

**DOMINIC GAGNON ET ISABELLE NAESSENS**

*Préface d'Isabelle Hudon,  
Banque de développement du Canada*

**ET SI  
L'ENTREPRENEURIAT  
RENDAIT FOU ?**

 **LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME**

CHAPITRE 1

# UN CONSTAT ALARMANT

**Dans ma quête personnelle pour mieux comprendre les liens entre l'entrepreneuriat et les défis de santé mentale, je me suis souvent retrouvé face à des questions difficiles, notamment celle qui donne son titre à ce livre : Et si l'entrepreneuriat rendait fou ?**

Pendant longtemps, je me suis senti isolé, persuadé que j'étais seul à affronter tous ces défis de santé mentale. Mais quand j'ai finalement osé partager ma réalité au grand jour, j'ai été frappé de découvrir à quel point d'autres entrepreneurs traversaient des épreuves similaires aux miennes. À chaque parution de mon histoire dans un média, j'ai reçu des dizaines, voire parfois plus de cent messages d'entrepreneurs me faisant part de leur sollicitude et de leurs enjeux de santé mentale, un peu comme si, en acceptant d'en parler ouvertement, je leur ouvrais enfin une porte pour se confier. Et pourtant, on en parle si peu... En effet, nombreux sont ceux qui souffrent en silence, emprisonnés par une culture qui, paradoxalement, célèbre la résilience tout en ignorant les enjeux de santé mentale.

Le bilan que dressent plusieurs études sur cette relation tumultueuse entre la santé mentale et l'entrepreneuriat est plus qu'alarmant. Et ce qui est encore plus déconcertant, c'est le manque de solutions ou de structures de soutien disponibles. Pour vous présenter un portrait aussi complet que possible, nous avons eu la chance de discuter avec des acteurs clés de l'écosystème entrepreneurial au Québec. Des personnalités comme Nathaly Riverin, fondatrice du programme Persévérance entrepreneuriale, qui baigne dans le milieu depuis toujours et qui doit quotidiennement faire face à des entrepreneurs en grande difficulté, ainsi que Louis-Félix Binette du Mouvement des accélérateurs d'innovation du Québec (MAIN).

Par leurs témoignages, vous découvrirez à quel point il est urgent d'agir avant qu'il soit trop tard. Par ce constat, nous souhaitons mettre ces questions critiques sur le devant de la scène. Le sujet est délicat, mais nous ne devons pas détourner le regard. Si nous voulons un écosystème entrepreneurial sain et durable, la question de la santé mentale doit être abordée, comprise et, surtout, prise au sérieux.

**SELON UNE ÉTUDE  
DE L'UNIVERSITÉ DE  
CALIFORNIE À BERKELEY,  
72 % DES ENTREPRENEURS  
ONT DÉCLARÉ AVOIR  
DES PROBLÈMES DE  
SANTÉ MENTALE,  
COMPARATIVEMENT À 48 %  
DANS LA POPULATION  
GÉNÉRALE.  
AVOUONS-LE,  
C'EST INQUIÉTANT.**

## Entrepreneuriat et santé mentale

Qui aurait cru que les entrepreneurs seraient parmi les plus affectés par des troubles de santé mentale ? Malheureusement, très peu de personnes. Nous avons pour ainsi dire mythifié l'entrepreneur en une sorte de superhéros des temps modernes. Au sommet, il serait invincible et immunisé contre les défis du quotidien ; du moins, il aurait la force de les surmonter facilement, puisque, après tout, c'est lui le patron !

Courageux, inébranlable, doté d'une résilience à toute épreuve, l'entrepreneur est celui qui peut tout affronter, tout surmonter. Mais cette image, si séduisante soit-elle, est dangereusement trompeuse. Elle occulte une réalité beaucoup plus complexe et, osons le dire, simplement plus humaine. Ce qui est le plus surprenant dans le constat sur la relation entre les troubles de santé mentale et l'entrepreneuriat est précisément ce décalage entre la perception et la réalité. Au lieu de superhéros, nous trouvons des êtres humains, des personnes qui, loin d'être immunisées contre les difficultés psychologiques, y sont en fait particulièrement vulnérables.

