Le snefcca

SYNDICAT NATIONAL DES ENTREPRISES DU FROID, DES ÉQUIPEMENTS DE CUISINES PROFESSIONNELLES & DU CONDITIONNEMENT DE L'AIR

LES INFOS DU SNEFCCA

Partenaires n°2026/03 - Février 2026

La santé mentale des dirigeants d'entreprise

La santé mentale reste un sujet sensible dans notre société… et encore plus lorsqu'il s'agit des dirigeants de TPE-PME, souvent perçus comme devant tenir bon en toutes circonstances. Pourtant, les données montrent une réalité préoccupante : 25% des dirigeants présentent un score de santé mentale dégradée, selon l'index WHO-5 de l'OMS.

Mais derrière ce résultat se trouve des situations **très contrastées et sans doute une réalité plus tendue** au regard des difficultés ressenties par les dirigeants : troubles de sommeil, isolement, difficulté à décrocher de leur travail…

Pour mieux comprendre ces vulnérabilités, Malakoff Humanis et emlyon business school ont créé en 2023 la **Chaire "Santé Mentale des dirigeants de TPE-PME"**. Sa mission : **explorer, mesurer et expérimenter** de nouvelles approches pour soutenir les dirigeants et éclairer un sujet encore peu étudié.

Une première enquête menée auprès de **1750 dirigeants** révèle **4 enseignements majeurs** :

1. **Sous tension permanente.** Les dirigeants ne vont pas plus mal que la population générale, mais **reconnaissent peu leurs fragilités**.

2. **La pression vient du contexte économique.** Ce sont les **contraintes structurelles**, plus que les caractéristiques personnelles, qui fragilisent.
3. **L'isolement pèse lourd.** Un **sentiment de solitude élevé** est fortement associé à une baisse du bien-être.
4. **Un impact direct sur l'entreprise.** La santé mentale du dirigeant influence **le management, la continuité et la performance**.

Au final, des dirigeants en bonne santé, c'est aussi l'assurance d'entreprises qui vont bien.

Il paraît donc urgent de sensibiliser, de prévenir et d'accompagner les dirigeants de TPE-PME.

Fichiers en téléchargement :

TPE-PME_Santé mentale_Janvier 2026 : (https://www.snefcca.fr/Data/downloads/Article/9881339578_1012_tpe-pme-sante-mentale_janv-2026.pdf)