



Exploration du Stress Entrepreneurial Comprendre les Defis et les Solutions sans prod Déc2023

---

45

Nombre total  
de réponses

45 Réponses complètes

0 Réponses partielles

88

Visites de  
l'enquête

## Exploration du Stress Entrepreneurial : Comprendre les Défis et les Solutions

Actistress aide et accompagne les dirigeants, les managers et tous les collaborateurs à prendre soin de leur stress pour qu'ils puissent déployer leurs pleines ressources humaines, économiques et sociales dans leur vie, leur métier et leur entreprise.

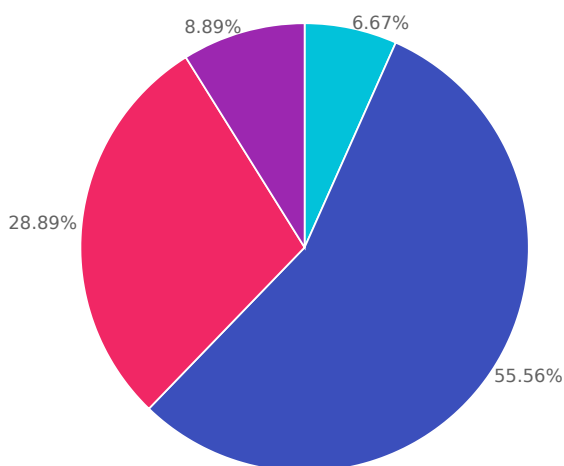
L'objectif de ce questionnaire est de comprendre la réalité d'un entrepreneur récemment lancé dans la création de son entreprise ou qui évolue en solo, en explorant les sources de stress qu'il rencontre au quotidien et les actions mises en oeuvre pour s'en protéger.

Le questionnaire comprend des questions à choix multiples, offrant aux répondants la possibilité de sélectionner plusieurs réponses parmi les options fournies.

Q1

### Dans quelle mesure le stress impacte-t-il votre état d'esprit au quotidien ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



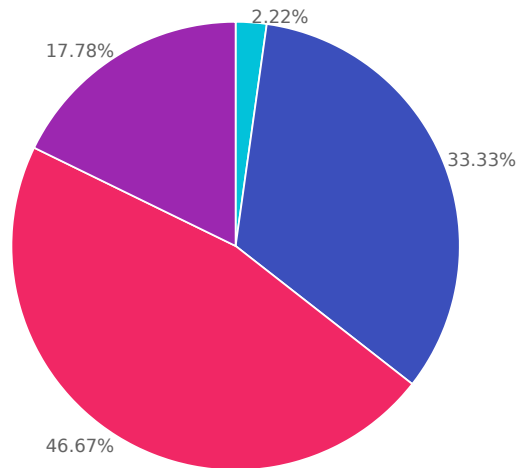
- Faiblement
- Modérément
- Fortement
- Extrêmement

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Faiblement	6.67%	3
Modérément	55.56%	25
Fortement	28.89%	13
Extrêmement	8.89%	4

Q2

**Avez-vous déjà ressenti des signes de fatigue nerveuse, voire d'épuisement, nerveux (burnout) dans votre parcours entrepreneurial ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



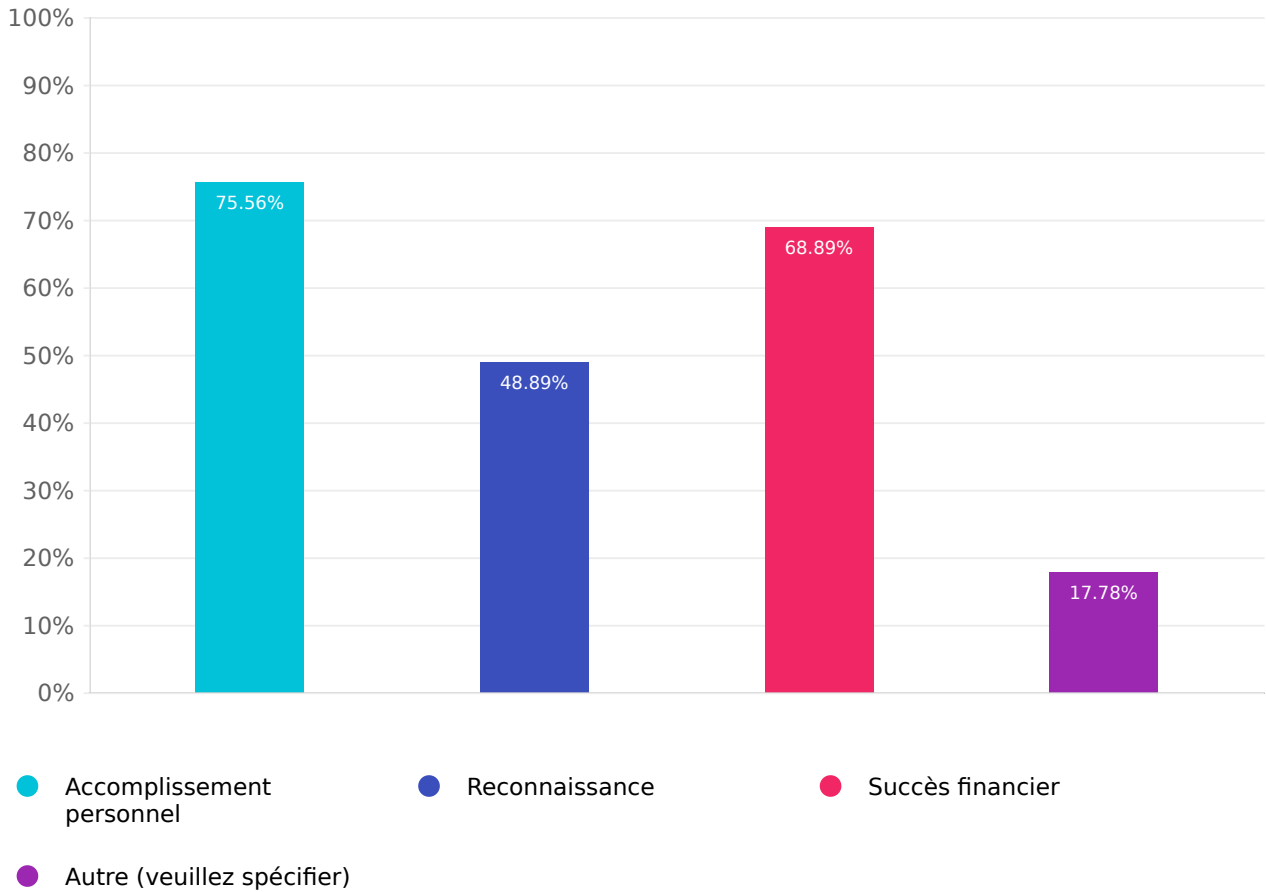
- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Fréquemment

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Jamais	2.22%	1
Rarement	33.33%	15
Parfois	46.67%	21
Fréquemment	17.78%	8

Q3

### Quels sont les facteurs qui contribuent le plus à votre motivation et à votre "moral" en tant qu'entrepreneur ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Accomplissement personnel	75.56%	34
Reconnaissance	48.89%	22
Succès financier	68.89%	31
Autre (veuillez spécifier)	17.78%	8

#### Autre (veuillez spécifier)

1. Transmettre/accompagner
2. Le collectif
3. Sens de mon action
4. Réussite et développement collectif
5. Inspirer les autres
6. Enfant

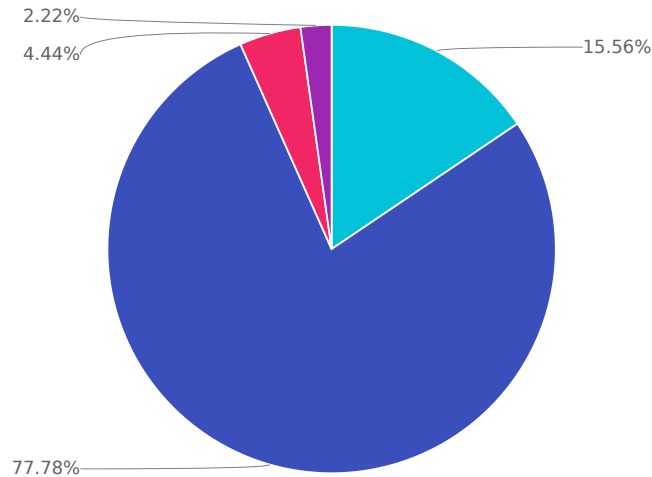
7. Le plaisir de créer

8. Challenge

Q4

**Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de maintenir un équilibre psycho-émotionnel entre les hauts et les bas de l'entrepreneuriat ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



