

ENTREPRENEURES, CHEFFES D'ENTREPRISE, TRAVAILLEUSES INDÉPENDANTES

Prenez soin de
votre **bien-être**
pour la santé
de votre **activité**



À votre santé!

Que vous soyez auto-entrepreneure, profession libérale, travailleuse non salariée, cheffe de micro-entreprise ou de PME, vous avez le souci de mener à bien vos activités professionnelles et de pérenniser votre société.

Créer et diriger son entreprise, c'est souvent un projet de vie, beaucoup d'efforts et de temps, mais il ne faut pas que ce soit au détriment de sa vie personnelle ou de sa santé.

Parce que vous êtes de plus en plus nombreuses à créer votre activité, parce que la santé des femmes est si particulière, Harmonie Mutuelle publie son premier guide de prévention santé dédié aux femmes dirigeantes.

Votre santé est un facteur clé de la réussite de votre entreprise. Dans ce guide nous vous parlons d'équilibre vie pro/perso, de gestion de la pression et d'hygiène de vie (activité physique, sommeil, alimentation), au travers de témoignages d'entrepreneures, de conseils pratiques et de vues d'expertes (psychologue du travail, coach, sociologue...).

LES FEMMES DIRIGEANTES ET CHEFFES D'ENTREPRISE

43,7%
des créateurs d'entreprises sont des femmes en 2022.*

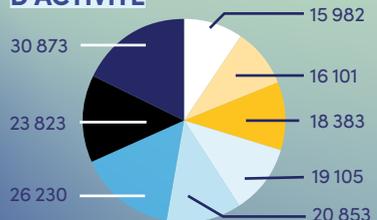
81%
des 378 300 entreprises créées par des femmes en 2022 sont des auto-entreprises.

L'âge moyen des travailleuses indépendantes est de **46 ans.**

En 2021, le revenu annuel moyen des travailleuses indépendantes s'élevait à **39363 €** (hors taxation d'office), soit **20 % de moins que celui de leurs homologues masculins.**

12% des dirigeants de PME de plus de 10 salariés et d'ETI sont des femmes.**

CRÉATION PAR SECTEUR D'ACTIVITÉ



- Services personnels
- Professions paramédicales et sages-femmes
- Activités de coiffure et soins du corps
- Enseignement
- Conseil pour les affaires et la gestion
- Activités comptables, de conseil et d'ingénierie
- Industrie
- Commerce de détail non spécialisé

* Urssaf, 2024

** Insee, 2023



SOMMAIRE

p.4 – PARTIE 1

Un difficile équilibre entre vie d'entrepreneure et vie personnelle

- p.6 – Charge mentale, on en parle ?
- p.8 – Le stress des dirigeants d'entreprise
- p.10 – Entrepreneure, j'attends un enfant
- p.12 – « *Gare aux idéaux intenable* »
Interview de Caroline De Pauw, sociologue

p.14 – PARTIE 2

Une bonne hygiène de vie pour rendre le stress positif

- p.16 – J'équilibre mes temps de vie et je respire
- p.18 – Je suis bien dans mon assiette
- p.22 – Je mets mon corps en mouvement
- p.24 – Bouger pour lutter contre les TMS
- p.26 – Les bons réflexes pour soulager votre dos
- p.28 – Je prends soin de mon sommeil
- p.30 – « *Apprendre à se mettre des limites* »
Interview de Charlotte Moysan, psychologue

p.32 – PARTIE 3

On ne réussit jamais toute seule

- p.34 – Trouver des appuis extérieurs
- p.36 – « *Être indépendante mais pas seule* »
Interview de Léticia Granger, coach
- p.38 – Les partenaires d'Harmonie Mutuelle



« LES EFFETS
D'UNE TROP GRANDE
CHARGE MENTALE »

Léticia Granger,

coach certifiée experte du bien-être
au travail, santé mentale, burn-out
et entrepreneuriat

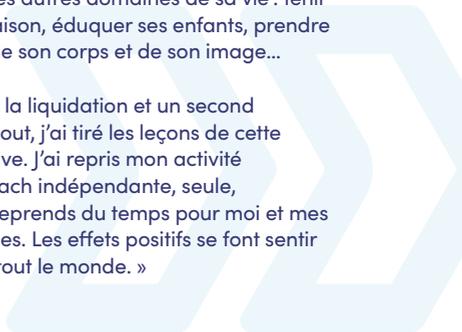
TÉMOIGNAGE



Après un burn-out alors que j'étais salariée d'une association, j'ai choisi de renaître en devenant coach professionnelle et de me spécialiser dans la santé mentale pour aider les salariés et les dirigeants à éviter cet écueil.

Que s'est-il passé ? Mon entreprise a grandi, j'avais 6 salariés au bout de sept ans et je me suis perdue. Je suis devenue gestionnaire, j'ai subi énormément de défauts de conseils et la société a fini en liquidation. Durant les deux dernières années, je me suis retrouvée à travailler 80 heures par semaine. Quand j'étais en famille, j'avais l'esprit ailleurs. J'avais des pertes de mémoire à court terme, mon disque dur était plein. Je me suis mise à manger beaucoup de choses sucrées et j'ai pris du poids, à force de tout porter... Il me fallait des médicaments pour dormir. Je ne faisais plus de sport, ne voyais plus mes amis. Alors que j'adorais préparer à manger, cuisiner est devenu une corvée avec toute cette charge mentale. Mon mari a toujours été à mes côtés et il s'est mis à cuisiner. Nous avons inversé certains rôles, malgré le poids du regard des autres. Car pour les femmes, il y a une injonction de la société à réussir professionnellement, mais aussi dans tous les autres domaines de sa vie : tenir sa maison, éduquer ses enfants, prendre soin de son corps et de son image...

Après la liquidation et un second burn-out, j'ai tiré les leçons de cette épreuve. J'ai repris mon activité de coach indépendante, seule, et je reprends du temps pour moi et mes proches. Les effets positifs se font sentir chez tout le monde. »



PARTIE 1

UN DIFFICILE

ÉQUILIBRE ENTRE VIE

D'ENTREPRENEURE

ET VIE PERSONNELLE

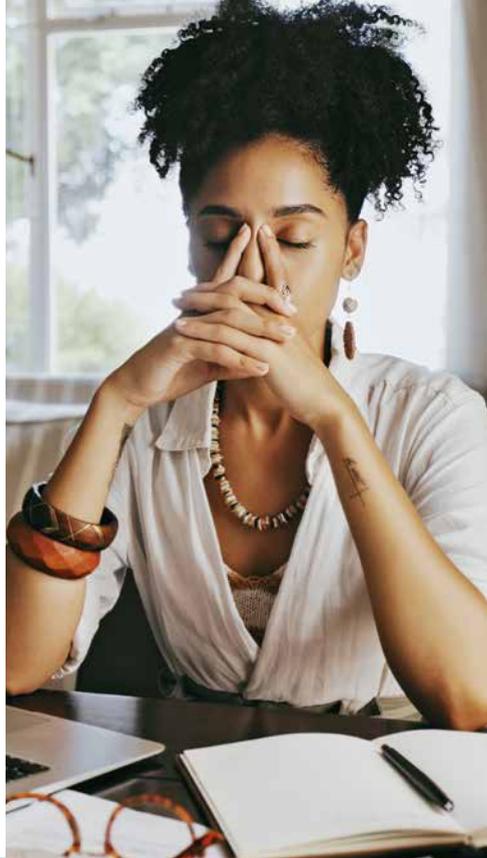
Charge mentale, on en parle?

Réussir à diriger une entreprise mais aussi son foyer, penser à chaque instant à ses salariés ou ses enfants, c'est beaucoup de travail et de responsabilités pour les femmes entrepreneures. **Voire trop.** Et le poids de la charge mentale a des impacts sur la santé.

Un syndrome féminin

- **63 % des femmes se sentent concernées** par cette charge mentale, contre seulement 36 % des hommes.
- **23 % femmes estiment souffrir d'un excès de charge mentale** (14 % des hommes)

Source : Ipsos/O2, 2017



39% des cheffes d'entreprise en couple déclarent que leur conjoint(e) ne s'occupe pas de la gestion familiale (éducation des enfants, tâches ménagères, planification des vacances...) contre 11 % des conjoint(e)s de dirigeants.



Les dirigeantes sont davantage confrontées à une porosité entre les deux mondes: 88 % de leurs conjoint(e)s ont un emploi à plein temps, contre seulement 58 % des conjoint(e)s des dirigeants. (BPI France 2021)



58% des dirigeantes estiment qu'il est difficile de concilier vie pro et perso (47 % dirigeants), BPI.



