

ENTREPRENEUR(E)S, CHEF(FE)S D'ENTREPRISE, TRAVAILLEURS(SES) INDÉPENDANT(E)S

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



**Harmonie
mutuelle**

GROUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

À votre santé !

Les dirigeants de TPE-PME sont soumis en permanence à la pression, aux sollicitations, à l'incertitude et aux imprévus, comme des athlètes de haut niveau. Mais pour aller plus vite, plus haut et gagner la course, les sportifs, eux, apprennent à prendre soin de leur corps comme de leur mental. Ils savent se faire aider et prendre du repos, ce que la plupart des entrepreneurs n'ont pas encore mis à leur planning !

Ce guide n'est pas une to-do list qui se rajouterait à votre journée bien chargée ! Il s'agit au contraire de prendre en compte vos contraintes pour vous proposer des **solutions concrètes et applicables** tout au long d'une journée de travail.

Notre pari est de vous convaincre que vous pouvez **prendre soin de votre santé de manière durable**, ce que nous appelons l'Eco-santé. Et cela quelle que soit votre activité, la taille de votre entreprise ou votre mode de vie. Et le jeu en vaut la chandelle ! Mieux prendre soin de vous éloignera les pépins de santé et les baisses de régime intellectuel et physique qui affectent votre activité.

Il suffit de quelques dizaines de minutes par jour pour bouger plus, mieux se nourrir et se détendre. Plus en forme, vous serez armés pour affronter le stress, la charge de travail. Nos recommandations vous aideront aussi à (re) trouver un **équilibre entre vie professionnelle et personnelle**, indispensable sur le long terme.

Tous les entrepreneurs ont besoin d'énergie, de résilience et d'un mental au top pour assumer leur rôle. À vous de jouer !





SOMMAIRE

- p. 4** – « *Le premier capital immatériel d'une entreprise, c'est la santé de son dirigeant* »
Interview de Charlotte Moysan, psychologue et docteure en entrepreneuriat

p.5 – **PARTIE 1**

En forme les entrepreneurs ?

- p. 6** – Entrepreneur, un métier qui expose aux risques de santé
- p. 10** – « *Les semaines qui ont précédé le burn-out, j'ai eu beaucoup de signaux que je n'ai pas écoutés.* »
Interview de Grégory Hourcadet
- p. 12** – « *Je propose de faire des micro-pauses pour faire des choix conscients et pas automatiques.* »
Interview de Chantal Audet, coach en santé, bien-être et performance

p.13 – **PARTIE 2**

Les secrets d'une journée équilibrée

- p. 14** – Au réveil : faire le plein d'énergie
- p. 17** – Le matin : profiter du meilleur de la journée
- p. 20** – Pause et déjeuner : un temps précieux
- p. 23** – L'après-midi : répartir les efforts
- p. 25** – Le soir, je concilie toutes mes vies
- p. 28** – Prendre soin de soi, c'est prendre soin de son entreprise
- p. 29** – « *Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse* »
Interview de Franck Gesbert, créateur de Tiers&Tei

p.31 – **PARTIE 3**

On ne réussit jamais tout seul

- p. 32** – Trouver des appuis extérieurs
- p. 34** – Les partenaires d'Harmonie Mutuelle
- p. 35** – Les professionnels qui accompagnent ma santé



Charlotte Moysan, psychologue et docteur en entrepreneuriat, spécialiste de la santé mentale des dirigeants, accompagne des chefs d'entreprise dans leurs difficultés. Chercheure rattachée à l'université de Montpellier, 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.

Pourquoi est-il difficile de concilier vie personnelle et vie professionnelle pour un dirigeant ?

La frontière est souvent floue entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Leur entreprise, c'est un peu leur bébé, c'est aussi un métier passion. Au démarrage, le temps de travail est choisi puis il devient vite subi car le dirigeant porte toutes les casquettes. Il a du mal à couper le week-end, le soir, et les vacances. Cela peut entraîner beaucoup de souffrance. On l'observe chez les experts-comptables par exemple. Ils ont beaucoup de travail dans les périodes fiscales, peinent à recruter, ils ont beaucoup de pression et négligent leur vie personnelle.

Comment cela se traduit ?

Les dirigeants doivent être attentifs à ce que leur dit leur entourage qui voit les premiers signes d'un déséquilibre. Ils doivent prêter attention à l'irritabilité, les troubles du sommeil et une fatigue persistante. L'irritabilité touche la famille, puis les collaborateurs et les clients. Les dirigeants ressentent aussi beaucoup de culpabilité. Quand ils travaillent trop, c'est vis-à-vis de leur entourage. S'ils s'autorisent une pause dans la semaine, ils culpabilisent par rapport à leurs collaborateurs. Cette souffrance peut conduire au burn-out, à la dépression, à des addictions. Les dirigeants doivent avoir conscience que s'ils ne font pas attention à eux, leur entreprise peut s'effondrer. Le premier capital immatériel d'une entreprise, c'est la santé de son dirigeant.

Comment gérer ce problème ?

Il faut trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle, pas forcément à 50-50. Il faut savoir se mettre des limites et se respecter, inscrire du temps pour soi et ses proches dans l'emploi du temps. Et s'y tenir. Cela permet d'éviter de culpabiliser. J'encourage les entrepreneurs à récupérer, à ne pas travailler le week-end et à prendre des vacances, même courtes. Il faut aussi s'organiser dans l'entreprise, apprendre à déléguer des tâches. C'est parfois difficile, car le dirigeant pense que cela va lui demander encore plus de travail. Enfin, il faut savoir demander de l'aide, à être accompagné. Ce n'est pas une faiblesse.

« LE PREMIER
CAPITAL IMMATÉRIEL
D'UNE ENTREPRISE,
C'EST LA SANTÉ DE
SON DIRIGEANT »

PARTIE 1

EN FORME LES

ENTREPRENEURS ?

Entrepreneur, un métier qui expose aux risques de santé

Être entrepreneur, c'est exercer le métier qu'on aime, relever des défis au quotidien, développer son entreprise, diriger des équipes, être indépendant... Mais c'est aussi souvent un emploi du temps chargé, peu de repos, beaucoup de stress, de la fatigue. Un rythme qui peut mettre à mal le physique et le mental des chefs d'entreprise ou des travailleurs indépendants.

La preuve en chiffres.