● Très capable

● Assez capable

● Peu capable

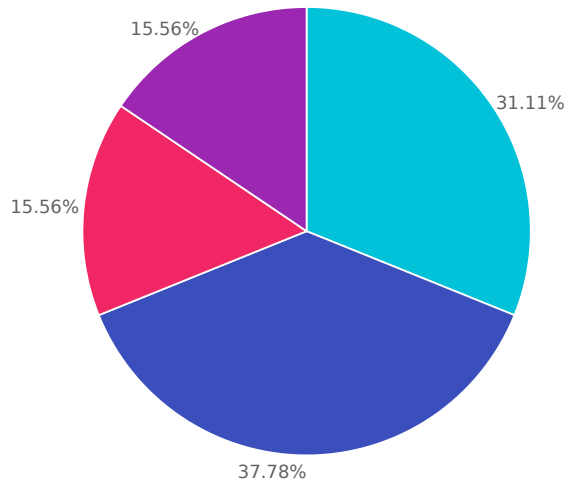
● Pas du tout capable

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Très capable	15.56%	7
Assez capable	77.78%	35
Peu capable	4.44%	2
Pas du tout capable	2.22%	1

Q5

### Avez-vous mis en place des pratiques régulières de gestion du stress ou de soutien de la santé mentale ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



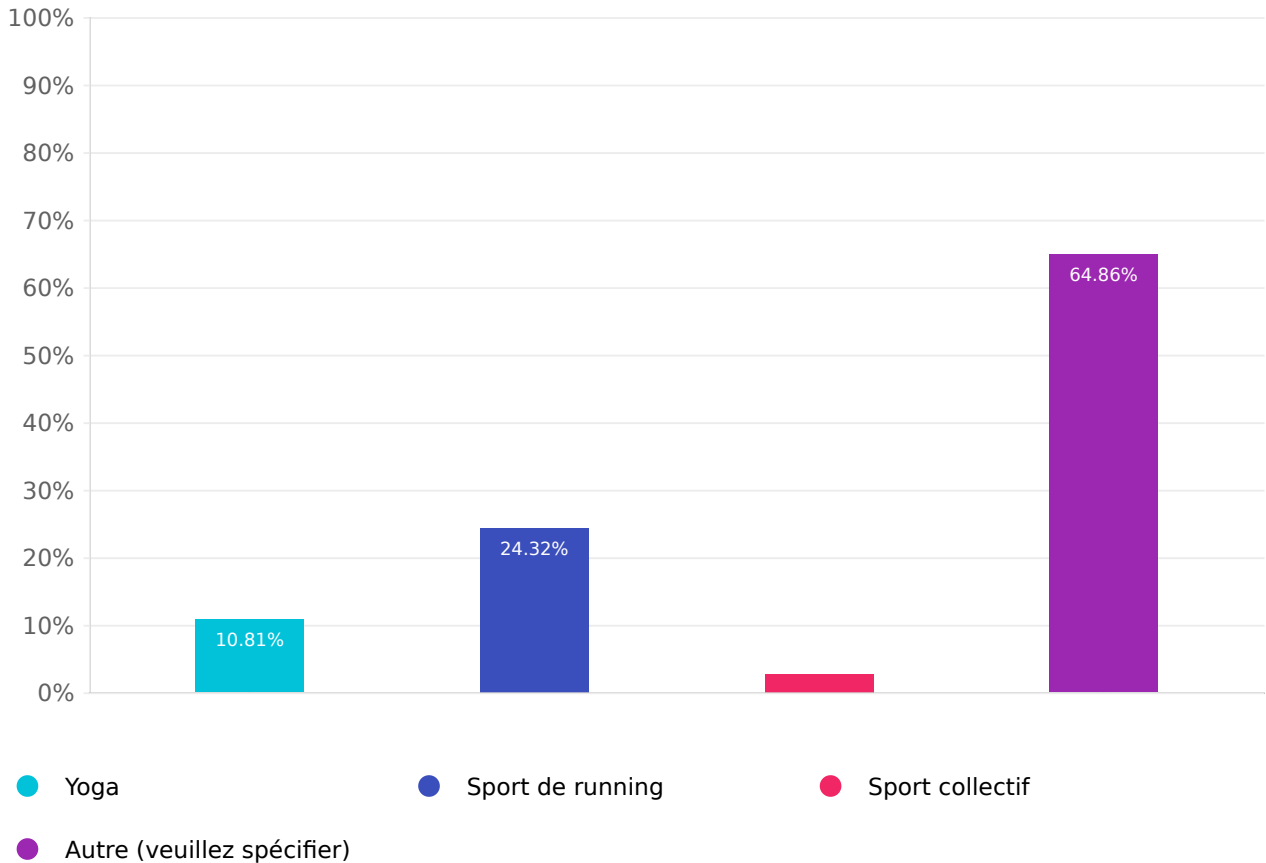
- Oui, régulièrement
- Oui, de temps en temps
- Non, mais j'envisage de le faire
- Non, et je n'ai pas l'intention de le faire

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Oui, régulièrement	31.11%	14
Oui, de temps en temps	37.78%	17
Non, mais j'envisage de le faire	15.56%	7
Non, et je n'ai pas l'intention de le faire	15.56%	7

Q6

## Quelles sont les pratiques en lien avec le corps que vous suivez (ou que vous comptez suivre) ?

Répondu : 37 Ignoré : 8



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Yoga	10.81%	4
Sport de running	24.32%	9
Sport collectif	2.70%	1
Autre (veillez spécifier)	64.86%	24

### Autre (veillez spécifier)

1. Sport
2. Méditation et souffle, natation, soins énergétiques,
3. Nage, vélo, CAP, yoga, sport de combat.
4. Natation, marche avec mon chien méditation pilates
5. Cross fit
6. Natation
7. Marche

