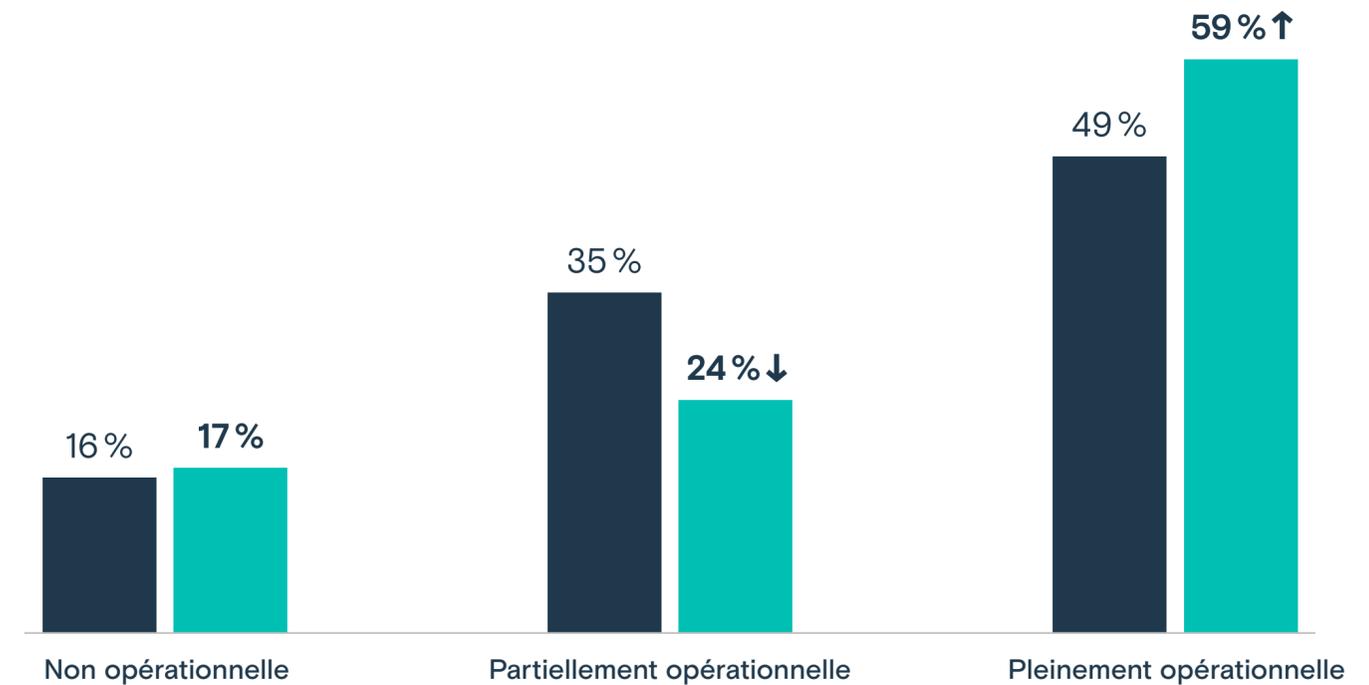
Base: Tous les répondants (n = 507). Ceux qui ont préféré ne pas répondre ont été exclus de la base de calcul. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020.

**Une proportion nettement plus élevée d'entreprises sont maintenant pleinement opérationnelles par rapport à novembre 2020.**

### Graphique 5

Votre entreprise a-t-elle dû suspendre ses activités pendant la crise de la COVID-19?

