



Fondation 

Baromètre de la santé mentale et physique des dirigeants

Rapport des résultats

Estelle THOMAS
estelle.thomas@ifop.com

Hélène LECLERC
helene.leclerc@ifop.com

Axelle MENSAH
axelle.mensah@ifop.com

Le dispositif méthodologique



Cible et échantillon

1000 dirigeants d'entreprises d'au moins 1 salarié, majoritairement TPE et PME



Mode de recueil

Recueil par téléphone réalisé avec notre partenaire Solutions Terrain, basé à Toulouse



Dates de terrain

Terrain du 17 février au 5 mars 2026

Pour assurer la représentativité de l'échantillon, les résultats ont été redressés en termes de nombre de salariés, secteur d'activité et région.

La structure de l'échantillon

Variables de redressement

Nombre de salariés	%
1 à 5 salariés	68%
6 à 49 salariés	27%
50 à 99 salariés	2%
100 à 199 salariés	1%
200 à 249 salariés	1%
250 à 499 salariés	0%
500 à 999 salariés	0%
1 000 à 4 999 salariés	0%

Région	%
Région Parisienne	22%
Bassin Parisien Ouest	8%
Bassin Parisien Est	7%
Nord	5%
Ouest	13%
Est	7%
Sud Ouest	12%
Sud Est	13%
Méditerranée	15%

Secteur	%
Agriculture	5%
Construction	15%
Café, hôtel, restaurant	7%
Commerce	19%
Industrie (inclus industrie agro-alimentaire)	7%
Santé humaine et action sociale	6%
Services aux entreprises	15%
Services aux particuliers	12%
Transport	4%
Public (administrations, collectivités, écoles, hôpitaux)	7%
Autres	2%

Production de spectacle / audiovisuelle / cinéma
Artisanat
Gestion, recrutement, conseil en cession, commissaire de justice
Organisme de développement économique, de formation
Hôtellerie de plein air
Photographie, édition
Agence immobilière, immobilier
Etc.



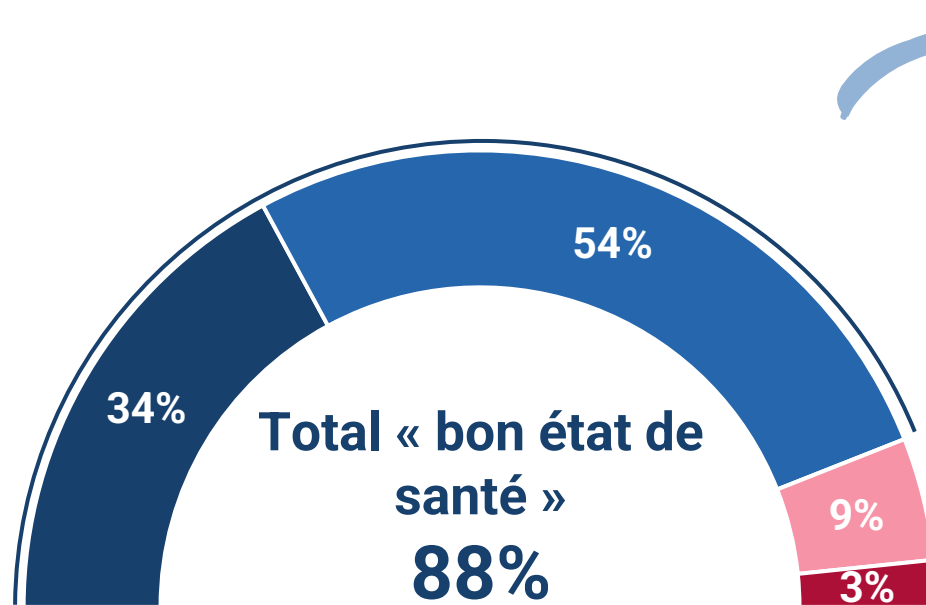
01

**Etat de santé des
dirigeants**

Etat de santé général des dirigeants

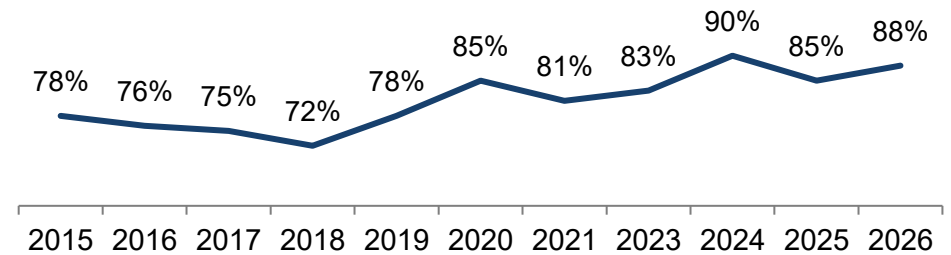
Près de 9 dirigeants sur 10 se disent en bon état de santé général.

Un état de santé qui tend à s'améliorer au fil des années (+10 pts en 10 ans).



■ Très bon ■ Bon ■ Passable ■ Mauvais

Quelle évolution du **bon état de santé** des dirigeants au fil des ans ?



12% des dirigeants se déclarent **en mauvais état de santé général**

Qui sont-ils ?

- Secteur de la construction : 24% vs. 15%*
- Responsable de l'activité / gérant : 74% vs. 60%
- Détention de capital dans l'entreprise : 58% vs. 42%
- Plus de 5 ans en tant que dirigeant : 85% vs. 76%

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)

Etat de santé psychologique des dirigeants

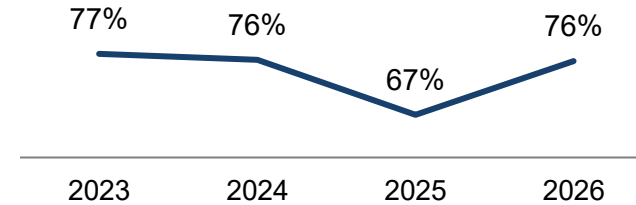
1 dirigeant sur 4 se déclare en mauvais état de santé psychologique.

Après une année 2025 plus difficile, on retrouve les résultats des précédentes années.



■ Très bon ■ Bon ■ Passable ■ Mauvais

Quelle évolution du **bon état de santé psychologique** des dirigeants depuis 3 ans ?



24% des dirigeants se déclarent **en mauvais état de santé psychologique**

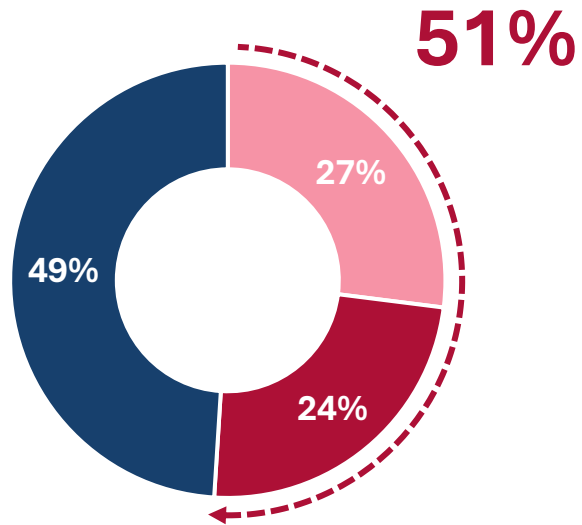
Qui sont-ils ?