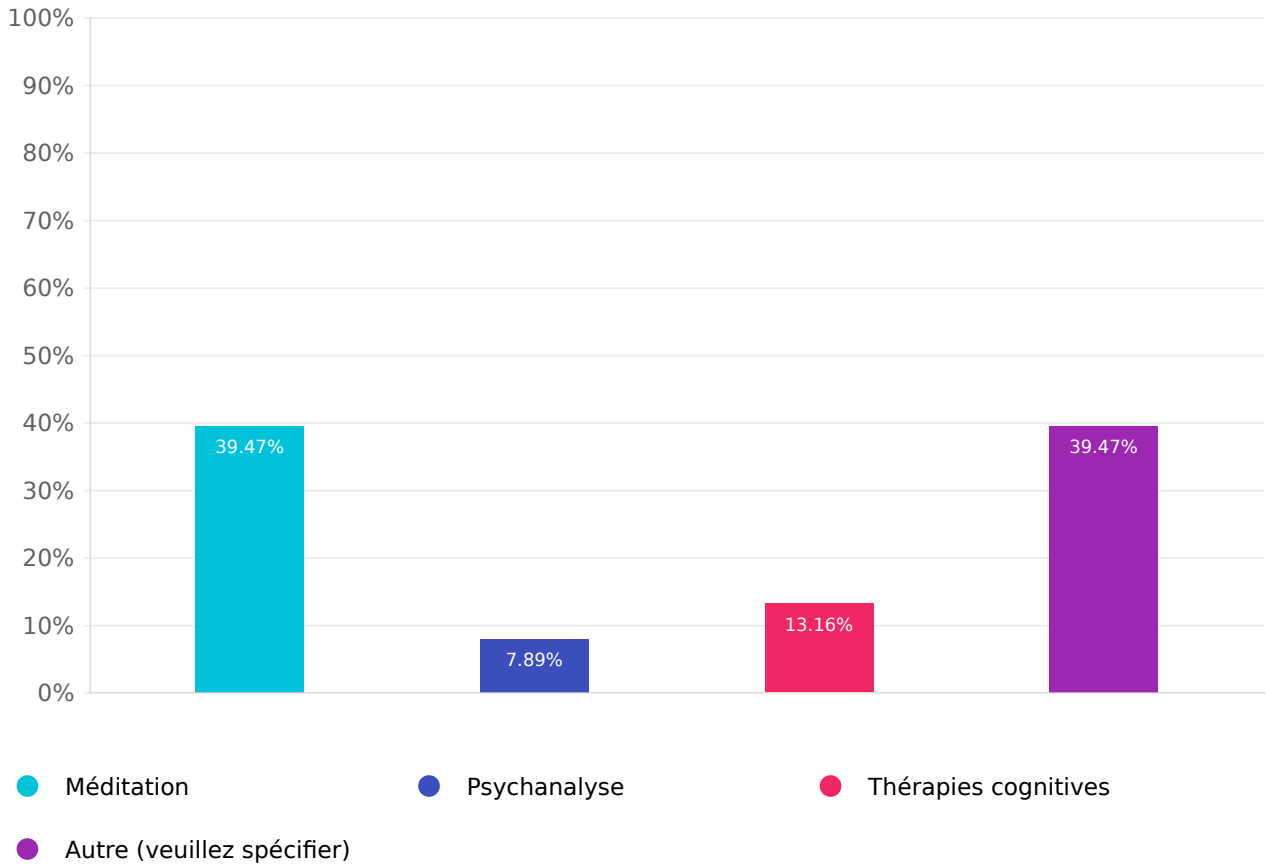
8. Musculation et danse
  9. Marche, natation
  10. Golf
  11. Marche
  12. respiration
  13. Marche
  14. Sport dans mon canapé
  15. Exercices quotidiens de 15 min
  16. Golf
  17. PNL
  18. pilate, temps de pause dans la journée mode micro sieste
  19. Fitness
  20. Tennis
  21. Pilates, EMS xbody
  22. Faire de belles balades avec ma chienne + plongée
  23. Marche et vélo dans la nature, travaux manuels
  24. danse
-



Q7

## Quelles sont les pratiques non corporelles que vous suivez ou que vous aimeriez suivre ?

Répondu : 38 Ignoré : 7



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Méditation	39.47%	15
Psychanalyse	7.89%	3
Thérapies cognitives	13.16%	5
Autre (veillez spécifier)	39.47%	15

### Autre (veillez spécifier)

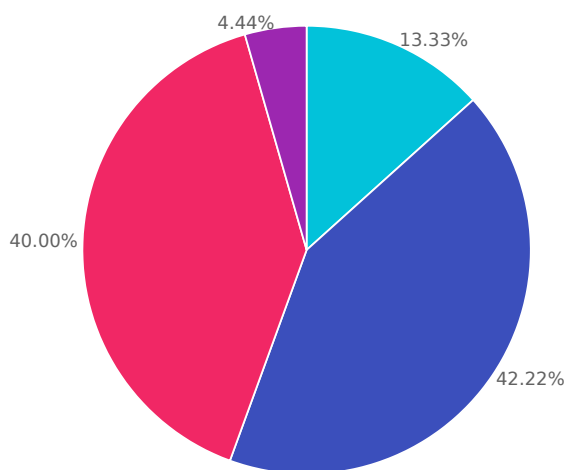
1. Séjour dans un lieu nature
2. Lecture loisirs
3. Les 3
4. Méditation et thérapie cognitive
5. Coaching
6. Philo
7. Lecture voyages

- 8. Lecture, musique
- 9. Tai chi
- 10. Non spécifié
- 11. Hypnothérapie
- 12. Coaching
- 13. aller au moins 1 fois par mois voir un spectacle comique
- 14. Ostéo, énergéticien
- 15. Suivi psychothérapeutique

Q8

**Dans quelle mesure partagez-vous vos préoccupations ou vos succès avec votre entourage ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



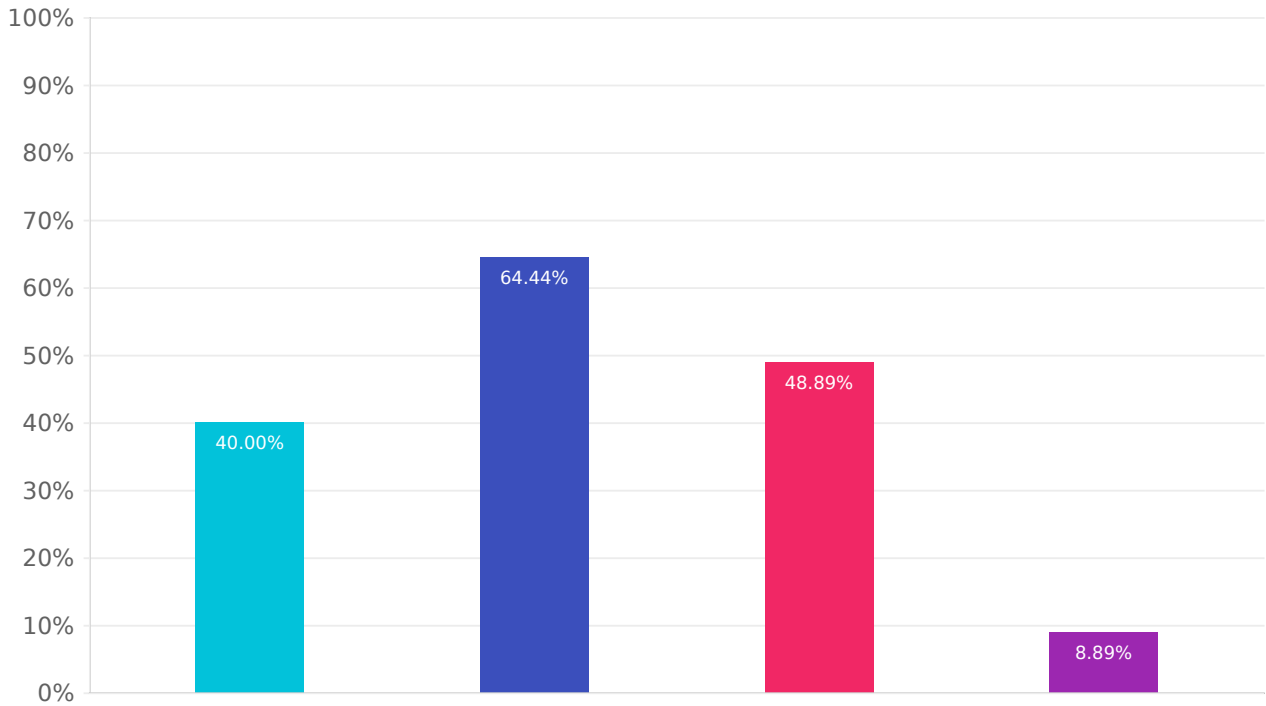
- Beaucoup
- Assez
- Peu
- Pas du tout

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Beaucoup	13.33%	6
Assez	42.22%	19
Peu	40.00%	18
Pas du tout	4.44%	2

Q9

## Quels types de soutien émotionnel ou psychologique recherchez-vous dans votre réseau professionnel ou personnel ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



- Écoute active
- Conseils pratiques
- Soutien moral
- Autre (veuillez spécifier)

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Écoute active	40.00%	18
Conseils pratiques	64.44%	29
Soutien moral	48.89%	22
Autre (veuillez spécifier)	8.89%	4