■ Novembre 2020  
■ Mars 2021

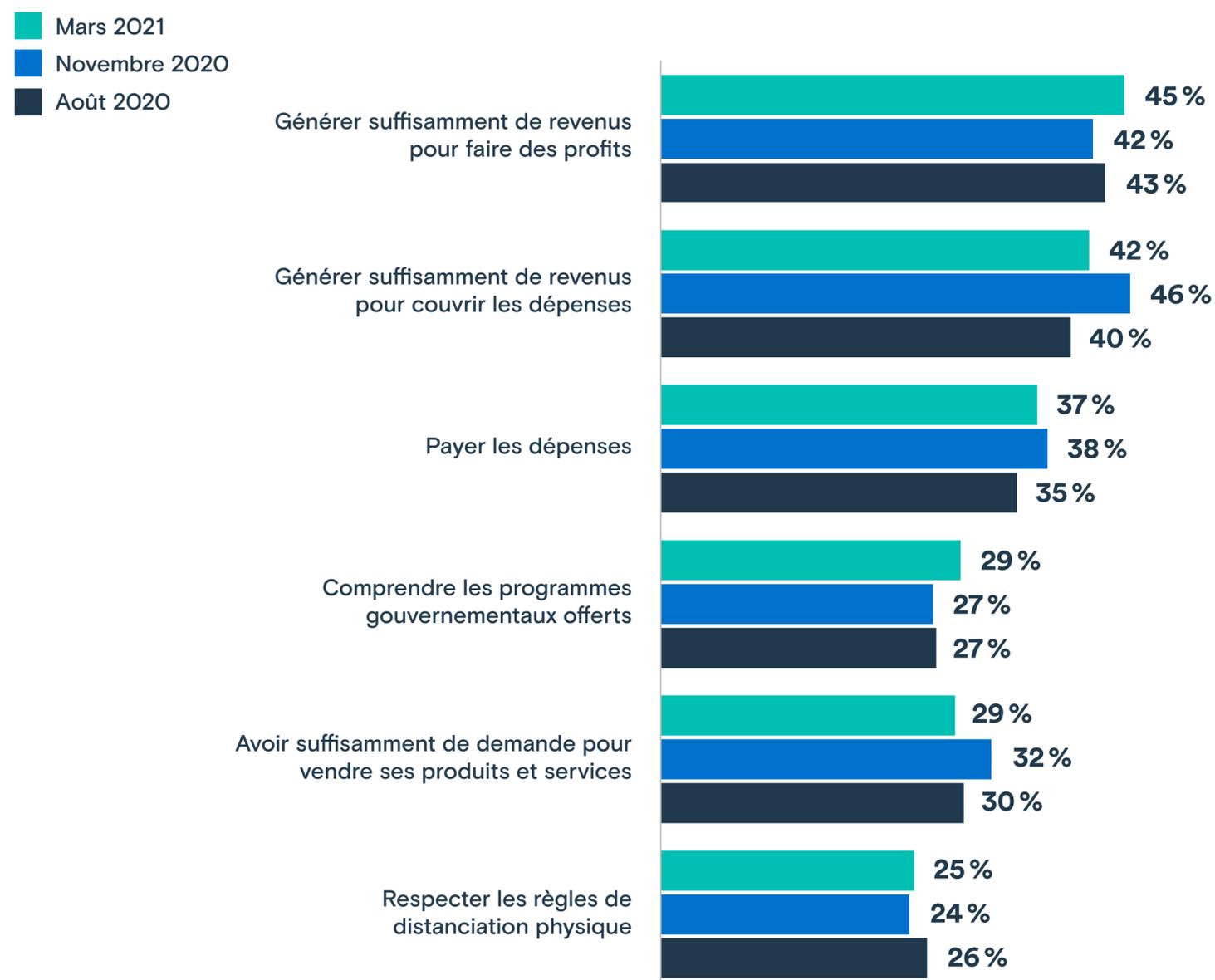


Base: Tous les répondants (n = 507). Ceux qui ont préféré ne pas répondre ont été exclus de la base de calculs.

**Les principales inquiétudes des entrepreneurs à l'égard de leur entreprise sont encore de générer suffisamment de revenus, de payer les dépenses, de comprendre les programmes gouvernementaux offerts et d'avoir une demande suffisante.**

**Graphique 6**

En réfléchissant aux défis que représente l'exploitation d'une entreprise dans le contexte de la crise de la COVID-19, lesquels des éléments suivants vous inquiètent le plus ?