- En tendance, des plus petites structures (1 à 5 salariés) : 72% vs. 68%
- Secteur de la construction : 20% vs. 15%*
- Responsable de l'activité / gérant : 67% vs. 60%
- Détention de capital dans l'entreprise : 48% vs. 42%
- Plus de 10 ans en tant que dirigeant : 65% vs. 60%
- Mauvais état de santé général : 34% vs. 12%

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)

Exposition des dirigeants aux difficultés psychologiques

1 dirigeant sur 2 souffre actuellement de difficultés psychologiques ou y a déjà été confronté par le passé



- Bon état psychologique actuel et passé
- Bon état psychologique actuel mais mauvais par le passé
- Mauvais état psychologique actuel

Qui sont-ils ?

- Région parisienne : 24% vs. 22%
- Responsable de l'activité / gérant : 64% vs. 60%
- Mauvais état de santé général : 19% vs. 12%

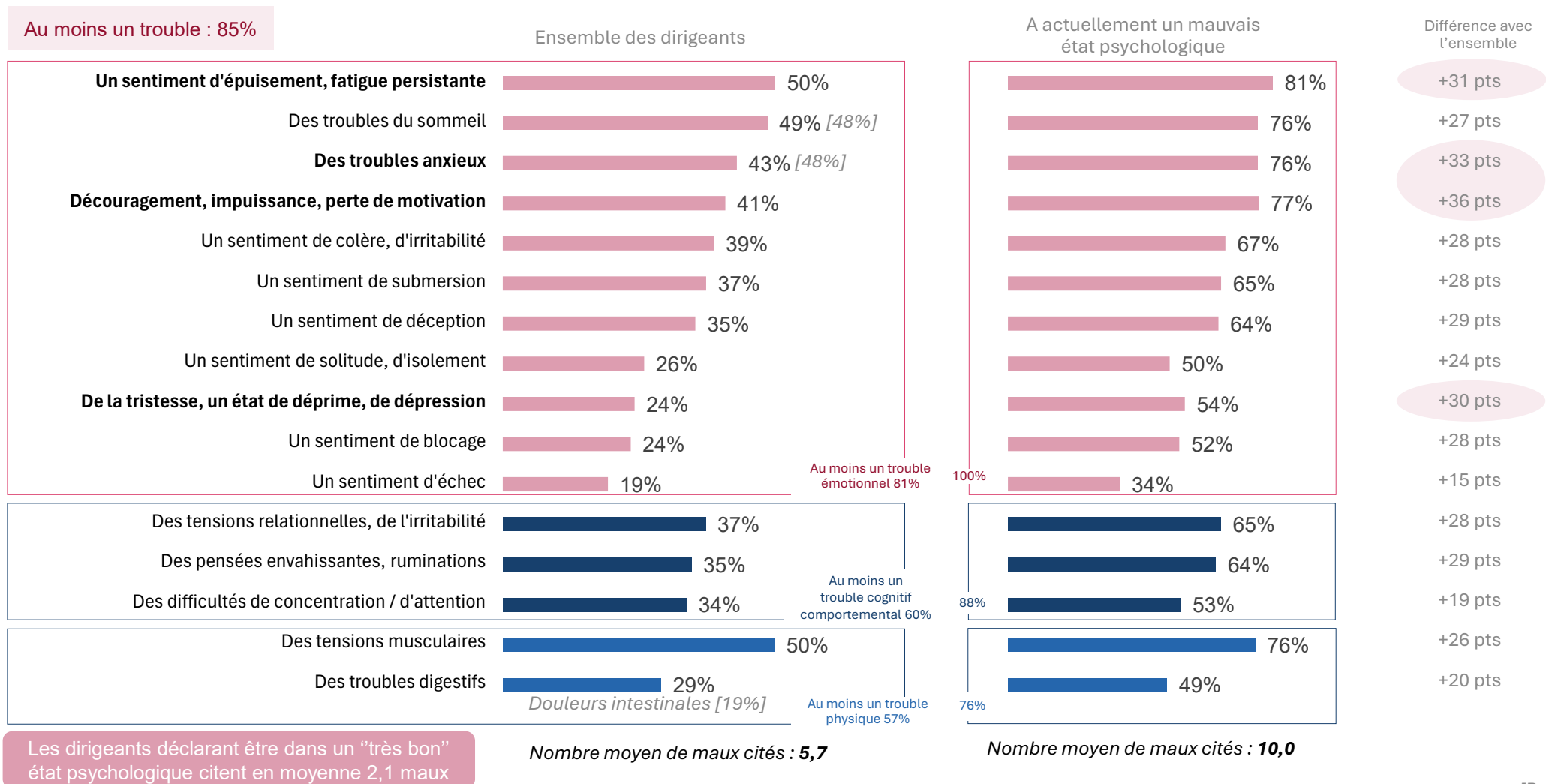
Assez peu de caractéristiques spécifiques.

Les difficultés psychologiques touchent des dirigeants de tout âge, tout secteur confondu, et quelle que soit la taille de l'entreprise.

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)

Les maux ressentis

Les dirigeants en mauvais état de santé psychologique sont particulièrement touchés par l'épuisement, l'anxiété, le découragement, la dépression.



[Rappel des scores 2025]



