



Exercice

VÉRIFICATION DE LA SANTÉ MENTALE : ÉVALUER LE BIEN-ÊTRE ET LA PLEINE CONSCIENCE

Vous trouverez dans cette section trois outils qui ont été conçus pour vous aider à déterminer les sources de stress auxquelles vous devrez faire face. Vous pourrez ainsi mieux les prévoir et les gérer.

→ **Exercice 1** : pour les entrepreneurs à l'étape de l'idée d'entreprise et ceux qui se demandent toujours si l'entrepreneuriat est un bon choix pour eux, en ce moment.

→ **Exercice 2** : pour les propriétaires d'une entreprise en exploitation.

→ **Exercice 3** : utile, quelle que soit l'étape de développement de l'entreprise.

Lorsque vous ferez ces exercices, gardez à l'esprit qu'il n'existe pas deux personnes ou entreprises qui présentent exactement les mêmes attributs. Certains facteurs figurant dans la liste peuvent ne pas être pertinents ou ne pas correspondre exactement à votre situation. Nous vous encourageons à considérer ces exercices comme un modèle que vous pourrez développer au besoin.

Plus vous ferez preuve de réalisme en ce qui concerne vos besoins, mieux ces exercices pourront vous préparer – sachez faire la différence entre votre réalité vos aspirations.

Exercice 1 – Est-ce le bon moment pour lancer une entreprise ?

Objectif : Reconnaître ce qui change et ce qui demeure stable dans votre vie, présentement. Évaluer votre capacité actuelle pour l'entrepreneuriat.

Instructions : La rangée supérieure du tableau ci-dessous énonce les principaux domaines de votre vie où des changements sont susceptibles de se produire, en ce moment. Veuillez indiquer le niveau de changement constaté pour chacun d'entre eux.

	Emploi	Finances	Santé	Réseaux sociaux et relations	Logement et environnement physique	Apprentissage
Aucun changement						
Certains changements						
De nombreux changements						
Des changements majeurs						

Adaptation de « Change and transitions – the path from A to B », Service des ressources humaines du gouvernement de l'Alberta et « Mon guide de transition de la vie militaire à la vie civile », Groupe de transition des Forces armées canadiennes

Si vous avez indiqué de « nombreux changements » ou des « changements majeurs » dans plusieurs domaines, réfléchissez à votre capacité actuelle de lancer une entreprise. Cela ne signifie pas que vous devez éviter d'en lancer une, mais plutôt qu'il ne s'agit peut-être pas du meilleur moment.

Observations :



Exercice

Exercice 2 – Une nouvelle façon de voir la matrice du modèle d'affaires

Pour son étude effectuée en 2019 et intitulée : *Y arriver seuls : la santé mentale et le bien-être des entrepreneurs au Canada*, BDC a réalisé un sondage auprès des entrepreneurs de tout le Canada afin de déterminer quels facteurs exercent le plus grand impact sur leur bien-être.

BDC a demandé à des entrepreneurs d'identifier les facteurs de stress en fonction des catégories qui suivent (prises directement dans le rapport) :

- dimensions financières, telles que les flux de trésorerie et la mobilisation de capitaux;
- dimensions opérationnelles, telles que la prise de décisions d'ordre organisationnel et la gestion du personnel;
- dimensions personnelles, telles que la gestion du temps et la solitude;
- dimensions liées aux intervenants, telles que les relations avec les partenaires et les concurrents;
- dimensions familiales, telles que les attentes de la famille;
- dimensions liées à la santé mentale, telles que les problèmes de santé mentale, la stigmatisation et l'intimidation;
- dimensions externes, telles que les politiques gouvernementales, l'intelligence artificielle, l'automatisation et d'autres facteurs qui échappent essentiellement au contrôle de l'entrepreneur.