UN ÉQUILIBRE DE VIE DIFFICILE

66%

éprouvent
des difficultés
pour concilier vie
professionnelle
et vie personnelle



UN RYTHME EFFRÉNÉ



46 %
des entrepreneurs
travaillent
plus de 50 heures
par semaine



65 %
s'accordent moins
de 2 jours de repos
par semaine

DES JOURNÉES STRESSANTES

79%

des dirigeants considèrent
leurs journées de travail
assez ou très stressantes

Cette difficulté à fixer des limites reflète un aspect essentiel du fardeau de la charge mentale : le sentiment de ne jamais en faire assez, l'incapacité de déconnecter, et la nécessité d'apprendre à s'arrêter.

ATTENTION AU BURN-OUT



42 %
des femmes



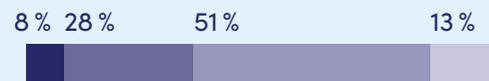
28 %
des hommes

déclarent avoir fait
un burn-out.

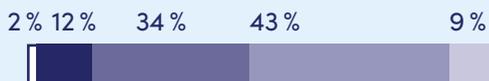
Le mal-être des entrepreneurs prend des formes variées et profondément ancrées dans leur quotidien. Le burn-out est une conséquence prévisible que l'on doit prévenir.

UNE CHARGE MENTALE IMPORTANTE

Comment qualifieriez-vous
votre niveau de charge mentale ?



Femme



Homme

- Extrêmement basse
- Basse
- Moyenne
- Élevée
- Extrêmement Élevée

DES TROUBLES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES



70%

présentent au moins
un trouble physique
qui les touche au quotidien

46% ont mal au dos,
39% souffrent de douleurs
articulaires

75%

des femmes se disent
« physiquement et/ou
mentalement fatiguées »

contre un peu moins de
deux tiers des hommes (**64%**).

La fatigue semble être une conséquence quasi inévitable de l'entrepreneuriat. En effet, près de huit personnes interrogées sur dix (79%) indiquent que ce sentiment de fatigue est apparu au moment ou après la création de leur entreprise.

L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL EST GÉNÉRATEUR DE RISQUES

BTP, ARTISANAT

Accidents, troubles musculo squelettiques

INDUSTRIE

Risques chimiques (cancers, intoxication...)

COIFFURE, SOIN, BEAUTÉ, PROPRIÉTÉ

Risques allergènes, cancers

CONSEIL, SERVICES, TRANSPORT, COMMERCE

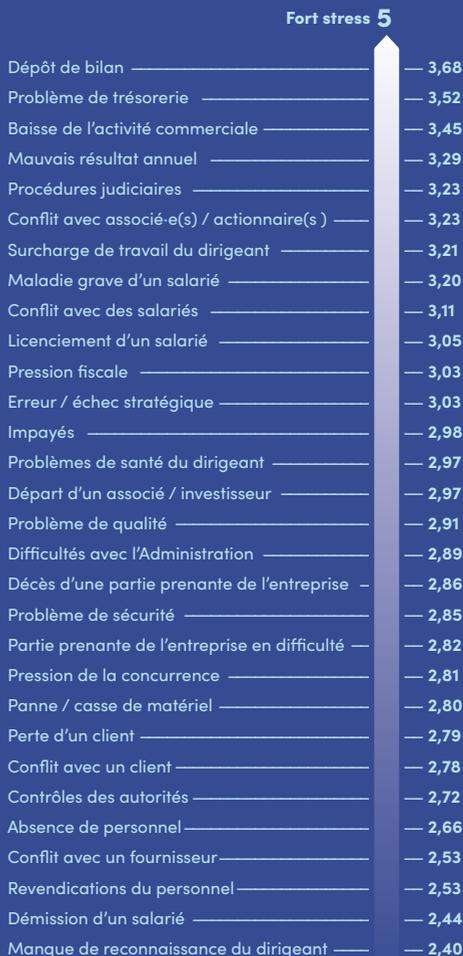
Troubles musculo squelettiques, sédentarité



Toutes les données sont issues de ces études, sauf mention contraire

- Sondage Opinon Way Fondation Entrepreneurs, 1512 répondants
- Etude Willa, Harmonie Mutuelle, CSA, 2024 723 personnes
- Étude Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire et Harmonie Mutuelle - novembre 2024. 609 réponses

UN STRESS LIÉ À LA PRATIQUE PROFESSIONNELLE ELLE-MÊME



Le « stressomètre » indique la moyenne du stress ressenti pour chaque événement, sur une échelle de 1 à 5. Ce schéma concrétise ainsi le niveau de stress ressenti par tous les dirigeants de petites structures.

© Observatoire Amarak (Torrès et Lechat, 2014)

ISOLEMENT ET SOLITUDE

Cette solitude est particulièrement accentuée chez les « solo founders ». Ces créateurs d'entreprise qui se lancent seuls ressentent davantage les sentiments d'épuisement, de découragement et d'isolement.

46 % des entrepreneurs déclarent se sentir isolés et 75 % pas assez entourés

65 % avouent ne s'être jamais informés sur la question de la charge mentale

Qu'est ce qui vous pèse le plus en tant que chef d'entreprise ?



DES BESOINS D'ACCOMPAGNEMENT



75 % déclarent vouloir mieux prendre en compte leur santé



57 % cherchent à maintenir une certaine forme d'équilibre personnel.

Ils expriment une forte demande de coaching (**87 %**) ou une prise en charge des coûts liés au suivi psychologique (**29 %**).





Des limites qu'il est vital de connaître pour durer

Grégory Hourcadet a vu sa trajectoire professionnelle brisée à 25 ans par un épuisement généralisé. Trois ans pour reprendre dans de bonnes conditions. Il n'imaginait pas vivre un burn-out, il tient aujourd'hui à partager son expérience traumatisante, mais riche d'enseignements.

« LES SEMAINES QUI ONT PRÉCÉDÉ LE BURN-OUT, J'AI EU BEAUCOUP DE SIGNAUX QUE JE N'AI PAS ÉCOUTÉS. »

Grégory Hourcadet, vous avez créé votre entreprise à 23 ans et 18 mois plus tard, vous avez connu un burn-out.

Pouvez-vous nous le raconter ?