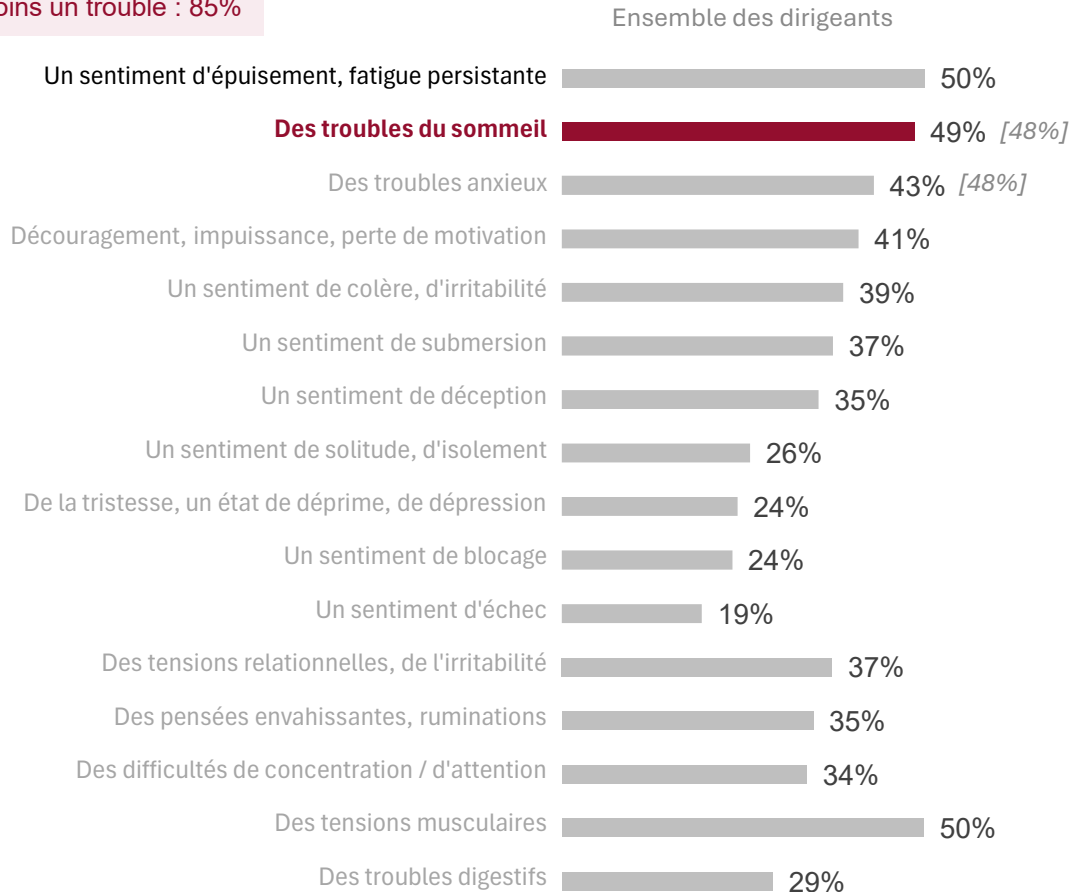
Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ? Base Ensemble (1000 répondants) / A actuellement un mauvais état psychologique (242 répondants)

Toutes les dimensions mesurées auprès de ceux ayant actuellement un mauvais état psychologique sont significativement supérieures à l'ensemble

Les maux ressentis – Troubles du sommeil

Les troubles du sommeil sont associés à l'anxiété, à un sentiment de submersion et à des pensées envahissantes. Les dirigeants qui y sont confrontés pâtissent d'un moindre soutien au sein de leur entreprise (cohésion avec leurs associés, soutien de leurs collaborateurs) – en découle un sentiment de solitude face aux décisions lourdes.

Au moins un trouble : 85%



49% des dirigeants déclarent **avoir des troubles du sommeil**

Qui sont-ils ?

- Secteur de la construction : 18% vs. 15%

Etat de santé

- Mauvais état de santé général : 19% vs. 12%
- Mauvais état de santé psychologique : 38% vs 24%
- Un nombre moyen de maux ressentis plus élevé 8,2 vs 5,7. Ils sont notamment davantage exposés à un sentiment d'épuisement, des troubles anxieux, de l'irritabilité, un sentiment de submersion et des pensées envahissantes.

Soutien et bonnes habitudes

- Un moindre soutien des collaborateurs (74% vs 77%), une entreprise qui se développe moins bien (65% vs 73%), un moins bon équilibre vie pro/vie perso (65% vs 73%), une moindre activité physique régulière (59% vs 67%), moins de déconnexion (47% vs 53%), une moins bonne cohésion avec les associés (38% vs 44%)

Les difficultés rencontrées

- Un nombre moyen de difficultés rencontrées plus important : 6,2 vs 4,9. Ils sont notamment plus exposés à une surcharge de travail, un climat anxigène / manque de visibilité, un sentiment de solitude face aux décisions lourdes.

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)

[Rappel des scores 2025]

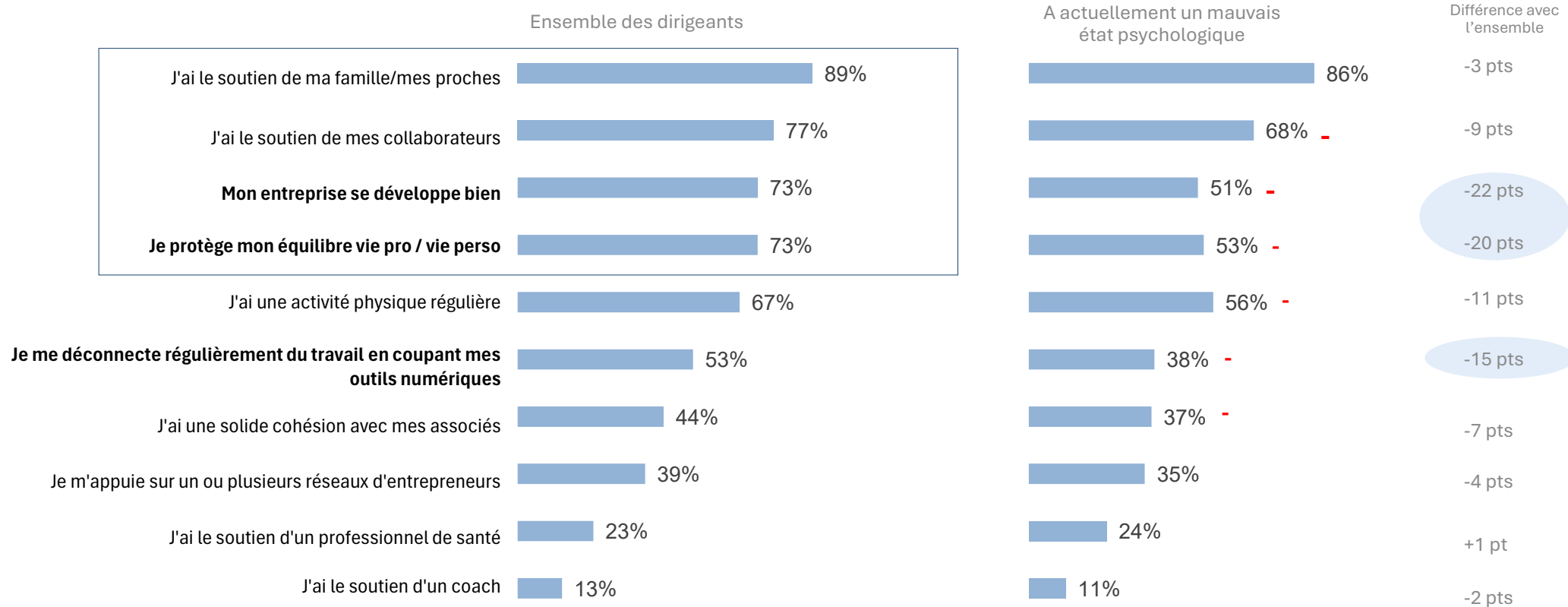
Nombre moyen de maux cités : **5,7**



Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ? Base Ensemble (1000 répondants) / A actuellement un mauvais état psychologique (242 répondants)