40% de dirigeantes interrogées par le Syndicat des indépendants et des TPE (SDI) témoignent encore « d'obstacles » liés à leur genre (accès au financement, charge mentale, syndrome de l'imposteur, manque de soutien de l'entourage, sexisme)



79% des dirigeantes sont mariées ou pacées (90 % chez les dirigeants)



71% sont mères de famille



35% ont des enfants de moins de 10 ans

Une pression sociale

De nombreuses entrepreneures doivent endosser le double rôle de dirigeante d'entreprise et de responsable de projet familial, ce qui peut rapidement conduire à l'épuisement. La charge mentale se manifeste par la nécessité constante de penser à toutes les tâches à accomplir, aux échéances, dans l'entreprise ou en famille. Cette charge supplémentaire, souvent invisible et inquantifiable, a des répercussions sur le bien-être et la vie professionnelle des femmes. « Sommées d'être des épouses parfaites, des mères présentes et des travailleuses hors pair, les femmes subissent une pression sociale telle qu'elles n'arrivent plus à gérer leur quotidien et se sentent submergées à la maison comme au travail : manque de concentration, mémoire défaillante, mauvaise gestion des priorités, etc. », indique le Rapport d'information parlementaire sur la santé mentale des femmes (Pascale Martin, Anne-Cécile Violland, députées, juillet 2023).

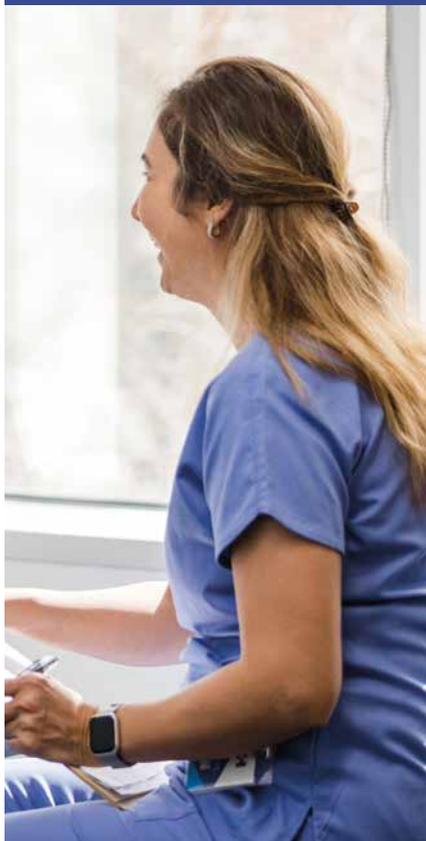
Les symptômes à prendre en compte

La charge mentale peut donc avoir un impact déterminant sur la santé mentale des femmes, engendrant fatigue et dépression. **Les symptômes de stress liés à la charge mentale incluent les troubles du sommeil, l'épuisement, la fatigue, l'irritabilité, l'étourderie et les difficultés de concentration.** Lorsqu'une personne n'arrive pas à établir des priorités, à déléguer des tâches et se sent constamment surmenée ou stressée, il est très probable qu'elle rencontre un niveau de surcharge qui peut conduire au burn-out.



À SAVOIR

Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes (84,9 années pour les femmes et 78,2 années pour les hommes en 2011), cette différence fond comme neige au soleil lorsque l'on s'intéresse à l'espérance de vie en bonne santé : **63,5 ans pour les femmes et 61,9 ans pour les hommes** (Insee, 2010).



Le stress des dirigeants d'entreprise

45 % des dirigeants déclarent se sentir isolés, 75 % ... pas assez entourés.

Enquête réalisée en 2016 par la Banque Publique d'Investissement (BPI) auprès de 2400 dirigeants de PME.

Un sentiment d'isolement

Ce sentiment d'isolement s'explique par :

- **le poids des responsabilités** dans un monde complexe et incertain ;
- **le manque de reconnaissance** publique ;
- **la difficulté à s'entourer** ;
- **les difficultés de trésorerie** ;
- **la difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle.**



LES SOURCES DE STRESS DE LA DIRIGEANTE

→ STRESS LIÉ À LA PÉRENNITÉ DE L'ENTREPRISE

Départ ou conflit avec un associé, maladie grave d'un salarié dont l'expertise peut être importante pour l'entreprise, procédures judiciaires ou collectives.

→ STRESS LIÉ AUX EXIGENCES ENTREPRENEURIALES

Activité commerciale, trésorerie, résultats, charge de travail du dirigeant.

→ STRESS LIÉ AUX PRESSIONS MANAGÉRIALES, TECHNIQUES ET DU MARCHÉ

Conflits de salariés, pannes de matériel, contrôle d'autorité administrative, pression de la concurrence...

→ STRESS LIÉ AU MANQUE DE RECONNAISSANCE SOCIALE

Revendication de salariés, démission de collaborateurs...

→ STRESS LIÉ À LA CHARGE MENTALE, LE CUMUL DES TÂCHES DE L'ENTREPRENEUR ET DES RESPONSABILITÉS FAMILIALES.

Une situation à analyser

Prenez le temps de faire le point sur votre situation et d'analyser les sources de votre stress. Recherchez les causes de tension et les leviers à votre disposition pour les réduire. Et suivez nos conseils présentés dans les pages suivantes pour instaurer et optimiser des phases sans stress, indispensables pour entretenir sa santé, son bien-être et son énergie.

LES EFFETS DU STRESS SUR LA SANTÉ

Physiques:

douleurs musculaires, articulaires, maux de tête, troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles...

Émotionnels:

sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse...

Intellectuels:

difficultés à prendre des initiatives ou à se concentrer (erreurs, oublis)...

Comportementaux:

modifications des conduites alimentaires, violence et agressivité, isolement social (repli sur soi, difficulté à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants, légaux ou pas (café, alcool, somnifères, anxiolytiques, cocaïne...).

Si la situation stressante se prolonge et/ou s'intensifie, des pathologies peuvent s'installer durablement comme des maladies cardiovasculaires, des troubles musculosquelettiques ou une dépression.



Entrepreneure, j'attends un enfant

Entre joie et interrogations, la maternité est un moment particulier dans la vie d'une femme cheffe d'entreprise.

Des droits aux indemnités

Le congé maternité des indépendantes est aujourd'hui aligné sur celui des salariées (depuis 2019). Vous pouvez bénéficier de **112 jours d'arrêt, soit 16 semaines indemnisées** au titre de la maternité, à condition de cesser toute activité pendant au minimum 8 semaines (et de justifier de 6 mois d'affiliation à l'Assurance Maladie à la date prévue de l'accouchement). Vous bénéficiez de l'allocation forfaitaire de repos maternel et de l'indemnité journalière d'interruption d'activité. Les femmes micro-entrepreneurs à faibles revenus, affiliées au régime général de Sécurité sociale, ont droit à un congé maternité.

L'Assurance Maladie délivre un carnet de maternité pour les femmes cheffes d'entreprise avec l'ensemble des démarches à effectuer.



Pour télécharger le carnet de maternité:



Calculez vos indemnités journalières:



ANTICIPER POUR PLUS DE SÉRÉNITÉ

« J'ACCOMPAGNE UNE FEMME DIRIGEANTE QUI TRAVAILLE EN BINÔME AVEC SON MARI. LORSQU'ELLE EST TOMBÉE ENCEINTE, ILS ONT ANTICIPÉ EN RECRUTANT UNE PERSONNE POUR EXERCER UN MANAGEMENT INTERMÉDIAIRE. ELLE A D'ABORD PERMIS DE SOULAGER LA DIRIGEANTE AU QUOTIDIEN AVANT DE PRENDRE LE RELAIS DURANT PLUSIEURS SEMAINES LORS DE L'ARRÊT DE TRAVAIL. CETTE ENTREPRENEURE M'A DIT QU'ELLE S'ÉTAIT SENTIE SÉRÈNE D'AVOIR PU ANTICIPER CETTE ÉTAPE. »

Charlotte Moysan,
psychologue

Mais pas toujours facile de s'arrêter

« Souvent les femmes entrepreneures travaillent jusqu'au dernier moment et reprennent rapidement après l'accouchement. Quand on est une entrepreneuse solo, la maternité et la survie de l'entreprise sont une vraie source de stress », observe la psychologue Charlotte Moysan.

Maternité et travail, les risques pour la santé

Au-delà d'éventuelles complications médicales, la grossesse peut entraîner une fatigue physique et mentale significative nécessitant des temps de repos et donc d'ajuster son activité. Il est aussi recommandé d'éviter la posture debout durant une longue période, car elle peut entraîner de la fatigue, des douleurs lombaires et articulaires, une variation de la tension artérielle. Pour celles qui travaillent le plus souvent assises, un aménagement du poste de travail est recommandé (siège ergonomique...).

