

# Santé mentale : comment les dirigeants de startups font face

*Si tout le monde s'accorde à dire qu'il est impossible d'être au top en permanence, il n'en reste pas moins que l'esprit collectif attend du dirigeant de startup qu'il s'impose par sa force, sa confiance en l'avenir et sa capacité d'adaptation. Ces attentes pèsent pourtant sur sa santé mentale et doit les conduire à trouver l'équilibre.*

Temps de lecture : minute

---

6 novembre 2024

*« Le parcours d'un dirigeant de startup est compliqué, c'est un grand huit fait de haut et de bas perpétuels »* introduit Jérôme Masurel, dirigeant de 50Parteners. Il fait notamment allusion à l'euphorie qui suit la première levée de fonds réussie mais qui s'oppose au stress d'une crise économique, d'un licenciement voir pire. *« Plus de la moitié des startups finissent par un échec. Une vie d'entrepreneur consiste à encaisser les échecs. »*

Les startups évoluent dans un environnement concurrentiel et subissent une forte pression quant aux attentes d'innovation, de créativité mais aussi de performances durables. *« Les dirigeants ont tendance à vouloir être à bloc tout le temps, mais on ne peut pas »* considère Thérèse Lemarchand, fondatrice de Mainpaces, experte en coaching.

## Troubles et conséquences

Face à ces situations de stress, tous les dirigeants ne sont pas égaux, chacun possède son degré d'acceptation. *« Le cerveau favorise la routine et la répétition car c'est rassurant et sécurisant. Il oppose donc une*

*résistance au changement. D'autre part, le cerveau a tendance à surpondérer les choses négatives »* explique Julia Néel Biz, cofondatrice de Teale, plateforme de santé mentale holistique. L'entrepreneur agit donc en contradiction avec les attentes de son cerveau en le soumettant à des changements permanents. Tous les dirigeants de startups doivent ainsi, au quotidien, faire preuve de résilience au risque de négliger leur santé mentale.

Trouble du sommeil, fatigue, mauvaise décision, irascibilité peuvent finalement aboutir au burn-out. En chemin, leur refus de prendre en compte leur santé mentale impacte aussi bien leurs relations personnelles et professionnelles que la performance globale de l'entreprise. « *Dans une startup les changements de cap brutaux et rapides peuvent entraver la motivation, l'engagement et la confiance du dirigeant et des équipes »* souligne Colombe Mandula, cofondatrice de Simundia, experte du coaching digital.

## Seul, on va moins loin

« *Être en difficulté psychologique peut arriver à tout le monde mais il faut en prendre conscience. Nous sensibilisons nos startups à ce sujet »* insiste Jérôme Masurel. Pour le financeur, la vie d'une startup ne relève pas que d'un enjeu financier mais aussi d'une passion assouvie et d'une aventure humaine.

Tous les experts encouragent à s'entourer. « *L'accompagnement ne doit pas être vu comme un aveu de faiblesse mais comme un réflexe de profiter d'une tierce personne pour prendre du recul sur son environnement. Là où c'est normal pour les hardskills, ça ne l'est pas pour la santé mentale face à l'injonction d'être fort et le meilleur »* regrette Colombe Mandula tandis que Thérèse Lemarchand précise : « *Grâce à l'accompagnement, je vois les gens se redresser, les visages s'éclairer et augmenter leur énergie. Ils gagnent en lucidité et en*

*clairvoyance. Ils développent la compréhension de leur mode de fonctionnement, de leurs ressources. »*

Pour réduire les impacts du stress, Julia Néel Biz préconise également des techniques de régulation émotionnelle ou encore de se reposer sur des associés, un mentor ou des éléments clés de l'entreprise. *« Il faut privilégier la réflexion constructive d'amélioration et faire un travail intellectuel pour ne pas laisser la pensée négative prendre le pas sur le reste. »* Jérôme Masurel conclut lui en évoquant une startup de son portefeuille, Holivia, dont le dirigeant joue un rôle modèle sur l'acceptation de la vulnérabilité. *« Nous prêtons attention à la capacité des dirigeants à identifier leur vulnérabilité et à s'entourer sur cette problématique. C'est une preuve de maturité ! »*



À lire aussi

Santé mentale : 10 startups qui digitalisent les thérapies



## MADDYNEWS

La newsletter qu'il vous faut pour ne rien rater de l'actualité des startups françaises !

[JE M'INSCRIS](#)

---

Article écrit par Nadege Hubert