



Communiqué de presse
Lundi 4 mai 2026

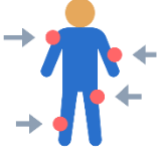
Baromètre Ifop de la santé mentale et physique du dirigeant Edition 2026 – Focus causes et impacts des troubles psychologiques

1 dirigeant sur 2 déjà confronté à des souffrances psychologiques : stress administratif et incertitudes économiques pèsent le plus lourd

La Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur dévoile les enseignements du 11ème baromètre annuel consacré à la santé mentale et physique des dirigeants de TPE, PME et ETI en France. Réalisée par l'Ifop au printemps 2026 auprès de 1000 dirigeants, cette enquête révèle la résilience de femmes et d'hommes toujours plus nombreux à être touchés par des problèmes de santé. Alors qu'1 dirigeant sur 2 a été confronté à des souffrances psychologiques, cette édition 2026 livre un décryptage du lien entre leur santé mentale et leur rôle de dirigeant.

En bonne forme mais plus nombreux à souffrir de troubles : les dirigeants démontrent leur résilience

Interrogés sur leur état de santé, **une grande majorité de dirigeants (88 %) se disent globalement en bonne santé**. Un taux qui s'améliore d'année en année pour gagner 10 points en 10 ans. Une réalité toutefois plus nuancée puisque **85 % de ces mêmes sondés ressentent au moins un trouble de santé**, un chiffre en très nette augmentation sur ces 5 dernières années (+26 points vs. 2021).



En poste depuis plus de 5 ans, gérant de son activité : un profil type se dessine chez les entrepreneurs en mauvaise santé

Parmi les 12 % de dirigeants évoquant un mauvais état de santé général, plusieurs profils sont surreprésentés par rapport à l'échantillon global :

- **1 sur 4 (24 %) évoluent dans la construction**, alors que cette activité représente 15 % de l'ensemble des sondés ;
- **74 % sont gérants ou responsables** de l'activité (vs. 60 % chez les dirigeants au global) ;
- **58 % détiennent une part du capital** de l'entreprise (vs. 42 % au global) ;
- **85 % dirigent l'activité depuis plus de 5 ans** (vs. 76 % au global).

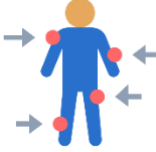
1 dirigeant sur 2 déjà confronté à des problèmes de santé mentale, sans distinction de profil

Avec **76 % d'entrepreneurs en bon état psychologique**, cette année marque un retour aux seuils observés depuis la fin de la crise sanitaire. Sur un an, ce chiffre progresse nettement (+9 points), après avoir atteint son plus bas niveau (67 %) en 2025.

Mais avec 24 % de personnes en situation de mal être et 27 % confiant l'avoir été par le passé, **1 dirigeant sur 2 (51 %) est ou a été confronté à des difficultés psychologiques**. En la matière, tous les profils sont concernés sans distinction d'âge, d'activité, de fonction ou d'ancienneté.

1 chef d'entreprise sur 2 ressent de l'épuisement, des tensions musculaires ou des troubles du sommeil

La moitié des femmes et hommes sondés confient ressentir de l'épuisement ou des tensions musculaires. Ils sont quasi autant (49 %) à évoquer des troubles du sommeil. Sont ensuite cités les troubles anxieux (43 %) ; le découragement et la perte de motivation (41 %) ainsi que le sentiment de colère et d'irritabilité (39 %).



Les troubles du sommeil corrélés à une plus forte exposition aux difficultés du quotidien

Les dirigeants en manque de sommeil ressentent globalement plus durement les difficultés du quotidien (santé, relationnel ou gestion de l'entreprise). Certaines sont nettement plus prégnantes :

- **38 %** sont en **mauvais état de santé psychologique** (vs. 24 % au global)
- **63 %** souffrent de **troubles anxieux** (vs. 43 % au global)
- **75 %** confrontés au **stress administratif** (vs. 64 % en moyenne)
- **67 %** en **surcharge de travail** (vs. 55 % en moyenne)
- Ils sont **moins nombreux à estimer que leur entreprise se développe bien** : **65 % vs. 73 %**

Derrière les troubles psychologiques, moins de bonnes pratiques et plus d'incertitudes

Cette édition 2026 interroge les schémas associés aux troubles de la santé mentale. Elle révèle tout d'abord que les personnes en mauvaise santé psychologique ont **plus de difficultés à adopter les « bons réflexes » pour se préserver** :

- **Plus difficile de protéger leur équilibre de vie pro/perso** : 53 % contre 73 % chez l'ensemble des dirigeants (- 20 points).
- **Moins de déconnexion des outils numériques** : 38 % vs. 53 % (-15 points).
- Et une **moindre pratique sportive** régulière : 56 % vs. 67 % (- 11 points).