Reprise à temps partiel

En tant que travailleuse indépendante, vous pouvez reprendre progressivement votre activité après la période obligatoire de congé de maternité. Les jours où vous ne travaillez pas sont alors indemnisés par l'Assurance Maladie, qui verse une indemnité journalière, comme pour tout jour de congé de maternité. La demande d'indemnisation doit être faite auprès de la CPAM dont vous dépendez.



QUE FAIRE AVANT L'ACCOUCHEMENT?

- **Adapter ses horaires, privilégier le télétravail** quand c'est possible pour limiter les déplacements.
- **Anticiper pour pouvoir déléguer** une partie de vos activités, **prévenir vos collaborateurs, clients et prestataires.**
- **Demander de l'aide.** Si votre petite entreprise a besoin d'être managée au quotidien, vous pouvez faire appel en votre absence à un manager de transition auprès d'associations de femmes dirigeantes.

VOTRE MUTUELLE:

Harmonie Mutuelle accompagne les entrepreneures avec des solutions adaptées de protection prévoyance, qui permettent de maintenir les revenus en cas d'arrêt maladie durant la grossesse.

INTERVIEW

« GARE AUX IDÉAUX INTENABLES »



Docteure en sociologie, Caroline De Pauw a publié « La santé des femmes : un guide pour comprendre les enjeux et agir ».

En quoi la santé des femmes est-elle spécifique?

Caroline De Pauw — On attend des femmes qu'elles prennent soin de leur santé, qu'elles sachent exprimer leurs symptômes et plaintes, et qu'elles aillent consulter. Pourtant, les études montrent que les femmes renoncent plus aux soins que les hommes, quelle que soit leur catégorie sociale. Or, le monde pense que c'est l'inverse, y compris les acteurs de la santé publique, marqués par leurs expériences professionnelles et notamment le taux de participation aux actions collectives de santé. Les femmes restent pourtant en défaveur vis-à-vis de leur santé, non pas pour des raisons biologiques, mais par nos comportements sociaux. **Ainsi, des études ont montré qu'une femme appelle moins rapidement les secours pour elle-même que pour un proche lorsqu'elle repère des symptômes d'un accident vasculaire cérébral (AVC).** Cet exemple illustre comment les femmes peuvent intégrer

comme une certaine normalité le fait de souffrir, ou encore de se soucier de leur santé après celle de leurs proches. Ici, comme le temps est un facteur clé pour limiter les séquelles des suites d'AVC, les femmes se mettent davantage en péril, non pas pour des raisons biologiques, mais du fait de nos stéréotypes sociaux.

La charge mentale excessive dont souffrent beaucoup de femmes dirigeantes est-elle liée aussi au poids de la société?

C. De P. — La charge mentale a une dimension sociale. Mais comme il s'agit d'acquis et non d'une dimension innée, cela peut changer. **Pour la limiter, la répartition des tâches dans le couple est essentielle et il faut donc que l'ensemble des parties prenantes soient convaincues de la nécessité de la répartition.** Mais pour une femme seule, cela se complique car la charge mentale ne peut plus être partagée. **Et quand on sait que 75 % des aidants de plus de deux personnes sont des femmes, il y a des efforts à faire aussi au-delà du couple, dans les fratries aussi par exemple pour accompagner la dépendance des parents âgés.**

La répartition de la charge mentale est un projet de société qui doit être partagé par les femmes et les hommes. Les femmes doivent pouvoir s'autoriser à être imparfaites (au travail, à la maison, avec leurs proches, avec leur image corporelle, etc.), même si la société leur demande d'être toujours plus performantes. Les modes d'organisation du travail doivent évoluer pour ne plus pénaliser. En étant vigilant aux évolutions récentes comme le télétravail, par exemple, qui a accentué la charge mentale et l'augmentation des horaires atypiques pour de nombreuses femmes, dont les dirigeantes, avec du travail plus tard le soir (une fois les enfants couchés), sur les pauses méridiennes, ou très tôt le matin (avant le lever des enfants), pour pouvoir « compenser » la disponibilité familiale tout en restant particulièrement productive.

Les entrepreneuses sont souvent motivées par la flexibilité de leur temps mais connaissent aussi charge mentale et burn out...

C. De P. — Les femmes dirigeantes sont confrontées aux idéaux intenablement demandés par nos sociétés : il faut être une femme dynamique, qui assume sa famille, qui fait du sport, qui a du succès professionnellement. Il y en a qui y arrivent. Mais celles qui n'y arrivent pas, qui seraient plus vulnérables, se retrouvent en décalage avec les pseudo-attentes de la société et peuvent être en souffrance psychologique du fait de ne pas atteindre ces idéaux. Que faire alors pour avoir des sas de décompression ? L'exemple de l'activité physique est parlant : contrairement aux présupposés, les femmes ne font pas moins d'activité physique par manque de temps disponible. Les études montrent ainsi que,

à temps disponible égal, les femmes vont davantage le consacrer à leur famille, ou à leur travail en retard, etc., quand un homme aura plus tendance à se dire qu'il a besoin de prendre du temps pour lui pour son équilibre, et donc d'aller faire du sport. Les hommes ont raison, il faut s'autoriser du temps pour soi et leur exemple est à suivre, sous réserve qu'ils soient prêts à permettre cette réciprocité en modifiant leurs habitudes.

Les femmes s'autorisent également moins à exercer des métiers qui ne sont pas compatibles avec une hypothétique vie de famille. On peut ainsi se dire que c'est pourquoi, en reconversion, les femmes s'autorisent davantage à être auto-entrepreneuses, s'émancipant de ce modèle professionnel. Des réflexions plus larges sont d'ailleurs à mener sur le temps de travail « à la française », qui privilégie le modèle de la disponibilité permanente et qui pénalise de fait les personnes qui assument une charge de famille et/ou d'aide, et donc particulièrement les femmes. Les entrepreneuses devraient être davantage sensibilisées aux enjeux de santé spécifiques des femmes au travail, notamment celles qui ont des statuts peu protecteurs et qui peuvent donc être plus vulnérables car plus exposées au risque.

Caroline De Pauw est chercheuse associée au CLERSE (Centre lillois d'études et de recherches sociologiques et économiques) et directrice de l'URPS Médecins Hauts-de-France.

Elle est l'auteure de *La santé des femmes, un guide pour comprendre et agir* (Mango, 2022)



« SAVOIR DÉLÉGUER »

Stéphanie Retailleau,

43 ans, coiffeuse de formation et entrepreneure dans l'âme, a créé avec Alice Rouet, son associée, **Les Pas d'Chichi**, une société qui réalise des prothèses capillaires partielles avec les propres cheveux des patientes en traitement de chimiothérapie.

TÉMOIGNAGE

En tant qu'entrepreneure, la clé de mon équilibre aujourd'hui, c'est le sport. J'essaye de faire 4 h de Pilates et de natation chaque semaine.

Quand on dirige une entreprise, il faut prendre soin de son corps et surtout s'organiser pour avoir du temps pour soi. Je suis entrepreneure depuis que j'ai 25 ans, j'ai travaillé jusqu'à 70 h par semaine, je souffrais alors beaucoup du dos, mais je ne voyais pas comment faire autrement à l'époque. Et puis, à un moment, le corps a lâché avec un cancer du sein à 40 ans.

Aujourd'hui, je travaille entre 35 et 40 h par semaine, avec une amie qui est aujourd'hui mon associée, je prends du temps pour moi et mes enfants. Il est vrai qu'en tant que femme, entrepreneure, mère de famille, nous sommes très sollicitées et nous gérons davantage de choses que les hommes.

L'autre clé, c'est donc de savoir déléguer, au travail comme en famille, et d'accepter que tout ne soit pas parfait. Mais tout cela n'est jamais évident à faire et il faut savoir s'organiser. »

PARTIE 2

UNE BONNE HYGIÈNE

DE VIE POUR RENDRE

LE STRESS POSITIF

J'équilibre mes temps de vie et je respire!

Première étape de bien-être, trouver le bon équilibre des temps de vie : vie professionnelle, vie familiale, vie personnelle.

La gestion des temps permet d'optimiser chaque aspect de la vie :

- **des bénéfiques sur le plan professionnel:** efficacité et sérénité au travail, amélioration de la relation client, de la créativité ;
- **des bénéfiques sur le plan familial:** disponibilité pour les enfants, pour les parents et les proches ;
- **des bénéfiques sur le plan personnel:** du temps pour soi avec des activités choisies, du temps pour sa santé (consultations régulières, examens...), du temps pour ses projets (formations, engagements associatifs ou bénévolat, voyages...).