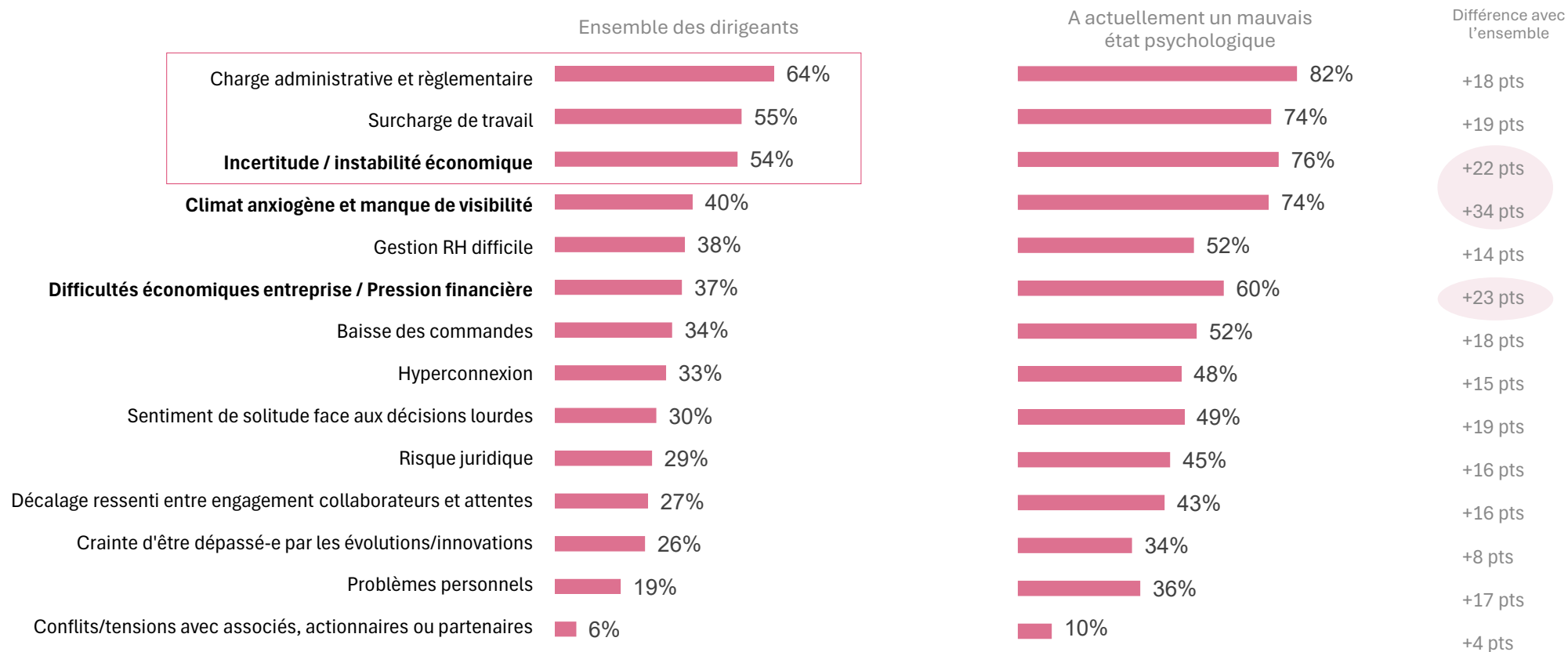
Soutien et bonnes habitudes

La capacité à se déconnecter, à préserver son équilibre vie pro / vie perso sont des facteurs moins évidents pour les dirigeants qui souffrent d'un mauvais état psychologique. Ils sont également davantage confrontés à de l'incertitude liée au développement de leur entreprise.



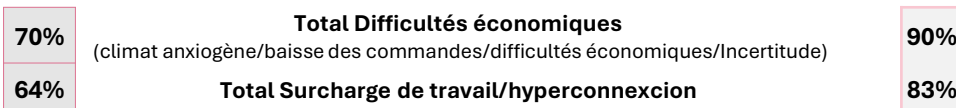
Difficultés rencontrées par les dirigeants

Au-delà de la charge administrative et réglementaire, qui pèse sur tous les dirigeants, ceux qui souffrent d'un mauvais état psychologique sont davantage préoccupés par l'aspect économique (incertitude, difficultés, manque de visibilité) : une vraie source d'inquiétude qui joue sur leur santé ?



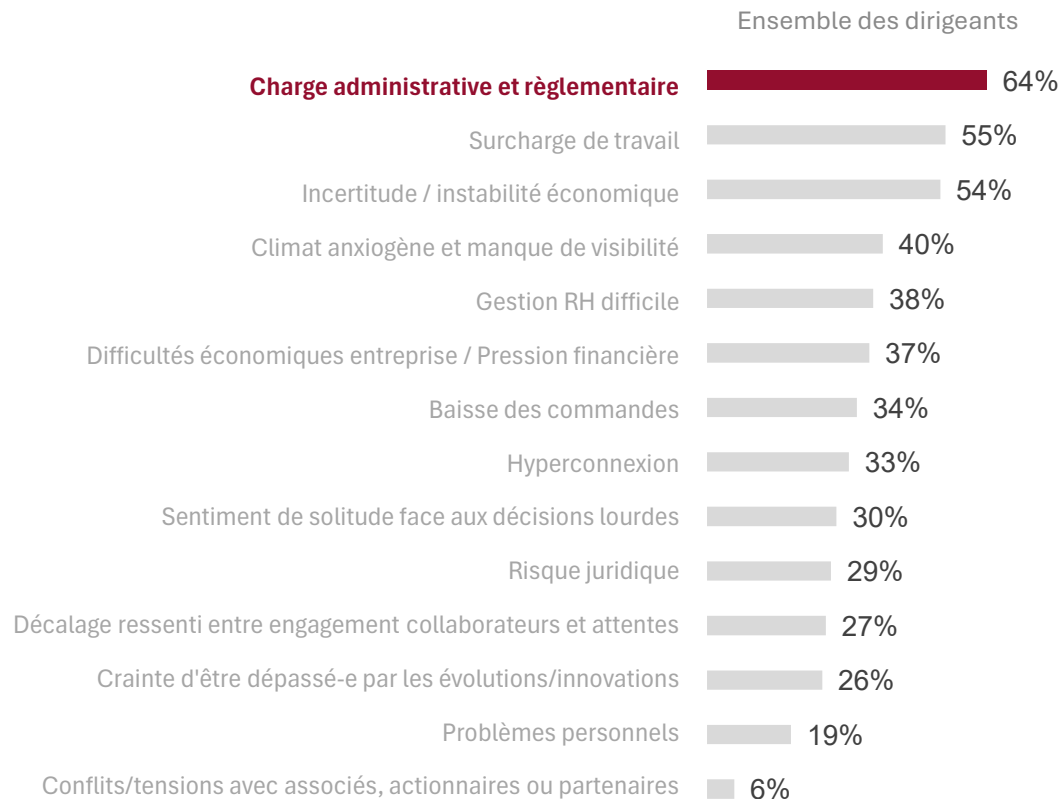
Nombre moyen de citations : **4,9**

Nombre moyen de citations : **7,3**



Difficultés rencontrées par les dirigeants - Charge administrative et réglementaire

Les dirigeants qui ressentent une surcharge administrative sont confrontés à une charge de travail importante, occasionnant une déconnexion difficile et un moins bon équilibre vie pro / vie perso – une charge administrative qui vient s'ajouter aux difficultés existantes.



