

Santé mentale des dirigeants :
l'Institut Choiseul dévoile les résultats d'une enquête mettant en lumière les défis auxquels font face les décideurs.

Paris, le 21 janvier 2025 – L'Institut Choiseul dévoile, en partenariat avec le Groupe Baudelet, et avec le soutien de Petit Bambou, de la Fédération des cliniques psychiatriques de France (FHP-PSY) et de moka.care, une étude exclusive sur la santé mentale des dirigeants d'entreprise, basée sur les réponses de 670 décideurs économiques français. Cette enquête explore leur état psychologique, leur sensibilisation au sujet et les tabous persistants. Alors que la santé mentale a été désignée Grande cause nationale 2025, l'Institut Choiseul entend faire évoluer les perceptions et les pratiques autour de cette thématique essentielle, encore trop souvent passée sous silence.

Alors que la quasi-totalité des dirigeants souffre de stress chronique, trois grandes tendances émergent :

- (1) un tabou persistant, la santé mentale reste un sujet difficile à aborder par les dirigeants, ce qui est susceptible d'affecter les performances de leur entreprise ;**
- (2) une gestion hétérogène de la charge mentale et des pratiques mises en œuvre, avec des réalités variées selon chaque dirigeant ;**
- (3) Des initiatives de prévention et de soutien encore inégalement réparties et insuffisamment développées.**

Confrontés à une succession de crises – pandémie, inflation, bouleversements économiques – les dirigeants d'entreprise évoluent dans un environnement de pressions constantes. Ce poids, combiné aux responsabilités inhérentes à leur rôle, peut entraîner des répercussions significatives sur leur santé mentale et, par conséquent, sur la performance et la résilience de leurs organisations.

Des fragilités en matière de santé mentale, en dépit de facteurs connus

Une très large majorité des dirigeants interrogés — plus des trois quarts (75%) — ressentent des symptômes de stress au moins une fois par semaine. Plus spécifiquement, 36% déclarent éprouver ces manifestations quotidiennement (fatigue chronique, anxiété, irritabilité...), et 39% de façon hebdomadaire – les présidents-directeurs généraux et les entrepreneurs étant les premiers concernés. Pourtant, les dirigeants ont une conscience aiguë des répercussions de leur état mental sur les résultats de leur entreprise : **9 dirigeants sur 10 considèrent que leur propre santé mentale a une influence sur la dynamique et la performance collective.**

Les facteurs d'anxiété et de surmenage sont bien identifiés : 75% reconnaissent « des difficultés à déléguer », ce qui entraîne une concentration excessive des décisions et des tâches. On note également une lourde charge de travail (62%), le poids de la gestion des ressources humaines

(51%) et la pression des résultats financiers (43%). En outre, 40 % des dirigeants interrogés travaillent entre 51 et 60 heures par semaine. À cette amplitude horaire s'ajoutent souvent de longues plages de disponibilité (67% peinent à se déconnecter), y compris le soir et le week-end, ainsi qu'une sous-évaluation des trajets quotidiens.

Une stigmatisation persistante de la charge mentale des dirigeants, des solutions trop peu répandues

Malgré une montée en puissance des sujets de bien-être au travail, **2 dirigeants sur 3 jugent encore la consultation d'un professionnel de santé mentale comme un sujet tabou dans leur environnement.** Le partage de ses propres difficultés reste délicat : 38% éprouvent une réelle réticence à évoquer le sujet, et moins de la moitié des dirigeants sondés se dit « plutôt à l'aise » pour en discuter entre pairs. **L'isolement du dirigeant et la crainte du jugement figurent parmi les principaux freins.** Seuls 36 % des dirigeants ont déjà consulté un psychologue ou un psychiatre.

L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est quant à lui affecté, puisque 36% des dirigeants disent consacrer régulièrement du temps à leurs loisirs ou à des moments en famille, tandis que 45% regrettent de ne pas le faire autant qu'ils le souhaiteraient. Les femmes dirigeantes sont particulièrement touchées : 5 dirigeantes sur 6 estiment que les inégalités de genre affectent leur quotidien, avec une charge mentale accrue face à une double contrainte familiale et professionnelle.

Les formations et programmes de prévention sont encore peu répandus : seuls un tiers des sondés y ont déjà participé. Parmi eux, les dirigeants de grandes entreprises sont ceux qui y ont le plus souvent pris part – ces programmes étant plus fréquemment mis en place dans les structures accueillant un grand nombre de salariés. **Dans les TPE, l'accès à ces dispositifs est inexistant pour les dirigeants interrogés. Actuellement, seul un tiers des dirigeants a mis en place un programme de suivi psychologique au sein de son organisation, les deux tiers n'ayant pris aucune mesure formelle.** Un décalage marqué entre la reconnaissance de l'importance du sujet et les mesures mises en œuvre pour s'y atteler. Parmi les autres pistes d'amélioration, près de la moitié juge la flexibilité (télétravail, horaires aménagés) « très importante » pour parvenir à un meilleur équilibre de vie.