L'étude tend aussi à démontrer **leur plus forte exposition aux incertitudes et à l'isolement** :

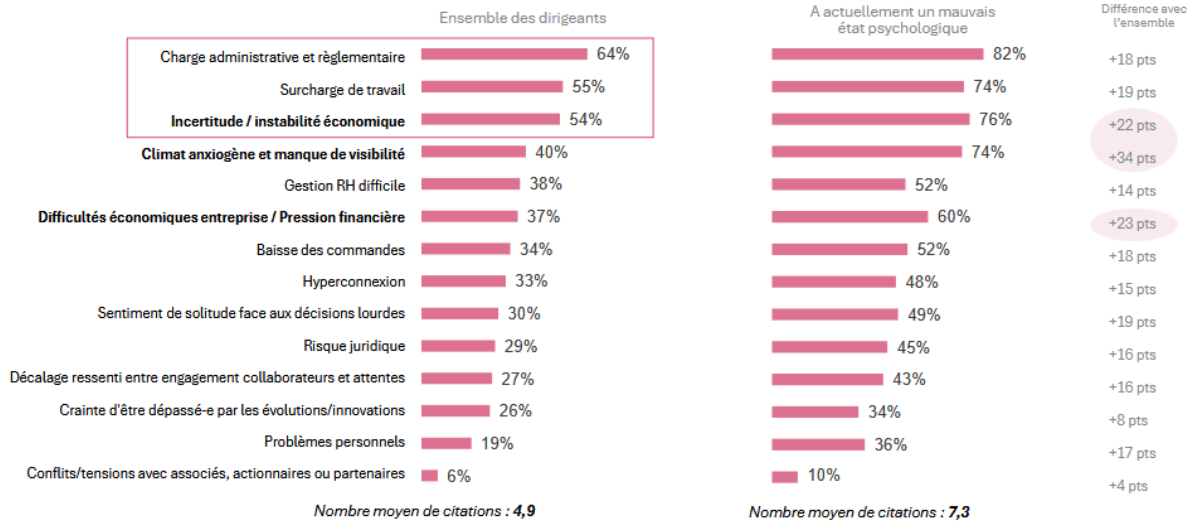
- 51 % estiment que leur **entreprise se développe bien** vs. 73 % (- 22 points).
- Ils sont moins nombreux à se dire **soutenus par leur équipe** : 68 % vs. 77 % (-9 pts).
- Et ressentent **moins de cohésion avec leurs associés** : 37 % vs. 44 % (- 7 pts)

Le stress administratif, de loin la première source de difficultés quotidiennes pour l'ensemble des décideurs

Sondés sur les difficultés qu'ils rencontrent au quotidien, **64 % des décideurs ciblent la charge règlementaire et administrative qui pèse sur leurs épaules**. Viennent ensuite la **surcharge de travail** (citée à 55 %) et l'**incertitude économique** (54 %).

Les dirigeants en mauvaise santé psychologique **ressentent globalement plus durement les difficultés** du quotidien et **en particulier celles qui relèvent des questions économiques** : incertitudes (+ 22 pts vs. Ensemble des dirigeants), climat anxiogène / manque de visibilité (+ 34 pts), difficultés économiques de l'entreprise (+ 23 pts).

Difficultés ressenties au quotidien par les dirigeants (ensemble vs. mauvaise santé psy)



Charge mentale, manque de sommeil, hyper connexion : les dirigeants pris dans une « spirale »

La quasi-totalité des chefs d'entreprise en mauvaise santé psychologique font état de répercussions directes sur leur vie, tout en minimisant les conséquences sur le plan professionnel.