Pour commencer, prenez un peu de recul pour lister les activités professionnelles et personnelles que vous avez et les activités que vous souhaitez avoir. À partir de cette liste, organisez votre propre emploi du temps sur la semaine, le mois, l'année.



À FAIRE

COMMENT PRATIQUER LA COHÉRENCE CARDIAQUE?

La respiration calme et profonde agit sur le rythme cardiaque et sur le cerveau, car le cœur et le cerveau interagissent. Les exercices de cohérence cardiaque permettent ainsi une meilleure gestion de ses émotions, clarifient les idées, réduisent l'intensité des effets du stress et la pression cardiaque, améliore les défenses immunitaires.

Assis au calme, jambes décroisées, pieds au sol, le dos droit :

- 1 **Inspirez profondément pendant 5 secondes** (en comptant jusqu'à 5).
- 2 **Expirez profondément pendant 5 secondes** (en comptant jusqu'à 5).
- 3 **Enchaînez les inspirations et les expirations pendant 5 minutes** (ce qui correspond à 6 cycles inspiration/expiration par minute).

L'efficacité de l'exercice de cohérence cardiaque a été démontrée dès qu'il est pratiqué, tous les jours, 3 fois par jour: le matin, avant le déjeuner, le soir.

Des leviers pour soulager le poids du stress



La conciliation entre vie pro et vie perso: famille, loisirs, vie sociale

Profiter de sa famille, bricoler, cuisiner, lire, jardiner, sortir et voir des amis... sont autant de moyens de satisfaction et d'épanouissement personnel. Il y a mille et une façons de se faire plaisir et de recharger ses batteries, saisissez toutes les occasions et/ou créez-les !



Le sport et l'activité physique: des antidotes au stress

Chaque effort physique évacue les tensions accumulées et apporte du réconfort, en libérant des endorphines. Leurs vertus anti-stress améliorent l'endurance aux épreuves et facilitent le sommeil. Sans compter toutes les occasions de rencontres et d'échanges personnels et professionnels que peut apporter la pratique régulière de l'activité que vous aurez choisie et qui vous plaît...



L'alimentation: la recette de l'équilibre

38% des personnes qui se déclarent très stressées augmentent leur consommation de nourriture, de tabac et d'alcool.

Le stress augmente aussi les besoins de l'organisme en magnésium, glucides et vitamine B1.

À l'inverse, « sauter » un repas rend plus vulnérable au stress si vous avez l'habitude de manger trois fois par jour. Et attention aux pièges : café, tabac, alcool et grignotages renforcent l'anxiété et perturbent le sommeil.

Manger varié et à heures régulières est la meilleure façon de répondre aux besoins de l'organisme et de rester zen. Et place au plaisir ! Quoi de mieux qu'un repas convivial entre confrères pour échanger, mieux se connaître et relativiser les problèmes !



COMMENT PRATIQUER LA RESPIRATION ABDOMINALE ?

Dans une situation de stress, on cherche son souffle et on manque d'air, car la respiration guide nos émotions. La respiration abdominale permet de se détendre à tout moment de votre vie, que ce soit dans votre vie personnelle ou avant une réunion déterminante, par exemple.

1

Positionnez une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas des côtes, là où commence l'abdomen. Visualisez le ventre comme un ballon. Inspirez lentement et profondément par le nez.



2

Laissez entrer l'air bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.



3

Expirez lentement en creusant le ventre jusqu'à ce que les poumons soient vides.



Répétez cet exercice 3 ou 4 fois.

Je suis bien dans mon assiette

Le manque de temps est de très mauvais conseil en matière d'équilibre alimentaire, mais il est possible de limiter les dégâts au restaurant ou quand on mange sur le pouce. Retour sur les repères d'une alimentation équilibrée avec des conseils pratiques au quotidien pour être bien dans son assiette.

Équilibre « quantité, variété, régularité »

- **Des quantités adaptées aux besoins:**
le corps a besoin de quantités d'aliments correspondant aux dépenses d'énergie qu'il effectue. Si les apports sont plus importants que la dépense, le corps va stocker ces sources d'énergie sous forme de graisse. La surcharge de poids peut s'installer, provoquer des douleurs physiques et engendrer des maladies cardiovasculaires, un diabète. Les femmes doivent prendre garde à un apport en fer suffisant (2 mg par jour, deux fois plus que les hommes) pour compenser la perte mensuelle.

Pour une femme adulte, il est recommandé de consommer en moyenne chaque jour entre 1800 et 2 200 kcal (entre 2 400 et 2 600 pour un homme).

- **Les calories sont dépensées selon l'activité de chacun:**
- 1 heure assis devant l'écran d'ordinateur = de 60 à 90 kcal
 - 30 minutes à vélo = de 188 à 290 kcal
 - 30 minutes de marche = de 125 à 250 kcal



À SAVOIR

VITAMINES: L'ASTUCE COULEUR

Choisissez pour vos repas des fruits et légumes très colorés, et panachez les couleurs, c'est la meilleure façon de profiter de tous leurs bienfaits en vitamines et antioxydants.

Rouge

fraises, tomates, poivrons



Orange

mangues, carottes, potimarron, patates douces



Violet

myrtilles, betteraves, mûres



Vert

laitue, brocoli, petits pois



→ **Une variété des produits:**

quel que soit son régime alimentaire, il faut couvrir les besoins de l'organisme en vitamines et en minéraux et apporter des protéines sous la forme de produits animaux ou végétaux, en suivant les saisons de préférence.

Un régime alimentaire sain pour une femme doit contenir des aliments riches en nutriments essentiels tels que l'acide folique, le fer, le calcium et la vitamine D, et ce, tout au long de sa vie.

→ **Une régularité des repas:**

mangez aux heures les plus régulières possibles permet à l'organisme d'avoir les apports nécessaires tout au long de la journée et éviter les pulsions sucrées. À proscrire : « sauter » un repas dont on a l'habitude ou grignoter entre les repas.

Le plaisir: celui du palais et celui du partage!

Un repas est une occasion à saisir pour faire une pause et se ressourcer profitant de chaque saveur, en partageant cet instant avec des paires, ses collaborateurs, des clients ou des amis, etc.

En prenant ce temps de pause idéalement au quotidien, en variant les saveurs et en saisissant cette occasion d'échanges, votre équilibre alimentaire et votre énergie seront au top!



**20 MINUTES
POUR CHAQUE REPAS!**

**30 À 40 MINUTES POUR
CHAQUE REPAS PRINCIPAL:
LA BONNE DURÉE.**

20 minutes, c'est le minimum:

→ pour éviter des perturbations digestives, il convient donc de prendre le temps de mâcher ;

→ pour « couper » la faim, le cerveau doit avoir eu le temps d'enregistrer ce que vous avez mangé.





À SAVOIR



25 cl. de bière



25 cl. de cidre



10 cl. de vin



10 cl. de champagne



7 cl. d'apéritif



2,5 cl. de whisky



2,5 cl. de digestif



10 g
d'alcool pur



70
calories

Un repas au restaurant: comment faire?

- Optez pour les formules entrée-plat ou plat-dessert, et réservez la formule entrée-plat-dessert pour les occasions festives.
- Modérez les plats en sauce, les fritures, les desserts ou pâtisseries.
- Privilégiez les viandes blanches, les morceaux les moins gras, les grillades ou le poisson avec légumes et féculents ; en fin de repas, les fruits et les produits laitiers nature.
- Buvez de l'eau en priorité.

L'eau, indispensable à la vie

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie. N'oubliez pas de boire 1,5 litre d'eau par jour. Votre cerveau en a besoin pour bien fonctionner. Pensez à varier les apports en eau en consommant des tisanes, des soupes !

ALCOOL PAS COOL!

L'alcool est riche en calories, et n'apporte ni vitamines ni minéraux. Au-delà d'un verre ou deux, il perturbera la qualité de votre sommeil et de votre vigilance, au travail ou sur la route.

POUR RÉSUMER:

1 verre = 10 g d'alcool = 70 calories.
Chaque verre fait augmenter l'alcoolémie de 0,2 à 0,25 g/litre de sang.
Le corps élimine environ 0,15 g d'alcool par heure.



UNE PETITE FAIM LE MATIN OU L'APRÈS-MIDI?