64% des dirigeants déclarent être confrontés à une charge administrative élevée



Qui sont-ils ?

- Secteur de l'agriculture: 7% vs. 5%
- Plus de 20 ans en tant que dirigeant : 28% vs. 25%
- Détenteur du capital : 45% vs. 42%

Etat de santé

- Mauvais état de santé général : 15% vs 12%
- Mauvais état de santé psychologique : 31% vs 24%
- Un nombre moyen de maux ressentis plus élevé 6,7 vs 5,7. Ils sont notamment davantage exposés à un sentiment d'épuisement, des troubles du sommeil et un sentiment de submersion

Soutien et bonnes habitudes

- Un moindre soutien des collaborateurs (75% vs 77%), une entreprise qui se développe moins bien (69% vs 73%), **un moins bon équilibre vie pro/vie perso** (69% vs 73%), une moindre activité physique régulière (65% vs 67%), **moins de déconnexion** (47% vs 53%)

Les difficultés rencontrées

- Un nombre moyen de difficultés rencontrées de 6,1 vs 4,9. Ils sont notamment plus exposés à une **surcharge de travail**, une **incertitude / instabilité économique**, un climat anxiogène / manque de visibilité, un risque juridique et un sentiment de solitude face aux décisions lourdes

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)



02

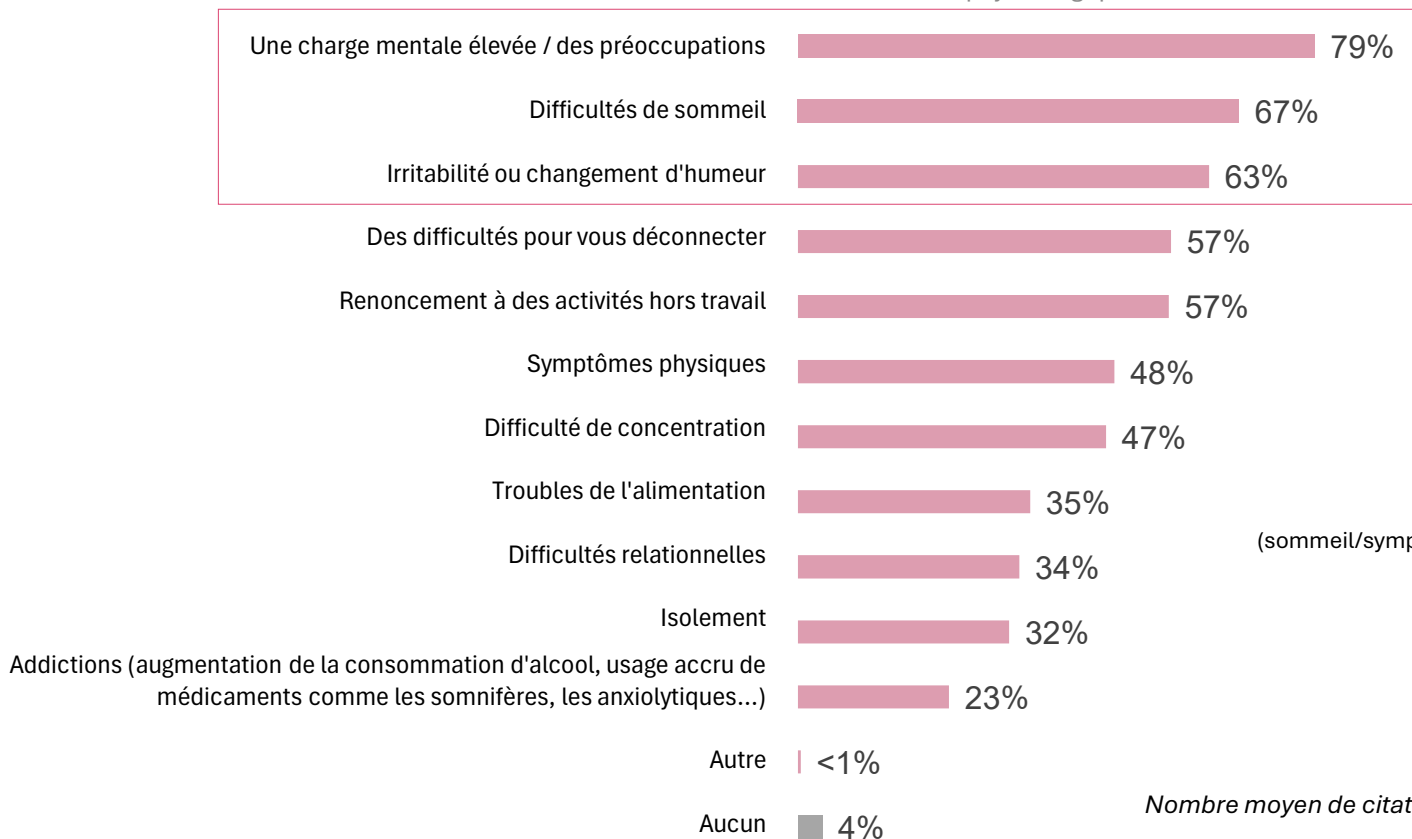
**Impacts et
mesures prises**

Impacts de la mauvaise santé mentale sur la vie personnelle

La quasi-totalité des dirigeants en mauvais état psychologique fait face à des répercussions sur sa vie personnelle, notamment des préoccupations, troubles du sommeil et de l'irritabilité.

