

Ce que vous coûtera vraiment votre surmenage

L'épuisement professionnel ou surmenage des entrepreneurs est fréquent, en particulier lors des premières étapes de la création de leur entreprise. Les symptômes sont nombreux : anxiété, désespoir, agitation, irritabilité et, pire, dépression. Pourtant, le vrai succès consiste à préserver sa vie personnelle.

Temps de lecture : minute

6 octobre 2019

Selon une étude menée par l'Université de Californie, 30% des entrepreneurs souffrent de dépression. Un chiffre alarmant - la dépression est l'une des principales causes de suicide - qui fait écho à la surmédiation d'entrepreneurs brillants qui réussissent leur vie. Alors comment vous assurer que vous dirigez votre entreprise sans foncer droit dans le mur ? Voici quatre signes avant-coureurs d'un épuisement professionnel imminent.

1. Vos journées de travail sont longues... mais pas seulement

Selon le Bureau of Labor Statistics américain, la plupart des fondateurs de petites entreprises travaillent près de 50 heures par semaine, soit au moins 16 heures de plus que la moyenne des travailleurs. Un autre sondage réalisé auprès des lecteurs du *New York Enterprise Report* a révélé que 25% d'entre eux travaillent 60 heures par semaine. Et ce ne sont pas les seules études démontrant les longues heures de travail des entrepreneurs.

La question de la santé mentale des entrepreneurs dépasse toutefois les longues journées de travail. Les entrepreneurs subissent également une pression immense car ils sont généralement responsables des moyens de subsistance des autres. Et s'ils n'ont pas d'employé, ils peuvent être stressés parce que leurs petites entreprises n'ont pas beaucoup de ressources sur lesquelles s'appuyer.

2. Vous êtes accro à votre entreprise

La création et la gestion de votre propre entreprise exigent un engagement énorme que peu de gens peuvent tenir. Mais pour ceux qui le peuvent, cet engagement peut rapidement se transformer en dépendance, c'est-à-dire en *workaholism*.

Selon une étude OnDeck, en vacances, environ deux tiers des entrepreneurs suivent l'évolution de leur entreprise au moins une fois par jour. Cela illustre l'attachement qu'ils ont envers leur projet et le fait que la plupart ne savent même pas qu'ils sont surmenés. Tout comme un alcoolique ne peut pas vivre sans boire, les bourreaux de travail ne peuvent pas vivre sans travailler. Travailler est comme un médicament pour les bourreaux de travail - ils travaillent pour soulager le stress et l'anxiété causés par des facteurs externes tels que la famille. Mais comme l'alcoolisme pour les alcooliques, le travail pour les bourreaux de travail cesse finalement d'être un médicament et se transforme en poison.

3. Vous ne dormez pas suffisamment

Presque tout le monde a besoin d'environ huit heures de sommeil chaque nuit pour être opérationnel. Dormir moins entraîne des effets néfastes sur la santé tels que la fatigue et les maux de tête. En-dehors des petits dormeurs, qui n'ont besoin que de quatre à six heures de sommeil pour bien vivre, chacun d'entre nous, surtout les entrepreneurs, doit se reposer au moins un tiers de la journée pour assurer le fonctionnement des deux

tiers restants.

En tant que fondateur d'entreprise, vous devez rester calme et accessible en tout temps - pour vos employés et clients. Peu importe à quel point les choses sont agitées, vous devez rester équilibré pour créer un environnement sûr et stable pour ceux que vous dirigez et par lesquels vous êtes servis.

Selon les résultats de Sleepenvie, 48% des Américains souffrent régulièrement d'insomnie et 22% en souffrent chaque nuit. Les entrepreneurs intelligents s'assurent qu'ils ne rentrent pas dans ces statistiques, en étant capables de rester calmes et concentrés sur leur travail grâce à un sommeil approprié, malgré le stress et les distractions technologiques du monde moderne.

4. Vous ne déléguez pas assez

Un moyen efficace pour les entrepreneurs de se libérer du temps est de déléguer. Malheureusement, beaucoup ne sont pas à l'aise pour confier des tâches à d'autres personnes. Dans une étude menée auprès d'entrepreneurs britanniques, 70% des personnes interrogées ont déclaré qu'elles préféreraient tout faire elles-mêmes. La plupart se sentent les plus compétents pour la tâche à accomplir (30%), pensent que leurs employés sont dépourvus de compétences adéquates (20%), préfèrent se précipiter pour faire avancer les choses (20%), ou aiment tout simplement réaliser ces tâches (19%). Il y a pourtant un choix à faire entre s'enliser en faisant tout soi-même ou créer son entreprise pour la croissance, en déléguant.

Si vous souhaitez créer un système qui fonctionne, définissez des stratégies qui vous permettront de progresser. C'est la seule partie que vous ne pouvez pas déléguer.

La plupart des entrepreneurs ne séparent pas leur vie personnelle du

travail. Le travail représente leur vie. Ils passent des heures sans fin au travail; ils ne dorment pas bien; et ils font tout eux-mêmes. Ce qu'ils ne réalisent pas, c'est qu'un équilibre travail-vie personnelle créera la vie dont ils ont envie - une occasion de profiter des bonnes choses de la vie tout en faisant croître leur entreprise.

Republication du 5 septembre 2018

Article écrit par Ayodeji Onibalusi