Vous n'avez pas d'appétit à l'heure du petit-déjeuner, alors, pour tenir jusqu'au déjeuner (qui peut parfois être retardé), **optez pour une collation équilibrée**: un produit laitier (un yaourt, un petit pot de fromage blanc) + un fruit de saison (pomme, clémentine) + un féculent selon votre appétit (1 ou 2 tranches de pain, complet de préférence).

Vous éviterez ainsi le grignotage (souvent de produits trop gras, trop salés ou très sucrés) et vous optimiserez votre attention au travail.



NE RIEN S'INTERDIRE!

- ▶ Au fast-food, on peut manger équilibré : hamburger simple, sans bacon ni fromage, salade, milkshake plutôt que soda ; mais essayez de ne pas y aller tous les jours...
- ▶ Sur le pouce aussi : salades composées accompagnées de sucres lents (comme deux tranches de pain complet), salades de riz ou de pâtes, yaourt, fruits à croquer ou en salade, eau.
- ▶ Des frites ? Pourquoi pas, mais pas systématiquement.



SUCRES CACHÉS

Les sucres cachés sont des sucres simples ajoutés lors de la fabrication des produits alimentaires (exemple : ketchup, yaourts aux fruits).

Consultez les informations nutritionnelles sur les emballages, comparez les produits et évitez les produits trop riches en sucres simples.



UN DÉFI QUI PEUT DEVENIR UNE SAINE HABITUDE

Tentez pendant une semaine de ne pas manger deux fois la même chose: pas les mêmes ingrédients au petit-déjeuner, pas les mêmes plats, pas les mêmes desserts. Un vrai défi pour changer !



L'ÉQUILIBRE SUR LA SEMAINE

Vous avez fait bombance, charcuterie-raclette-galette des rois. Ne culpabilisez pas ! L'important demeure l'équilibre général de votre alimentation sur la semaine au moins. Les repas suivants seront plus légers, mais pas forcément moins goûteux, grâce aux herbes fines ou aux épices, par exemple.



Je mets mon corps en mouvement

Nos vies de plus en plus sédentaires ont réduit l'activité physique au minimum. Retour sur les bénéfices de l'activité physique et conseils pratiques pour rester en mouvement, malgré des journées de travail bien chargées.

Nos conseils pour se remettre à un sport

- **Choisissez une activité sportive qui vous plaît**
De la satisfaction ressentie pendant l'effort naîtra la volonté de poursuivre régulièrement. Si une activité vous ennueie, changez-en. Sinon vous serez très vite tenté(e) d'abandonner.
- **Fixez-vous des objectifs réalisables et raisonnables**
Commencez doucement en durée et en intensité. Et conservez la régularité !
- **Envisagez une activité en groupe**
Elle encourage la pratique à long terme et permet de nouer des liens.

À FAIRE

QUELQUES ASTUCES PRATIQUES POUR BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN

- ▶ **Profitez de chaque occasion pour être en mouvement** au travail.
- ▶ Marcher est essentiel pour votre santé, **déplacez-vous à pied le plus possible.**
- ▶ Pour vous rendre au travail ou les rdv à proximité, **privilégiez le vélo, c'est écolo et cardio.**
- ▶ **Utilisez les escaliers** à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- ▶ **Évitez de rester assis pendant des périodes prolongées.** Levez-vous pour boire un verre d'eau, pour parler à un collaborateur d'un dossier au lieu de lui téléphoner par exemple.
- ▶ Si vous utilisez les transports en commun, **prenez-le un arrêt plus loin ou descendez un arrêt avant** votre destination (même principe pour l'automobile).

À SAVOIR

COMMENT FAIRE 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PAR JOUR?

Quelques équivalences pour réaliser les 30 minutes d'activité moyenne conseillées chaque jour:

- **20 MINUTES** d'une activité intense (jogging...);
- **30 MINUTES** d'une activité moyenne (marcher rapidement, danser, faire du vélo, ou de la natation...);
- **45 MINUTES** d'une activité tranquille (marcher, bricoler, faire des courses).

Les 10 bonnes raisons de se bouger

- 1 Mieux tolérer les efforts physiques et donc, **améliorer ses performances.**
- 2 **Se dépasser**, et ainsi mieux affronter les challenges professionnels.
- 3 **Améliorer son schéma corporel**, autrement dit mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites.
- 4 **Ressentir un bien-être psychologique**, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.
- 5 **Ralentir les effets du vieillissement** lorsque l'activité physique est effectuée avec une intensité modérée, et qu'elle s'accompagne d'une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes...).
- 6 **Lutter contre le surpoids**, à l'origine de certaines lombalgies, d'un essoufflement rapide, de troubles de l'équilibre et d'une tendance à la somnolence le jour.
- 7 **Diminuer les maladies liées à la sédentarité** en luttant contre les facteurs de risque (mauvais cholestérol, hypertension artérielle, diabète...).
- 8 **Rétablir un sommeil de bonne qualité**, indispensable pour mieux lutter contre le stress, améliorer son attention, sa concentration, sa créativité, et éviter une baisse de la vigilance pendant la journée, source d'accidents.
- 9 **Améliorer son apparence physique et son estime de soi.**
- 10 **Aider à l'arrêt de certaines addictions**, comme celle du tabac.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SANS RISQUE ET AVEC PLAISIR!

Au-delà de 40 ans, un bilan médical comprenant notamment un électrocardiogramme d'effort est recommandé avant de reprendre une activité physique et/ou sportive.

SPORT, GROSSESSE ET MÉNopause



GROSSESSE

Au cours de la grossesse, la pratique régulière d'une activité physique adaptée contribue grandement à l'amélioration de la condition physique, à la réduction des risques d'insuffisance veineuse, de lombalgies et de dépression, ainsi qu'à la prévention du diabète gestationnel. Il est recommandé de s'adonner à une activité physique pendant 15 à 30 minutes par jour, en privilégiant la marche, le vélo stationnaire ou la natation, tout en évitant les sports comportant des risques de chutes ou de contacts violents.

Après la grossesse et l'accouchement, il est crucial de ne pas négliger la rééducation périnéale avant de reprendre toute activité sportive.



MÉNopause

À l'arrivée de la ménopause, la pratique d'une activité physique s'avère également d'un grand secours pour lutter contre la prise de poids et le risque de symptômes dépressifs. Elle permet à l'organisme de mieux réguler sa température, réduisant ainsi les risques de bouffées de chaleur, de combattre la fatigue et les douleurs articulaires, et d'améliorer la qualité du sommeil. De plus, elle constitue un moyen privilégié de prévention contre les maladies cardiovasculaires, dont le risque augmente chez les femmes à partir de la ménopause.

Bouger pour lutter contre les TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) n'épargnent aucune profession, et touchent davantage les femmes que les hommes (+22 % selon le CIRC, une émanation de l'OMS). Rien de tel qu'un mouvement professionnel répété des milliers de fois pour souffrir d'un TMS.



Les causes

Les TMS peuvent être dus à des frottements répétés qui vont irriter les tendons, provoquant des tendinites, autrement dit une inflammation tendineuse, qui peuvent nécessiter des mois d'arrêt de travail. La pratique d'un sport ou d'une activité physique va permettre de reconstruire son corps, d'améliorer sa souplesse, de tonifier ses muscles et ses tendons.



Quels signes d'alerte?

Pour pouvoir réagir et enrayer ce processus, sachez reconnaître ces trois stades en étant à l'écoute des premiers signaux envoyés par votre corps : douleurs, fourmillements, engourdissements, picotements, faiblesses musculaires. Plus le dépistage est précoce, plus la guérison est rapide.

Stade 1

Le premier se manifeste par une légère pénibilité et une petite fatigue, qui disparaissent au repos. À ce stade, le TMS n'a pas de conséquence dans la vie personnelle, ni au travail.

Stade 2

Au deuxième stade, la douleur et la fatigue se font sentir dès le début de la journée et persistent jusqu'au soir.

Stade 3

Au troisième, les douleurs sont continues. Le sommeil peut être troublé et il devient difficile, voire impossible de réaliser certains gestes.

LES CLÉS POUR UNE BONNE POSTURE DEVANT L'ÉCRAN

Au travail, ou en télétravail, au domicile ou dans un tiers-lieu, les recommandations sont identiques :

› L'ÉCRAN

Le format d'un ordinateur portable n'est pas adapté pour de longues heures de travail. **Privilégiez l'usage d'équipements auxiliaires:** écran, clavier. Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux : posez l'ordinateur portable sur une pile stable de livres. Avec l'usage de verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas.