Au moins un impact sur la vie personnelle : 96%

A actuellement un mauvais état psychologique



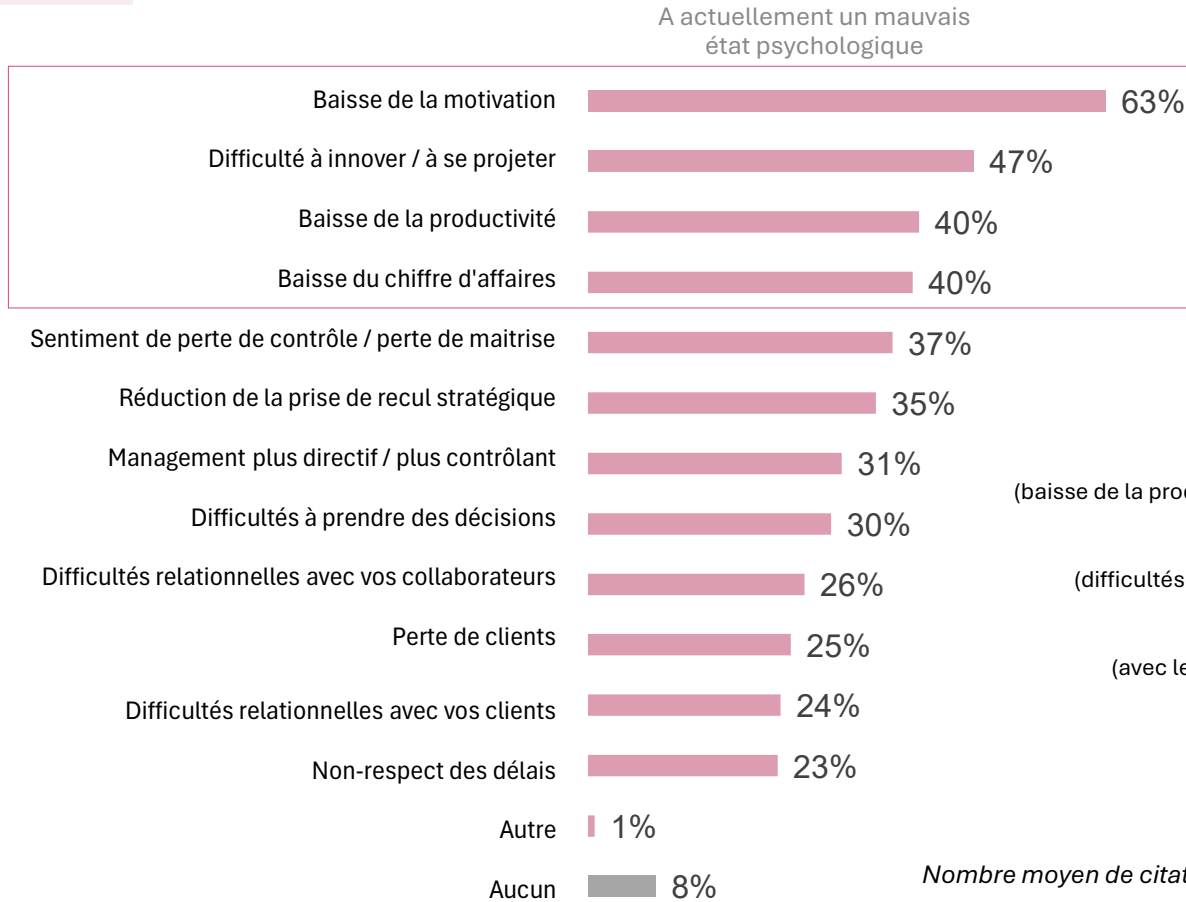
Equilibre / charge mentale (charge mentale élevée/déconnexion)	84%
Impacts Physiques (sommeil/symptômes physiques/ alimentation/addictions)	81%
Impacts psychologiques (Irritabilité/concentration)	73%
Impacts sociaux/relationnels (activités/isolement/relationnel)	71%

Nombre moyen de citations : 5,4

Impacts de la mauvaise santé mentale sur la vie professionnelle

Une certaine hiérarchisation dans les impacts sur la vie professionnelle : un impact sur la motivation / l'engagement, puis sur l'aspect économique, et enfin sur le relationnel (interne ou externe).

