

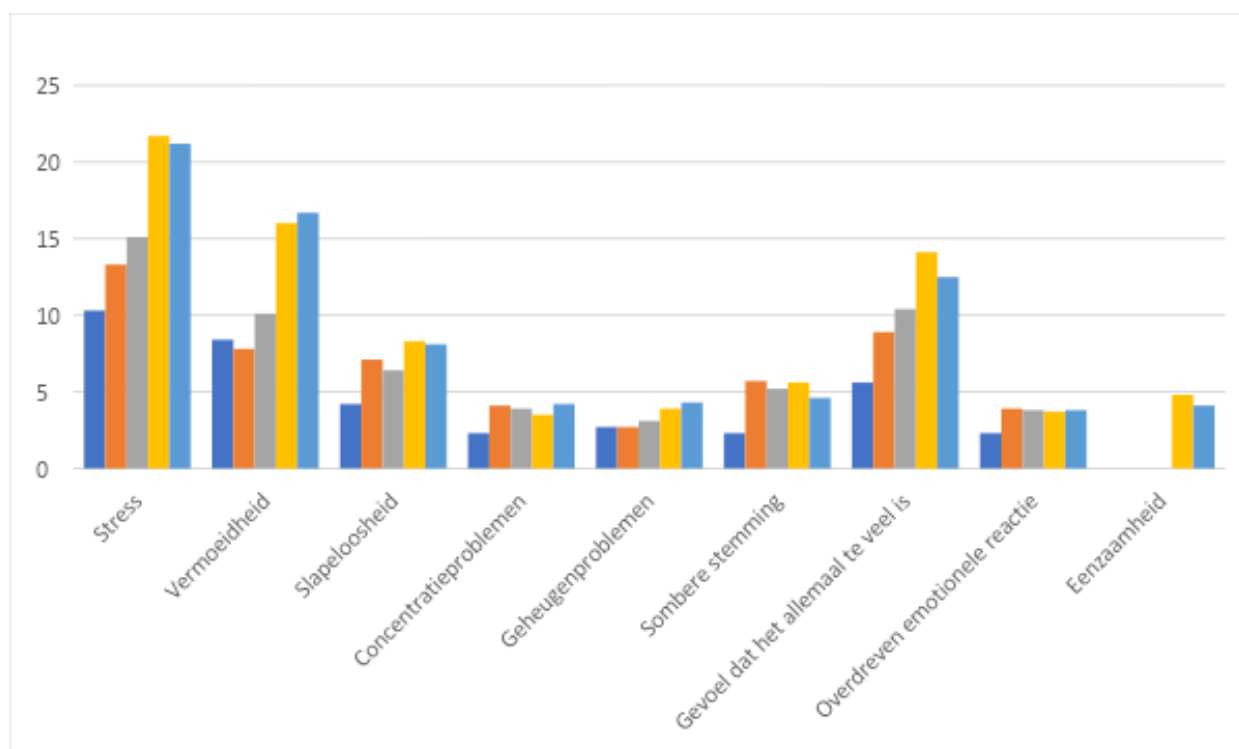
Liantis et l'UNIZO unissent leurs forces pour réduire le stress

Les crises provoquent du stress

Un peu de stress, c'est une bonne chose car cela nous stimule à élever nos performances. Mais trop de stress, surtout si cela dure trop longtemps, c'est nocif. Vous perdez alors votre équilibre et bonjour les problèmes. Et, à long terme, vous risquez même un burn-out.

Depuis plusieurs années, nous passons d'une crise à l'autre: Covid, crise de l'énergie, guerre en Ukraine, problèmes pour trouver et garder son personnel, etc. De nombreux entrepreneurs en ressentent les conséquences directes. Et cela pose très souvent des problèmes: augmentation de la charge de travail (aussi pour compenser le personnel absent), gestion du carnet de commandes, soucis financiers, etc. Des problèmes qui, souvent, finissent également par affecter les relations familiales.

Depuis 2019, Liantis interroge régulièrement ses membres et sonde notamment le bien-être mental des entrepreneurs. Il en ressort que le nombre de travailleurs indépendants qui disent 'souffrir de stress quasiment en permanence' de stress a doublé entre 2019 et 2022. L'an dernier, plus d'un entrepreneur sur cinq a affirmé souffrir de stress quasiment en permanence, plus de 15% ont déclaré se sentir fatigués presque continuellement et plus de 10% ont constamment la sensation d'être submergés.



Le stress n'est plus tabou

Il faut se rendre compte que les chiffres ci-dessus ne reflètent que la partie émergée de l'iceberg. Ils représentent uniquement les cas les plus graves (les personnes qui affirment 'souffrir de stress quasiment en permanence'). Si vous ajoutez à cela les personnes

interrogées qui indiquent souffrir de stress 'régulièrement', vous arrivez à 60% des entrepreneurs.