› LE CLAVIER ET LA SOURIS

L'espace sur la table doit être suffisamment large pour le clavier et la souris. **La souris doit se situer dans l'alignement de l'avant-bras.**

› LE BUREAU

Dans un espace dédié en télétravail, choisissez une table à la bonne hauteur : **les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol ou surélevés si besoin.** N'hésitez pas à travailler debout avec un bureau réglable « assis-debout ».

› L'ÉCLAIRAGE

La pièce doit être suffisamment éclairée (que la lumière soit naturelle ou artificielle), sans générer de reflet sur l'écran ou d'éblouissement des yeux. Pensez à adapter l'éclairage de l'écran.

› LE SIÈGE

Les avant-bras doivent se poser sur le bureau (ou les accoudoirs du siège). **Le dos doit être calé au fond du siège.** Si besoin, glissez un coussin au niveau des lombaires pour conserver la courbure du dos.



Les bons réflexes pour soulager votre dos

Les maux de dos sont en général à la conjonction de plusieurs facteurs: sédentarité, manque d'exercice physique, surpoids, auxquels peuvent s'ajouter certaines conditions de travail et des origines psychologiques.

Entretenir ses muscles au quotidien

Indispensable pour développer un appareil musculaire homogène. Attention, il ne s'agit pas de se faire une musculature de culturiste, mais juste de réveiller certains muscles qui ne travaillent jamais ou rarement.



Muscler sa sangle abdominale

Le dos est fragilisé quand il ne peut pas s'appuyer sur les abdominaux. Quels que soient les mouvements, pensez à contracter votre sangle abdominale. Quelques exercices d'abdominaux quotidiens sont une bonne prévention contre le mal de dos.

Au bureau, vous pouvez renforcer vos abdominaux tout en travaillant :

- Dos plaqué contre le dossier de la chaise, nuque et épaules détendues.
- Contractez les fessiers et rentrez le ventre en inspirant.
- Tenez la position en comptant lentement jusqu'à 10.
- Relâchez doucement en expirant.

FAIRE DES EXERCICES QUOTIDIENS SIMPLES

1

SE GRANDIR

Mettez-vous debout, dos au mur, sans y être appuyé. Levez les bras et les tendre, en inspirant pour vous grandir au maximum, sans cambrer le dos. Tenez la position en comptant lentement jusqu'à 10. Relâchez en expirant. Reposez-vous 5 secondes. Répétez l'exercice 5 fois.

2

DÉTENDRE LE DOS

Écartez les jambes, bras tendus, mains appuyées sur un meuble. Reculez les fesses en gardant le dos plat, jusqu'à ce qu'elles forment une équerre avec l'alignement tronc-bras. Maintenez 6 secondes. Reposez-vous 6 secondes en respirant régulièrement. Répétez l'exercice 5 fois.

2

SE RELAXER

Allongez-vous sur le dos en veillant à bien plaquer le dos au sol. Reposez les jambes fléchies sur une chaise, mains croisées sous la nuque en respirant régulièrement.



Je prends soin de mon sommeil

Un bon sommeil est un atout indispensable pour une bonne journée. Les Français, qui dorment de moins en moins, l'ont un peu oublié. Et particulièrement les dirigeants qui dorment moins encore, avec une moyenne de 6h30 par nuit ! Quelques explications et des conseils faciles à appliquer s'imposent.

Comment évaluer son besoin en sommeil?

Profitez d'une période de vacances de 2 à 3 semaines idéalement pour évaluer votre besoin en sommeil. Libérée de toutes contraintes horaires, vous vous couchez lorsque vous êtes fatiguée et vous réveillez naturellement sans réveil. Notez ainsi l'heure du coucher et du lever sur plusieurs jours. La durée de sommeil correspondante est votre besoin en sommeil.

Un sommeil de qualité, c'est:

- se réveiller avec l'impression d'avoir bien dormi ;
- se sentir reposé et en pleine forme ;
- se sentir bien réveillé moins de 10 minutes après le réveil ;
- ne pas être somnolent pendant la période d'éveil.

* Observatoire Santé et bien-être des dirigeants ViaVoice pour Harmonie Mutuelle et Soregor, paru en février 2017.



LA SIESTE ÉCLAIR: PLUS DE VIGILANCE ET PLUS DE CONCENTRATION

La sieste est un moment de repos qui permet de récupérer physiquement et psychologiquement.

Ce sommeil léger permet de compenser une durée de sommeil trop courte pendant la nuit ou un coup de fatigue passager. Alors qu'elle est encore souvent associée à la paresse, la sieste a de nombreux bénéfices : elle réduit le stress, améliore la mémoire, accroît la vigilance, la concentration et, d'une façon générale, l'efficacité professionnelle.

Nos conseils pour un bon sommeil

- **Pratiquez un exercice physique régulier**, modéré et éloigné de l'heure du coucher.
- **Évitez les excitants après 15 h**: café, thé, cola, tabac, alcool retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- **Dînez ni trop léger** (la faim pourrait vous réveiller la nuit), **ni trop lourd** (évitez les aliments riches en graisses comme les frites, la charcuterie...) **et de façon suffisamment éloignée du coucher** (au moins 2 heures).
- **Faites une interface entre l'activité de veille et le sommeil** (pratique d'un rituel d'endormissement) pour évacuer le stress avant de vous coucher.
- **Couchez-vous lorsqu'apparaissent les signes de l'endormissement** qui le précèdent pendant une durée de 10 à 30 minutes : bâillements, paupières qui clignent, yeux qui piquent, nuque lourde et tête tombante, baisse de la concentration.
- **Couchez-vous dans une chambre aérée où la température est inférieure à 20 °C** et dormez dans un bon lit (choisissez un matelas qui correspond à votre corpulence).
- **Évitez les écrans** (smartphone, tablette, ordinateur, TV) avant de dormir, la plupart des programmes stimulent l'éveil et la lumière qu'ils émettent retarde l'endormissement.
- **Instaurez une régularité** des heures du coucher et du lever.

Problèmes d'endormissement?

Si vous avez du mal à vous endormir, levez-vous plusieurs jours de suite plus tôt que prévu afin d'avancer d'autant votre heure de coucher. En effet, le lever permet de synchroniser le rythme éveil/sommeil.



MODE D'EMPLOI D'UNE SIESTE ÉCLAIR RÉUSSIE

→ LE MOMENT:

en début d'après-midi, l'organisme étant plus sensible à la somnolence entre 13 h et 15 h.

→ LA POSITION:

adoptez une position confortable, avec un bon maintien du dos et du cou.

→ L'ENVIRONNEMENT:

installez-vous dans un environnement calme loin du bruit et de la lumière vive, le plus possible.

→ LA DURÉE:

prévoyez une durée de sieste de 5 à 20 min maximum (programmez le réveil avec une alarme sur votre téléphone portable, par exemple).

INTERVIEW

« APPRENDRE À SE METTRE DES LIMITES »



Psychologue et docteure en entrepreneuriat, spécialiste de la santé mentale des dirigeants, Charlotte Moysan accompagne des chefs d'entreprise dans leurs difficultés, dont un tiers de femmes entrepreneures.

Quelles sont selon vos observations les spécificités de l'entrepreneuriat féminin?

Charlotte Moysan — Parmi les femmes que j'accompagne, j'observe d'abord une motivation entrepreneuriale différente. Plusieurs ont créé leur activité pour obtenir une autonomie dans l'organisation de leur vie. Par exemple, je soutiens des femmes mamans solos qui font face à un stress financier important, étant seules pour tout assumer. Les femmes entrepreneures rencontrent également plus de difficultés à obtenir des aides financières et manquent souvent de soutien, même parfois de la part de leur conjoint. Ces femmes sont fortes, mais doivent surtout maintenir une carapace de robustesse. C'est un trait commun

à de nombreux entrepreneurs, cette image de super héros invulnérable, mais qui en réalité cachent leurs difficultés.

Existe-t-il des sources de stress particulières?

C. M. — Il arrive souvent que les femmes cheffes d'entreprise s'oublient, n'arrivent pas à dire non, et s'investissent énormément, développant ainsi une charge mentale considérable. Ce qui génère un stress particulièrement aigu lorsqu'il s'agit de jongler entre les rôles d'entrepreneuse, d'épouse et de mère. Elles peuvent ressentir de la culpabilité intense lorsqu'elles privilégient des obligations professionnelles au détriment de leur famille, surtout dans une société qui envoie l'image traditionnelle de la femme au foyer. Beaucoup me confient qu'elles ont l'impression de tout porter.

Cette charge mentale a-t-elle des impacts sur la santé?