Cette image de l'entrepreneur crée une pression supplémentaire. Elle ajoute un fardeau invisible mais écrasant : celui de devoir paraître fort même quand on est au bord de l'effondrement. Ce masque de la perfection et de la résilience rend encore plus difficile l'admission de la souffrance psychologique et de la quête d'aide. C'est comme si avouer une faiblesse mentale ou émotionnelle était une trahison de l'identité entrepreneuriale, une fissure dans l'armure du superhéros que l'on est censé être. C'est possiblement la raison qui nous fait mieux comprendre pourquoi nous entendons si peu parler de ce sujet. Les entrepreneurs n'ont pas envie de se confier et d'en parler – et c'est normal, cela va totalement à l'encontre de l'image que la société souhaite qu'ils projettent.

Pourtant, la réalité est beaucoup plus sombre. Par exemple, si nous comparons les entrepreneurs avec d'autres professionnels, ils seraient nettement plus sujets aux problèmes de santé mentale.

## Est-ce vraiment l'entrepreneuriat qui rend fou ?

Soyons clairs, les entrepreneurs sont loin d'être les seuls qui souffrent de ce type d'enjeu. Pensons simplement aux policiers, aux ambulanciers ou même aux enseignants. Qui plus est, dans un article publié dans *La Presse* en 2022<sup>1</sup>, on peut lire que la santé mentale des Canadiens «s'est détériorée, peu importe le groupe d'âge». L'étude dont il est question dans cet article, menée par Statistique Canada, établit que seulement 51 % des Canadiens âgés de 18 à 34 ans jugent que leur état de santé psychologique est sain, alors que ce chiffre s'élevait à 61 % trois ans auparavant, en 2019.

Le sujet de la santé mentale en général doit être abordé et pris au sérieux par les politiciens. Cela dit, les différentes études démontrent que l'écart entre la population générale et les entrepreneurs est énorme relativement à ces troubles.

**Voici les chiffres de l'Institut national de la santé mentale américain (NIMH):**

**72 %** des entrepreneurs seraient directement ou indirectement touchés par des problèmes de santé mentale, comparativement à seulement 48 % des non-entrepreneurs.

**49 %** des entrepreneurs seraient confrontés à des problèmes de santé mentale, tandis que seulement 32 % des autres travailleurs en souffriraient.

**45 %** des entrepreneurs déclarent être stressés, comparativement à 42 % des autres travailleurs. (Indice de bien-être Gallup)

1. Voir: Fiola

## De plus, les entrepreneurs sont plus susceptibles de vivre les expériences suivantes, par rapport à la population générale :

EXPÉRIENCE	% D'ENTREPRENEURS ATTEINTS	% DE LA POPULATION GÉNÉRALE ATTEINTE	SOURCE
Dépression	30 %	15 %	<i>American Psychological Association</i>
TDAH	29 %	4,4 %	<i>NIMH</i>
Dépendances	12 %	4 %	<i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration</i>
Diagnostic de troubles bipolaires	11 %	4,4 %	<i>NIMH</i>
Hospitalisation psychiatrique	Deux fois plus de probabilités		<i>Université de Californie à San Francisco</i>
Pensées suicidaires	Deux fois plus de probabilités		<i>Université de Californie à San Francisco</i>

Il est impossible de nier la relation entre les troubles de santé mentale et l'entrepreneuriat.

## Le déclin de la santé mentale des entrepreneurs se poursuit

Malheureusement, la santé mentale des entrepreneurs ne s'améliore pas, au contraire. Selon un rapport de la Banque de développement du Canada (BDC), la situation empirerait.

Selon ce sondage réalisé auprès de 1500 propriétaires de PME entre le 20 février et le 3 mars 2023, 45 % des répondants ont déclaré avoir des problèmes de santé mentale, soit une hausse de 7 points par rapport à février 2022. Le pourcentage d'entrepreneurs étant satisfaits tous les jours de leur santé mentale a pour sa part diminué, passant de 72 % à 64 %.