Ces chiffres sont importants. Car ils montrent que le stress n'est pas un problème rare. Vous n'êtes pas seul. Vous avez le droit de ne pas vous sentir bien. Et la meilleure chose que vous puissiez faire, c'est d'en parler, avec des personnes en qui vous avez confiance, à votre famille ou avec vos amis.

Il existe aussi un soutien professionnel. Et celui-ci s'avère assurément conseillé lorsque le stress perdure. Dans le cadre d'un projet mené il y a quelques années ('L'indépendant résilient', lancé en 2019), Liantis a développé une approche de coaching pour prévenir les troubles liés au stress, adaptée totalement sur mesure aux entrepreneurs indépendants. Ce coaching fait désormais partie des services ordinaires que propose Liantis. Marianne van der Wielen, coach en entrepreneuriat chez Liantis: "les entrepreneurs trouvent très agréable d'être guidés par des coachs ayant des connaissances en entrepreneuriat. De par notre expertise et notre expérience, nous pouvons replacer le stress de l'entrepreneur dans un contexte plus large, afin qu'il se sente reconnu et 'normalisé' dans son rôle d'entrepreneur."

"Les entrepreneurs trouvent très agréable d'être guidés par des coachs ayant des connaissances en entrepreneuriat."

Marianne van der Wielen, coach en entrepreneuriat chez Liantis

Le stress est aussi la

souvent

conséquence d'un manque de connaissances ou de perspicacité par rapport aux compétences indispensables à tout bon entrepreneur. Heureusement, il y a une prise de conscience croissante qu'il est normal de ne pas pouvoir maîtriser toutes ces compétences en un claquement de doigts et qu'il est possible de bénéficier d'un soutien pour y parvenir. Liantis a dès lors constaté une forte augmentation des demandes de coaching ces dernières années. Marianne, la coach en entrepreneuriat, fait également remarquer avec satisfaction que les jeunes entrepreneurs peuvent en parler plus facilement. Ils sont plus rapidement enclins à solliciter de l'aide et à demander des conseils et astuces. Le tabou qui entoure ce sujet disparaît peu à peu et c'est encourageant.

Entreprendre plus fort ensemble

Tel est l'intitulé du nouveau projet actuellement déployé par Liantis, en collaboration avec l'UNIZO, Integraal et Dyzo, pour prévenir le stress et le burn-out chez les entrepreneurs. Ce projet est soutenu par le ministre fédéral des Indépendants et des PME David Clarinval ainsi que par le SPF Sécurité sociale.

Karel Van den Eynde, manager public affairs chez Liantis et responsable du projet: "lors de notre précédent projet en 2019, nous avons, en plus de l'élaboration d'une approche de coaching, principalement travaillé sur la sensibilisation, et ce afin de briser le tabou. C'est pourquoi le site web de ce projet, toujours en ligne, portait délibérément le nom www.burn-outing.be. Avec ce nouveau projet, nous voulons sensibiliser encore plus, mais nous nous rendons encore davantage compte à cause des crises qu'il est nécessaire de continuer à accorder de l'attention au bien-être mental et au travail faisable, également chez

les entrepreneurs. Et c'est pourquoi nous voulons rendre cette attention structurelle. Nous allons former nos propres collaborateurs ainsi que les comptables et les organisations professionnelles avec lesquels nous collaborons à identifier les signaux et à les rapporter de manière appropriée. Nous adaptons nos processus pour fournir de manière proactive aux entrepreneurs des informations et de l'assistance à certains moments stressants de leur carrière. Et pour ce qui concerne le coaching proprement dit, nous allons expérimenter des sessions de groupe. Cela n'existe pas pour l'instant en Belgique, mais en Finlande, les expériences avec ces sessions de groupe sont positives. Nous verrons si cela peut également fonctionner chez nous."

"Avec ce nouveau projet, nous voulons sensibiliser encore plus, mais nous nous rendons encore davantage compte à cause des crises de la nécessité d'une attention continue. C'est pourquoi nous voulons rendre l'attention accordée à cette problématique structurelle."
Karel Van den Eynde, responsable du projet

Une fois le projet terminé (à l'été de cette année), nous voulons également soumettre des propositions politiques aux autorités. De par le passé, l'UNIZO a déjà développé le concept d'un budget santé. Eline De Rycke, experte en sécurité sociale au service d'études de l'UNIZO: "l'UNIZO propose de mettre à disposition un budget santé par le biais de la sécurité sociale. Il serait ainsi possible de demander au cours de sa carrière une aide spécialisée et les problèmes pouvant être à l'origine d'un absentéisme de longue durée, comme la pression du travail, la charge émotionnelle et le stress, seront traités à temps et de manière appropriée avant qu'ils ne s'aggravent. De plus, un tel budget tiendrait également compte de l'individualité du travailleur indépendant, car il pourra lui-même choisir et chercher l'encadrement qu'il juge nécessaire."