Au moins un impact sur la vie professionnelle : 91%



Nombre moyen de citations : 4,2

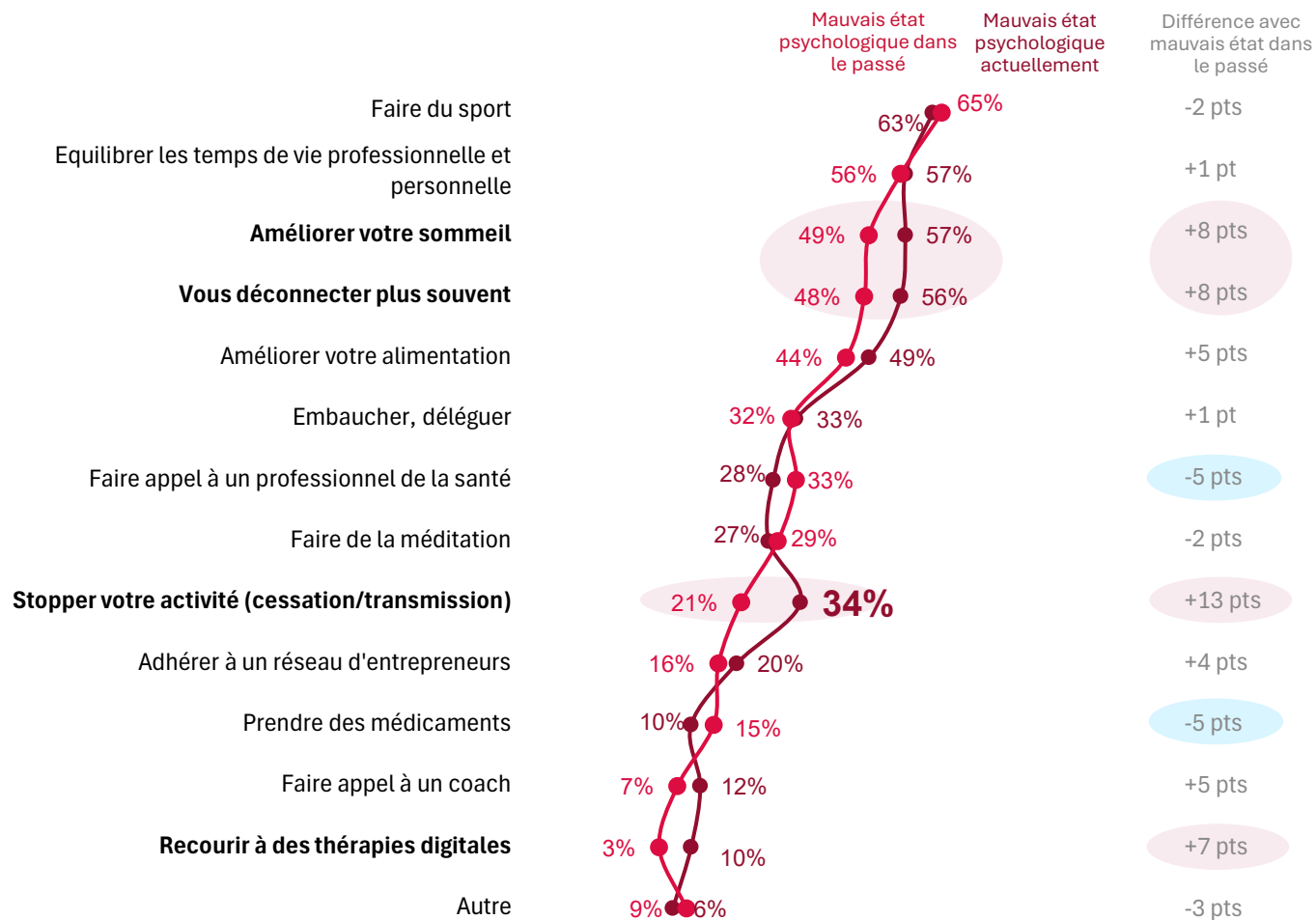


Impacts sur l'activité (baisse de la productivité/de la motivation/perte de clients/non-respect des délais/baisse du chiffre d'affaires)	79%
Impacts sur la prise de décision (difficultés sur la prise de décisions/à innover/réduction de la prise de recul/perte de contrôle)	69%
Impacts relationnels (avec les collaborateurs/avec les clients/management contrôlant)	51%



Actions pour améliorer l'état psychologique

Une très grande cohérence entre les actions projetées et les actions réalisées pour améliorer l'état psychologique. Les dirigeants qui souffrent actuellement d'un mauvais état psychologique sont plus ouverts aux thérapies digitales, moins à faire appel à un professionnel de santé / prendre des médicaments.



34% des dirigeants en mauvais état de santé psychologique actuellement envisagent de **stopper leur activité**

Qui sont-ils ?

- *En tendances* : hommes (69% vs. 62%), 50 ans et + (60% vs. 52%), Province (84% vs. 78%), 1 à 5 salariés (76% vs. 68%), secteurs de la construction (19% vs. 15%) et du commerce (24% vs. 19%)
- Responsables de leur activité (72% vs. 60%) dirigeants depuis plus de 20 ans (34% vs. 25%), ils détiennent du capital (56% vs. 42%)
- Impact de leur état psychologique sur leur vie personnelle : charge mentale / difficultés de déconnexion, isolement / renoncement à des activités hors travail, symptômes physiques, addictions
- Impact de leur état psychologique sur leur vie professionnelle : sur l'activité (baisse de la motivation, de la production, du CA, difficultés à innover), perte de clients.

Des dirigeants un peu plus âgés, avec de l'ancienneté, dont l'état psychologique joue sur leur activité professionnelle, mais aussi personnelle (charge mentale / déconnexion difficile).

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants)

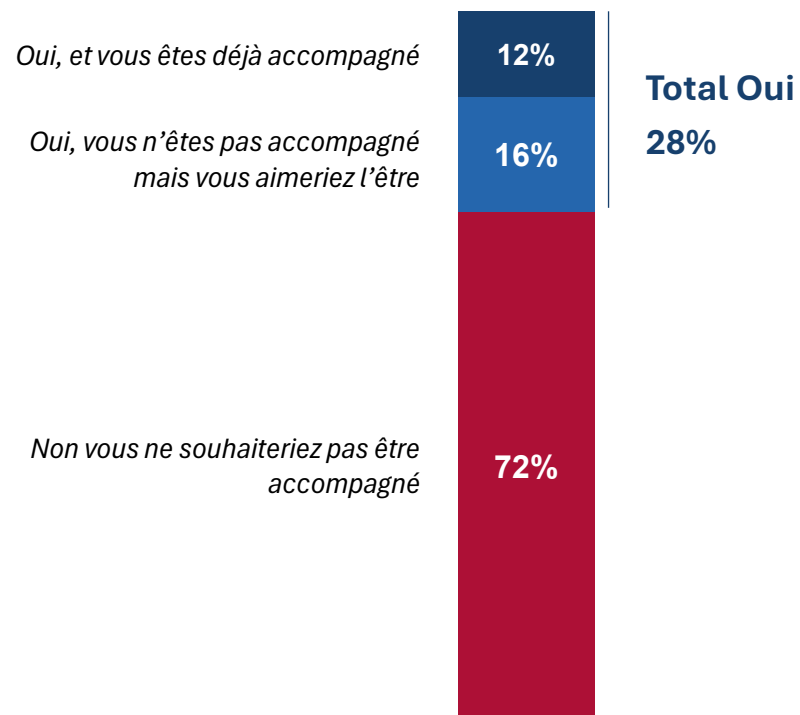


03

Attentes en matière d'accompagnement

Souhait d'accompagnement

Un souhait d'accompagnement qui reste minoritaire : seul 1 dirigeant sur 4 en bénéficie ou aimerait en bénéficier.



Qui sont-ils ? (base : 68)

- En tendance, des plus petites structures (1 à 5 salariés) : 78% vs. 72%
- Secteur public (13% vs. 7%)
- En tendance, responsable de l'activité / gérant : 71% vs. 67%
- Dirigeant depuis moins de 3 ans : 21% vs. 12%
- Moins de 50 ans : 59% vs. 50%
- Femme : 50% vs. 35%
- Mauvais état de santé en général : 43% vs. 34%

- Les maux ressentis : encore plus exposés à l'épuisement, aux troubles anxieux, au sentiment de submersion, à la solitude, à la dépression.
- Difficultés rencontrées : davantage d'hyperconnexion, de décalage ressenti entre l'engagement des collaborateurs et leurs attentes

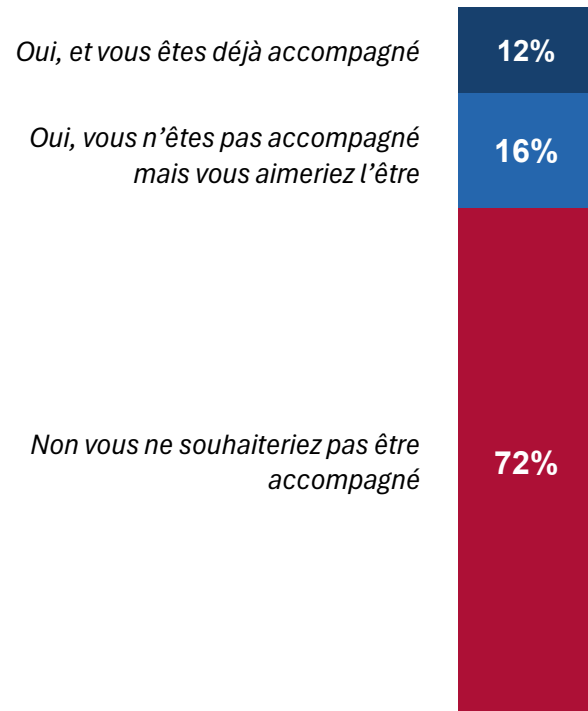
- Impact sur leur vie personnelle : davantage de charge mentale, d'irritabilité, de troubles de l'alimentation, d'isolement
- Impact sur leur vie professionnelle : davantage de difficultés à innover, moins de prise de recul stratégique.

