

ET SI LA SANTÉ MENTALE DU DIRIGEANT ÉTAIT LE PREMIER ACTIF IMMATERIEL DE L'ENTREPRISE ?

Gérome COLLILIEUX
Expert-Comptable chez Yzico



Un dirigeant sur trois se dit en mauvaise santé mentale (source Bpifrance). Longtemps tabou, le sujet sort aujourd'hui de l'ombre. Et si préserver son équilibre psychologique était, en réalité, le meilleur investissement immatériel pour assurer la performance et la pérennité de l'entreprise ? Je ne prétends pas en faire le tour ici, mais simplement mettre en lumière quelques points essentiels. Des points que j'observe au quotidien, dans mon métier d'expert-comptable. Car si je manipule des chiffres tous les jours, j'aime aussi faire le parallèle avec ce qu'ils traduisent : des réalités humaines, des fragilités parfois invisibles, mais qui impactent directement la vie et la performance de l'entreprise. Derrière ce constat, une vérité simple : l'équilibre psychologique du chef d'entreprise est bien plus qu'un sujet personnel, il est devenu un levier économique et stratégique.

« Dans mon métier d'expert-comptable, je vois chaque jour des bilans, des marges, des trésoreries. Mais derrière ces chiffres, il y a surtout des femmes et des hommes qui portent leur entreprise. Et trop souvent, un élément crucial échappe aux états financiers : la santé mentale du dirigeant. »

UN ENJEU CENTRAL POUR L'AVENIR DES ENTREPRISES

82 % évoquent des troubles physiques ou psychologiques liés à leur activité. Ce constat rejoint ce que je vois au quotidien : des dirigeants passionnés, investis, mais parfois épuisés. La santé mentale n'est pas seulement un sujet personnel. Elle est devenue un levier économique et stratégique. Une entreprise solide repose sur un dirigeant solide.

PLUS QU'UN BIEN-ÊTRE : UN FACTEUR DE PERFORMANCE

On pourrait croire que la santé psychologique du dirigeant ne concerne que sa vie privée. En réalité, elle influence directement la performance de l'entreprise.

- Un dirigeant reposé prend des décisions plus claires et plus rapides.
- Un dirigeant serein développe une vision plus créative et durable.
- Un dirigeant aligné inspire ses équipes et entraîne la motivation collective.

Je l'ai souvent constaté en rendez-vous : la même décision, prise dans un état de fatigue ou dans un état de sérénité, n'a ni la même portée ni les mêmes effets. La santé mentale agit comme un amplificateur ou un frein à la performance.

SORTIR DE L'ISOLEMENT : RETROUVER DU SOUFFLE

La solitude décisionnelle est l'un des fardeaux les plus lourds. Beaucoup de dirigeants portent seuls des responsabilités stratégiques, humaines et financières. Dans mes échanges, je remarque que ceux qui trouvent un espace pour partager leurs inquiétudes — réseaux de pairs, clubs, partenaires de confiance — gagnent immédiatement en clarté et en recul. Ils prennent de meilleures décisions et supportent mieux la pression.

Le bénéfice est double : un dirigeant qui respire mieux, et une entreprise qui gagne en agilité collective.

ANTICIPER POUR ALLEGER LA CHARGE MENTALE

L'incertitude est un puissant générateur de stress. La peur de ne pas voir venir une difficulté, de manquer une échéance ou de subir une crise imprévue alourdit la charge mentale. À l'inverse, disposer d'outils de pilotage clairs (prévisionnels, tableaux de bord, scénarios simulés) change radicalement le quotidien. Un dirigeant qui visualise ses perspectives retrouve du contrôle et donc de la sérénité.

J'aime à dire qu'un tableau de bord, ce n'est pas qu'un outil financier : c'est aussi une boussole psychologique, qui permet de libérer l'esprit pour se concentrer sur l'essentiel.

DELEGUER ET DIGITALISER : SE CONCENTRER SUR L'ESSENTIEL

Beaucoup de dirigeants s'épuisent sur des tâches répétitives ou administratives. Or, la délégation et la digitalisation offrent des solutions concrètes. La facturation électronique, par exemple, n'est pas qu'une contrainte réglementaire. Bien utilisée, elle permet de gagner du temps, de sécuriser les process et de réduire les risques d'erreur. De la même manière, les outils collaboratifs bien pensés limitent les pertes de temps et les micro-stress

quotidiens. Le bénéfice est évident : moins de charge opérationnelle, plus de disponibilité mentale pour le stratégique et pour soi-même.

SANTÉ MENTALE DU DIRIGEANT = ENTREPRISE PÉRENNE

Au final, la santé du dirigeant n'est pas un sujet périphérique. Elle est au cœur de la vie de l'entreprise. Un dirigeant fragilisé entraîne mécaniquement son organisation dans une zone de risque : décisions hâtives, équipes démobilisées, partenaires inquiets. À l'inverse, un dirigeant solide devient un moteur. Sa confiance inspire, sa sérénité rassure, son énergie entraîne. C'est pourquoi la santé mentale est sans doute l'un des premiers actifs immatériels de l'entreprise. Invisible dans les bilans, elle influence pourtant tous les autres.

POINTS À RETENIR

- 1 dirigeant sur 3 en mauvaise santé mentale (Bpifrance 2025).
- La santé psychologique est un levier direct de performance.
- Sortir de l'isolement redonne souffle et clarté.
- Anticiper et déléguer réduit la charge mentale et libère du temps.
- Investir dans sa santé, c'est investir dans la pérennité de son entreprise.

En tant qu'expert-comptable, je suis convaincu que les chiffres ne racontent qu'une partie de l'histoire. Derrière eux, il y a des femmes et des hommes qui tiennent leur entreprise. Préserver leur santé mentale n'est pas un luxe : c'est une nécessité. Parce qu'une entreprise solide commence toujours par un dirigeant en équilibre.