Après la liquidation judiciaire du groupe où je travaillais, je me suis engagé à embaucher mes 12 anciens collègues en dix mois dans mon entreprise. J'étais porté par l'adrénaline, les émotions, une flamme sacrée et un engagement moral profond, la notion de temps a disparu et la barrière vie pro/vie perso s'est diluée. Il faut rappeler que je n'avais pas 25 ans. J'ai réussi à signer les 12 CDI dans les temps, mais au lieu d'être satisfait, j'ai redoublé d'activité. Il me fallait structurer et pérenniser l'entreprise. Or, dans cette phase « startup », générer le chiffre d'affaires est un vrai travail de jongleur. Départ de la maison à 6h30 le matin et retour aux alentours de 22h30 après une dure journée, du lundi au dimanche, sans week-end. Mon excellente santé physique, mentale et émotionnelle m'ont permis de tenir 18 mois, mais j'étais voué tôt ou tard à un épuisement généralisé.

Quel était votre état physique ? Et mental ?

Les semaines qui ont précédé le burn-out, j'ai eu beaucoup de signaux que je n'ai pas écoutés. Et un beau jour, lors d'une inauguration accompagnée d'une très forte chaleur, j'ai fait un léger malaise. Le week-end qui a suivi je n'ai pas pu aller travailler et je me suis reposé les deux jours. À la reprise du lundi matin, j'ai effectué quatre rendez-vous et, à treize heures, au moment d'aller déjeuner, j'ai fait un malaise vagal avec une perte de connaissance.

Certes, il n'a duré qu'un dixième de seconde, mais pour un sapeur-pompier volontaire comme moi, c'était comme un mur pris à pleine vitesse.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour recouvrer la santé ?

Je vais probablement faire peur aux lecteurs en répondant sincèrement, mais j'ai mis deux ans, pour retrouver mes pleines capacités intellectuelles et émotionnelles, trois ans de plus pour me libérer de cette expérience traumatisante.

J'ai traversé quatre jours de paralysie temporaire où le corps physique s'est mis « en veille », comme un « reset ». Trois semaines de plus sans pouvoir avaler la moindre nourriture. Au bout d'un mois, après avoir perdu 11kg, j'ai repris le travail à petites doses. Progressivement, au bout d'un an, j'ai atteint près de 35h par semaine, très loin des 90h du démarrage. Après deux ans, j'ai commencé à ne plus y penser et j'ai retrouvé l'ensemble de mes facultés.

Quel impact cela a-t-il eu sur votre entreprise ?

Considérable ! Mes collaborateurs se sont retrouvés seuls, livrés à eux-mêmes en ajoutant l'inquiétude pour mon état de santé et quant au développement et à la pérennité de l'entreprise. Les premiers mois après le burn-out, je me suis consacré à l'optimisation de l'organisation et au recrutement de collaborateurs pouvant prendre mon relais. Il a fallu trois mois pour trouver une organisation pérenne. La conséquence directe était catastrophique, mais à long terme, c'était un bond de vingt ans de maturité. À très long terme, je peux partager ce témoignage que j'espère instructif et préventif.

Quels sont les enseignements essentiels à diffuser ?

Il y a des signes avant-coureurs qui ne trompent pas. Quelqu'un qui se met à trouver les temps de repos et de convivialité inutiles, comme des obstacles entre lui et son objectif et qui dit : « Mon travail est

devenu mon espace de ressource, ça me fait du bien d'aller travailler », « Le week-end, j'aime bien y aller comme ça je suis tranquille... ».

Ce prétexte devient une excuse, et ce manque d'honnêteté envers soi-même crée un espace illusoire. Les signaux physiques comme la fatigue ou une mauvaise digestion sont ignorés et les comportements addictifs se développent. La cigarette ou l'alcool, ou le stress par exemple, pour générer de l'adrénaline. L'énergie intérieure n'est plus là. La fragilité laisse la place à l'irritabilité. À ce stade, la mission a eu raison de nous.

Le dirigeant est seul face à cette situation. Comment faire ?

C'est vrai, un entrepreneur ne peut pas compter sur un DRH ou un employeur qui lui demande de prendre des congés. Beaucoup ne prennent qu'une semaine par an, voire deux, et se convainquent que c'est suffisant.

Avec le recul, j'ai organisé mon entreprise de manière que mon temps effectif consacré aux projets professionnels ne dépasse pas 80 %. Ainsi, je dispose d'espace pour ce qui est important pour moi et je préserve un équilibre pour durer. La vie n'est pas une course, le succès tel qu'on le projette socialement, peut être un leurre. La vie est une expérience, il nous faut la vivre dans sa globalité.

Quels conseils donneriez-vous ?

Ne vous perdez pas dans l'expérience entrepreneuriale. Il y a ce que vous réalisez à travers votre entreprise, la construction de votre persona en tant que dirigeant, mais ce qui compte fondamentalement, c'est la réalisation de soi. Elle passe par votre équilibre global, par votre exemplarité, le respect individuel lié à la santé de votre corps et de votre esprit et par la recherche intérieure permanente.



Chantal Audet, coach en santé, bien-être et performance, ainsi que consultante en conduite du changement, nous explique comment surmonter les résistances au changement.

Qu'est-ce qui déclenche un changement d'habitudes ?

Le déclic provient souvent d'un besoin urgent : un problème de santé incite à pratiquer du sport, une prise de poids pousse à revoir son alimentation, ou un burn-out impose de ralentir. Parfois, il s'agit d'un malaise sous-jacent, comme se sentir fatigué ou démotivé malgré une vie réussie. L'inspiration joue également un rôle : un environnement positif peut influencer nos comportements. Mais vouloir changer ses habitudes reste complexe, car cela demande de dépasser des résistances personnelles et de reprogrammer son quotidien.

Comment intégrer ces changements dans une vie chargée ?

L'accompagnement personnalisé permet de clarifier les objectifs et d'identifier les leviers adaptés à chaque individu. Nous sommes tous sujets au stress chronique avec nos modes de vie. Il faut d'abord apprendre à autoréguler son stress, ses émotions, son système nerveux. Il s'agit de faire des micro-pauses pour faire des choix conscients et pas automatiques. Réduire son stress peut passer par la méditation pour se recentrer sur soi ou par des exercices de respiration. Pour un entrepreneur très occupé, la clé est de commencer petit : intégrer une micro-habitude dans la routine quotidienne, comme 15 minutes de marche ou quelques exercices matinaux.