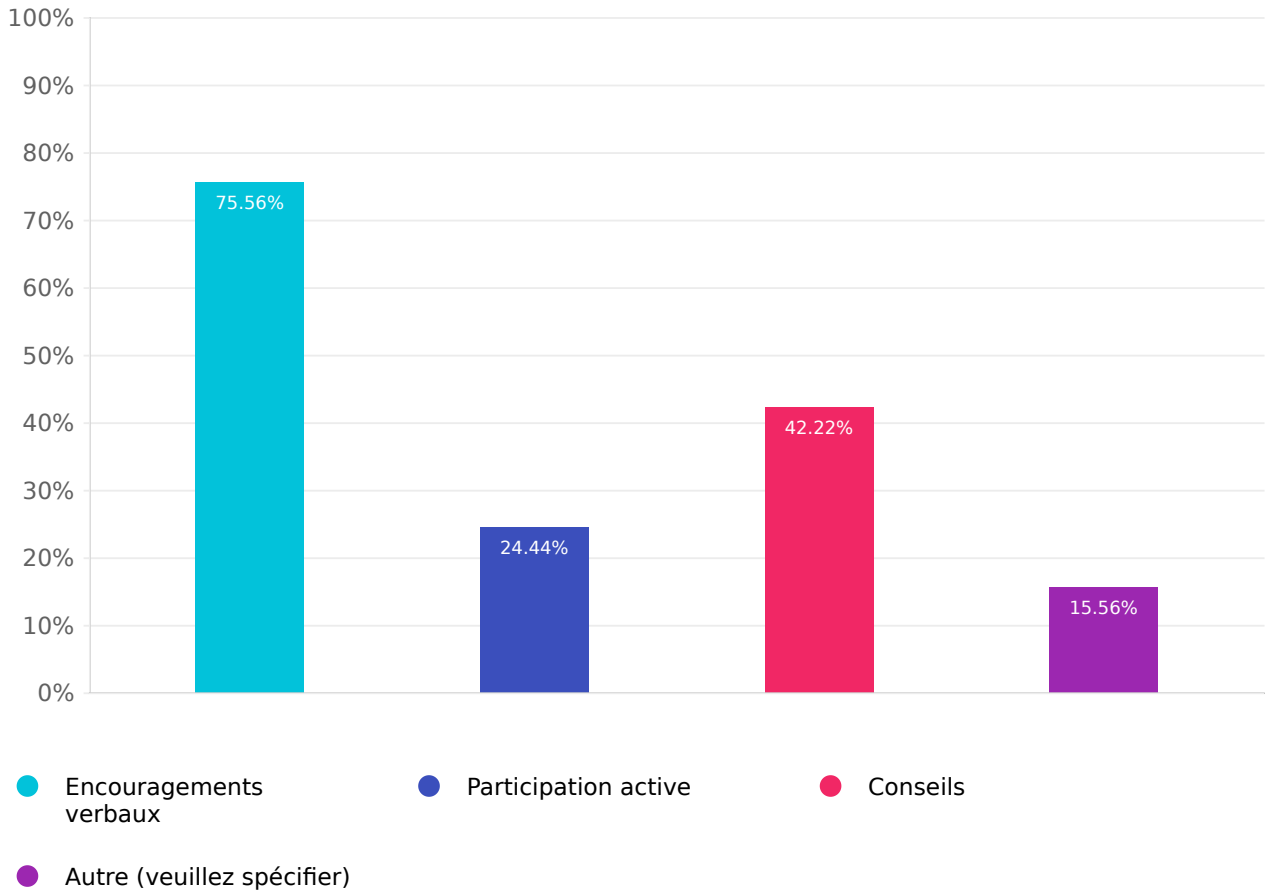
### Autre (veuillez spécifier)

1. Non spécifié
  2. Je n'en recherche pas
  3. Partage d'expériences et sentiment d'appartenance, ne pas être seul
  4. Amitie
-

Q10

## De quelle manière vos proches vous apportent-ils un soutien moral dans votre aventure entrepreneuriale ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Encouragements verbaux	75.56%	34
Participation active	24.44%	11
Conseils	42.22%	19
Autre (veuillez spécifier)	15.56%	7

### Autre (veuillez spécifier)

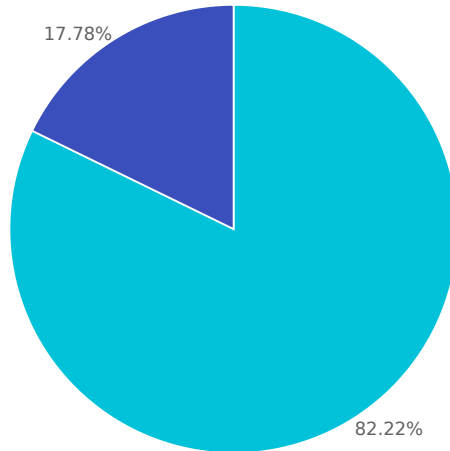
1. Prise de recul
2. Être présent
3. Présence organisationnelle.
4. Aucun
5. Rien ils ne comprennent pas la réalité de l'entrepreneur
6. Reconnaissances

7. amitie, peu d amis, mais parfaits. j espere bien que moi pour eux, de meme

Q11

**Considérez-vous que la santé mentale et émotionnelle joue un rôle crucial dans votre réussite entrepreneuriale ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



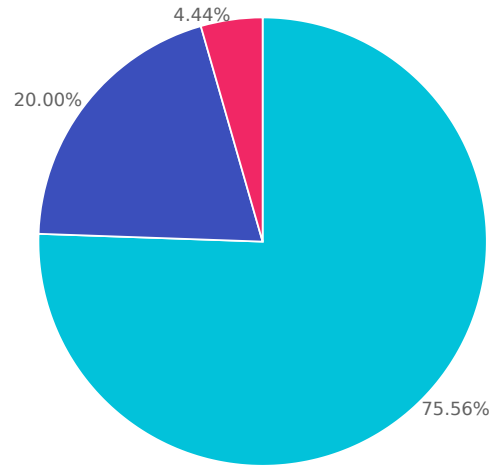
- Absolument
- Dans une certaine mesure
- légèrement
- Pas du tout

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Absolument	82.22%	37
Dans une certaine mesure	17.78%	8
légèrement	0.00%	0
Pas du tout	0.00%	0

Q12

**Considérez-vous que la santé physique et le respect de bonnes pratiques d'hygiène de vie (sommeil, bonne alimentation, peu d'alcool, pratique physique régulière, contact avec la nature...) jouent un rôle crucial dans votre réussite entrepreneuriale ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



