

# Se divertir, se confier... Comment faire face à la pression en tant qu'entrepreneur

*Lâcher prise est plus simple à dire qu'à faire lorsque s'accumulent les difficultés sur le plan professionnel. Pour ne pas s'épuiser inutilement, s'aérer l'esprit est utile et contribue à la réussite entrepreneuriale. Appliquer quelques bons conseils peut faire la différence.*

Temps de lecture : minute

---

13 février 2022

*Article initialement publié le 21 décembre 2020*

Au vu de la quantité de réactions que notre appel à témoignage a suscitées, le sujet de la pression professionnelle est encore une problématique majeure au sein de la communauté des entrepreneur·euse·s. De nombreuses voix, dont celle de l'ex-startuppeur Jean Dussetour récemment, s'élèvent pour rappeler l'importance du lâcher prise. Pour ne pas se brûler les ailes et préserver sa santé, aussi bien physique que mentale, il convient bien évidemment de s'accorder du temps pour soi... et, quand c'est nécessaire, de revoir certaines des pratiques ayant cours dans l'entreprise. Ces actions, dont certains jugent qu'elles sont une perte de temps, pourraient pourtant changer la donne sur le long terme.

## Trouver le bon équilibre vie pro-vie perso

Dans les témoignages d'entrepreneurs, il est un conseil qui revient systématiquement : préserver l'équilibre entre vies professionnelle et

personnelle. *"Il faut arriver à garder un rythme, avec des horaires normaux, pour pouvoir passer du temps en famille. Ce sont des moments qui permettent de prendre du recul"* , souligne ainsi Mickaël Cabrol, fondateur de la startup Easyrecrue, qui encourage vivement ses homologues à *"couper le week-end, quitte à reprendre le dimanche après-midi s'il faut absolument avancer"*. Selon lui, il s'agit là d'un *"gage de prise de bonnes décisions"*.

Ce que semble confirmer Yéza Lucas, coach pour entrepreneur·euse·s et indépendant·e·s. *"Il faut, bien sûr, s'octroyer des moments de plaisir. Quand on a la chance de devenir entrepreneur et qu'on fait le choix de quitter le salariat, pourquoi devenir l'esclave de ses clients ?"* , s'interroge-t-elle, incitant les dirigeant·e·s à *"profiter pleinement des avantages"* du statut, puisque qu'en *"subir les inconvénients"* n'est, de toute manière, pas une option.



À lire aussi

Tensions avec vos associés : les éviter, les gérer, les surmonter

Alexandre Lacaille, fondateur de Ginkimo, dit avoir été assailli de doutes à de multiples reprises. *"J'ai été sans nul doute confronté à une source*

*considérable de stress. Vais-je tenir mes objectifs ? Comment m'entourer des bonnes personnes ? Comment gérer ma trésorerie ? Quelle est la bonne stratégie de développement ?" , illustre l'entrepreneur qui, afin de relâcher la pression, a "profité du confinement pour télétravailler à la campagne et réaliser 15 à 20 minutes de marche à pied en pleine nature tous les midis".*

Une habitude qu'il a complétée d'une autre, inspirée par le droit à la déconnexion - en vigueur depuis janvier 2017 en France. "Je déconnecte ma boîte mail du téléphone et de l'ordinateur à 20h, pour ne la rouvrir qu'à 9h le lendemain" , indique-t-il, assurant avoir ainsi "retrouvé un sommeil plus long et réparateur". Mickaël Cabrol juge, de son côté, important de "répartir la charge émotionnelle" . "Partager avec son équipe les bonnes et les moins bonnes nouvelles, tout en gardant évidemment une zone tampon pour ne pas transmettre son stress" , avance l'entrepreneur, déclinant sa méthode.

Des loisirs, par ailleurs, il y en a pour tous les goûts. L'essentiel étant de trouver celui qui vous correspond. Alexandre Lacaille s'adonne notamment à la sophrologie, une technique de respiration qui permet, selon lui, de mieux gérer le stress et le soulage ponctuellement avant des événements majeurs - tels que la négociation d'un contrat. Romain Charles, fondateur de Lucky Cart, privilégie, pour sa part, les activités sportives. "La course à pied, car je peux pratiquer partout, même en déplacement. Le vélo, car les sorties longues permettent de visiter et le home trainer de pratiquer même tard le soir. La musculation, car elle permet d'alterner avec le cardio" , détaille-t-il.



À lire aussi

Le développement personnel, l'allié incontournable de l'entrepreneur

D'après Yéza Lucas, il faut "*construire son emploi du temps en enlevant toute source de contrainte*". "*Cela peut prendre plusieurs formes : remplacer les visioconférences par des appels téléphoniques, ne plus prendre d'appels après telle heure, mais aussi rajouter des heures de détente (massage, jogging, aikido le midi, sieste, déjeuner, etc.) dans la journée*" , explique celle qui affirme avoir "*petit à petit enlevé tout ce qui [l]'embêtait de [son] agenda*".

## Ne pas s'obstiner à chercher de l'inspiration ailleurs

Au-delà des loisirs et autres bonnes pratiques individuelles, diverses actions peuvent être menées à travers la manière de gérer son entreprise. Première brique, selon Yéza Lucas : arrêter de faire la course aux chiffres sans raison. "*Il faut toujours se poser la question du pourquoi*

*on fait les choses, pointe la coach. Passer à l'échelle et engendrer des revenus astronomiques ne me correspondait pas, à titre personnel. Il s'agit de trouver du sens."*

Afin de prendre des décisions dépassionnées, Romain Charles a institué un conseil consultatif au sein de Luckycart. *"J'ai sélectionné des personnes proches de mon univers de travail, que je connaissais sans que ce soit des amis proches. Je les rencontre chaque trimestre pour un bilan complet et les appelle dès que besoin"* , argue-t-il, assurant, par ailleurs, trouver une forme d'autosatisfaction en *"surprenant les équipes"* . Il a ainsi mis en place un calendrier de l'Avent pour ses employés - cadeau, séances de coaching, etc.

Si ce conseil est souvent dispensé, chercher l'inspiration ailleurs n'est pas forcément une bonne chose à en croire Yéza Lucas. *"D'une part, on finit par plagier sans le vouloir. De l'autre, on perd toute sa créativité et, cerise sur le gâteau, on finit par déprimer en se comparant"* , assure la coach qui a, pour sa part, choisi de *"ne pas lire de livre business et ne pas écouter de podcast"* . Car rien ne vaudrait le fait de s'inspirer *"du quotidien, des relations clients et échanges personnels avec des proches"* . Le meilleur moyen, selon elle, d'éviter le burn-out dont les entrepreneur·euse·s ne sont pas exempts.

RETROUVEZ NOS CONSEILS POUR ENTREPRENDRE SEREINEMENT DANS LE  
GUIDE BACKPACK

---

Article écrit par Arthur Le Denn