Comment sortir de la spirale de l'épuisement ?

Quand on est tout le temps en action, on est dans une spirale grisante. On accomplit des choses, ce qui nous donne de la satisfaction, de la reconnaissance, mais à terme le corps s'épuise. Cette spirale d'activité est bien souvent une façon de camoufler ses problèmes. Il est donc important de faire des micro-pauses pour faire d'autres choix. Un autre levier est de montrer des exemples concrets de personnes ayant réussi à changer malgré des contraintes similaires. Enfin, s'entourer d'un groupe partageant ces nouvelles habitudes – que ce soit en famille ou dans l'entreprise – facilite leur adoption. L'idée est d'expérimenter : essayer une nouvelle activité ou faire une pause méditative pour observer ses effets positifs. C'est en testant que l'on découvre le potentiel du changement !

« JE PROPOSE DE FAIRE DES MICRO-PAUSES POUR FAIRE DES CHOIX CONSCIENS ET PAS AUTOMATIQUES. »

PARTIE 2

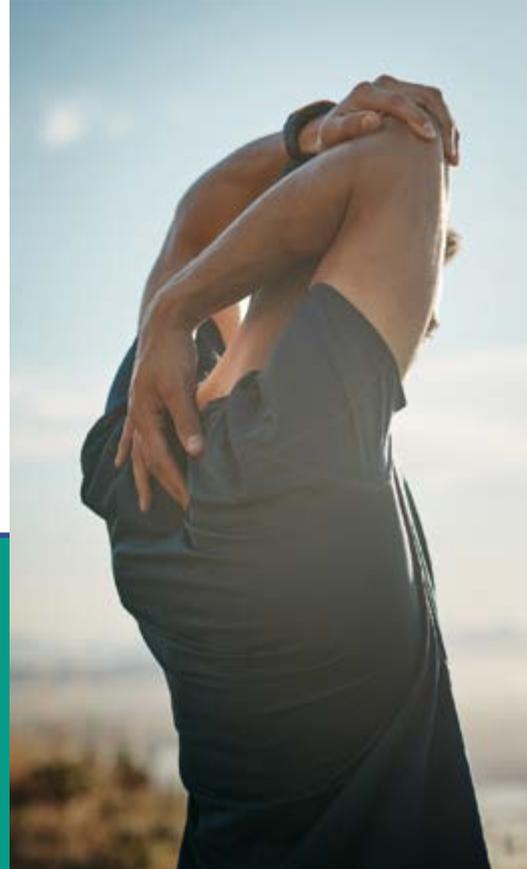
**LES SECRETS D'UNE
JOURNÉE ÉQUILIBRÉE**

Au réveil : faire le plein d'énergie

Le réveil est un moment privilégié à ne pas négliger. On remet son corps et son esprit en mode actif pour bien démarrer la journée.

Un réveil progressif

Pour débuter la journée sans stress, optez pour un réveil progressif. Choisissez d'abord une sonnerie douce. Un simulateur d'aube ou une lampe de luminothérapie permet aussi de reproduire la lumière naturelle dans votre chambre et d'augmenter sa puissance régulièrement. Cette méthode aide à réguler votre rythme circadien (jour/nuit) et à produire de la sérotonine pour un réveil de bonne humeur.



BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Prenez le temps de vous organiser et établissez des intentions claires

Ne laissez pas les sollicitations extérieures diriger votre attention. Pour que votre cerveau soit votre serviteur, prenez le temps d'établir des intentions claires sur comment vous voulez être, ce que vous voulez faire et ce que vous cherchez à créer ou obtenir. Prenez quelques minutes le matin pour établir vos intentions pour la journée. Prenez aussi quelques secondes avant chaque activité ou rencontre pour vous recentrer sur ce qui compte vraiment à ce moment.



Le top 5 des aliments pour un petit-déjeuner presque parfait



Des céréales complètes :
pain complet, flocons
d'avoine, muesli pour
les apports en glucides
complexes et des fibres.

Produits laitiers : yaourt,
fromage blanc, fromage
pour les protéines et le calcium.



Des fruits frais : agrumes,
baies, pommes... pour les
vitamines et les fibres.

Cœufs, jambon maigre
pour la satiété et le maintien
de la masse musculaire.



Thé, café, eau : votre
boisson préférée mais
sans sucre si possible.

À éviter au quotidien

Les **jus de fruit**, qui
contiennent trop de sucre
et moins de nutriments
que les fruits entiers.



Les **céréales
transformées**
et sucrées.



Les **viennoiseries**,
riches en beurre.



Le **pain blanc**,
pauvre en fibres
et digéré trop
rapidement.



Les **charcuteries**, trop grasses.

L'indispensable petit-déjeuner

Pourquoi c'est important

- Pour recharger les réserves d'énergie du corps après une nuit de jeûne, elles sont essentielles pour affronter la journée.
- Pour stimuler le métabolisme.
- Pour donner au cerveau les nutriments nécessaires pour la concentration et la mémoire.
- Le manque de nourriture le matin peut provoquer une hypoglycémie (manque de sucre), ce qui entraîne fatigue et irritabilité.

Prendre son temps



Le petit-déjeuner
est aussi un moment :
pour soi ou en famille

Comme les autres repas,
il se prépare et nécessite
un peu de temps.



Anticipez vos achats
pour varier selon vos goûts.

Pensez-y la veille pour
préparer ce qui peut l'être en
avance (salade de fruits...)



**Augmentez
les portions** avant
une journée très dense.

BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Aidez votre corps à faire face au stress

Donnez à votre corps ce dont il a besoin pour être en bonne santé et résilient :

→ Des nutriments à travers une alimentation équilibrée (quantité, variété, régularité)

→ De l'eau en quantité suffisante, dont un grand verre d'eau au réveil

→ Du mouvement quotidien et de l'activité physique modérée à intense chaque semaine

→ De l'oxygène grâce à une respiration profonde et des grands bols d'air pur extérieur

→ Du temps de récupération et de régénération grâce à un sommeil suffisant et régulier

→ De l'exposition à la lumière naturelle notamment le matin et le soir pour réguler vos cycles



« UN RÉVEIL
MUSCULAIRE
POUR TOUTE
L'ÉQUIPE »

Fabienne Lamothe,
directrice du restaurant inclusif
Ô Bell Endroit

**Fabienne Lamothe dirige depuis 6 ans
le restaurant inclusif Ô Bell Endroit
à la Roche-sur-Yon qui emploie des
personnes en situation de handicap.**

Dans notre restaurant, tout le monde n'arrive pas le matin à la même heure. Alors pour que toute l'équipe puisse se rencontrer, nous avons calé un temps commun pour se dire bonjour, échanger sur le service de la veille et sur la journée à venir. Nous sommes debout, en cercle, et nous faisons un échauffement musculaire en musique, des chevilles, du bassin, des épaules. Et on relâche son corps.

