

# Avril

Chers Membres,

« **Nous sommes tous des PMistes !** »

**Olivier Torrès, professeur d'université à Montpellier**, et président d'**Amarok**, l'observatoire de la santé des travailleurs non-salariés, a donné existence au monde des PME.... Dont on ne parle pas dans les livres.

Il y a quelques jours, nous avons assisté, en tant que fédération partenaire, à la réception annuelle d'UCM sur un thème bien d'actualité, et propice à la discussion : « ***C'est quoi être indépendant en 2023 ?*** ». Depuis 3 ans, nous en pouvons que saluer la créativité, le courage et la résilience des entrepreneurs sur un chemin extrêmement compliqué traversé de crises successives : Covid, guerre en Ukraine, crise énergétique, inflation entraînant la hausse des salaires et des loyers ... Nous avons tous traversé ces bourrasques avec courage et détermination, mais parfois au détriment de notre santé ... Quand verrons-nous le bout du tunnel et un retour à la sérénité ? Je pense que toutes et tous, nous posons cette question.

Nous avons eu l'occasion de rencontrer le professeur **Olivier Torrès**, qui nous a délivré avec beaucoup d'humour et de perspicacité, des messages forts la santé des indépendants, et pas seulement quand tout va mal, qui a été trop longtemps oubliée. Leur santé est « *le premier actif immatériel de leur entreprise* », et malgré cette évidence, « *il existe plus de statistiques sur les baleines bleues que sur la santé des dirigeants de PME* ».

Une PME ne peut jamais être comparée à une grande entreprise en miniature. Elle possède son propre fonctionnement et ses propres particularités, et si son dirigeant perd pied, c'est toute l'entreprise qui s'effondre, tel un château de cartes.

Il nous a encouragé, nous PMistes, qui sommes avant tout des êtres humains et non surhumains, à être à l'écoute de notre corps et de notre esprit, afin de prévenir les éléments pathogènes qui font partie du quotidien des entrepreneurs :

- le stress ;
- l'incertitude du chiffre d'affaires ;
- la surcharge de travail et le manque de sommeil ;
- le sentiment de solitude.

Tous nous nous reconnaissons dans ses dires, mais alors, pourquoi ne tombons-nous pas tous en burn-out ? Parce que tous ces facteurs sont compensés par tous les autres facteurs positifs liés au métier d'indépendant :

- la maîtrise de son destin ;
- l'endurance ;
- l'optimisme.

« *N'ayons pas peur de parler de « souffrance patronale » souvent induite par des biais inhérents à notre société et à nos gouvernants, qui connaissent parfois très mal la réalité des PME. L'entrepreneur est le soldat des temps modernes, le fantassin qui s'engage volontairement pour aller au front de la guerre économique mondiale, ... mais le seul problème est qu'on a oublié l'infirmerie* ». Burn-out, épuisement professionnel ... ne sont pas réservés aux cadres salariés. Tous nous méritons le respect, nous devons veiller à notre bien-être qui reste un atout pour assurer les performances de notre business.

***Mais finalement, n'est-ce pas cette souffrance patronale qui donne lieu à un entrepreneariat salubre ?***

Si vous voulez en être encore plus persuadé et avoir des réponses à cette question, je vous encourage à lire le livre d'Olivier Torrès « **La santé du dirigeant** ».

Prenez soin de vous !

**Pascal Niclot**

Président