Ces nouvelles données abondent dans le sens d'autres études, dont celle de la Fédération canadienne de l'entreprise indépendante intitulée *Au bord du gouffre : la santé mentale dans les PME canadiennes*<sup>2</sup>. On peut notamment y lire ceci : «En 2022, 66 % des propriétaires [de PME] ont signalé qu'il étaient au bord de l'épuisement professionnel.» La pandémie et les mesures sanitaires étaient au banc des accusés.

Comme le disait si bien Annie Marsolais, cheffe de la direction marketing de la BDC, dans un article paru dans *Le Devoir*<sup>3</sup> en 2023 : «On aurait souhaité que ce soit mieux au sortir de la pandémie, mais, au contraire, ça s'est dégradé. Il y a un essoufflement accumulé et généralisé dans les entreprises, auquel s'ajoute le contexte économique très difficile. Les entrepreneurs n'ont aucun répit.»

La seule bonne nouvelle à l'horizon : plusieurs entrepreneurs ont demandé de l'aide psychologique ou ont l'intention de le faire. C'est le cas de la moitié de ceux qui ont moins de 45 ans. Il semble donc que le tabou diminue, du moins au sein des plus jeunes générations.

Nathaly Riverin, fondatrice du programme Persévérance entrepreneuriale, une première initiative visant à prendre soin des entrepreneurs en difficulté, insiste sur l'aspect de la fatigue mentale, qui peut conduire à des problèmes de santé mentale.

---

2. Voir : Auger et Pohlmann.

3. Voir : Léouzon.



**NATHALY RIVERIN**, fondatrice de l'École d'entrepreneurship de Beauce (EEB), présidente-fondatrice de Think Tank en entrepreneuriat et de Rouge Canari, initiatrice du projet Persévérance entrepreneuriale

**Les différents aspects de la santé mentale**

# **LA FATIGUE MENTALE, PRÉCURSEURE DE TROUBLES**

**Je suis économiste de formation. J'ai toujours eu à cœur de travailler dans le but de propulser l'ambition des entrepreneurs. J'ai mis en place plusieurs projets et programmes de formation et de coaching. J'ai notamment lancé l'Indice entrepreneurial québécois et l'École d'entrepreneurship de Beauce (EEB). Ça fait 20 ans que je suis dans le quotidien des entrepreneurs, à les outiller pour qu'ils puissent se préserver dans ce milieu-là.**

Aujourd'hui, 75 % des propriétaires de PME veulent céder leur entreprise dans les 10 prochaines années, et près d'un quart d'entre eux invoquent à cet effet des enjeux de santé mentale: ça fait un beau titre! **Mais la santé mentale, c'est très vaste.**

On pense souvent aux pires cas, à ceux qui ont fait les manchettes, comme cet homme qui, à bout de souffle, a foncé avec un autobus dans une garderie. On pense aux psychoses, aux suicides, mais il y a tellement de nuances sur le sujet.

La santé psychologique chez les entrepreneurs ne devrait plus être un tabou. **Avec la pandémie, on a commencé à la déstigmatiser, mais le terme est encore perçu négativement. Peut-être devrait-on aborder en premier lieu cette grande fatigue mentale qui peut fragiliser la santé mentale.**

## «La neurodiversité n'est pas une question de santé mentale précaire.»

D'un autre côté, on parle aussi de plus en plus de la neurodiversité, qu'on nomme TDAH, bipolarité, spectre de l'autisme, etc. Il y a un aspect beaucoup plus positif, puisque c'est le mode de pensée qui est différent. Ce n'est pas une question de fragilité ou de santé précaire.

Dans l'indice entrepreneurial d'il y a deux ans, on l'a d'ailleurs souligné. La neurodiversité est documentée: la proportion parmi les entrepreneurs tourne autour de 15 %. C'est loin d'être négligeable. L'entrepreneuriat représente en effet une possibilité pour les personnes qu'on dit atypiques de faire leur propre chemin, de créer une entreprise qui leur ressemble et dans laquelle elles peuvent être elles-mêmes.