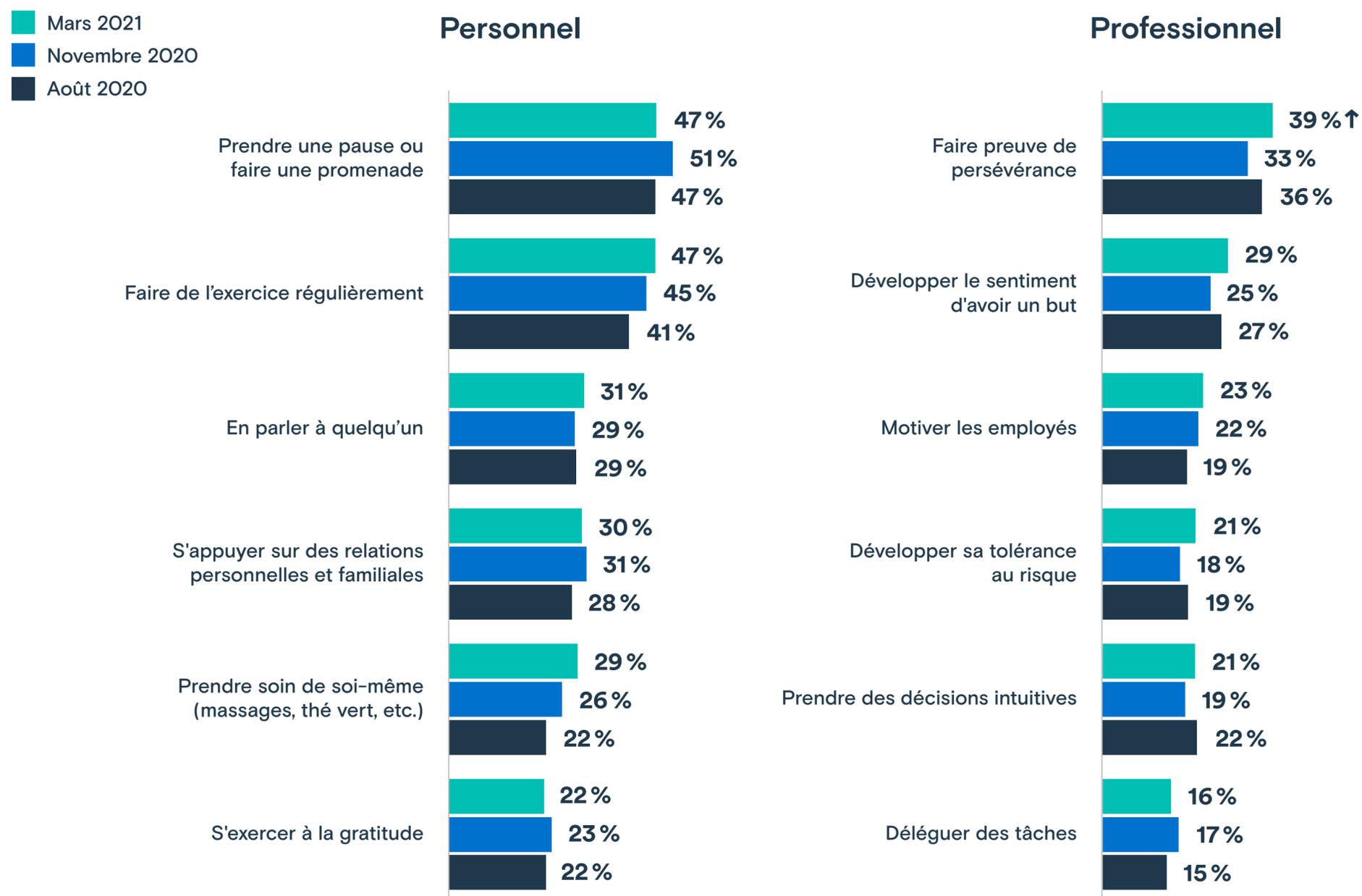


Base: Tous les répondants (n = 500). Ceux qui ne savaient pas ont été exclus de la base de calcul. Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

L'activité physique est cette fois-ci encore le moyen le plus fréquemment utilisé pour traiter les problèmes de santé mentale sur le plan personnel, et la persévérance est celui le plus souvent évoqué sur le plan professionnel.

Graphique 7

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



Base: Tous les répondants (n = 507). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020.

