

# La déprime de l'entrepreneur·e : ce tabou dont on ne parle pas

*Être entrepreneur·e est souvent synonyme de solitude et d'isolement. Pour mener son entreprise à bien, autant avoir les bons outils pour dépasser les coups de calgon !*

Temps de lecture : minute

---

8 mars 2020

Depuis que je me suis lancée, je compte un nombre incalculable de success stories d'entrepreneur·e·s. Des personnes qui sont parties de rien et qui du jour au lendemain ont connu un succès, en termes d'audience, de chiffre d'affaires, de levée de fonds... C'est une très bonne chose pour elles, mais l'immense majorité des entrepreneur·e·s ne connaît pas ces succès. Et pire encore, elle n'ose pas exprimer sa détresse du quotidien, par peur d'être un "loser" parmi les entrepreneur·e·s.

Après tout, le succès paraît à portée de main. Celui qui n'y arrive pas est peut-être moins bon que les autres. En tout cas, il le ressent souvent comme cela.

Et pourtant, il faut parler de ces moments "down". Il faut parler des galères et des peurs du quotidien. Il faut parler de la solitude et de l'isolement. Il faut parler de la déprime de l'entrepreneur.

Un·e entrepreneur·e n'est pas une machine à succès. C'est un être humain avec des états d'âme dont le stress, la déception et la panique font partie. Voici les principaux facteurs qui contribuent à la déprime de l'entrepreneur et les solutions pour y remédier.

# La solitude et l'isolement

L'une des principales raisons qui explique la déprime de l'entrepreneur·e est l'isolement : quand on se lance en freelance, on est souvent seul·e au quotidien. Et on l'est encore plus, pour peu qu'on ait choisi une activité online, et donc 100% à distance. Cet isolement est terrible pour l'entrepreneur, qui ne se sent pas soutenu dans son quotidien et qui se demande ce qu'il est venu faire dans cette galère !

Et pourtant, on peut y remédier. Les communautés et les réseaux d'entrepreneurs sont là pour cela. Pas besoin de payer un BNI à 1000 euros l'année pour se sentir soutenu et entouré.

Si on habite dans une ville qui bouge, il existe des réseaux locaux d'entrepreneurs à rejoindre via des meetups, via la CCI ou via les réseaux sociaux. Ces réseaux peuvent proposer des événements en présentiel sous différents formats : petit déjeuner, afterwork, atelier... c'est grâce à cela qu'un entrepreneur réalise qu'il n'est pas seul et que d'autres sont dans la même situation que lui !

Mais si on habite à l'étranger ou que l'on est dans une région peu active, il est également possible de rejoindre ou créer sa propre communauté en ligne via Facebook ou Meetup par exemple ! Un groupe Facebook se crée en deux clics (mais implique d'avoir réfléchi en amont à la stratégie d'animation de communauté).

## L'absence de résultats visibles rapidement

Un autre facteur de déprime chez les entrepreneurs est le manque de résultats visibles rapidement dans leur activité. L'entrepreneuriat est un marathon, pas un sprint. Avant de voir des résultats et leur installation de manière pérenne, il faut poser un certain nombre de bases solides : avoir une vision, une stratégie, et laisser le temps agir avant d'évaluer

l'efficacité de cette stratégie.

Quand on se lance, on ingurgite une quantité astronomique de conseils gratuits et contradictoires, des petits hacks au lieu d'une véritable stratégie. Du coup, on teste. Mais ces micro-expériences ne posent pas les jalons d'un véritable business. Ce qu'il faut, c'est voir loin (et grand) en se posant les bonnes questions

- Pourquoi me suis-je lancé ?
- Qu'aimerais-je avoir réussi dans 5 ans ? Dans 10 ans ?
- Et concrètement, quels indicateurs tangibles me permettent de mesurer mon succès ?