D'entrée de jeu, quand on veut entreprendre, c'est qu'on souhaite suivre son propre chemin, qu'on s'écarte du parcours conventionnel. Sont souvent entrepreneurs ceux qui se désengagent quand on leur impose un milieu de

travail qui ne cadre pas avec qui ils sont, dans lequel ils ne se retrouvent pas, où il n'y a pas d'espace pour évoluer. On peut d'ailleurs le déceler assez tôt, dès l'école. Beaucoup d'entrepreneurs ont eu de la difficulté dans un parcours scolaire strict, trop étroit. C'est pourquoi il faut parler d'entrepreneuriat dans les écoles : pour dépasser le discours de l'employabilité et ouvrir les possibilités d'avenir à tous ceux qui pensent différemment.

En particulier, les originaux, les créatifs, les rebelles et les marginaux, souvent décrocheurs, ont une forte propension à se retrouver dans l'entrepreneuriat. Ça les rend plus à l'aise avec leurs particularités, lesquelles peuvent s'exprimer plus librement dans leurs projets. Souvent, aussi, ils ont des problèmes de dyslexie, de TDAH, ou leur différence fait en sorte qu'ils n'ont pas le même schéma de pensée que les autres, qu'ils sont uniques et à part. Ça n'en fait pas moins des êtres qui ont des talents ou des passions. L'élément magique, c'est quand ces personnalités qui ne «*fittent pas*» trouvent et développent leurs intérêts. Beaucoup d'entrepreneurs ont suivi des chemins atypiques.

## RECONNAÎTRE LA FATIGUE MENTALE ET ABORDER LE PROBLÈME

Dans un article récent, *Entreprendre, est-ce bon pour la santé ?*, trois chercheurs<sup>4</sup> sont arrivés à la conclusion que «la santé globale de l'entrepreneur est le premier capital immatériel de la PME<sup>5</sup>», et que, quand elle est défaillante, l'entreprise l'est aussi dangereusement. **Pourrait-on d'abord éduquer les gens à la santé, dans tous ses aspects, afin de ne pas arriver à une santé mentale fragilisée ?** Si, ces dernières années, on a observé une augmentation du taux de dépression et d'épuisement professionnel chez les employés, c'est aussi vrai pour les entrepreneurs.

Bien sûr, diriger une entreprise est une lourde responsabilité. Je cite ici une partie de la lettre collective que nous avons écrite (Serge Beauchemin,

4. Olivier Torrès, Florence Guilianì et Roy Thurik.

5. Voir : Torrès.

associé directeur d'AQC Capital; Pierre Graff, PDG du Regroupement des jeunes chambres de commerce du Québec; Isabelle Le Ber, PDG de l'École d'entrepreneurship de Beauce; et moi-même) dans le but de parler de la santé psychologique des entrepreneurs: «Pensons aux emprunts financiers, à la pression de satisfaire les clients, aux multiples délais à respecter, aux difficultés liées au paiement des fournisseurs, aux responsabilités de la gestion des employés, sans parler du stress psychologique et des angoisses qui les empêchent trop souvent de trouver le sommeil la nuit. La pénurie de main-d'œuvre et les effets du ralentissement économique ont accentué cette situation, qui risque de s'envenimer si l'on se satisfait du statu quo.»

Cela dit, il y a deux facettes au stress psychologique. Quand tu es ton propre patron, tu es souvent sous pression, mais tu en es l'instigateur, c'est toi qui es à l'origine de toutes ces poussées qui te propulsent. Tu as le contrôle de ta destinée. C'est un stress positif qui te donne de l'énergie pour avancer. Tu t'accomplis, tu es capable de réaliser et de mettre en action ta vision: c'est bon pour le moral, le mental, la confiance. Ça ne rend pas malade, ça! On peut faire un parallèle avec l'employé qui, au contraire, subit la pression qu'on lui impose et qu'il ne peut pas changer.

Le côté négatif, c'est l'accumulation de coups durs, le manque de temps, les éléments du marché qui changent et qui mettent des contraintes indues et non contrôlables. Je suis une témoin privilégiée de l'épuisement psychologique et physique de nombreux entrepreneurs actuellement.