C. M. — La charge mentale comme facteur de stress majeur chez les femmes entrepreneures, obligées de penser à de nombreuses choses

simultanément, ne leur permet pas toujours d'équilibrer leur vie professionnelle et personnelle. Et lorsque ce stress devient chronique, il est difficile à gérer pour le corps, entraînant effectivement des problèmes de santé tels que des maux de tête, pertes de mémoire, troubles du sommeil et de l'alimentation.

Paradoxalement, bien que certaines femmes créent leur entreprise pour avoir une plus grande liberté dans leur organisation, elles se retrouvent souvent submergées, conciliant tout, mais au prix d'un grand stress et au détriment de leur santé.

Comment les accompagnez-vous pour mieux concilier vie d'entrepreneure et personnelle?

C. M. — Je les invite à créer un planning incluant un rendez-vous hebdomadaire avec la personne la plus importante de l'entreprise, à savoir elle-même. J'échange sur l'impact positif que cela peut avoir sur leur activité, et recherche avec elles leurs croyances limitantes à ce sujet. Il me semble crucial qu'elles apprennent à se respecter pour être respectées. Poser ses limites est la première étape.

Étant souvent très dévouées, elles tendent à tout faire elles-mêmes, pensant que ce sera plus rapide et mieux fait. Je les encourage à déléguer davantage, tant au travail qu'à la maison, et aussi à se déconnecter. Le télétravail, bien que pratique, induit une porosité entre les environnements professionnel et personnel qu'il est essentiel de gérer.

Vous les incitez à pratiquer un sport?

C. M. — Chez les femmes, le sport est parfois perçu comme un moyen de maintenir la silhouette, plutôt que de prévenir des problèmes de santé. Les femmes recherchent plus les rapports sociaux, comme une rencontre entre amis, pour se détendre. La méditation en pleine conscience gagne en popularité et aide beaucoup de personnes en situation d'épuisement. Généralement, les chefs d'entreprise se sentent bien quand le chiffre d'affaires et la trésorerie sont au beau fixe. C'est une grande source de stress en moins. Mais il faut garder des habitudes de temps pour soi.

Les femmes dirigeantes cherchent surtout la conciliation de leur vie professionnelle et familiale, mais oublient aussi de se consacrer du temps personnel. Souvent très engagées, et aussi passionnées par leur travail, il leur est parfois difficile de décrocher. Le soutien du conjoint et de l'entourage est essentiel pour faire respecter ces limites.

Charlotte Moysan est chercheure rattachée à l'université de Montpellier et partenaire de l'Observatoire Amarok. Elle a réalisé sa thèse sur la question de la santé mentale des dirigeants de PME, thèse cofinancée par Harmonie Mutuelle-Groupe VYV, et primée par l'Académie de l'Entrepreneuriat et de l'Innovation en 2022.

LE COURAGE DE SE FAIRE AIDER

« **Être indépendante mais pas seule.** » Voilà la philosophie de Léticia Granger, coach certifiée qui accompagne des femmes dans leur projet de création et de développement d'entreprise (lire interview page 36).

L'entrepreneuriat mène en effet trop souvent à la solitude. Les cheffes d'entreprises se retrouvent souvent face à elles-mêmes pour prendre des décisions importantes, pour recruter ou réfléchir à leur stratégie.

Cependant, il est essentiel de ne pas hésiter à solliciter de l'aide, tant pour le bien-être de l'entreprise que pour le vôtre. Harmonie Mutuelle vous oriente vers diverses solutions pour trouver des appuis extérieurs et mener à bien en toute sérénité votre projet entrepreneurial.

Il existe en effet de nombreux clubs de dirigeants, dont certains exclusivement féminins, pour partager expériences et problématiques. Des coachs certifiés peuvent vous guider à travers un parcours personnalisé en fonction de vos difficultés et de vos objectifs.

Harmonie Mutuelle propose également un accompagnement individualisé pour développer votre entreprise, prendre soin de votre santé...

Vous avez dit solitude?



PARTIE 3

ON NE RÉUSSIT

JAMAIS TOUTE SEULE

Trouver des appuis extérieurs

Vous pouvez vous appuyer sur des réseaux de paires ou encore bénéficier de coaching pour vous aider.

Des liens via les réseaux

Un réseau relationnel est un levier de développement à double titre : pour votre vie d'entrepreneuse et pour la vie de votre entreprise. En France, on dénombre 10 000 clubs de dirigeants, parmi lesquels la proportion de clubs féminins va croissante ces dernières années. Il y en a forcément un qui correspond à vos attentes : un accompagnement pour démarrer votre entreprise, un soutien et échanges pour pérenniser et développer vos affaires, spécialisé dans votre secteur d'activité ou localisé sur votre secteur géographique, etc.

Les orientations de chaque réseau/club sont à étudier pour trouver celui qui convient à votre situation et vos envies. Adhérer à un club demande un investissement financier et en temps, mais les bénéfices sont réels.



À SAVOIR

APESA, UN DISPOSITIF POUR VENIR EN AIDE AUX ENTREPRENEURS EN SOUFFRANCE AIGÜE

Créée en 2013, APESA (Association d'aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë) est présente sur l'ensemble du territoire grâce à ses 94 antennes auprès des tribunaux de commerce.

Elle s'appuie sur la mobilisation de 5 724 sentinelles, premiers témoins de la détresse psychologique des entrepreneurs : juges des tribunaux de commerce, mais aussi greffiers, avocats, experts-comptables, mandataires et administrateurs judiciaires.

Tous œuvrent pour un même objectif : **prévenir le risque suicidaire des dirigeants dans le cadre des procédures collectives**, au travers d'un réseau de professionnels de l'accompagnement psychologique. Depuis sa création, APESA a accompagné près de 10 000 entrepreneurs.

En tant qu'entreprise mutualiste à mission engagée pour accompagner et soutenir les entrepreneurs, Harmonie Mutuelle est membre d'APESA France depuis 2016. À ce titre, la mutuelle a constitué son propre réseau de sentinelles.

En 2024, Harmonie Mutuelle, APESA et Pavillon Prévoyance ont lancé un fonds dédié à la santé mentale des entrepreneurs fragilisés.

www.apesa-france.com

Coaching de dirigeant

Le coaching est une piste intéressante pour débloquer une situation (par exemple : un blocage sur un projet important, une impossibilité de décider, une incapacité à s'exprimer en public, à manager sans stress...). Un coach vous amène à vous poser les bonnes questions, auxquelles vous allez trouver les réponses qui conviennent à votre situation spécifique.

Ce n'est pas lui qui apporte la solution clé en main, d'où l'importance de séances régulières le temps nécessaire pour atteindre l'objectif visé.

Mais attention, le métier de coach n'est pas réglementé. Soyez attentif au bouche-à-oreille et à l'avis d'anciens coachés pour choisir le coach qui vous conviendra.



MON ACCOMPAGNEMENT ENTREPRENEUR

Harmonie Mutuelle propose un accompagnement sur deux volets avec des partenaires sélectionnés pour leur expertise.

Mon coaching Santé

avec

VIVOPTIM SOLUTIONS 

Accompagnement personnalisé par un professionnel de santé

- › Stress et sommeil
- › Alimentation
- › Addictions
- › Activité physique

→ Santé de l'entrepreneur et santé de l'entreprise sont intimement liées, **le coaching vous aide à vous prémunir des risques physiques et psychologiques** (fatigue mentale, burn-out.) pour préserver votre capital santé et l'activité de votre entreprise.

Mon coaching Pro

avec

coachline

Accompagnement à la carte par un coach professionnel

- › Développer votre entreprise
- › Diriger votre entreprise
- › Recruter et gérer vos collaborateurs

→ De nombreux entrepreneurs travaillent en solo, ou font souvent face à un sentiment d'isolement dans leur fonction. **Optez pour le coaching pour prendre du recul et gagner en performance sur la gestion de votre activité!**

INTERVIEW

« ÊTRE INDÉPENDANTE MAIS PAS SEULE »



Léticia Granger est depuis 12 ans coach certifiée experte du bien-être au travail, santé mentale, burn-out et entrepreneuriat.

Pourquoi est-ce important d'être accompagné quand on crée son entreprise?

Léticia Granger — Beaucoup des femmes que j'accompagne sont en phase de reconversion. Elles ont connu le salariat, ont vécu un burn-out ou un fort malaise au travail, et elles aspirent à travailler et vivre autrement.

Mais créer son entreprise, c'est prendre des risques, et donc accepter de vivre dans un certain chaos. Il y a un fort désir d'indépendance qui aboutit trop souvent à de la solitude. Or personne ne crée son activité pour être seul.

