

Qu'est-ce que le burn-out chez le chef d'entreprise ? Quels en sont les symptômes et comment s'en prémunir ?

La **dépression chez le chef d'entreprise** se manifeste de façon similaire à celle d'un salarié. Voyons comment en reconnaître les premiers signes.

Définition du burn-out : Le burn out correspond à un état d'épuisement professionnel entraînant une fatigue intense et une sensation de perte de contrôle, aussi bien au niveau de l'environnement direct que du corps et de l'esprit.

Les chefs d'entreprises ne sont pas exempts du risque de **déclarer une forme de dépression** plus ou moins sévère. Cependant, nombre de dirigeants n'ont pas connaissance des symptômes du burn out ou en sous-estiment l'impact.

Il serait bon de former les entrepreneurs à **reconnaître les premiers signes d'une dépression ou d'un burn-out !**

Voir aussi notre article : [Difficultés de trésorerie : comment faire face ? \(30 solutions\)](#)

Comment reconnaître le burn out du chef d'entreprise ?

Les **premiers signes d'un burn-out** peuvent être discrets et facilement confondus avec un stress un peu plus intense qu'à l'accoutumée.

Malheureusement, le déclenchement d'un burn out est **quasi irréversible** et ses conséquences peuvent s'avérer désastreuses, allant jusqu'à l'arrêt complet de l'activité.

Voici quelques-uns des signes avant-coureurs d'un burn-out, qu'il faut savoir détecter :

- il vous est de plus en plus difficile de vous lever le matin,
- vous ressentez une forme de fatigue constante,
- votre sommeil est troublé et l'endormissement est difficile (insomnies, réveils nocturnes, cauchemars),
- vous vous isolez de plus en plus,
- vous rejetez la faute sur les autres,
- votre entourage personnel et professionnel semble inquiet à votre sujet,
- vous pensez devoir travailler davantage (insatisfaction, sentiment d'incapacité),
- vous ressentez de l'anxiété à l'idée de retourner travailler après le week-end,
- vous avez la sensation d'être constamment submergé par le travail,
- vous devenez **irritable, agressif, impulsif** et peu enclin à la discussion et à la socialisation de manière générale,
- vous doutez énormément et semblez perdre peu à peu confiance en vous,
- votre travail est le centre de vos préoccupations.

D'autres symptômes peuvent apparaître en fonction des situations. A noter que le burn out est souvent lié à des difficultés de [trésorerie](#), à des problèmes de personnes ou d'organisation, ou encore à des ennuis juridiques.

Si vous cumulez plusieurs des symptômes ci-dessus, rapprochez-vous de personnes de confiance et abordez le sujet d'une éventuelle dépression. En effet dans ce type de situation il est primordial d'être entouré de vos proches (famille, amis) et de se tourner vers des professionnels compétents (psychologue, médecin traitant, psychiatre). Ne prenez pas le burn-out et ses symptômes à la légère

!

Rassurez-vous, des solutions préventives sont possibles.

Comment prévenir le risque de burn-out ?

La **prévention de la dépression chez les chefs d'entreprise** permet d'assurer la pérennité des activités.

Il existe des moyens de prévention simples à mettre en place.

1. Pensez à autre chose.

Cela paraît évident mais nombre de dirigeants ne se rendent pas compte du **temps effectif** qu'ils passent au travail mais aussi à **penser à leur activité**. Prendre du temps pour soi c'est apprendre à **lâcher-prise**, à se concentrer sur l'essentiel en dehors de tout ce qui entoure le travail.

2. Dégagez du temps pour vous.

Les *deadlines*, les objectifs à atteindre, les conflits, les rushs de commandes, etc, sont autant d'éléments stressants qui auront tôt fait de grignoter votre qualité de sommeil et votre vie personnelle.

Octroyez-vous des moments de détente au cours de votre journée : footing, café, sport en club...

Pour contrebalancer ces pics d'adrénaline, **isolez-vous pour vous reposer et vous recentrer**. Mettez-vous au yoga, à la méditation ou faites la sieste. Vous n'imaginez pas à quel point 30 minutes de calme et d'isolement peuvent vous être bénéfiques !

3. Sachez dire non.

Si votre activité tourne à plein régime et qu'une nouvelle opportunité se présente, il conviendra de bien en analyser les répercussions. Ne vous rajoutez pas de stress lié au fait de ne pas pouvoir honorer vos engagements. Mieux vaut refuser (ou reporter) une offre de collaboration à un moment où votre activité est déjà tendue, plutôt que de risquer l'arrêt complet pour cause de burn out...

4. Partagez les tâches.

Selon votre profil de dirigeant et vos finances, il vous semblera ou non envisageable de déléguer certaines tâches. Dans tous les cas, il vous faudra apprendre à composer avec cet aspect fondamental de l'entrepreneuriat.

Sachez solliciter vos équipes, vos sous-traitants ou encore une aide ponctuelle. Cela vous permettra de vous dégager du temps pour d'autres aspects de votre activité et tout simplement de souffler.

Quelle que soit la situation, la dépression du chef d'entreprise n'est pas un signe de faiblesse. Elle témoigne d'une grande conscience professionnelle nécessitant une réévaluation des priorités et une meilleure **gestion du temps**.

Voir aussi nos articles :

- [Chef d'entreprise : comment optimiser son temps efficacement ?](#)

- [Les 20 qualités d'un bon chef d'entreprise](#)
- [Burn out des entrepreneurs : comment ne pas faire Pschit ?](#)