Pierre Verlyck, Conseiller du Président de l'Institut Choiseul et directeur de l'étude, rappelle que : « Cette enquête met en lumière des défis souvent négligés, alimentés par des tabous persistants et une culture axée sur la performance à tout prix. Il est essentiel de lever ces freins, de sensibiliser les dirigeants mais aussi de placer la santé mentale au cœur des stratégies d'entreprise. »

Caroline Poissonnier, Directrice générale du Groupe Baudalet (partenaire de l'étude) et interrogée parmi le panel des dirigeants, estime que : « Les résultats de l'étude sont édifiants et démontrent à quel point le sujet de la santé mentale des dirigeants doit être considéré aujourd'hui. Les dirigeants d'entreprises, et quelle que soit la taille de l'entreprise, sont très nombreux à éprouver du stress ou une souffrance psychologique dans le cadre de leur fonction, et pourtant,

trop peu osent l'exprimer ou écouter les signaux qui leur intiment de ralentir ou de penser à eux. Nous devons mettre fin à cette négligence. L'équilibre et le bien-être des dirigeants sont des leviers puissants pour la performance de toute entreprise. Un dirigeant en bonne santé, tant physique que morale, dynamise et inspire ses équipes. Il est crucial de repenser notre approche du leadership pour placer l'équilibre et le bien-être au cœur de notre efficacité collective. Prendre soin de soi est, de fait, un véritable acte de leadership. »

Focus méthodologique

Afin d'obtenir un panorama exhaustif de la santé mentale des dirigeants en France, cette étude s'est fondée sur une enquête en ligne menée du 12 novembre 2024 au 5 janvier 2025 au sein du réseau de dirigeants de l'Institut Choiseul.

Près de 40% d'entre eux occupent une fonction de président ou de directeur général, et environ 45% exercent au sein d'une grande entreprise (+500 salariés). Deux tiers des dirigeants travaillent en Île-de-France. Les femmes interrogées représentent 36% de l'échantillon.

Cette enquête a bénéficié du soutien du Groupe Baudelet, de Petit Bambou, de la Fédération des cliniques psychiatriques de France (FHP-PSY) et de moka.care.

La synthèse des résultats de l'enquête est accessible ici : <https://www.choiseul-france.com/wp-content/uploads/2025/01/One-Pager-VDEF.pdf>

À propos de l'Institut Choiseul

L'Institut Choiseul est un think and do tank indépendant et non partisan. Il se dédie au décryptage des grands enjeux économiques et à la fédération de la jeune génération économique. Pour alimenter le débat public et incarner les dynamiques économiques en cours, l'Institut Choiseul produit des Notes Stratégiques, des études ponctuelles et des classements de jeunes leaders.

Au croisement de la communauté d'affaires et du cercle de réflexion, l'Institut Choiseul offre une plateforme aux décideurs économiques privés comme publics pour s'identifier mutuellement, se mettre en réseau, promouvoir leurs initiatives et réfléchir aux grandes tendances économiques de demain.

À propos du Groupe Baudelet

Fondé il y a près de 60 ans, à Blaringhem, dans les Hauts-de-France, le groupe Baudelet est une entreprise familiale et indépendante qui se positionne comme un acteur économique dynamique et responsable, profondément engagé dans la création d'un avenir durable et prospère pour tous. Fort de son cœur d'activité historique dédié à l'Environnement, le groupe a su se transformer, se diversifier et offre aujourd'hui son expertise dans quatre Branches d'activité - Environnement, Energie, Commerce et Bien-être - pour faire face avec audace aux enjeux sociétaux d'aujourd'hui et de demain. Animé par une quête incessante d'innovation, d'agilité, de performance et d'optimisme, le groupe Baudelet affirme au quotidien son engagement dans une démarche de développement durable, favorise l'indépendance énergétique, encourage les synergies commerciales et prône le bien-être de ses collaborateurs et de sa communauté. Avec 16 sociétés regroupées au sein de ses 4 Branches, le groupe Baudelet emploie aujourd'hui 670 collaborateurs et enregistre en 2023 un CA consolidé de 175 M€.

Contacts presse

Institut Choiseul

Cannelle Raberahina – Tél : +33 (0)6 77 37 66 64 / cannelle.raberahina@choiseul.info

Groupe Baudalet

Agence Oxygen

Mathilde Levoy - Tél : +33 (0)6 10 27 88 46 / mathilde.l@oxygen-rp.com

Sophie Robert-Beys - Tél : +33(0)6 34 99 94 10 / sophie.rb@oxygen-rp.com