Il faut dire qu'avec la pandémie de COVID-19, on n'avait jamais connu une tempête aussi exigeante depuis 20 ans. Un coup n'attendait pas l'autre: les fermetures, les délais de livraison, l'incapacité à répondre à la demande, l'augmentation des prix, le risque de perdre ses employés, etc. La charge mentale, avec chaque nouvel élément stressant qui s'ajoutait, n'a fait que croître. Plusieurs se sont retrouvés aux opérations, à travailler encore plus,

au lieu de pouvoir prendre l'espace nécessaire pour réfléchir à la stratégie à adopter dans un environnement en bouleversement.

Ajoutons plus récemment l'augmentation des taux d'intérêt. Maintenant, on est rendu à « mon entreprise est à risque » : je risque de perdre ma business et ma maison. La peur de tout perdre, au quotidien, est ce qui peut le plus envahir l'espace mental d'un entrepreneur. C'est ça qui amène l'anxiété, le manque de sommeil, la dépression, le burn-out, etc. Et une fois que le cerveau n'est plus au top pour diriger, il y a un effet cascade...

## « Le risque est plus grand quand on s'identifie à son entreprise. »

Il faut comprendre que les entrepreneurs n'ont pas un rapport au travail comme tout le monde ; c'est une des conclusions de l'article cité plus haut. Quand l'entrepreneur est trop en osmose avec son entreprise, qui est son projet, son bébé, son environnement de travail, son tout, et qu'il n'a rien d'autre pour s'équilibrer, **la peur de tout perdre revient à la peur de SE perdre. Le risque d'endommager sa santé mentale est d'autant plus grand que l'entrepreneur se définit entièrement par son projet d'affaires.**

Dans le cadre du programme personnalisé de formation et d'accompagnement que j'ai créé chez Rouge Canari, Persévérance entrepreneuriale, on travaille à faire cette dissociation importante, car une fois que l'anxiété est déclenchée, ou une quelconque spirale vers le bas, les entrepreneurs ont tendance à s'isoler. Leur vision vers l'avant devient floue, et le risque de faire chavirer le bateau est réel. La demande est très forte parce qu'on répond à un réel besoin. Il faut prendre soin de nos entrepreneurs, et pas juste les outiller pour la croissance, mais aussi pour l'équilibre. Il y a d'ailleurs de moins en moins d'entrepreneurs en volume au Québec, et ils sont de plus en plus vulnérables.

Mais allez parler d'équilibre à un entrepreneur, et il rira! Pourtant, c'est vraiment possible **quand ça passe par l'identité**. Tu n'es pas juste un entrepreneur: tu es un père ou une mère de famille, le conjoint, la conjointe, l'ami, l'enfant de... Ça change ta perspective et ça te permet de prendre mieux soin de ta santé, d'assurer un équilibre sain par rapport à ton projet d'entreprise.

## L'IMPORTANCE DE L'ÉQUILIBRE

En 2015, lorsque je dirigeais Femmessor, on ne parlait pas vraiment de santé mentale. Pourtant, j'ai été frappée par le grand épuisement des entrepreneures à ce moment-là. Elles étaient souvent en démarrage, elles devaient apprendre à jongler avec la conciliation travail-famille. Quand on examinait la centaine de prêts alloués, 1 ou 2 entreprises sur 10 étaient en défaut de paiement, et ce, dans chacune des 17 régions du Québec. Les entrepreneures souffraient d'épuisement professionnel, elles n'arrivaient pas à développer leurs projets. Ça ne pouvait pas être qu'anecdotique!

Dès lors, je me suis intéressée à l'équilibre. J'ai créé l'atelier *Les hauts et les bas des affaires*, que je compare au rythme cardiaque: quand tu cours, tu es essoufflé. Pas le temps d'être malade! Des entrepreneurs sont toujours en mode sprint, mais d'autres réussissent à faire des marathons... Ce n'est pas le même rythme ni la même cohérence.