Ce moment met l'équipe de bonne humeur et en forme. La restauration est un métier physique. Je m'en suis rendu compte après 12 années passées dans un bureau. J'ai repris la course à pied il y a 4 ans. Cela m'a aidé à me remuscler. C'est un moment pour décompresser, comme la lecture le soir, qui est mon moment d'évasion dans mon quotidien de chef d'entreprise.



Le matin : profiter du meilleur de la journée

Prêt à démarrer votre journée professionnelle ? Physiologiquement, vos performances intellectuelles et physiques sont au top, profitez-en sans stress !

Pour une matinée sans stress

Échangez !

Comment identifier les sujets qui génèrent des frictions ? Grâce à des réunions ou des rencontres régulières essentielles pour maintenir une communication fluide. Elles permettent de créer un espace dédié où chacun peut partager ses préoccupations, ses difficultés ou ses succès. C'est vrai en interne et aussi avec vos partenaires externes (pour les solos).

Délégez ou sous-traitez

Afin de réduire votre charge mentale, source de stress et de fatigue, prenez l'habitude de déléguer certaines tâches à vos collaborateurs – ou, pour les solos, de sous-traiter en échange de rémunération ou service rendu. Vous pourrez vous concentrer sur vos priorités stratégiques.

BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

**Commencez
votre journée par
le plus important**

→ Réservez les premières 60 à 90 minutes de votre journée à ce qui est plus important ou demandant de plus d'attention.

La tâche vous semblera moins ardue et l'accomplir vous procurera une satisfaction qui boostera le reste de votre

Grignoter sainement, c'est possible

Le petit-déjeuner est loin, et le repas de midi n'est pas pour tout de suite ? Accordez-vous une pause pour refaire le plein d'énergie. Sainement. Voici quelques idées pour un en-cas équilibré :



Fruits frais : pommes, bananes ou oranges...

Noix et graines : noix, amandes ou les noix de macadamia, graines de tournesol.



Yaourt nature
ou fromage blanc.

**Barres de céréales
maison** à base de flocons d'avoine, de noix et de fruits secs.



journée. Au contraire, la remettre à plus tard consommera votre énergie (comme un programme informatique qui roule en continu en arrière-plan) en plus de créer de l'anxiété et de la culpabilité.

**BONNES PRATIQUES
À SUIVRE !**

**Rythmez votre journée
avec des pauses régulières**

Évitez de courir toute la journée sans vous arrêter. Votre énergie fluctue naturellement au cours de la journée entre état de vigilance et de relaxation. En respectant ces rythmes naturels, vous optimiserez votre énergie et votre santé. Pensez à alterner entre effort et pause durant la journée. Travaillez intensément ou de manière ininterrompue pendant 60 à 90 minutes, puis levez-vous, étirez-vous, marchez ou écoutez de la musique. Vous serez moins épuisé en fin de journée.

**Développez votre capacité
à être présent et à l'écoute**

Tant avec les autres qu'avec vous-même. Vous vous sentirez ainsi plus calme, ouvert et confiant. Cette présence influencera positivement vos relations et votre performance. Régulièrement, portez votre attention sur votre corps (par exemple, sentez vos pieds en contact avec le sol). Faites de la méditation, le soir en rentrant, pour développer votre capacité à être conscient de vos pensées et de vos ressentis. Adoptez une attitude de curiosité pour demeurer ouvert et à l'écoute de l'autre.

**Apprenez à réduire
le stress des rendez-vous**

Tous les rendez-vous (surtout avec des personnes peu ou pas connues) sont des sources de stress, que l'on en ait conscience ou pas.

Pour le réduire, gardez-en tête de :

→ Bien clarifier le but de la rencontre avec un ordre du jour structuré.

→ Se renseigner sur vos interlocuteurs.

→ Penser positivement en vous appuyant sur vos compétences et réussites.

→ Conclure avec des objectifs clairs et des actions à mettre en œuvre.



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

BONNES PRATIQUES A SUIVRE !

Calmez votre système nerveux

Le stress chronique s'installe lorsque le système nerveux « sympathique » est activé de manière prolongée. Ce système, souvent décrit comme le « mode survie » ou « combat et défense », prépare le corps à faire face à une menace perçue. Régulièrement durant la journée, faites des micro-pauses 'reset' pour faire redescendre votre niveau de stress. Ralentissez et approfondissez votre respiration. Portez votre regard au loin et relâchez votre focus. Cela permet d'activer votre « nerf vague », élément clé du mode « repos et digestion » de notre corps.



« MES
ACTIVITÉS SONT
PRIORISÉES
AVEC UN TEMPS
DONNÉ »

Angélique Lecomte,
créatrice des Monocyclottes,
marque de lingerie post-mastectomie

**Angélique Lecomte a créé
Les Monocyclottes, une marque
de lingerie post-mastectomie en 2020.
Cette solopreneuse jongle au quotidien
avec deux autres emplois et sa famille.**

Je suis chef d'entreprise, consultante et également responsable RSE dans une entreprise. J'ai des semaines bien chargées et cela demande une bonne organisation. J'ai donc un seul planning où je centralise toutes mes activités professionnelles, mes déplacements qui peuvent être longs en milieu rural, et ma vie personnelle. C'est un planning qui demande quand même de la souplesse et de l'agilité pour les imprévus. Cette centralisation des données est indispensable. Ensuite je compartimente chaque activité avec 3 cahiers pour noter les tâches en les priorisant, en y allouant un temps donné. Cela m'aide à ne pas être trop débordée. J'arrive ainsi à garder un peu de temps pour ma famille et aussi pour moi, en faisant du chant le vendredi soir.