Vie personnelle		Vie professionnelle	
Au moins 1 impact	95 %	Au moins 1 impact	91 %
Equilibre et charge mentale (charge mentale élevée / hyper connexion)	84 %	Impact sur l'activité (baisse de la productivité / de la motivation / perte de clients / baisse du chiffre d'affaires)	79 %
Impacts physiques (manque de sommeil, symptômes physiques, troubles alimentaires, addictions)	81 %	Impacts sur la prise de décision (difficulté à innover ou se projeter / sentiment de perte de contrôle / réduction de la prise de recul stratégique)	69 %
Impacts psychologiques (irritabilité, problèmes de concentration)	73 %	Impacts relationnels (avec les collaborateurs / avec les clients / management contrôlant)	51 %
Impacts sociaux et relationnels (renoncement aux activités, isolement, problèmes relationnels)	71 %		

Pour aller mieux, 1 dirigeant sur 3 envisagerait de stopper son activité

Interrogés sur les solutions qui pourraient leur permettre d'aller mieux, **un tiers (34 %) des dirigeants en souffrance psychologique envisageraient de stopper leur activité**. Une majorité privilégie toutefois des solutions pour améliorer leur qualité de vie : **pratiquer du sport (cité à 65 %), améliorer leur équilibre de vie et leur sommeil (57%) ou encore se déconnecter plus souvent (56 %)**.

Sylvie Bonello, Déléguée Générale de la Fondation : « Le mal-être des dirigeants est loin d'être un phénomène isolé et touche tous les profils, sans distinction d'âge, de milieu professionnel, ou d'ancienneté. L'étude nous confirme combien le stress administratif et le manque de sommeil pèsent sur leur qualité de vie. A travers nos rencontres dans les territoires, nous observons que la parole des dirigeants se libère progressivement pour évoquer leur mal-être, mais l'accompagnement est encore loin d'être un réflexe : seuls 28 % des sondés sont ou souhaitent être aidés. Il nous faut lutter contre le fléau de la solitude du dirigeant qui retarde la mise en place des solutions pour aller mieux et durablement. »

Détail des résultats du baromètre par grands secteurs d'activité

	GLOBAL	Agriculture	Construction	Café, hôtel, restaurant	Commerce	Industrie	Santé et action sociale	Services aux entreprises	Services aux particuliers	Transport	Public	Autres
												