On n'a qu'à penser au monde des entreprises émergentes (start-ups), des accélérateurs, de la techno. Il y a une pression énorme pour le coup de circuit rapide, et beaucoup d'argent qui arrive très tôt dans la vie de ces jeunes entrepreneurs. On leur demande d'être performants, d'être toujours plus innovants. Or, dans la nouvelle génération, on dit qu'un jeune sur quatre a déjà souffert d'une dépression ou de troubles anxieux, et c'est en grande partie dû à une anxiété de performance. Le cycle de vie de ce genre d'entreprises est court, et la finalité n'est pas forcément d'en assurer la pérennité: c'est l'innovation, puis la revente. C'est un sprint! Mais même

dans un sprint il faut que tu reprennes ton souffle et ton énergie. Sinon, il est impossible de tenir pendant quatre, cinq, six ans. Tu vas t'user pour la vie à faire ça. Pendant combien de temps peux-tu poursuivre cette course ?

Serais-tu capable de courir à un rythme plus maîtrisé ? Ça veut dire générer moins de hauts et contrôler tes bas : avoir un rythme sain. Calme le jeu ! Fais-en moins ! Sinon, le *down* risque d'être tout aussi puissant que le *high*. Même si, par nature, un entrepreneur carbure à la créativité, à l'action, au développement, aux nouveaux projets, au rayonnement – certains sont partout, dans les événements de réseautage, les réseaux sociaux, les concours –, il faut d'abord calmer le jeu pour pouvoir diriger une entreprise avec discernement et sérénité. **Il faut être bien avant d'être bon.**

## «Alors, est-ce que l'entrepreneuriat rend fou ? Oui et non. En fait, pour perdurer, il s'agit d'appivoiser la bête qui t'a mené en affaires.»

Ton intensité te rend bon en affaires. Ton TDAH te rend créatif. Ta neurodiversité t'a mené là, mais ça augmente le risque que ça lâche. Alors, si l'entreprise est le véhicule qui te permet de créer, assure-toi de pouvoir bifurquer de temps en temps sur d'autres chemins : fais de la peinture, de la menuiserie, peu importe ce qui t'allume. Apaise ton cerveau, nourris-le, atténue le tourbillon de ton entreprise, desserre son emprise. Tu es une personne à part entière, à côté de ton projet d'affaires. C'est l'approche consciente. Si les relations humaines sont ton moteur, si tu es tout le temps avec tes fournisseurs, tes clients, tes employés, alors sors de ta business, fais du bénévolat par exemple, qui reste très relationnel. **Trouve le verbe qui t'anime et dissocie-le de ton entreprise.** Ça aide à maintenir l'équilibre mental.

La bonne nouvelle, c'est que les jeunes s'y mettent de plus en plus à plusieurs pour se lancer en affaires : on peut pallier ses vulnérabilités quand on est deux. C'est beaucoup plus fort. C'est l'élément positif qui s'en vient devant nous. Nous sommes aussi résolument ancrés dans un mouvement de durabilité, de responsabilité, de bienveillance, de diversité. Nous parlons du leadership conscient et du pouvoir de la vulnérabilité, et ça, c'est un grand pas en avant !

\*\*\*

## **Plus petite est l'entreprise, plus grande est la souffrance !**

Un autre facteur important dans le bilan de la santé mentale des entrepreneurs est le lien direct avec la taille de l'entreprise. Selon l'étude *Y arriver seuls: la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs au Canada*, de l'Association canadienne pour la santé mentale, les entrepreneurs qui exploitent une entreprise plus petite ou qui ne sont pas encore bien établis sont beaucoup plus susceptibles de signaler des problèmes de santé mentale.