Pause et déjeuner : un temps précieux

Déjeuner au restaurant ou sur le pouce, il est toujours possible de faire de bons choix alimentaires lors de la pause de midi. Et n'oubliez pas que c'est une pause !

L'alimentation, un allié de poids

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.

Je mange équilibré



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.

Il est recommandé de consommer en moyenne chaque jour entre
→ **1 800 et 2 200 kcal** pour une femme
→ **2 400 et 2 600 kcal** 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





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 naturels.

→ Buvez de l'eau en priorité.

BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Soyez à l'écoute de vos émotions

Lorsque la frustration, l'impatience ou l'inquiétude s'invitent, observez les sensations dans votre corps. Recentrez-vous en portant votre attention sur votre cœur (vous pouvez poser la main sur celui-ci). Interrogez-vous sur ce qui est vraiment important à ce moment et ce que vous pouvez faire pour répondre à ce besoin. Puis laissez aller l'émotion. Au besoin, bougez pour évacuer l'émotion et pensez aux moments positifs de votre journée.

Le plaisir : celui du palais et celui du partage !

Échangez !

Un repas est une occasion à saisir pour faire une pause et se ressourcer profitant de chaque saveur, en partageant cet instant avec des pairs, 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 !

Une cuisine dans l'entreprise pour manger plus sain

Cela n'a que des avantages : réchauffer ses plats équilibrés fait maison plutôt que de faire appel à la restauration rapide, gain de temps. Un local dédié à la cuisine permet aussi de se déconnecter et devient un espace de convivialité. Et cela donne une bonne image de votre entreprise.

Le déjeuner comme un partage informel d'infos, qui renforce la cohésion

Ces moments partagés favorisent également des discussions spontanées qui peuvent déboucher sur des idées innovantes ou résoudre des problèmes rapidement.

Et pourquoi pas une micro-sieste ?

Après le repas, accordez-vous un moment de repos. Une sieste de 15 à 20 minutes est efficace pour restaurer votre énergie, améliorer vos capacités cognitives, votre humeur. L'idéal est d'attendre un peu après le repas pour ne pas perturber la digestion. N'hésitez pas à adapter votre lieu de travail pour une sieste confortable (store, canapé...). Vous n'arrivez pas à vous endormir ? Lisez quelques pages d'un livre ou écoutez un podcast.

Rituel anti-stress : 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, améliorent 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.



« DÉLÉGUER,
C'EST TRÈS
PRÉCIEUX »

Julie Maurey-Morvan,
fondatrice du bureau d'étude Amonia
Environnement

Julie Maurey-Morvan a créé il y a 10 ans son bureau d'étude, basé à Villenave-d'Ornon, près de Bordeaux, qui traite des sujets environnementaux. Elle emploie 12 personnes.

Nous avons mis en place des mesures pour équilibrer la vie professionnelle et personnelle, flexibilité des horaires, responsabilisation, pour que chacun puisse travailler à son propre rythme. Cela s'applique aussi à la dirigeante que je suis. Au moment où l'équipe est passée rapidement de 5 à 10 salariés, j'ai ressenti le besoin d'être accompagnée, notamment pour apprendre à déléguer. Avant, je m'occupais seule des plannings de l'équipe. Je ne pouvais plus partir en vacances ou alors j'étais sans cesse dérangée. J'ai donc fait monter en compétence deux collaboratrices pour qu'elles gèrent les équipes et les plannings. C'est très précieux et très intéressant car ces deux personnes ont aussi apporté des idées et leur manière de faire.



L'après-midi : répartir les efforts

L'après-midi est une période clé de la journée de travail mais elle peut s'étirer en longueur. Alors comme un sportif, ménégez vos efforts.

Quelles tâches en début d'après-midi ?

Le début de l'après-midi peut être un moment stratégique pour privilégier les tâches qui demandent de votre part de la concentration. C'est le moment idéal pour avancer sur des projets nécessitant de la réflexion, de la créativité comme la planification stratégique.

La seconde partie de l'après-midi peut être consacrée à des tâches plus routinières de production pour les solos, de supervision ou de partage des tâches de votre équipe sur le terrain.

Gardez les tâches administratives pour la fin de journée, sans oublier de planifier votre activité du lendemain.

Tenir sans se faire mal ?

Pour améliorer votre bien-être corporel (et lutter contre les TMS) essayez de varier vos postures. Si votre activité est très sédentaire, ou si elle est physique mais répétitive, pensez à vous ménager des pauses "actives". Quelques minutes sur un tapis de course ou un vélo d'appartement vous redonneront plus d'énergie qu'un simple repos.

Si vous passez des heures assis (au bureau ou au volant) essayez les bureaux assis-debout, les pédaliers sous le bureau, le swiss ball pour remplacer la chaise régulièrement. C'est une idée à suivre, par exemple pendant un temps dédié à vos tâches administratives ?



BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Libérez-vous des injonctions

Observez-les 'il faut, je dois' qui accaparent vos pensées et créent une sensation de tension ou de résistance en vous. Examinez-les à la lumière de vos priorités et de vos valeurs. Ensuite, décidez de laisser tomber ou de déléguer les activités et les engagements qui ne sont pas alignés. Acceptez

le prix à payer pour les activités que vous choisissez de poursuivre. Remplacer votre discours interne par « je choisis ou je décide de... » et posez-vous la question « pourquoi vous faites tout ça ».

Cela libérera votre énergie !

3 exercices faciles à faire sur votre lieu de travail

1 – Se grandir

Mettez-vous debout, dos au mur, sans y être appuyé. Levez les bras et tendez les, 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.

3 – 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.



Le soir, je concilie toutes mes vies

La journée de travail est terminée. Une seconde commence consacrée aux proches ou à prendre soin de soi.

Faire de l'activité physique

Rien de tel que **30 minutes d'activité physique** après le travail pour :

- **Mieux tolérer les efforts physiques** et donc, améliorer ses performances.
- **Se dépasser**, et ainsi mieux affronter les challenges professionnels.
- **Améliorer son schéma corporel**, autrement dit mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites.
- **Ressentir un bien-être psychologique**, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.
- **Ralentir les effets du vieillissement** lorsque l'activité physique est effectuée avec une intensité modérée.
- **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.
- **Diminuer les maladies liées à la sédentarité** en luttant contre les facteurs de risque (mauvais cholestérol, hypertension artérielle, diabète...).
- **Rétablir un sommeil de bonne qualité**, indispensable pour mieux lutter contre le stress.
- Améliorer son apparence physique et son **estime de soi**.
- **Aider à l'arrêt de certaines addictions**, comme celle du tabac.



BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Prenez de la hauteur

Prenez des moments pour réfléchir à la raison d'être de vos actions. Connectez-vous à votre mission ou à qui vous êtes devenu dans votre aventure entrepreneuriale. Lisez des livres ou écoutez des podcasts qui vous inspirent. Gagner en perspective et vous détacher de votre rôle et de votre entreprise vous permettront de moins vous inquiéter et de maintenir votre optimisme.

BONNES PRATIQUES À SUIVRE !

Trouvez votre équilibre sur la durée

Nous nous sentons en déséquilibre lorsque nos obligations empiètent sur ce qui est important pour nous. Pour vous sentir équilibré, assurez-vous de faire une place dans votre agenda hebdomadaire et mensuel pour vos véritables priorités. Intégrez des activités qui rechargent vos batteries (temps pour soi, en famille et avec les amis). Vous augmentez ainsi votre productivité durant les blocs de temps « de travail ». D'ailleurs, c'est souvent durant les moments de détente qu'on trouve des solutions aux problèmes et de nouvelles idées.

À la recherche du bon équilibre vie pro / vie perso

La charge de travail élevée des dirigeants, leur besoin d'être exemplaire, l'imprévisibilité de l'activité, la difficulté à déconnecter a des conséquences sur l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Il est donc important de se fixer des limites, notamment sur le travail le week-end et lors des vacances. Et d'organiser sa semaine en y incluant ses activités personnelles. Vous serez plus serein au travail, plus disponible pour votre famille et aurez du temps pour prendre soin de vous.





« JE GARDE DU TEMPS POUR MOI »

François Pellegrin,
boulangier à Gy-en-Sologne

François Pellegrin est boulanger à Gy-en-Sologne, où ce retraité de l'armée travaille avec son épouse.

Malgré les difficultés de mon entreprise, avec la hausse des charges fixes et des matières premières, et l'intensité du travail de boulanger, je garde du temps pour moi. Il est important que je passe du temps avec mes trois enfants âgés de 9 à 13 ans. Pour décompresser, je me suis inscrit dans un club de tennis de table avec mes garçons. Cela permet de penser à autre chose, de voir du monde, de sortir de la boulangerie. Il est important de se vider la tête pour éviter un burn-out et affronter les difficultés. C'est vrai que l'on se sent assez seul quand on devient chef d'entreprise. Heureusement, je peux compter sur mon épouse avec qui je travaille. On s'épaula mutuellement.



Pour avoir un bon sommeil

Évitez les excitants après 15 h :

café, thé, cola, tabac, alcool retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

Ne 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.



Prendre soin de soi, c'est prendre soin de son entreprise

Un entrepreneur dirigeant est comme un athlète de haut niveau : il est soumis en permanence à la pression, aux sollicitations constantes, à l'incertitude et aux imprévus. Il a donc besoin d'énergie, de résilience et d'un mental au top pour assumer son rôle ! Voici 10 pratiques à tester pour vous permettre de prendre soin de vous tout en augmentant votre performance de dirigeant.



LA RÉSILIENCE ÇA S'ENTRAÎNE

Soyez à l'écoute de vos émotions

Observez vos sensations corporelles lorsque frustration ou inquiétude surgissent ; pratiquez la gratitude.

Développez votre capacité à être présent

Pratiquez régulièrement la méditation pour améliorer votre conscience des pensées et ressentis.

LE REPOS, C'EST 50% DE LA PERFORMANCE

Aidez votre corps à faire face au stress

Adoptez une alimentation équilibrée, hydratez-vous suffisamment, intégrez du mouvement quotidien.

Rythmez votre journée avec des pauses régulières

Alternez entre effort intense pendant 60 à 90 minutes puis pause active (étirements ou marche).

Calmez votre système nerveux

Faites des micro-pauses 'reset' durant votre journée pour réduire le stress.

Énergie et santé mentale

ÊTRE PRODUCTIF N'EST PAS SYNONYME D'ÊTRE OCCUPÉ

Établissez des intentions claires

Prenez le temps chaque matin d'établir vos intentions pour la journée.

Commencez votre journée par le plus important

Réservez les premières 60 à 90 minutes aux tâches prioritaires.



Énergie et santé spirituelle

LORSQU'ON EST ALIGNÉ, TOUT PARAÎT PLUS FLUIDE

Trouvez votre équilibre sur la durée

Planifiez dans votre agenda hebdomadaire des activités qui rechargent vos batteries.

Libérez-vous des injonctions

Remplacez « il faut » par « je choisis » afin d'alléger votre charge mentale.

Prenez de la hauteur

Réfléchissez régulièrement à vos motivations profondes et connectez-vous avec votre mission personnelle.



Franck Gesbert a créé en 2019 Tiers&Tei, un cabinet qui a pour vocation de prendre soin des dirigeants et de leurs entreprises. Il est lauréat du « prix santé entrepreneurs » d'Harmonie Mutuelle.

Pourquoi ne faut-il pas rester seul ?

Par nature, le chef d'entreprise ne peut pas tout gérer seul. Mais c'est parce qu'il est le pilote que son organisation fonctionne dans le temps. S'il est fragilisé, l'ensemble de l'entreprise est impacté. Et les entrepreneurs sont plus fragiles qu'on le croit : ils ont un rythme effréné, prennent peu de repos... Face à ces problématiques, il n'est pas simple de reprendre la main sur le temps, sur son rythme, sur ses projets professionnels et personnels. Il est donc important de ne pas rester seul et de savoir demander de l'aide si besoin. La solitude fait certes partie de leur quotidien, mais elle ne devrait pas être banalisée.

Quels sont les signaux d'alerte ?

La première alerte, c'est d'abord le corps qui envoie des messages : fatigue, stress, trouble du sommeil, de l'alimentation...

Et puis il y a l'entourage qui va alerter sur le manque de disponibilité, sur l'irritabilité. Ces alertes sont des mains tendues. Il faut être capable de les accepter et demander de l'aide. C'est une compétence, et en aucun cas un signe de faiblesse.