L'examen a révélé que « les flux de trésorerie constituent le stresser qui a le plus souvent été mentionné (67 %), suivi de la conciliation travail-vie personnelle (39 %), les attentes élevées envers soi-même (34 %), le recrutement de bons candidats et talents (36 %) et la prise de décisions d'ordre organisationnel (33 %). »

Objectif : Identifier les sources de stress et élaborer des stratégies afin d'en assurer la gestion.

Instructions : Pour identifier les sources potentielles de stress rosés de votre entreprise, passez en revue la matrice du modèle d'affaires, en tenant compte des stressers indiqués ci-dessus et alors indiquant les domaines qui peuvent entraîner du stress dans le tableau ci-dessous.

Ensuite, déterminer les changements pouvant être apportés pour atténuer le stress, ainsi que les étapes que vous franchirez pour les réaliser. Cherchez des idées sur la manière de modifier votre modèle afin d'atténuer ses stressers, dans la mesure du possible. Par exemple, une relation avec un intervenant peut-elle être gérée différemment? Existe-t-il une façon différente de mener les opérations de financement? Anticiper et prévoir les sources de stress peut contribuer à en faciliter la gestion.

Gardez en tête les facteurs de stress que vous ne pouvez changer, lorsque vous effectuerez le prochain exercice.

	Facteurs de stress identifiés dans la matrice du modèle d'affaires	Changement pour atténuer le facteur de stress	Étape visant à mettre en œuvre le changement
Finances			
Opérations			
Personnel			
Intervenants			
Famille			
Santé mentale			
Éléments externes			



Exercice

Exercice 3 – Stratégies pour connaître du succès

L'entrepreneuriat mettra à l'épreuve vos ressources physiques, mentales, émotionnelles et relationnelles. Élaborer des stratégies pour assurer le maintien de ces ressources est essentiel, si on veut éviter un niveau de stress excessif et malsain, les sentiments de solitude qui y sont associés et l'épuisement professionnel.

BDC a identifié des stratégies d'adaptation et des obstacles courants au soutien des entrepreneurs. Les stratégies d'adaptation contribuent à assurer le maintien de vos ressources, alors que les obstacles au soutien perturbent ou réduisent l'efficacité de ces stratégies.

Stratégies d'adaptation potentielles

- Prendre une pause (par ex., aller marcher)
- Faire régulièrement de l'exercice
- Prendre congé (par ex., partir en vacances)
- Parler à quelqu'un
- Prendre soin de soi
- Demander de l'aide professionnelle
- Chercher de l'aide en ligne
- Déléguer certaines tâches
- Élargir son réseau de soutien

Obstacles au soutien

- Coûts des soins en santé mentale
- Manque d'information sur le soutien offert
- Accès aux soins de santé mentale
- Difficulté à parler du problème
- Préoccupations relatives à la réputation
- Qualité des services
- Discrimination/stigmatisation
- Perception des pairs

Objectif : Choisir et préparer des stratégies visant à gérer le stress inévitable engendré par l'entrepreneuriat.

Instructions : Tenez compte de vos besoins et des ressources disponibles pour vous soutenir. Dressez-en la liste ci-dessous. Ensuite, déterminez les lacunes entre vos besoins et ces ressources. Par exemple, si votre conjoint est votre principal appui, mais qu'il s'agit du seul que vous ayez ou qu'il doit répondre à plusieurs besoins, vous comptez peut-être trop sur celui-ci. À l'étape 3, identifiez les stratégies supplémentaires auxquelles vous pouvez avoir recours pour combler les lacunes et surmonter les obstacles (inspirez-vous des exemples ci-dessus). Enfin, établissez un plan concret pour assurer la mise en œuvre de vos stratégies.

Étape 1		Étape 2	Étape 3		Étape 4
Vos besoins (physiques, mentaux, émotionnels, relationnels)	Les ressources disponibles (physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles)	Lacunes entre vos besoins et les ressources	Stratégies de soutien identifiées	Obstacles potentiels à l'accès de ces stratégies	Mesures que je prendrai pour surmonter les obstacles et combler les lacunes