

La CPME Haute-Garonne publie le premier baromètre sur la santé mentale des dirigeants

et lance un dispositif d'écoute-conseil-orientation gratuit pour ses adhérents

*85 % des dirigeants estiment que leur charge mentale déborde sur leur vie personnelle.
1 dirigeant sur 3 déclare des difficultés fréquentes à se concentrer ou à prendre des décisions.
59 % des dirigeants en surcharge totale présentent des symptômes de détresse psychique.
Ce sont quelques-uns des enseignements du premier baromètre santé mentale des dirigeants conduit par la CPME Haute-Garonne auprès de 103 répondants en mars 2026.*

Un angle mort de la prévention

Les politiques de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) se sont considérablement développées ces dernières années, au bénéfice des salariés. Le dirigeant, lui, reste rarement inclus dans ces dispositifs, comme si l'exercice du pouvoir conférait une forme d'immunité face aux risques psychosociaux.

C'est précisément ce présupposé que la CPME Haute-Garonne a souhaité questionner. Un questionnaire a été diffusé en mars 2026 auprès de ses adhérents, sous la responsabilité scientifique de Nathalie Bardouil, Docteure en psychologie et référente du nouveau dispositif Santé Mentale des Dirigeants.

Des chiffres sans ambiguïté

Les résultats dressent un tableau préoccupant. La surcharge mentale est le signal dominant du baromètre :

85 %

estiment que leur charge mentale déborde sur leur vie personnelle

68 %

se sentent courir en permanence sans parvenir à tout gérer

63 %

se sentent souvent ou très souvent seuls face aux difficultés

77 %

souhaiteraient pouvoir parler à un professionnel

49 %

souffrent fréquemment de troubles du sommeil

82 %

présentent au moins un symptôme physique ou comportemental

Deux enseignements inédits de l'analyse approfondie

La surcharge mentale a des conséquences réelles sur la santé des dirigeants

Au-delà des chiffres bruts, les analyses statistiques révèlent une relation forte et significative entre le niveau de surcharge mentale et le cumul de symptômes physiques ou psychologiques. Plus la charge est intense, plus les symptômes s'accumulent :

- Chez les dirigeants en faible charge mentale : 1,08 symptôme en moyenne ;
- Chez les dirigeants en charge modérée : 1,49 symptômes en moyenne ;
- Chez les dirigeants en surcharge totale : 2,72 symptômes en moyenne, avec 52 % qui cumulent 3 symptômes ou plus.

Ce résultat confirme que la surcharge mentale à laquelle sont confrontés les dirigeants a des conséquences significatives sur leur santé physique et mentale.

Un signal préoccupant chez 1 dirigeant sur 3

31 % des dirigeants déclarent une perte de plaisir dans leurs activités habituelles.

Ce symptôme est également corrélé avec deux autres symptômes psychiques : l'altération cognitive (difficulté de concentration et de prise de décisions) et l'irritabilité. Cette combinaison évoque un tableau clinique dépressif*.

1 dirigeant sur 5 présente un cluster à risque dépressif : perte de plaisir associée à une irritabilité élevée. Ce chiffre monte à 55 % chez les dirigeants en surcharge totale.

Le baromètre ne permet pas de poser un diagnostic clinique. Ces données constituent un signal d'alerte qui appelle une réponse concrète et accessible — celle que la CPME31 met en place aujourd'hui.

Zoom : la solitude du dirigeant, amplifiée par la surcharge

Avec 63 % des dirigeants se sentant souvent ou très souvent seuls face aux difficultés de leur entreprise, l'isolement s'impose comme l'une des dimensions les plus saillantes du baromètre. Les analyses statistiques révèlent que cette solitude ne se répartit pas uniformément : elle est étroitement liée à l'intensité de la surcharge mentale.

- Parmi les dirigeants qui ne ressentent pas de débordement de charge mentale : aucun ne se sent fréquemment seul ;
- Parmi ceux en charge modérée : 58 % se sentent souvent ou très souvent seuls ;
- Parmi ceux en surcharge totale : 86 % ressentent un sentiment de solitude élevé.

Ainsi, plus les dirigeants sont en surcharge mentale, et donc à risque pour leur santé, plus ils se retrouvent isolés. Surcharge et isolement ne sont pas deux symptômes indépendants : ils se renforcent mutuellement dans un cercle difficile à briser seul.

Un paradoxe révélateur : la demande d'aide n'attend pas les symptômes

77 % des dirigeants souhaiteraient pouvoir parler à un professionnel en toute confidentialité s'ils sont confrontés à ces symptômes de façon durable.

Résultat contre-intuitif : cette intention est indépendante du niveau d'exposition mesuré. Ni la charge mentale, ni les symptômes somatiques ne la prédisent. Cela signifie que parmi les dirigeants les plus en difficulté, un certain nombre ne se sent pas prêt à échanger avec un professionnel de santé.

Ce résultat est central : la décision de recourir à un soutien professionnel obéit à des logiques culturelles et identitaires propres à la culture dirigeante. Attendre que le dirigeant formule spontanément une demande d'aide ne suffit pas. Le dispositif doit aller vers eux.

Notre réponse : un dispositif d'écoute inédit pour les adhérents

En réponse directe à ces enseignements, la CPME Haute-Garonne lance un dispositif d'écoute-conseil-orientation dédié à ses dirigeants adhérents. Gratuit, confidentiel, sans engagement, animé par des professionnels de la psychologie, il propose :

- Écoute : un entretien individuel confidentiel, sans jugement, sans compte-rendu ;
- Conseil : une mise en perspective professionnelle, identification des sources de tension, pistes d'ajustement concrètes ;
- Orientation : si nécessaire, vers les ressources les plus adaptées (médecin, psychothérapeute, accompagnement organisationnel).

Ce dispositif n'est pas un service de soins. C'est un espace de parole professionnel, le premier maillon d'un parcours pour les dirigeants qui ne savent pas vers qui se tourner, ou qui ne se sont encore jamais autorisés à le faire. Une réponse concrète pour lever les tabous qui enferment et briser le cycle de la solitude.

D'autres actions seront également proposées pour renforcer la prévention.

« La santé mentale du dirigeant n'est pas une affaire privée. C'est une question de performance collective, de gouvernance et de pérennité de l'entreprise. Ce que ce baromètre révèle, et notamment l'association entre surcharge, perte de plaisir et altération cognitive, justifie pleinement la création de ce dispositif. Nous avons l'obligation d'aller vers les dirigeants, pas d'attendre qu'ils viennent. »

Nathalie Bardouil — Docteure en psychologie,
Référente dispositif Santé Mentale des Dirigeants, CPME Haute-Garonne

Note méthodologique

Enquête par questionnaire en ligne, mars 2026, 103 répondants, réseau CPME Haute-Garonne. L'échantillon présente des biais de représentativité inhérents à ce mode de collecte : les résultats décrivent fidèlement les dirigeants ayant répondu, sans pouvoir être extrapolés à l'ensemble des dirigeants du département. Les analyses statistiques réalisées sont des associations ; elles ne présument pas de relations causales.

* Le terme « tableau clinique dépressif » désigne une configuration symptomatique documentée dans la littérature clinique ; il ne constitue pas un diagnostic.

Contacts presse

CPME Haute-Garonne

Nicolas POUX

nicolas.poux@cpme31.fr · www.cpme31.fr

Référente scientifique

Nathalie Bardouil, Docteure en psychologie

n.bardouil@opus-fabrica.fr · OPUS Fabrica