Accompagnement différent

Chaque être humain, chaque quotidien, chaque organisation est singulière. D'où la nécessité d'un accompagnement personnalisé. Certains vont avoir besoin d'un coaching sportif, de travailler sur leur alimentation, l'image d'eux-mêmes, ou l'organisation de leur entreprise. Il est important de prendre le temps de bien connaître son accompagnateur, de trouver le professionnel avec qui on se sent bien pour obtenir une bonne transformation.

Comment augmenter sa capacité à se faire aider ?

Il est important de comprendre l'enjeu de savoir demander de l'aide et de le repérer comme une vraie compétence. Le dirigeant est au cœur du système, de son projet de vie. Il n'est pas l'entreprise, mais une personne importante qui prend soin d'elle. Je lui conseille de cultiver son énergie au quotidien autour de trois axes. Le sens donné à son projet, le plaisir vécu au quotidien, la reconnaissance qu'il en retire et tout cela en cultivant un écosystème qui lui ressemble et en cultivant son équilibre entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle.

« **DEMANDER DE L'AIDE
N'EST PAS UN SIGNE
DE FAIBLESSE** »

PARTIE 3

ON NE RÉUSSIT

JAMAIS TOUT SEUL

Trouver des appuis extérieurs

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

Des liens via les réseaux

Un réseau relationnel est un levier de développement pour votre vie d'entrepreneur et pour la vie de votre entreprise.

En France, on dénombre 10 000 clubs de dirigeants. Il y en a forcément un qui correspond à vos attentes : un accompagnement pour démarrer votre entreprise, un soutien et des échanges pour pérenniser et développer vos affaires, spécialisé dans votre secteur d'activité ou localisé sur votre secteur géographique, etc. 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 AIGUË

Créée en 2013, APESA (Association d'aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë) est présente sur l'ensemble du territoire grâce à ses 127 antennes auprès des tribunaux de commerce.

Elle s'appuie sur la mobilisation de 5 693 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 14 500 entrepreneurs.

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

Difficultés pour se décider ou manager sans stress, impossibilité de s'exprimer en public... Le coaching est une piste intéressante pour surmonter les blocages.

Un coach vous amène à vous poser les bonnes questions. Ce n'est pas lui qui apporte la solution clé en main, mais il vous aide à trouver les réponses qui conviennent à votre situation spécifique. 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.

LES SOLUTIONS HARMONIE MUTUELLE

Mon coaching pro

Mon coaching Pro
avec
coachline

Accompagnement à la carte par un coach professionnel

- » Gestion et développement de l'entreprise
- » Bien être du dirigeant (stress, confiance en soi)
- » Recrutement et fidélisation des salariés

→ 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 !

mon-coaching-pro.fr

Coaching santé, inclus dans vos garanties

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. Pour préserver votre capital santé et l'activité de votre entreprise, Harmonie Mutuelle inclut dans votre garantie santé un service de coaching par des professionnels de santé, accessible par téléphone.

harmonie-mutuelle.vivoptim.com



LES PARTENAIRES D'HARMONIE MUTUELLE

→ **La FNAE (Fédération Nationale des Auto-Entrepreneurs) 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.

→ **Le Réseau Entreprendre pour que vous ne soyez jamais seul**

Réseau Entreprendre est une fédération d'une soixantaine d'associations réparties sur 130 implantations. Elle réunit près de 15 000 chefs d'entreprises pour aider les créateurs, les repreneurs et les développeurs de futures PME, comme vous. Comment ? Par une aide en amont, un prêt d'honneur aux entreprises retenues et par un accompagnement d'un « parrain », chef d'entreprise aguerri et bénévole.

→ **La CPME pour vous accompagner dans le développement de votre entreprise**

Implantée dans toute la France, la CPME fait entendre votre voix auprès des pouvoirs publics, des institutions et des médias. Elle étoffe également votre réseau d'affaires auprès d'autres dirigeants d'entreprise et de décideurs économiques, vous aide à rompre votre isolement et vous fait bénéficier d'outils pour développer votre entreprise : formations, réponses aux questions sur votre activité, missions export, veille d'information, consultations d'experts, aides aux entreprises en difficulté...

→ **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.

→ **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.



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.
- **Côté prévention: consultez votre dentiste au moins une fois par an.** Pour les femmes, instaurez un suivi gynécologique régulier.

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 !

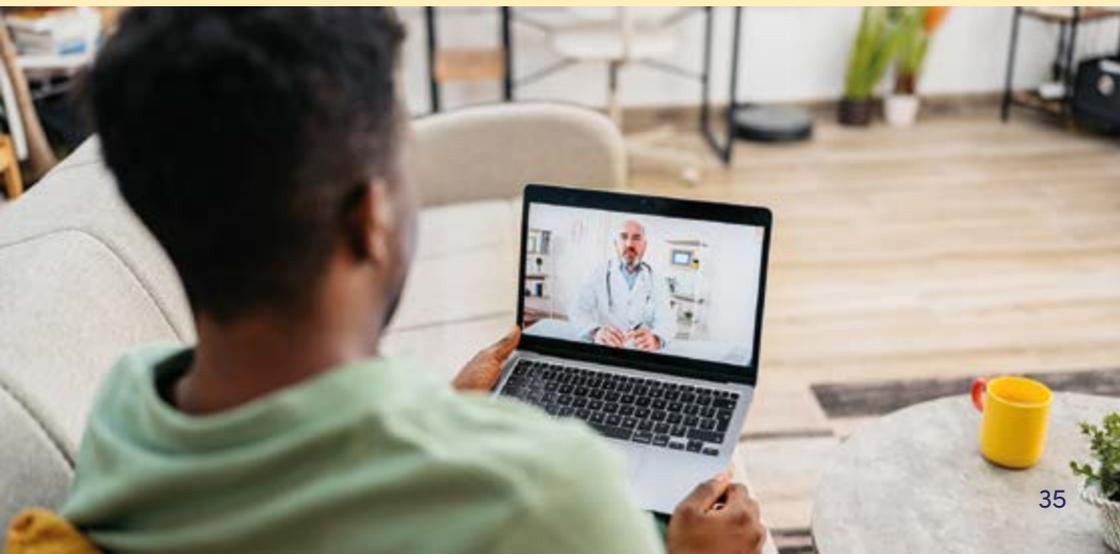
Ma protection sociale

En tant qu'entrepreneur, 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 500 019** (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