"Un budget santé permettrait de demander une aide spécialisée et de s'attaquer à temps et de façon appropriée aux problèmes comme la pression du travail, la charge émotionnelle et le stress."
Eline De Rycke, experte en sécurité sociale à l'UNIZO

Quelques conseils

Voici déjà quelques conseils simples mais efficaces:

- Prenez soin de vous, intégrez suffisamment d'exercice et de repos dans votre horaire quotidien.
- Prenez soin de vos relations, de bons contacts sociaux forment un excellent pare-chocs.
- Élaborez une bonne organisation de l'entreprise, avec une bonne planification (incluant suffisamment de temps pour soi) et déléguez si possible.
- Outre aux compétences technico-professionnelles pour votre core-business, accordez également de l'attention aux compétences nécessaires pour mettre en place un entrepreneuriat et un leadership de qualité.
- Osez régulièrement dire non.

- Prenez le temps de vous former, non seulement au niveau technique, mais aussi en termes d'organisation et d'approche, ainsi que pour développer (perfectionner) des soft skills.
- Lorsque vous ne vous sentez pas bien pendant un certain temps, parlez-en.

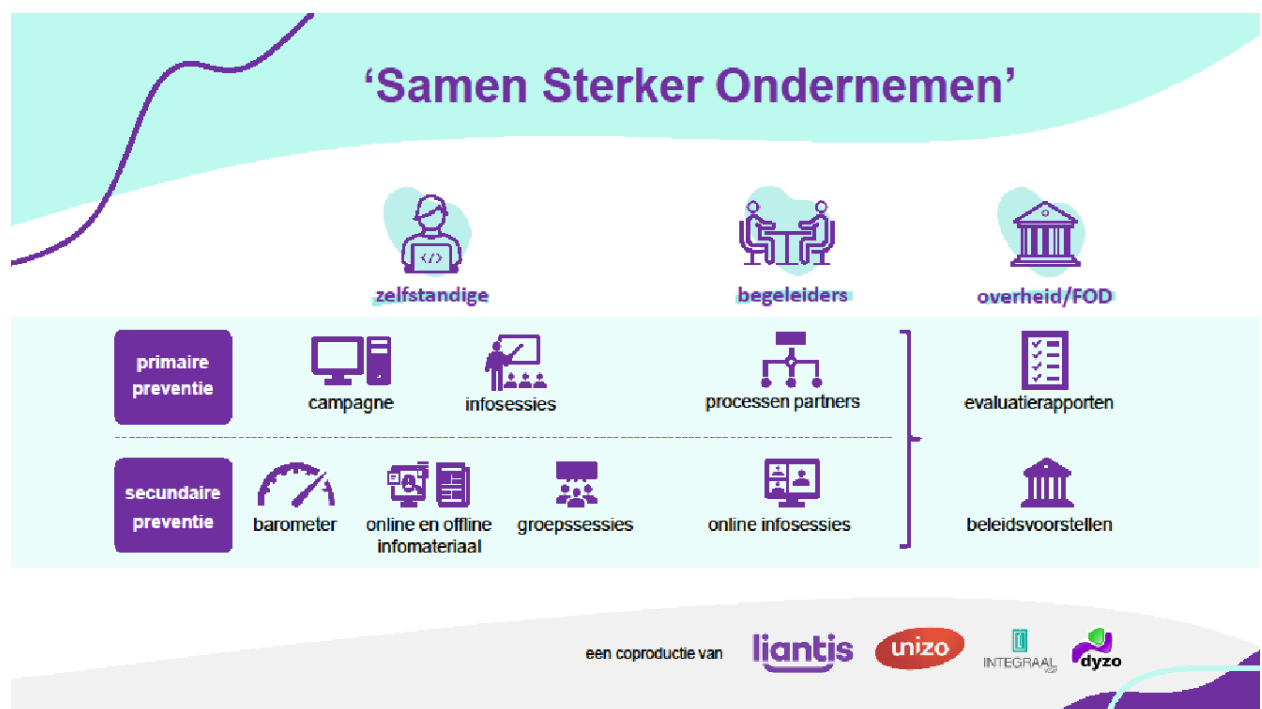
N'attendez pas trop longtemps pour demander de l'aide. Si vous voulez parler à un coach en entrepreneuriat, faites-le nous savoir via hr.consult@liantis.be

Plus d'infos?

Vous voulez être tenu au courant des activités organisées? Vous aimeriez participer à une séance d'information physique ou en ligne? Ou à une session de groupe? Envoyez un e-mail au responsable du projet: karel.vandeneynde@liantis.be

(Eventueel afsluiten met een boodschap van de beroepsorganisatie zelf).

Enkele beelden die misschien kunnen gebruikt worden:





Marianne van der Wielen (Liantis)