On y lit : « Ces entrepreneurs étaient plus enclins à affirmer que le stress avait des répercussions sur leur travail (par exemple, concentration, organisation et gestion du temps), les objectifs de développement de leur entreprise (par exemple, atteinte des cibles et des objectifs de l'entreprise; atteinte des objectifs professionnels) et leur vie personnelle (par exemple, conciliation travail-vie personnelle). »

C'est aussi le cas par rapport au chiffre d'affaires de l'entreprise. « Une relation négative a aussi été établie entre les problèmes de santé mentale et les recettes annuelles des entreprises : 71 % des entrepreneurs dont l'entreprise génère des recettes annuelles inférieures à deux millions de dollars ont dit se sentir déprimés plus d'une fois par semaine,

## TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉFACE</b> .....	5
<b>AVANT-PROPOS</b> .....	9
<b>INTRODUCTION Faut-il être fou pour entreprendre ?</b> .....	13
<b>CHAPITRE 1. Un constat alarmant.</b> .....	19
Entrepreneuriat et santé mentale .....	22
Est-ce vraiment l'entrepreneuriat qui rend fou ? .....	23
Le déclin de la santé mentale des entrepreneurs se poursuit .....	24
<b>LA FATIGUE MENTALE, PRÉCURSEUR DE TROUBLES</b> <i>(témoignage de Nathaly Riverin)</i> .....	27
Reconnaître la fatigue mentale et aborder le problème .....	29
L'importance de l'équilibre .....	32
Plus petite est l'entreprise, plus grande est la souffrance ! .....	34
<b>ÉCOSYSTÈME START-UPS : INGÉNOSITÉ, FOLIE, PRESSION ET PERFORMANCE</b> <i>(témoignage de Louis-Félix Binette)</i> .....	37
Le suicide, deuxième cause de décès chez les entrepreneurs .....	42
<b>QUAND LE TROP-PLEIN TUE</b> <i>(témoignage de Caroline Bergeron)</i> .....	47
Que faut-il retenir ? .....	60
<b>CHAPITRE 2. Les causes de la détérioration de la santé mentale en entrepreneuriat.</b> .....	63
Troubles, maladies et particularités .....	64
Les troubles .....	64
Les maladies mentales .....	65
Les particularités psychologiques .....	65
Pourquoi tant d'entrepreneurs souffrent-ils ? .....	65
Le stress et l'anxiété chez l'entrepreneur .....	67
<b>CRÉATION, CROISSANCE ET ANXIÉTÉ : L'ÉVOLUTION D'UN ENTREPRENEUR DE MARQUE</b> <i>(témoignage de Simon Litalien)</i> .....	71

La culture de l'hyperproductivité et de la performance en entrepreneuriat .....	79
<b>QUAND L'HYPER-PERFORMANCE ENGENDRE DE L'ANXIÉTÉ</b>	
<i>(témoignage de Jean-Philippe Sicard)</i> .....	83
La solitude de l'entrepreneur .....	90
<b>SEUL AU SOMMET</b> <i>(témoignage de Dominic Gagnon)</i> .....	93
Insomnie, sédentarisme, mauvaise alimentation et surconsommation: une triste réalité en entrepreneuriat .....	103
<b>SUPERWOMAN ET ALCOOLIQUE</b> <i>(témoignage de Marie-Christine Martel)</i> . . .	109
Les conséquences de la maladie mentale sur l'entreprise : quand tout s'effondre .....	117
<b>CHAPITRE 3. Lorsque la différence devient un avantage</b> .....	121
Le TDAH: un superpouvoir entrepreneurial .....	124
Qu'est-ce que le TDAH? .....	124
Pourquoi y a-t-il tant d'entrepreneurs TDAH? .....	124
Les points forts des entrepreneurs atteints du TDAH .....	125
La créativité .....	125
La prise de risque .....	126
L'hyperconcentration .....	127
La recherche de sensations fortes .....	128
Les défis des entrepreneurs avec un TDAH .....	129
La procrastination .....	129
La désorganisation .....	130
L'oubli .....	131
Ce qu'il faut retenir .....	132
<b>MATER SON INTENSITÉ ET TROUVER L'ÉQUILIBRE</b>	
<i>(témoignage de Christian Genest)</i> .....	135
L'apprentissage du leadership et de l'entrepreneuriat .....	138
Ma recette infallible: trouver mon équilibre .....	139
L'ascension et la chute, puis de nouveau la chute .....	141
L'entrepreneuriat: solution idéale pour adultes surdoués .....	146
Qu'est-ce que la douance? .....	146
Les doués et l'entrepreneuriat: pourquoi sont-ils si fréquemment liés? . . .	147
Les points forts des entrepreneurs doués .....	149
La résolution de problèmes et la vision stratégique .....	149
La sensibilité émotionnelle et l'intelligence sociale .....	149
L'apprentissage rapide et l'adaptabilité .....	149