Etat de santé générale												
Bon (cumul bon et très bon)	88%	82%	81%	85%	87%	96%	92%	95%	91%	79%	89%	83%
Pas bon (cumul passable et très mauvais)	12%	18%	19%	15%	13%	4%	8%	5%	9%	21%	11%	17%
Etat de santé psychologique												
Bon	76%	67%	68%	78%	76%	82%	79%	80%	79%	66%	76%	89%
Pas bon actuellement	24%	33%	32%	22%	24%	18%	21%	20%	21%	34%	24%	11%
Pas bon actuellement ou par le passé	51%	51%	48%	47%	52%	48%	48%	52%	52%	66%	58%	33%
Maux ressentis												
Au moins un trouble	85%	86%	93%	75%	84%	82%	87%	84%	85%	84%	89%	72%
Epuisement, fatigue persistante	50%	49%	56%	56%	49%	45%	52%	46%	49%	60%	46%	33%
Des troubles du sommeil	49%	55%	56%	49%	52%	49%	51%	45%	42%	53%	39%	28%
Des troubles anxieux	43%	57%	49%	37%	43%	40%	43%	44%	33%	45%	49%	22%
Découragement, perte de motivation	41%	41%	52%	38%	36%	37%	44%	35%	38%	47%	45%	50%
Un sentiment de colère, d'irritabilité	39%	41%	46%	42%	35%	33%	46%	37%	34%	37%	42%	44%
Des tensions relationnelles	37%	45%	46%	42%	31%	30%	43%	37%	33%	45%	34%	33%
Des tensions musculaires	50%	61%	61%	47%	46%	39%	51%	44%	51%	47%	55%	44%
Des troubles digestifs	29%	33%	31%	27%	25%	21%	30%	31%	28%	39%	34%	28%
Aucun trouble	15%	14%	7%	25%	16%	18%	13%	16%	15%	16%	11%	28%
Leviers d'une bonne santé mentale												
J'ai le soutien de ma famille/mes proches	89%	88%	87%	86%	92%	88%	85%	89%	88%	87%	96%	100%
J'ai le soutien de mes collaborateurs	77%	73%	72%	73%	85%	73%	69%	78%	82%	76%	82%	78%
Mon entreprise se développe bien	73%	53%	66%	78%	78%	72%	77%	71%	78%	76%	70%	78%
Je protège mon équilibre vie pro / vie perso	73%	59%	69%	75%	80%	72%	75%	70%	72%	66%	80%	61%
J'ai une activité physique régulière	67%	74%	63%	58%	75%	58%	67%	69%	72%	58%	66%	50%
Je me déconnecte régulièrement des outils numériques	53%	51%	59%	38%	55%	54%	48%	56%	52%	47%	57%	56%
J'ai une solide cohésion avec mes associés	44%	39%	27%	44%	44%	51%	33%	46%	55%	26%	74%	45%
Difficultés au quotidien												
Au moins une difficulté	90%	98%	93%	85%	85%	91%	97%	88%	89%	95%	89%	100%
Charge administrative et réglementaire	64%	82%	67%	53%	61%	55%	70%	63%	63%	63%	72%	78%
Surcharge de travail	55%	75%	56%	48%	51%	54%	56%	56%	50%	55%	63%	50%
Incertitude / instabilité économique liée au contexte	54%	86%	58%	51%	51%	46%	56%	50%	53%	68%	37%	61%
Climat anxiogène et manque de visibilité	40%	63%	52%	29%	36%	37%	43%	40%	36%	47%	31%	39%
Gestion RH difficile (recrutement, turnover, climat social...)	38%	45%	48%	38%	32%	43%	41%	35%	40%	29%	34%	28%
Difficultés économiques de votre entreprise	37%	65%	39%	37%	31%	33%	49%	30%	36%	40%	39%	44%
Baisse des commandes	34%	45%	48%	33%	30%	36%	34%	35%	32%	42%	15%	22%
Hyperconnexion	33%	18%	33%	37%	24%	22%	46%	38%	34%	37%	42%	33%
Sentiment de solitude face aux décisions lourdes	30%	37%	36%	22%	25%	25%	44%	28%	28%	37%	28%	17%
Risque juridique	29%	41%	33%	21%	26%	25%	33%	33%	21%	24%	28%	28%
Décalage entre engagement collaborateurs et vos attentes	27%	33%	29%	26%	23%	24%	44%	26%	28%	26%	20%	45%
Crainte d'être dépassé par les innovations (RSE, IA...)	26%	35%	24%	30%	30%	19%	21%	27%	18%	45%	24%	39%
Problèmes personnels	19%	33%	21%	19%	14%	16%	31%	22%	13%	21%	12%	33%
Conflits avec vos associés, actionnaires ou partenaires	6%	4%	5%	11%	4%	6%	11%	5%	7%	5%	8%	6%

[Étude complète disponible sur demande]

Méthodologie

Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur auprès d'un échantillon de 1 000 dirigeants de TPE, PME et ETI (PDG, gérant, associé, directeur général, membre du comité exécutif).

Enquête téléphonique menée du 17 février au 5 mars 2026. La représentativité de l'échantillon est assurée sur la base de quotas représentatifs des entreprises de plus d'1 salarié, en termes de secteur, taille, dispersion géographique.

A propos de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur

La Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur est un Do Tank qui a pour ambition de soutenir et encourager les initiatives, l'innovation et la capacité des entrepreneurs et des territoires à tirer parti des grandes mutations et disruptions en cours. La Fondation MMA a pour champ de réflexion et d'action la personne de l'entrepreneur, sa forme physique et mentale et les interactions nourricières que cette personne entretient avec son entreprise et son territoire. Elle se veut moteur des dynamiques entrepreneuriales engagées et responsables dans les territoires.

CONTACTS PRESSE (Agence Coriolink)

Urielle Dutartre

urielle.dutartre@coriolink.com / 06 62 82 71 62

Loréane Cabezuelo

loreane.cabezuelo@coriolink.com / 07 86 80 45 26