Un accompagnement par un coach permet de définir son projet professionnel, qui est aussi un projet de vie. Quand on est entrepreneure,

on doit faire beaucoup de choses, mais on ne sait pas tout faire. Il faut donc savoir demander de l'aide. Le rôle du coach va être d'amener l'entrepreneur à se poser les bonnes questions, de révéler les réponses et de les transformer en plan d'actions.

Quelles sont les bonnes questions à se poser?

L. G. — C'est d'abord de savoir pour quelle raison on crée son entreprise, quelle est la force vitale qui nous amène là. C'est se demander ce qu'on fait bien, ce qui est améliorable, identifier les points où on a besoin d'aide pour transformer les problèmes en objectifs. Quelles sont mes ressources internes ou externes ? Quelle place je donne à mon entreprise dans ma vie, et donc quelle place j'accorde à ma famille, mes amis, mon intimité ?

Les femmes entrepreneures ont-elles plus de mal à demander de l'aide?

L. G. — Je ne crois pas, mais elles ne savent pas toujours à quelle porte

frapper. Il y a aussi une crainte d'être infantilisée dans cette démarche. C'est quelque chose que j'ai ressenti personnellement en intégrant un premier club d'affaires. Elles veulent être aidées dans leur puissance.

Les chambres de commerce et d'industrie proposent des formations de qualité, mais un coach va s'intéresser à la personnalité de l'entrepreneur. Les femmes entrepreneures font appel à moi pour mieux parvenir à concilier vie personnelle et professionnelle, pour développer leur activité, améliorer leur prospection et stratégie de réseau, les aider à surmonter leur problématique de légitimité. Ou le manque de soutien de leur proche, qui est assez commun.

À qui faut-il demander de l'aide, un coach ou un réseau d'entrepreneurs?

L. G. — Les deux ne sont pas incompatibles. Avec un coach, c'est un soutien personnalisé qui vous permet de mettre des mots sur vos difficultés, vos réussites, vos dérives, et qui met en place des moyens pour lever vos freins. Un club d'affaires ou un réseau est également très important pour partager vos problématiques, sortir de la solitude, trouver des solutions avec les autres. C'est alors une réflexion collective.

J'ai complété mon activité de coach avec la création d'un club. Les premiers adhérents sont des femmes mais il est ouvert à tous, parce que les sujets des dirigeantes doivent aussi être entendus par les hommes. L'idée est de transformer les pépins en pépite en investissant la prévention en santé

mentale et l'aspect business. L'objectif est de partager ses problèmes et d'apporter des réponses à travers des ateliers de développement personnel.

Dans un autre temps, nous prenons soin de nos entreprises en nous entraïdant les uns les autres selon nos compétences. Je suis également coprésidente du syndicat CPME en Haute-Loire. Ce n'est pas un club d'affaires mais nous mettons en place des actions pour éviter la solitude des dirigeants et permettre des collaborations. Les entrepreneurs solos le savent peu mais ils ont la possibilité d'adhérer à un syndicat d'entreprises.

Léticia Granger a fondé un club d'entrepreneurs solidaires pour « prendre soin de soi, de sa boîte, de son réseau », qui lui a valu le coup de cœur des experts comptables du Prix Santé Entrepreneurs 2023 d'Harmonie Mutuelle.

LES PARTENAIRES D'HARMONIE MUTUELLE

Réseaux féminins

→ Entrepreneuriat au Féminin, le réseau des femmes cheffes d'entreprises de la CPME

Le but de cette association est de faire progresser l'entrepreneuriat féminin en France par des actions concrètes. Cet objectif passe par une meilleure information des entrepreneurs, la fédération des clubs de femmes au niveau départemental, le développement du marrainage, la communication sur les résultats positifs des entreprises gérées par les femmes... Les clubs départementaux forment des relais fédérateurs qui s'appuient sur les réseaux locaux de la CPME pour favoriser l'entrepreneuriat au féminin ; ils sont mixtes et composés de femmes chefs d'entreprise, de décideurs du département, de porteuses d'un projet de création ou de reprise, d'acteurs de l'emploi et de la formation.

→ Wom'Energy, le programme d'accompagnement dédié aux femmes chez Réseau Entreprendre

Rassemblant 16 000 dirigeants de PME, Réseau Entreprendre accompagne gratuitement et bénévolement des créateurs, repreneurs et développeurs d'entreprises à fort potentiel d'emplois (création d'au moins 5 emplois à 3 ans).

Dans le cadre de Wom'Energy, les femmes qui souhaitent créer, reprendre ou développer une future PME peuvent bénéficier d'un accompagnement humain par un chef ou une cheffe d'entreprise aguerri(e), mais aussi d'un prêt d'honneur à taux zéro et sans garantie qui va de 15 000 à 50 000€. Bien entendu, elles peuvent également échanger avec d'autres entrepreneur(e)s au sein des clubs de lauréats Réseau Entreprendre.

→ WILLA, l'incubateur au féminin

WILLA accélère les startups fondées ou cofondées par des femmes. De l'idée aux trois premières années d'existence de la startup, WILLA accompagne les pépites de l'innovation dans la conquête de leur marché, via des programmes pour répondre à leurs besoins. Business model, stratégie de communication, statuts juridiques, leadership... toutes les briques de la gestion d'une startup sont abordées pour donner un maximum de clés aux femmes.

À son entrée en programme, chaque startupeuse accède à un réseau d'entraide puissant et à une communauté bienveillante, sur lesquels compter pour la suite de son parcours d'entrepreneuse.

Réseaux mixtes

→ La FNAE pour défendre les intérêts des micro-entrepreneurs

La FNAE fédère plus de 80 000 micro-entrepreneurs. Véritable organisme de représentation des micro-entrepreneurs souvent isolés auprès des pouvoirs publics et dans les médias, la FNAE apporte également un soutien sur des sujets essentiels tels que l'assurance, la veille, les équipements, l'assistance juridique... Elle propose aussi des formations afin d'adopter de meilleures pratiques entrepreneuriales.

→ Les Rebondisseurs français pour se relever après l'échec entrepreneurial

Les Rebondisseurs Français est une communauté de plus de 900 entrepreneurs œuvrant pour positiver l'échec de l'entrepreneur et ainsi agir pour que le rebond soit la nouvelle mesure du succès. Leur volonté est de montrer qu'un entrepreneur peut toujours se relever, que ces situations sont fréquentes dans un parcours entrepreneurial et, à l'inverse, qu'il est grand temps d'arrêter de stigmatiser l'échec de l'entrepreneur.

LES PROFESSIONNELS QUI ACCOMPAGNENT MA SANTÉ

Des consultations régulières

- **Votre médecin traitant est votre allié pour conserver une bonne santé le plus longtemps possible:** il connaît vos antécédents, suit vos analyses et votre état de santé. C'est également lui qui vous orientera vers les médecins spécialistes.
- **Un suivi gynécologique régulier est important.** Il peut être effectué auprès d'un médecin généraliste, d'une gynécologue ou d'une sage-femme.
- De la même manière, **il ne faut pas hésiter à aller sourire à votre dentiste au moins une fois par an!**

**Vous manquez de temps?
Pensez à la téléconsultation!**

Les adhérents Harmonie mutuelle bénéficient de 5 téléconsultations offertes par an (via l'espace Harmonie-et-moi.fr). Généralistes ou spécialistes joignables 24h/24 7j/7 pour vous et vos ayants droit (conjoint, enfants). Soirs, vacances, week-ends, pensez-y!

Ma protection sociale

En tant qu'entrepreneuse, il est important de protéger votre vie personnelle pour vous permettre de protéger votre famille et de diriger votre entreprise en toute sérénité.

Êtes-vous bien protégé pour limiter les restes à charge sur vos frais de santé ? Que deviendraient vos revenus si vous étiez contraint de stopper votre activité pour des raisons de santé ? En cas de décès, comment assurer une sécurité financière à vos proches ? Qui se préoccupe de votre retraite ?

Contactez les experts en protection sociale Harmonie Mutuelle pour répondre à ces questions:

- Par téléphone au **0805 500019** (appel non surtaxé)
- Ou sur **www.harmonie-mutuelle.fr/contact**



S'inscrivant au cœur du Groupe VYV, le groupe de protection sociale mutualiste et solidaire, Harmonie Mutuelle s'engage à vous protéger dans toutes les situations que vous pourriez rencontrer.

Notre volonté:

vous accompagner tout au long de la vie en nous positionnant comme un acteur de santé globale, avec des offres en prévention, santé, prévoyance, épargne-retraite et bien plus encore...

PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.HARMONIE-MUTUELLE.FR/
ENTREPRENEURS



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro.
Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57.
Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



AVANÇONS collectif