## Équilibre travail-vie personnelle

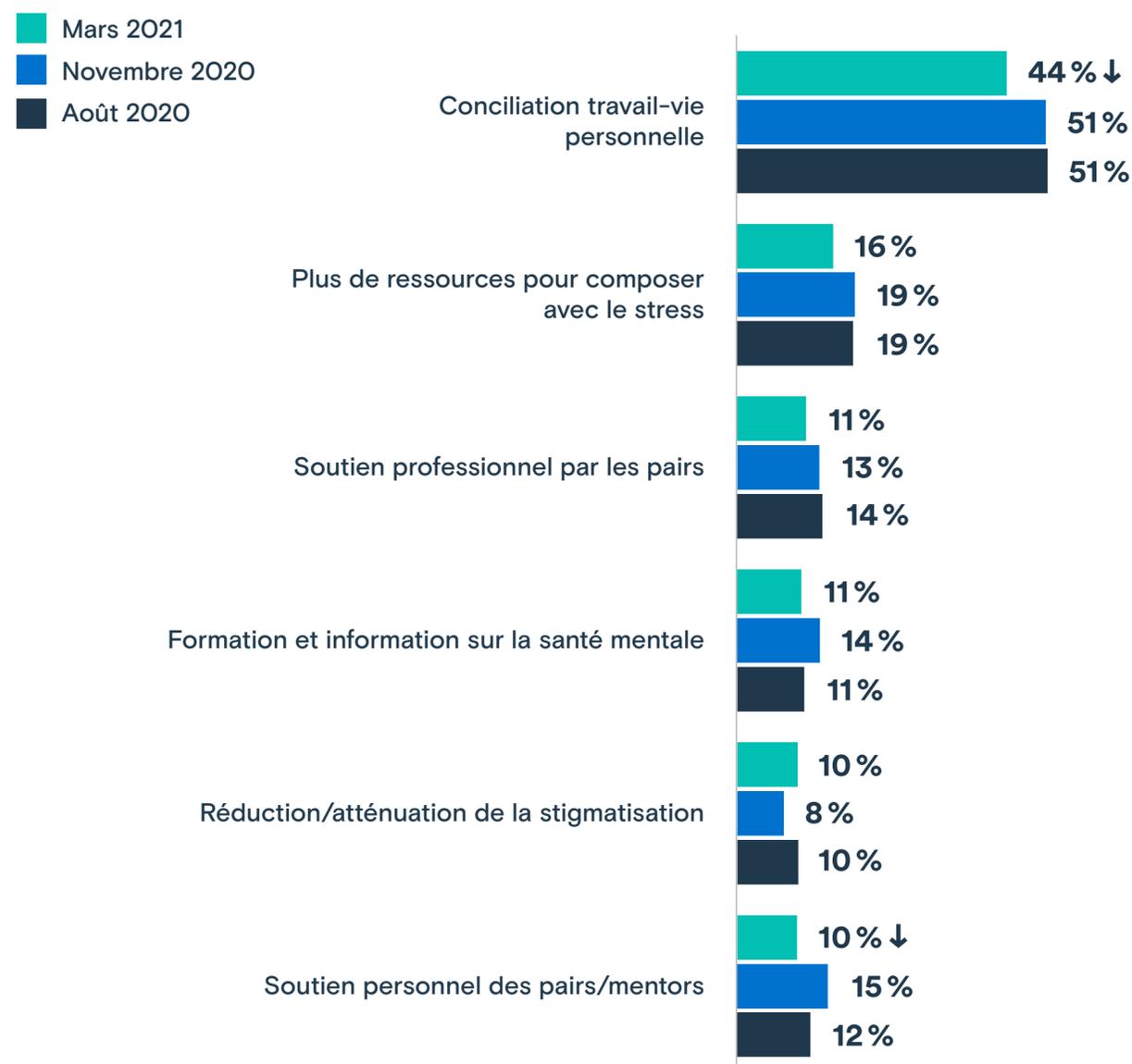
Bien que l'équilibre travail-vie personnelle soit beaucoup moins évoqué, il reste la mesure la plus demandée, suivie de loin par des ressources supplémentaires pour gérer le stress.

Les répondants de la Colombie-Britannique et du Nord, ceux qui ont de la difficulté à s'adapter à la situation d'une journée à l'autre, ceux qui comptent de 5 à 19 employés, les répondants issus de la diversité et ceux qui se sentent déprimés ou fatigués sont plus susceptibles de dire qu'ils ont besoin d'un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

À l'inverse, les répondants du Québec étaient moins susceptibles de choisir cette option.

### Graphique 8

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



Base: Tous les répondants (n = 507). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants en date de mars 2021 par rapport à novembre 2020.

# Points de vue de notre groupe d'experts

## Les résultats tiennent compte des circonstances propres à la pandémie de COVID-19

Les données recueillies dans la troisième phase de l'étude sur la santé mentale indiquent que les entrepreneurs sont globalement plus satisfaits de leur santé mentale, puisque 70 % d'entre eux estiment qu'ils maîtrisent mieux la situation, par rapport à 57 % en novembre dernier.

Le groupe d'experts a relevé l'effet yoyo de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale.

La santé mentale et l'état d'esprit des entrepreneurs fluctuent au rythme de l'évolution des cas de COVID-19.

« Les résultats sont fortement corrélés à l'incidence des nouveaux cas au Canada. Mars 2021 correspond à la fin de la deuxième vague, donc une situation beaucoup plus encourageante d'un point de vue de la progression de la pandémie », indique Étienne St-Jean, professeur titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la carrière entrepreneuriale à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

## Les stratégies d'adaptation sont bonnes, mais une diversification s'impose

Les principaux mécanismes d'adaptation que les entrepreneurs disent utiliser dans leur vie personnelle consistent à prendre une pause ou faire une promenade (47 %) et faire de l'exercice physique (47 %). Si Joaquin Poundja, Ph. D., psychologue à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, se réjouit de la prévalence de l'activité physique, qui contribue à réduire les fluctuations de

la santé mentale, il encourage néanmoins les entrepreneurs à diversifier leurs stratégies d'adaptation.