● Absolument

● Dans une certaine mesure

● légèrement

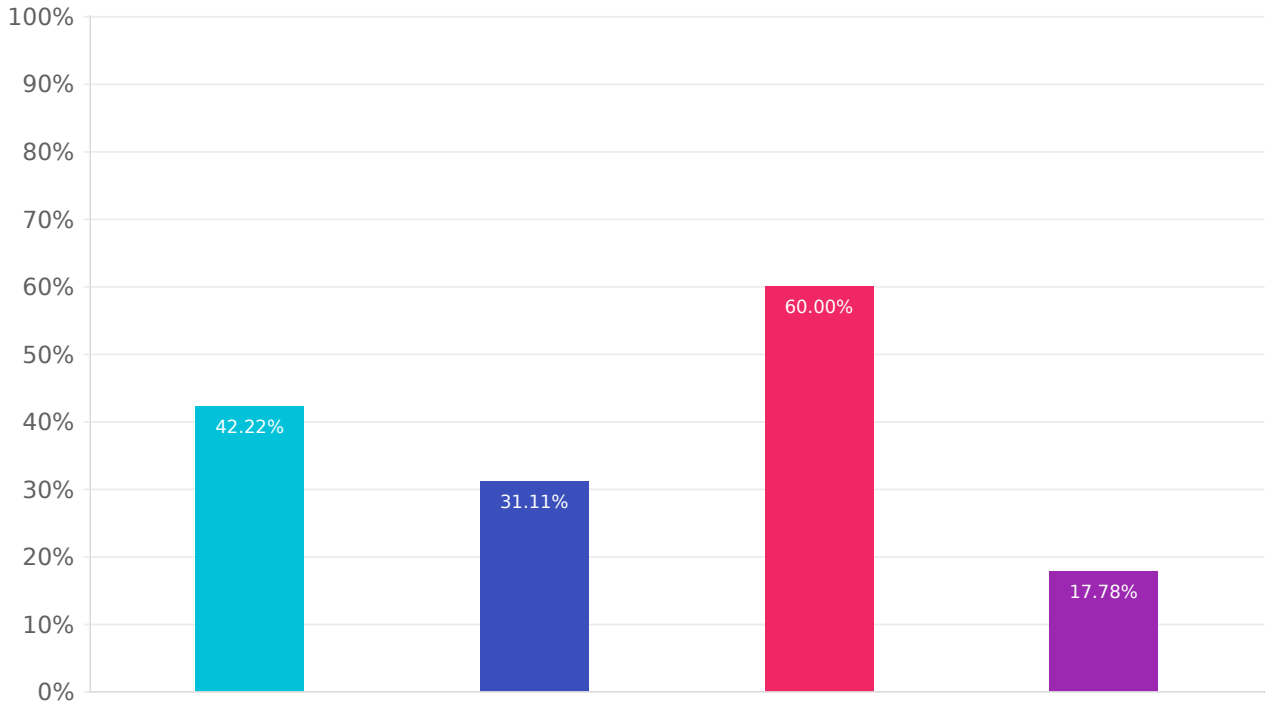
● Pas du tout

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Absolument	75.56%	34
Dans une certaine mesure	20.00%	9
légèrement	4.44%	2
Pas du tout	0.00%	0

Q13

### Quelles actions concrètes pourraient renforcer le soutien à la performance ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



- Programme de mentorat
- Ateliers de groupe
- Coaching individuel
- Autre (veuillez spécifier)

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Programme de mentorat	42.22%	19
Ateliers de groupe	31.11%	14
Coaching individuel	60.00%	27
Autre (veuillez spécifier)	17.78%	8

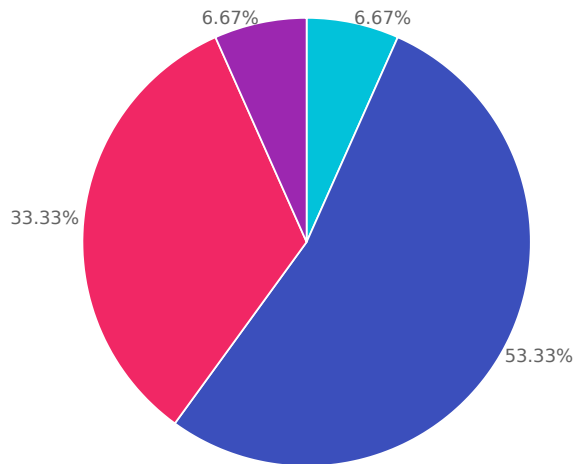
#### Autre (veuillez spécifier)

1. Événements professionnels
2. Je ne sais pas
3. Aucune idée
4. Elles sont multiples, tout dépend des besoins de chacun
5. Non spécifié
6. Equilibre temps travail/temps personnel. Il faut avoir Equilibre entre vie personnelle, vie famille, vie travail
7. APM

Q14

**Comment décririez-vous votre expérience de la charge de travail en tant qu'entrepreneur ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



- Gérable
- Exigente mais réalisable
- Très exigeante
- Écrasante

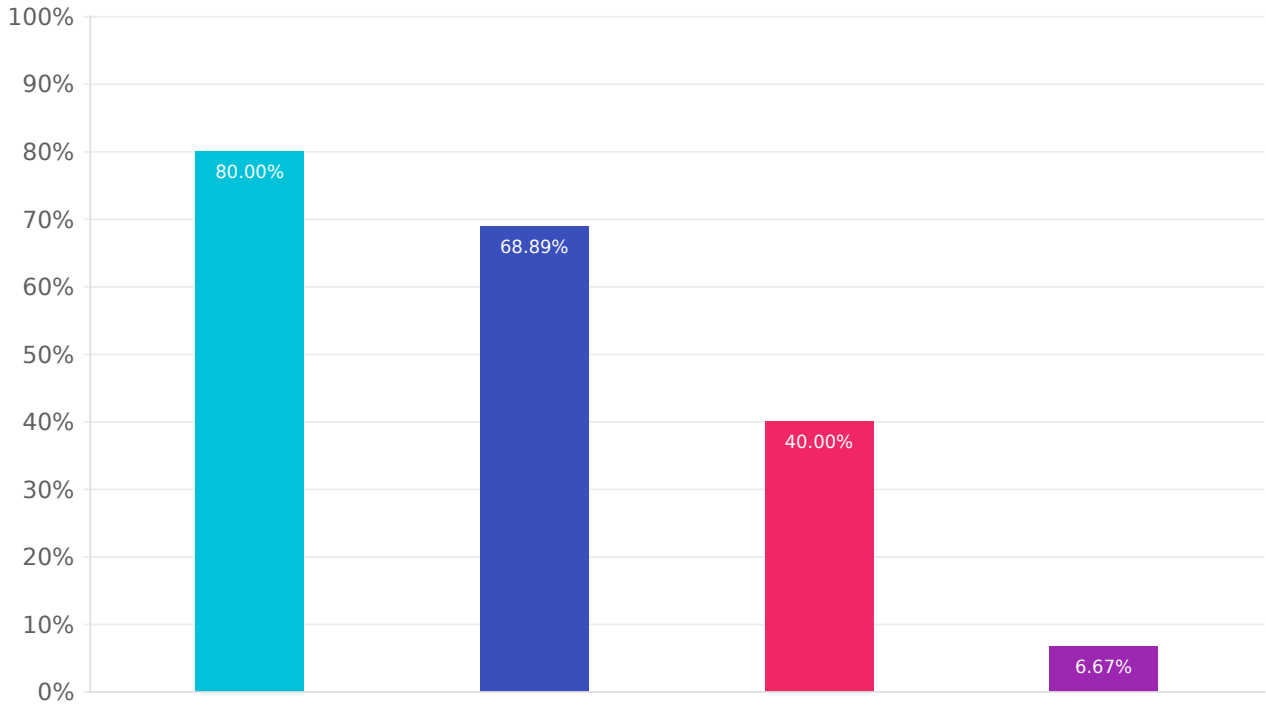
Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Gérable	6.67%	3
Exigente mais réalisable	53.33%	24
Très exigeante	33.33%	15
Écrasante	6.67%	3



Q15

## Quels sont les aspects les plus gratifiants de la vie d'entrepreneur selon vous ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



● Indépendance

● Réalisation de soi

● Potentiel financier

● Autre (veillez spécifier)

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Indépendance	80.00%	36
Réalisation de soi	68.89%	31
Potentiel financier	40.00%	18
Autre (veillez spécifier)	6.67%	3