Un profil plutôt féminin, plus jeune et plus novice dans son poste de dirigeant.

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants qui souffrent d'un mauvais état psychologique)

Souhait d'accompagnement

La grande majorité, 3 dirigeants sur 4, ne souhaitent pas être accompagnés. Un profil de dirigeants un peu plus âgés, hommes, qui semblent mieux entourés (ils souffrent moins d'isolement) et en meilleure capacité de prise de recul (déconnexion, capacité à innover).



Qui sont-ils ? (base : 174)

- Secteur construction (24% vs. 20%)
- Dirigeant depuis plus de 10 ans : 69% vs. 65%
- Plus de 50 ans : 53% vs. 50%
- Hommes : 71% vs. 65%

- Bon état de santé en général : 70% vs. 66%
- Les maux ressentis : moins exposés à l'épuisement, aux troubles anxieux, à la solitude, à la dépression, aux difficultés de concentration
- Ils sont moins accompagnés par un professionnel de la santé : 17% vs. 24%

- Difficultés rencontrées : moins d'hyperconnexion (44% vs. 48%)

- Envisagent moins les actions suivantes pour améliorer leur état psychologique : faire appel à un professionnel de santé, méditation, prise de médicaments, coach
- Moins d'impact sur la vie personnelle : troubles de l'alimentation, isolement
- Moins d'impact sur la vie professionnelle : de difficultés à innover

Un profil plutôt masculin, plus âgé et plus installé dans son poste de dirigeant.

(profil réalisé vs. l'ensemble des dirigeants qui souffrent d'un mauvais état psychologique)

Souhait d'accompagnement : les grandes spécificités entre les 2 populations

Les dirigeants ne souhaitant pas être accompagnés semblent être dans une détresse psychologique moins appuyée. Ils semblent également être plus soutenus, moins souffrir d'isolement.

28% des dirigeants **souhaitent être accompagnés**

Qui sont-ils ?

- Moins de 50 ans, femme
- 1 à 5 salariés, secteurs agriculture / santé / public
- Responsable de l'activité, gérant, moins de 3 ans en tant que dirigeant

Etat de santé

- Etat de santé général : pas bon // Etat psychologique : mauvais
- Tous les maux sont davantage ressentis, notamment : épuisement, troubles anxieux, submersion, solitude/isolement, déprime, pensées envahissantes, difficultés de concentration

Soutien et bonnes habitudes

- Soutien d'un professionnel de santé, d'un coach

Les difficultés rencontrées

- Davantage de difficultés, notamment : instabilité économique, difficultés économiques de l'entreprise, hyperconnexion, sentiment de solitude face aux décisions lourdes, décalage ressenti entre l'engagement des collaborateurs et les attentes, problèmes personnels

Les pistes pour améliorer l'état psychologique

- Citent davantage ce qui relève des actions médicales / alternatives (professionnel de santé, méditation, médicaments, coach, thérapies digitales)

Impacts sur la vie personnelle et professionnelle

- Vie personnelle : charge mentale, difficultés de sommeil, de concentration, de déconnexion, irritabilité, troubles de l'alimentation, isolement
- Vie professionnelle : toutes les dimensions sont davantage citées, sauf 2 (cf. ci-contre)

72% des dirigeants **ne souhaitent pas être accompagnés**

Qui sont-ils ?

- Plus de 50 ans, homme
- 6 salariés ou plus, secteur de la construction
- PDG, plus de 10 ans en tant que dirigeant

Etat de santé

- Etat de santé général : bon // Etat psychologique : passable
- Un seul mal est davantage ressenti : le sentiment de blocage (ils se sentent coincés)

Soutien et bonnes habitudes

- Soutien des collaborateurs, équilibre vie pro / perso, solide cohésion avec les associés

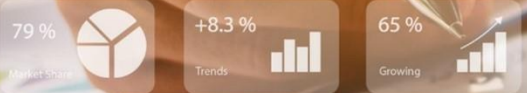
Les difficultés rencontrées

- Climat anxieux / manque de visibilité, baisse des commandes

Impacts sur la vie personnelle et professionnelle

- Vie professionnelle : perte de clients, baisse du chiffre d'affaires

(profil réalisé en comparant, en tendances, les dirigeants souhaitant être accompagnés et ceux qui ne le souhaitent pas)



04

Principaux enseignements

LES GRANDS ENSEIGNEMENTS

LA SANTÉ MENTALE DES DIRIGEANTS APPARAÎT COMME UN ENJEU STRUCTUREL, LARGEMENT DIFFUS ET DURABLE

- **Un état de santé globalement solide, mais une fragilité psychologique bien installée** : si 88% des dirigeants se disent en bonne santé générale, 24% se déclarent en mauvais état psychologique, signe d'un malaise qui reste significatif.
- **La souffrance psychologique ne concerne pas une minorité isolée** : 1 dirigeant sur 2 dit avoir déjà traversé, ou traverser actuellement, des difficultés psychologiques ; le sujet apparaît donc largement diffus dans le monde dirigeant.
- **Un mal-être qui semble davantage lié à la fonction de dirigeant qu'à un profil précis.**

DERRIÈRE UNE APPARENTE SOLIDITÉ, BEAUCOUP SUBISSENT UNE RÉELLE CHARGE PSYCHOLOGIQUE

- **Les troubles ressentis sont massifs et très concrets** : 85% des dirigeants déclarent au moins un trouble, notamment le sentiment d'épuisement, les troubles du sommeil ou encore les tensions musculaires.
- **La dégradation psychologique s'explique par un cumul de pressions** : surcharge, difficultés de gestion, manque de recul, incertitudes... la santé mentale apparaît comme le résultat d'un environnement professionnel sous tension

LES EFFETS SONT À LA FOIS PERSONNELS ET PROFESSIONNELS, AVEC UN IMPACT DIRECT SUR LE FONCTIONNEMENT DE L'ENTREPRISE

- Parmi les dirigeants en mauvais état psychologique, 96% évoquent un impact sur leur vie personnelle et 91% sur leur vie professionnelle, avec des conséquences sur la motivation, l'engagement et l'activité.

POUR AUTANT, LE RECOURS À L'ACCOMPAGNEMENT RESTE LIMITÉ MALGRÉ L'AMPLEUR DU SUJET

- Seuls 28% des dirigeants concernés souhaitent être accompagnés, ce qui montre qu'une majorité continue de faire face seule, même en situation de fragilité.

Un résultat qui révèle la persistance d'un risque de stigmatisation autour de la santé mentale des dirigeants ?



Everything starts with people