« Seulement 31% des entrepreneurs ont choisi de se confier à quelqu'un comme stratégie d'adaptation, ce qui reste trop faible. Il est important pendant une pandémie de parler avec d'autres personnes, d'établir des réseaux, d'obtenir du soutien social », affirme-t-il.

### **Les scores concernant les problèmes de santé mentale s'améliorent**

Selon l'analyse des experts, entre la première et la troisième phase de l'enquête, un plus grand nombre d'entrepreneurs ont cessé de se demander si leur entreprise survivra pour se concentrer sur les préoccupations liées à la poursuite de ses activités.

« Selon les recherches, quatre caractéristiques peuvent provoquer une réaction de stress : le manque de maîtrise de la situation, l'imprévisibilité, la nouveauté de l'expérience et la menace pour l'estime de soi. La caractéristique de nouveauté a pu devenir un facteur de stress moins important à mesure que durait la pandémie », explique M. Poundja.

Bien que les scores relatifs aux problèmes de santé mentale aient considérablement diminué, il demeure préoccupant de constater qu'un tiers des répondants disent ressentir de la fatigue ou manquer d'énergie, se sentir déprimés et en faire moins que ce qu'ils souhaitaient, et avoir l'impression que des problèmes de santé mentale nuisent à leur capacité de travailler, au moins une fois par semaine.

« Même s'ils dissimulent très bien leur faible niveau d'énergie, les entrepreneurs sont constamment soucieux », indique Michael DeVenney, président et fondateur de WorkInsights et de The Mindset Project. « L'impact de la pandémie sur les opérations et la survie sont encore élevés. »

### **L'équilibre travail-vie personnelle reste une source d'inquiétude**

Pour la troisième fois, le flux de trésorerie est la source de stress la plus souvent évoquée, suivi par l'impact de la COVID-19 sur les activités de l'entreprise et par ses effets sur la santé de l'entrepreneur et de sa famille.

Selon les membres du groupe d'experts, il est préoccupant que 51% des répondants indiquent que l'équilibre travail-vie personnelle est la mesure la plus souhaitable pour favoriser la santé mentale.

Cela pourrait révéler que les entrepreneurs peinent à séparer le travail et le temps libre, et que leur entreprise sert à dissimuler leur anxiété et leurs inquiétudes concernant leur santé mentale.

« Les résultats me rappellent un iceberg: il y a la partie qu'on voit en surface et celle qui est submergée, explique M. DeVenney. Je pense que le vrai problème se trouve sous la surface: les soucis, la solitude et la tension permanente. »

Les experts insistent sur le fait que les entrepreneurs doivent s'occuper de leur santé mentale et s'accorder du temps en dehors de leurs activités professionnelles pour prendre soin d'eux. S'ils ne se confient pas ou s'ils n'admettent pas le problème, ils risquent de s'engager sur une pente glissante dangereuse.



# 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.



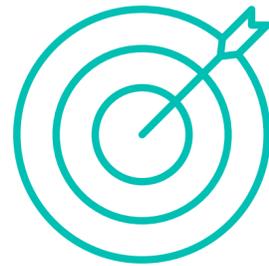
## 1 Mettez à profit votre résilience innée

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.



## 3 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.



## 4 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

## Méthodologie de l'enquête

Enquête en ligne

## Profil des répondants

Propriétaires et décideurs d'entreprises – panel AskingCanadians (Delvinia).

## Dates de l'enquête

- Phase 1: du 20 août au 1<sup>er</sup> septembre 2020
- Phase 2: du 3 au 17 novembre 2020
- Phase 3: du 1<sup>er</sup> au 12 mars 2021

## Marge d'erreur

Pour un échantillon probabiliste de 507 répondants, la marge d'erreur maximale est de  $\pm$  4,4 points de pourcentage, 19 fois sur 20. Notre sondage portant sur un échantillon non probabiliste, les résultats sont fournis uniquement à titre de référence.

## Traitement et analyse des données

Effectués par l'équipe Recherche et intelligence de marché de BDC.

## Facteurs de pondération

Les résultats ont été pondérés par région et par nombre d'employés afin d'être représentatifs de la population des PME canadiennes (et non de la population des propriétaires de PME).

## Comparaison des résultats

Les résultats de cette phase de l'enquête sont comparés avec ceux de la phase précédente. Les écarts statistiquement importants sont indiqués par des flèches.

S'il n'y a pas de flèches, cela signifie que les résultats se situent dans la marge d'erreur et les écarts doivent par conséquent 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](https://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](mailto:info@bdc.ca)

This document is also available in English.

ISBN: 978-1-989306-64-2  
ST-ENTREPMHEALTH-F2105