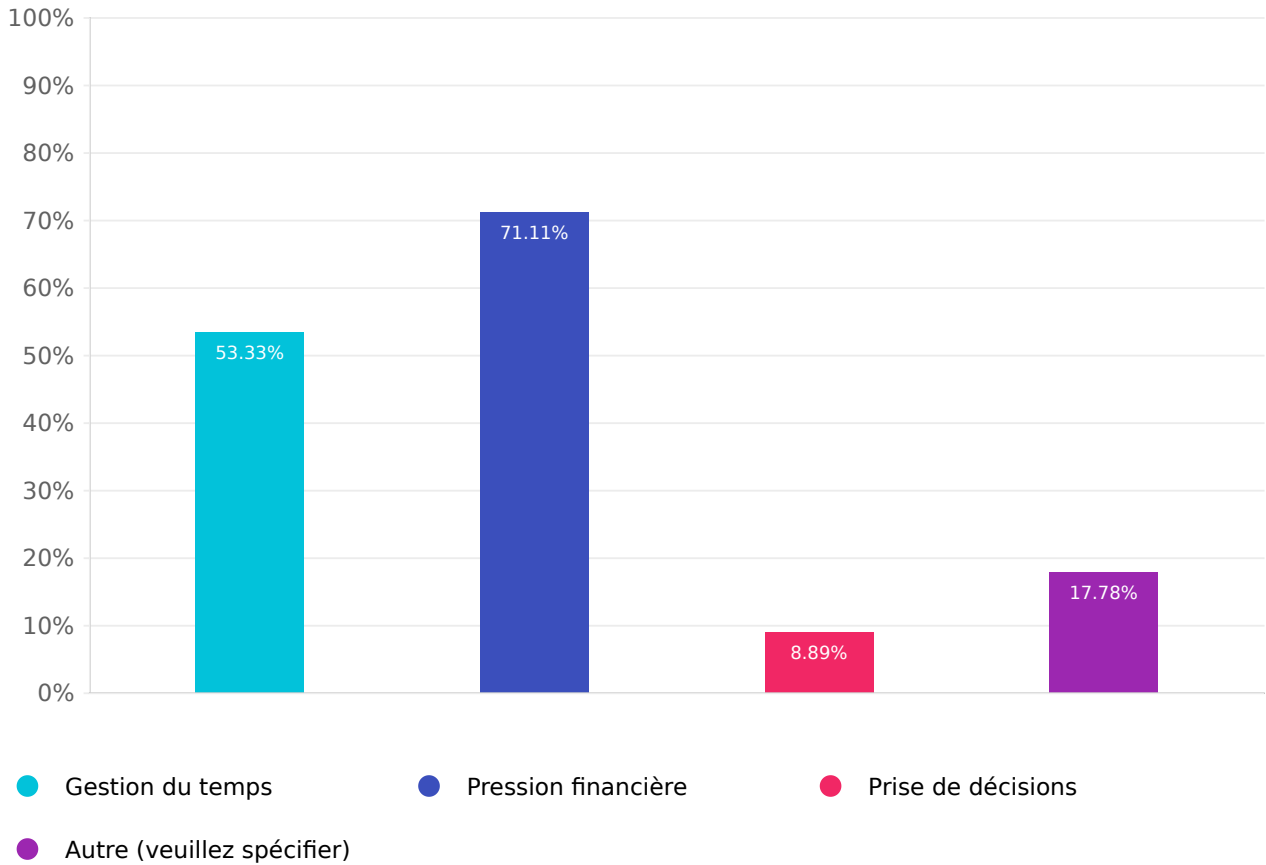
Autre (veillez spécifier)

1. Le collectif l impact
2. Liberté
3. challenge

Q16

## Quelles sont les principales difficultés auxquelles vous êtes confronté dans la gestion quotidienne de votre entreprise ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Gestion du temps	53.33%	24
Pression financière	71.11%	32
Prise de décisions	8.89%	4
Autre (veuillez spécifier)	17.78%	8

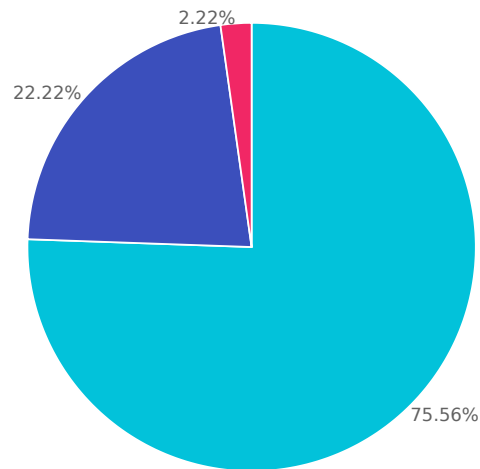
### Autre (veuillez spécifier)

1. Rythme et activation
2. Process recrutement
3. Développement Commercial
4. démarchage commercial et recherche de nouveaux yeux clients
5. Gestion de problèmes liés aux clients ou à l'équipe
6. administratif, lois qui changent sans arret, manque de predictibilité
7. équilibre familial

Q17

**Comment évaluez-vous l'importance de la flexibilité et de l'adaptabilité dans votre rôle entrepreneurial ?**

Répondu : 45 Ignoré : 0



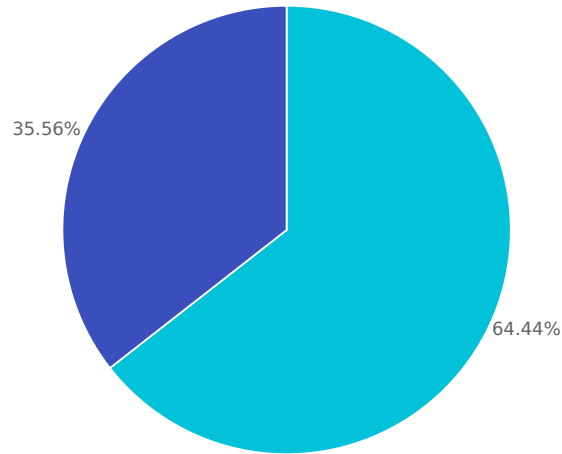
- Très important
- Assez important
- Peu important
- Pas du tout important

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Très important	75.56%	34
Assez important	22.22%	10
Peu important	2.22%	1
Pas du tout important	0.00%	0

Q18

### Avez-vous déjà été confronté à des situations de crise ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



● Oui

● Non

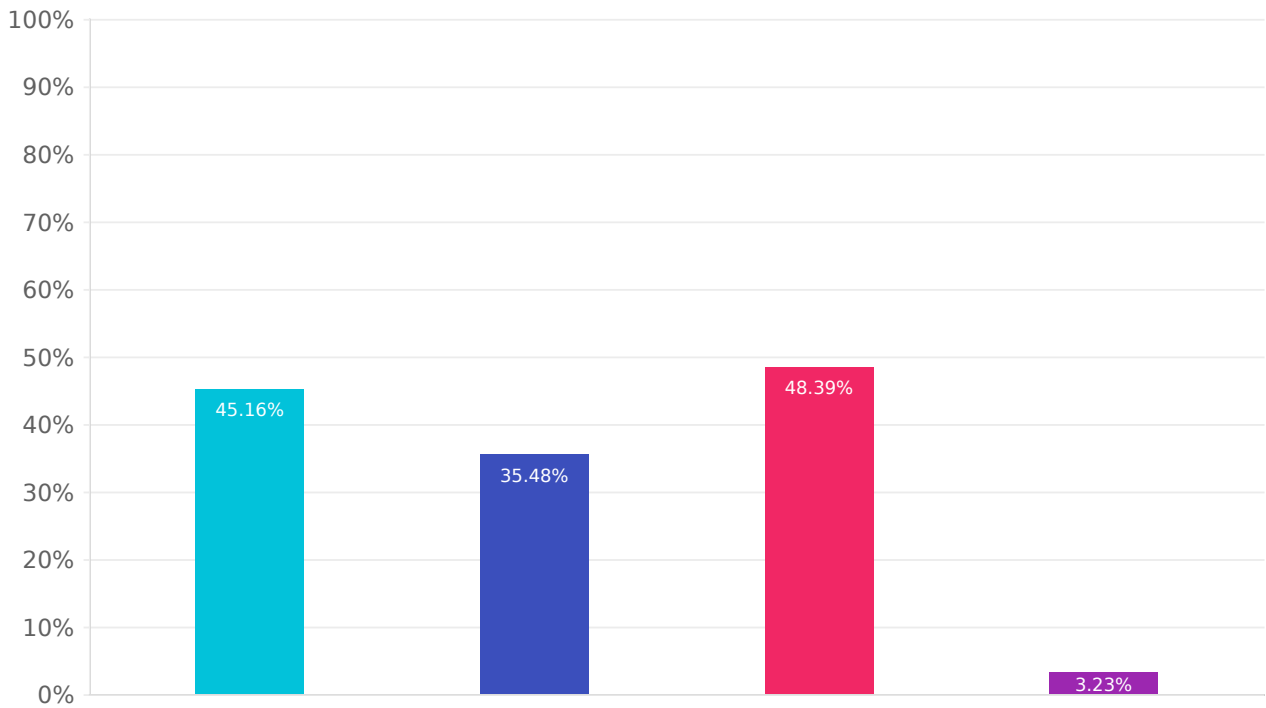
Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Oui	64.44%	29
Non	35.56%	16

---

Q19

## Si oui, comment les avez-vous gérées ?

Répondu : 31 Ignoré : 14



- Avec succès
- Avec difficulté
- En demandant de l'aide
- Autre (veuillez spécifier)

