



Jason Tryfon, président de Vital Insights, a brisé les tabous en avouant, à la une d'un magazine

d'affaires, avoir fait une dépression due à l'épuisement. – Photo : Chris Woods

« Où êtes-vous, monsieur Trudel ? On vous attend... »

C'était un matin du printemps 2011. Un tout petit courriel pour lui rappeler que 150 personnes l'attendaient pour écouter sa conférence sur le développement durable. Il avait oublié.

Puis vinrent les difficultés de concentration, les troubles du sommeil, la grande fatigue. Il s'est imposé deux mois d'arrêt de travail. « Le cerveau est comme un disque dur et vous avez dépassé sa capacité ! Vous avez besoin de repos », lui avait dit son médecin.

Les mois précédents avaient été chargés : 60 heures par semaine à faire croître son entreprise, à donner des conférences, des formations, à assister à des comités, à siéger à des jurys, à fonder une association, à achever l'écriture d'un deuxième livre...

Il ne voyait pas qu'il travaillait trop. Moi, oui. Car cet entrepreneur qui a connu l'épuisement professionnel est mon conjoint.

On sait déjà que le phénomène est un fléau parmi les cadres et les employés salariés. Selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, les problèmes de santé psychologique comptent actuellement pour 40 % des prestations d'invalidité, contre 18 % en 1990.

Au Canada, la dépression en milieu de travail engendre des coûts annuels de 4,5 milliards de dollars. L'Organisation mondiale de la santé prévoit que la dépression majeure deviendra, en 2020, la deuxième cause d'invalidité, après les maladies cardiovasculaires.

Si la pression et la quantité de travail sont souvent des facteurs de risque, on peut imaginer ce qui guette les entrepreneurs ! Les études sont pourtant peu nombreuses sur le sujet.

En France, une chaire de recherche sur la santé des dirigeants de PME a été créée en 2012 à l'Université de Montpellier pour remédier à la situation. Sa première enquête, effectuée auprès de 400 chefs d'entreprise français, révèle que 94 % d'entre eux souffrent d'insomnie ! Le fondateur de la chaire, Olivier Torrès, travaille à mettre sur pied un observatoire du genre au Québec. « Les médias ont raison d'alerter la population sur la souffrance des salariés au travail, dit-il, mais ils devraient aussi nous alerter sur celle des patrons. »

Encore faut-il que ces derniers acceptent d'en parler. Ce fut le cas récemment de Jason Tryfon, président de Vital Insights, qui a fait la une du magazine *Profit*. L'article ne parlait pas de la croissance importante de cette entreprise de logiciels (232 % en cinq ans), mais de la dépression de son fondateur, qui a ramé jour et nuit en 2007 pour la refinancer dans un moment critique.

La plupart des entrepreneurs éprouvent de grandes satisfactions dans la voie qu'ils ont choisie. Leur énergie hors du commun leur permet d'abattre une quantité de travail plus grande que la majorité des gens. Dans le cadre des [*Leaders de la croissance*](#) de *L'actualité*, j'ai rencontré une douzaine de ces superathlètes. Ils travaillent en moyenne l'équivalent de huit heures par jour sept jours sur sept, mais ils essaient de mieux concilier travail et vie personnelle.

« Ce n'est pas tout le monde qui veut une grande entreprise. Je travaille fort, mais je veux dormir la nuit et passer du temps avec ma fille », m'a dit Caroline Néron, dont l'entreprise arrive en tête du palmarès.

Mon conjoint ? Lui aussi dort bien. Depuis cet épisode, il s'est concentré sur son entreprise et a diminué le « parascolaire », sauf le sport ! Il y a moins de cinq à sept de réseautage et plus de séances de « lutte » sur le canapé avec notre fils de cinq ans. La croissance de son entreprise en souffre-t-elle ? Elle est peut-être moins rapide, mais c'est un choix, qui semble refléter celui d'un nombre grandissant d'entrepreneurs.

L'autre bonne nouvelle ? Quand le patron se préoccupe davantage de l'équilibre entre boulot et vie personnelle, on peut penser que ce sera plus facile pour les employés d'arriver à le faire aussi.

* * *

Ça va patron

Écrit par Kathy Noël

Vendredi, 18 Octobre 2013 16:20 -

« *Il existe plus de données sur la santé des baleines bleues que sur celle des entrepreneurs* », dit Olivier Torrès, fondateur de la [chaire de recherche sur la santé des dirigeants de PME](#) de l'Université de Montpellier.

Cet article [Ça va, patron ?](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Ça va patron](#)