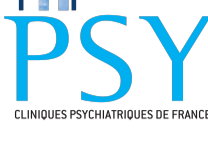
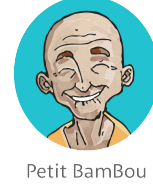


# La santé mentale des dirigeants

Chiffres clés

INSTITUT CHOISEUL

AVEC LE SOUTIEN DE



## Mieux intégrer la santé mentale, à hauteur de décideurs

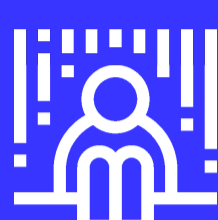
La santé mentale des dirigeants, souvent négligée, est fragilisée par des crises récurrentes et une pression permanente. Cette enquête repose sur les réponses de 670 décideurs économiques français du réseau Choiseul (présidents, directeurs généraux, membres de comités exécutifs ou de direction, entrepreneurs, cadres dirigeants). Son objectif : explorer leur état psychologique, identifier les facteurs influents et comprendre leur perception de ce sujet clé, levier de bien-être professionnel et de performance organisationnelle.

## Des facteurs déterminants sur la santé mentale des dirigeants

67%

peinent à se déconnecter, même pendant leurs périodes de repos.

75%



des dirigeants ressentent des symptômes de stress au moins une fois par semaine.

Les principales raisons :

62%

Charge de travail et priorisation des tâches

51%

Gestion RH (recrutements, licenciements, etc)

43%

Pression financière



+1 DIRIGEANT SUR 2

se sent fréquemment surmené, en raison d'une surcharge de responsabilités.

## Gérer sa santé mentale : des réalités différentes selon chaque dirigeant

64%

considèrent la consultation d'un professionnel comme un sujet tabou.

47.5%

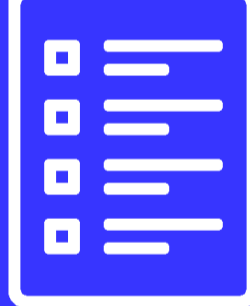
pratiquent une activité sportive régulière

9%

s'adonnent à des exercices de pleine conscience

61%

ne disposent d'aucune mesure formelle pour soutenir la santé mentale en entreprise.



## Perception des solutions pour alléger la santé mentale en entreprise

36%

consacrent régulièrement du temps à leurs activités personnelles ou familiales

45%

regrettent de ne pas pouvoir le faire davantage



55%

de dirigeants de TPE souhaitent accéder à des initiatives dédiées à la santé mentale

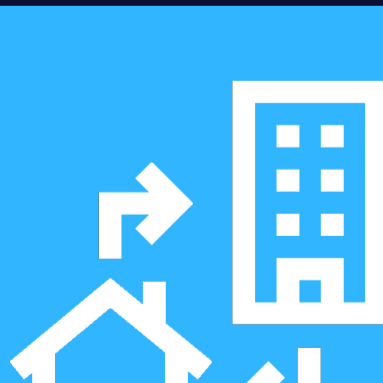


0%

en disposent actuellement

46%

jugent la flexibilité (télétravail, horaires aménagés) comme « très importante » pour l'équilibre vie pro/vie perso.



### Focus méthodologique

Afin d'obtenir un panorama exhaustif de la santé mentale des dirigeants en France, cette étude s'est fondée sur une enquête en ligne menée du 12 novembre 2024 au 5 janvier 2025 au sein du réseau de dirigeants de l'Institut Choiseul.

Près de 40% occupent une fonction de président ou de directeur général, et environ 45% exercent au sein d'une grande entreprise (+500 salariés). Deux tiers des dirigeants travaillent en Île-de-France. Les femmes interrogées représentent 36% de l'échantillon.

Cette enquête a bénéficié du soutien du Groupe Baudelet, de Petit BamBou, de la Fédération des cliniques psychiatriques de France (FHP-PSY) et de moka.care.