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Avec succès	45.16%	14
Avec difficulté	35.48%	11
En demandant de l'aide	48.39%	15
Autre (veuillez spécifier)	3.23%	1

Autre (veuillez spécifier)

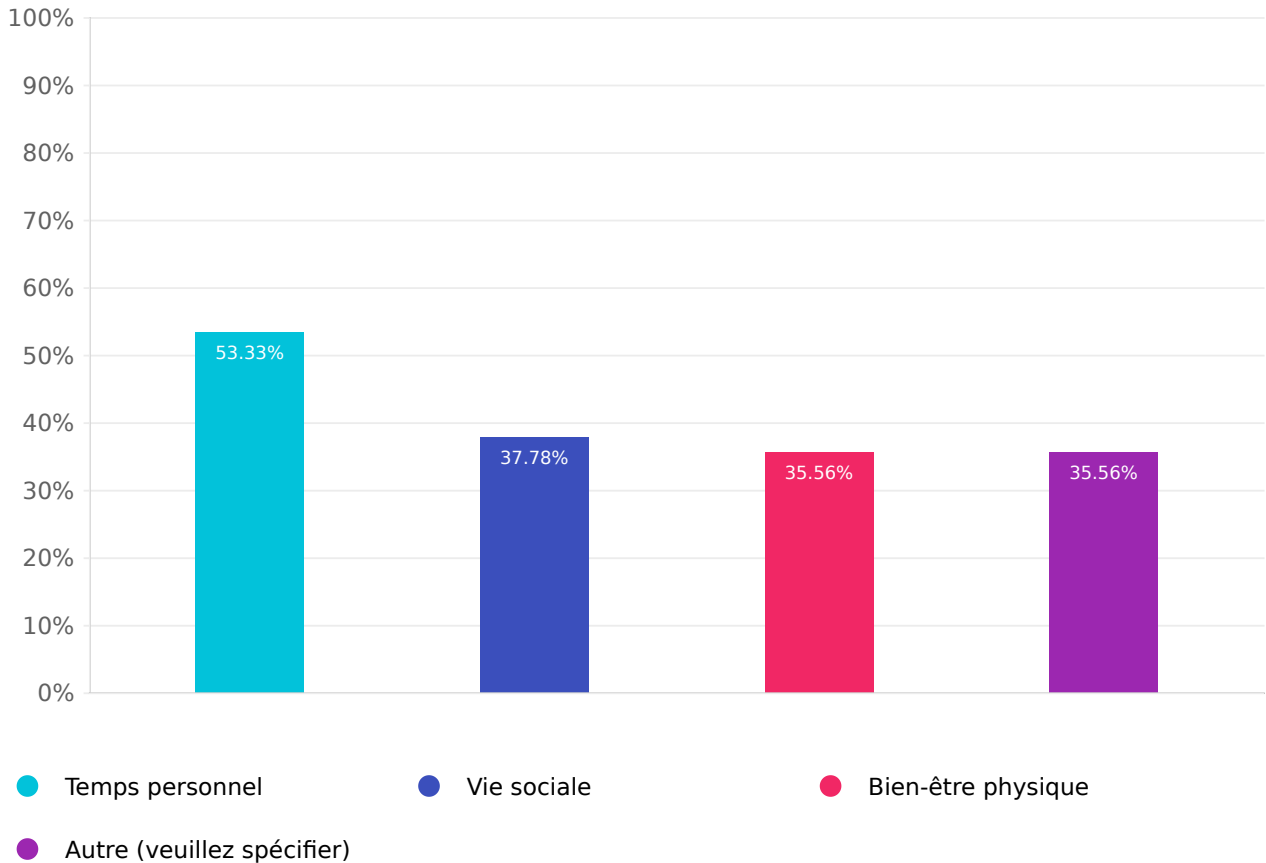
1. Externalisation plus coaching

---

Q20

## Quels sacrifices personnels avez-vous dû faire en tant qu'entrepreneur et comment cela influence-t-il votre état d'esprit ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Temps personnel	53.33%	24
Vie sociale	37.78%	17
Bien-être physique	35.56%	16
Autre (veuillez spécifier)	35.56%	16
Détailler ici la seconde partie de la question		18

### Autre (veuillez spécifier)

1. Sécurité du CDI
2. Couple
3. sacrifices financiers
4. Pas de Sacrifice
5. Pas de sacrifices en particulier

6. Temps en famille
7. Aisance financière
8. Économies
9. Aucun
10. Non spécifié
11. Pas de sacrifice "ingérable"
12. rémunération
13. Mettre mon naturel en second plan pour une communication optimale avec les équipes notamment
14. financier
15. famille parfois, enfant surtout
16. Réduire mon train de vie que j'avais en tant que cadre dirigeant salarié le temps de développer mon business

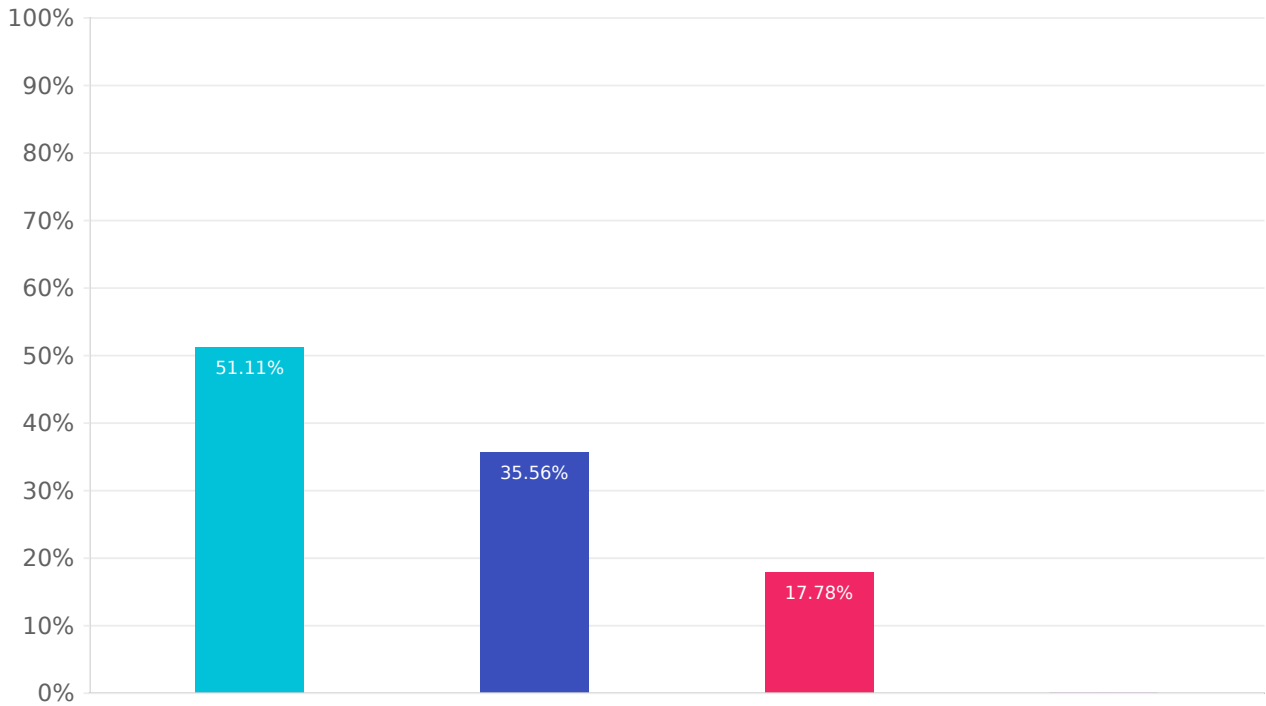
Détailler ici la seconde partie de la question