Les défis à considérer et les précautions à prendre . . . . .	150
Le perfectionnisme et l'épuisement . . . . .	150
La sensibilité aux critiques. . . . .	150
Ce qu'il faut retenir. . . . .	150

**DOUANCE ET TDAH : ENTREPRENDRE POUR DÉCOUVRIR**

<b>SES MULTIPLES FACETTES</b> ( <i>témoignage d'Edouard Reinach</i> ) . . . . .	153
---	-----

Bipolarité et entrepreneuriat: quand l'intensité devient un avantage . . . . .	165
Qu'est-ce que la bipolarité? . . . . .	165
Pourquoi la bipolarité pousse-t-elle à entreprendre? . . . . .	165
Quels peuvent être les avantages de la bipolarité chez l'entrepreneur? . . . . .	167
Les défis que l'entrepreneur bipolaire risque de devoir relever . . . . .	168
Ce qu'il faut retenir. . . . .	168

**ENTREPRENEUR EN SÉRIE, INTENSE, DOUÉ... ET BIPOLAIRE**

( <i>témoignage de Luc Giguère</i> ) . . . . .	171
--	-----

**CHAPITRE 4. Les solutions pour préserver sa santé mentale en entrepreneuriat.**

Les signes avant-coureurs de la maladie mentale . . . . .	187
L'importance d'en parler . . . . .	191
Apprendre à demander de l'aide . . . . .	192
Demander sans crainte l'aide de professionnels. . . . .	192
Les moyens de gérer son stress et ses émotions . . . . .	194
Bien dormir, bien manger et faire de l'exercice . . . . .	195
Bien dormir, la clé pour ne pas devenir fou . . . . .	196
Les effets du manque de sommeil chez l'entrepreneur . . . . .	196
Quelques astuces pour contrôler son hamster mental et améliorer son sommeil . . . . .	198
Commencer une routine d'exercice . . . . .	199
Vous êtes ce que vous mangez! . . . . .	200
Se détacher de son entreprise . . . . .	202

**SURCHARGE MENTALE ET ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE**

( <i>témoignage de Martin Coutu</i> ) . . . . .	205
---	-----

Ce qu'il faut retenir. . . . .	215
Se construire un réseau de soutien. . . . .	215
La source probable: un faible besoin de secours . . . . .	216
La solution: créer un réseau de soutien actif . . . . .	217
Avoir une vie en dehors du travail . . . . .	218

<b>CHAPITRE 5. Comment soutenir les entrepreneurs souffrant de troubles mentaux</b> .....	221
Déstigmatiser .....	222
Fournir des ressources .....	223
Assurer une forme de sécurité financière .....	225
Être aussi présent lorsque ça va mal .....	226
Faire preuve de vigilance .....	227
Ce qu'il faut retenir .....	229
Votre patron a l'air fou? Voici comment l'épauler .....	230
Briser le tabou .....	231
Engager la conversation .....	233
Et si, au contraire, c'est votre employé qui vous informe d'un problème de santé mentale? .....	234
Favorisez un climat de sécurité psychologique .....	235
Remerciez l'employé de vous avoir informé de son problème .....	236
Vous ne menez pas une enquête .....	237
Tentez de trouver des accommodements .....	239
Évitez de promettre la lune .....	239
Ne ramenez pas tout à vous-même .....	240
Demandez de l'aide .....	241
Soyez accessible .....	242
Ensemble pour un environnement de travail bienveillant .....	243
Les ressources disponibles pour les entrepreneurs souffrant de troubles mentaux .....	243
Ressources d'aide et de soutien en santé mentale .....	244
<b>CONCLUSION</b> .....	249
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	252
Remerciements particuliers d'Isabelle .....	254
Remerciements particuliers de Dominic .....	255
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	256