À lire aussi

Dépression, burnout, solitude : ces entrepreneurs brisent la loi du silence

Voilà des questions concrètes pour réfléchir à sa quête de sens (via la vision entrepreneuriale) et à ses objectifs (via des indicateurs de performance).

Entreprendre se fait sur le temps long et peut-être déstabilisant. Cette absence de résultats tangibles aboutie souvent à une remise en question :

- Vais-je dans la la bonne direction ?
- Dois-je suivre mon instinct ou mon plan d'action ?
- À partir de quand dois-je paniquer ?
- Fais-je bien les choses ?

Avoir un regard extérieur sur soi est quasiment impossible, c'est pourquoi je conseille à tout entrepreneur de soumettre ses actions ou sa stratégie à un regard extérieur. Je ne parle pas forcément d'accompagnement payant (même si je pense qu'il est essentiel pour un entrepreneur de se faire coacher), mais d'un feedback par d'autres entrepreneurs. D'où l'intérêt de rejoindre une communauté, un collectif ou d'en construire un ! Oui, entreprendre prend également de l'énergie !

## La peur du risque et le besoin de validation externe

Le risque fait partie de l'ADN de l'entrepreneuriat. Tout comme la liberté (normalement). Chaque action, chaque décision prise comporte une part de risque. Mais ce qu'il faut comprendre, c'est qu'on peut prendre des risques sans pour autant prendre des risques démesurés.

Prenons un exemple : se lancer en freelance est un risque. Mais se lancer avec un filet de sécurité financière (Pole Emploi, trésorerie ou ressources personnelles) transforme le risque en risque mesuré.



À lire aussi

Comment vivre de son activité de freelance avant d'arriver en fin de droit

Etre entrepreneur ce n'est pas être kamikaze, c'est être téméraire, mais vigilant. Tous les jours, je prends des risques, en lançant des formations ou des programmes, en sous-traitant, en écrivant des choses dont je n'ai pas idée de la réception par mon audience. Mais ces risques valent la peine d'être pris car grâce à eux :

- Je lance de nouveaux programmes et enrichis mon offre
- Je sous-traite et me soulage d'une charge mentale
- J'affirme mon opinion et renforce ma relation avec mon audience.

Je n'attends aucune validation externe pour agir. D'abord parce que je ne suis pas patiente. Ensuite parce que je ne veux pas dépendre des autres pour prendre des décisions. Et enfin parce que quand j'ai décidé de faire quelque chose, j'ai besoin de le tester. Quand on est entrepreneur·e, il faut sortir de la logique du salariat qui demande de tout faire valider par la hiérarchie.

Parce qu'aujourd'hui, en tant qu'entrepreneur, la hiérarchie c'est toi !

Le besoin de validation externe ruine notre capacité d'agir, tout comme la peur du risque. Or, entreprendre, c'est agir, et pas seulement cogiter. On parle souvent du concept du "try and learn" dans l'entrepreneuriat. C'est exactement ce qu'il faut comprendre : sois tu réussis, sois tu apprends.

Donc :

- Ecris (et publie) cet article de blog dont tu as l'idée depuis des mois : oublie la question de sa réception
- Contacte ce prospect avec qui tu voudrais absolument travailler : ne pense pas à sa réaction.
- Annonce ton lancement auprès de ton réseau sur LinkedIn, et sors de l'ombre.
- Fais appel à ce freelance qui te soulagera d'une grosse charge mentale et investis !

La déprime de l'entrepreneur est un sujet dont on parle peu. Une goutte d'eau dans un océan de success stories. Et pourtant, c'est un vrai sujet qui nous concerne tous, et surtout dont on aimerait pouvoir échanger au quotidien. Reconnaître ces moments *down* et ne pas en rougir est une première étape pour changer son quotidien d'entrepreneur : alors exprime-toi !

? De quoi as-tu honte dans ton activité de freelance ?

? Te sens-tu seul au monde ?

? De quoi as-tu peur ?