1. Rater des événements familiaux Épuisement physique et moral
  2. Anxiété
  3. Plutôt bien. Je passe moins de temps en famille et avec des amis, et c'est du temps de meilleure qualité.
  4. Le travail et le stress ont des conséquences
  5. le risque financier est compliqué à gérer car la société ne me permet pas encore de me payer. C'est un poids mental.
  6. Pas de sacrifice
  7. Réduction d'activités sociales pour me consacrer au développement de mon activité (projets client, création de nouveaux produits ou contenu pour mes réseaux) ou par restriction financière Niveau état d'esprit, choix difficiles < vie facile VS choix faciles > vie difficile Un peu de frustration mais je sais que ce temps sacrifié va me permettre de récolter des résultats plus tard. Les activités plaisantes peuvent toujours attendre plus tard. Parfois en période de rush, j'ai tendance à laisser tomber le sport et la danse et à être moins productive mais je sais que les temps de lâcher-prise sont super importants pour ma santé mentale.
  8. Cela m'a apporté une influence négative, il a fallu une remise en question profonde et une réorganisation harmonieuse pour ne pas voir ma vie d'entrepreneur « sacrifié » mes autres domaines de vie.
  9. Je ne me paie pas depuis 3 ans. Je vis sur mes économies propres. Cela augmente la pression financière au quotidien. Le temps de développement de mon entreprise dépend des économies qui me restent.
  10. Augmente la fatigue mentale / joue sur la vie personnelle : génère des conflits
  11. Une bosse de forme physique due à un manque d'exercice et une hygiène de vie perfectible me rend moins positif
  12. Peu de temps partagé avec mon épouse de l'époque et nos enfants. Ils passaient après mon entreprise et je le regrette aujourd'hui. Ce temps perdu ne se rattrapera jamais...
  13. La course au CA est assez stressante, surtout quand la partie prospection est pas notre fort. Et cela est une préoccupation qui reste imprégnée
  14. En tant qu'entrepreneur, nos moindres faits et gestes sont scrutés et jugés par l'équipe. Cela demande une attention permanente de ma part, m'obligeant à passer ma vraie nature en second plan et à faire attention à tout ce que je dis et comment je le dis. C'est parfois énergivore et blasant.
  15. fatigue, tension, je réagit parfois disproportionnée
  16. Cela me met une pression supplémentaire car j'ai peur de priver ma famille.
  17. Les sacrifices n'aident pas à retrouver de l'énergie, ils culpabilisent !
  18. Parfois difficile mais ne pas perdre de vue l'objectif de ce choix de vie.
-

Q21

### Comment conciliez-vous la réalité quotidienne de votre entreprise avec vos objectifs personnels et familiaux ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



- Équilibre satisfaisant
- Difficulté à concilier
- Sacrifices importants
- Autre (veuillez spécifier)

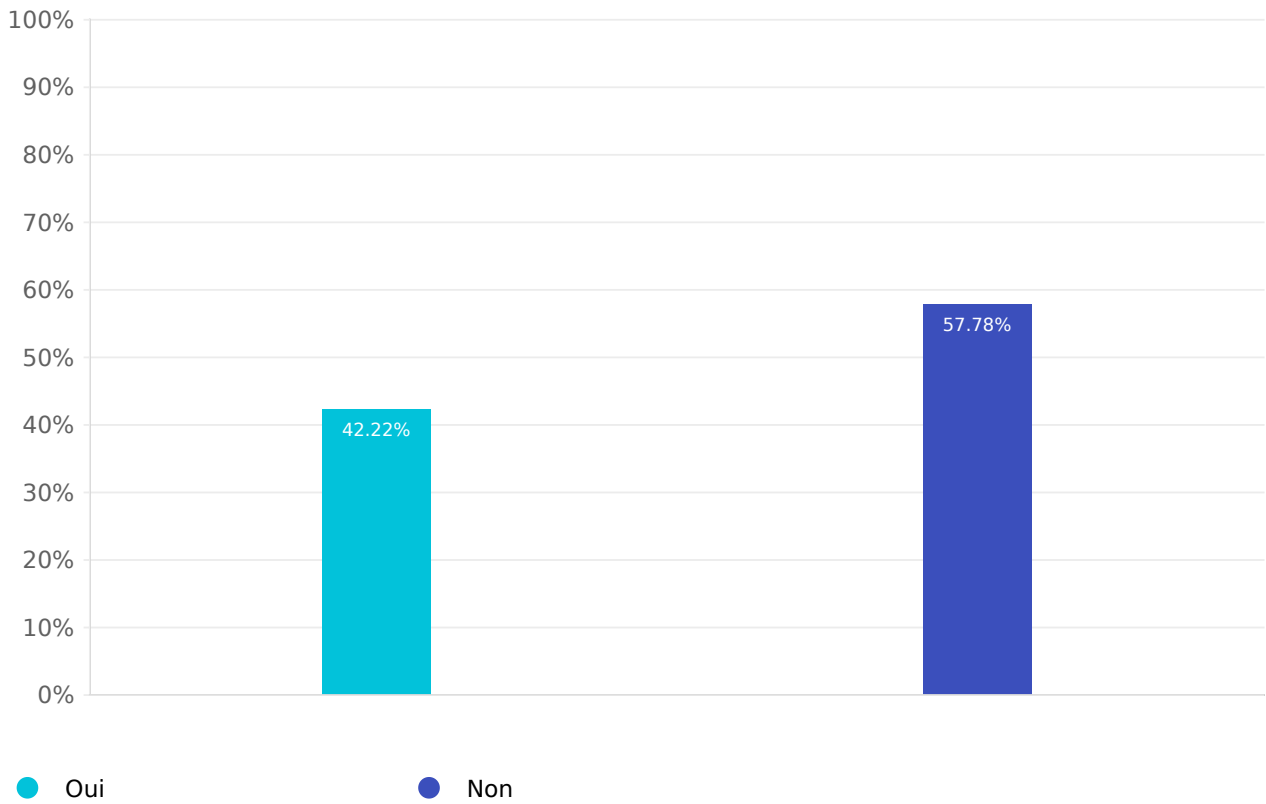
Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Équilibre satisfaisant	51.11%	23
Difficulté à concilier	35.56%	16
Sacrifices importants	17.78%	8
Autre (veuillez spécifier) Aucune réponse	0.00%	0



Q22

### Avez-vous déjà entendu parler de la préparation du système nerveux ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



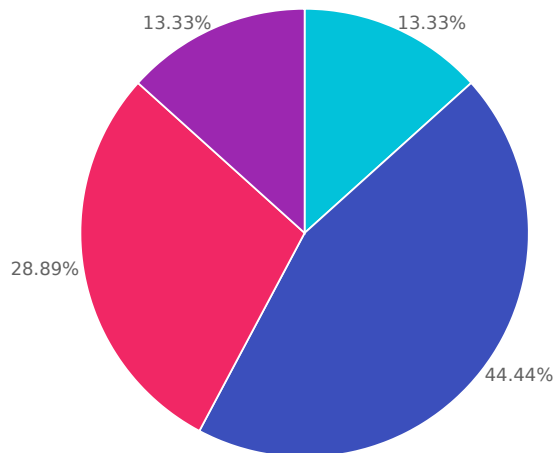
Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
Oui	42.22%	19
Non	57.78%	26

---

Q23

## Quelle est votre méthode pour récupérer en profondeur ?

Répondu : 45 Ignoré : 0



- prendre un repos complet
- se changer les idées (cinéma, livre, soirées...)
- prendre des vacances
- Autre (veuillez spécifier)

Choix	Pourcentage de réponses	Nombre de réponses
prendre un repos complet	13.33%	6
se changer les idées (cinéma, livre, soirées...)	44.44%	20
prendre des vacances	28.89%	13
Autre (veuillez spécifier)	13.33%	6

### Autre (veuillez spécifier)

1. Musique
  2. Sommeil, alimentation, étirements latéraux et dos, rouleau avec picots pour libérer les facias, rdv chez l'osthéo une fois par mois en préventif... Bref, entrepreneur et sportif de haut niveau, même chose.
  3. Marche sommeil sport
  4. De micro-moments de calme et solitude au cours de chaque journée
  5. Amis - Golf - Lecture - Autohypnose
  6. Prendre de vacances et s'autoriser du temps de déconnexion
-