

De l'importance de la santé mentale dans les startups

Relations investisseurs, productivité, exigences émotionnelles... face à de tels facteurs d'anxiété, les salariés et dirigeants des startups doivent prendre plus soin de leur santé mentale.

25 juillet 2023

Dans le monde des startups, il est beaucoup plus fréquent de parler de storytelling que de sérotonine, la fameuse " hormone du bonheur "... Et pour cause : pour stimuler sa production, une alimentation équilibrée, l'exercice physique, un sommeil récupérateur sont recommandés. " Si la pandémie a permis une prise de conscience plus massive de l'importance de la santé mentale, cela reste un vrai problème dans la startup nation soumise à beaucoup de pression, mais avec un manque de moyen et peu de formations disponibles sur le sujet ", explique Léa Philippot, cofondatrice avec Agathe Lecocq de [Mindology](#), qui propose une alternative naturelle aux antidépresseurs.

81 % des salariés priorisent la santé mentale

Il y a pourtant urgence à s'emparer du sujet de la santé mentale, avec des cas de plus en plus fréquents de souffrance, voire de burn out. Selon une [enquête de UKG](#), 60 % des salariés du monde entier déclarent que leur travail est le principal facteur influençant leur santé mentale, 81 % donneraient la priorité à une bonne santé mentale plutôt qu'à un emploi bien rémunéré. À l'échelle mondiale, [l'Organisation mondiale de la santé estime](#) que la dépression et l'anxiété font perdre chaque année 12 milliards de jours de travail, ce qui représente une perte de productivité de 1.000 milliards de dollars par an.

Selon Alexandre Dana, fondateur et CEO de [LiveMentor](#) mais aussi auteur de [Entreprendre \(et surtout\) être heureux](#) : " Il existe clairement une culture de l'acharnement dans le microcosme des startups avec le mythe de l'entrepreneur-héros, à l'image de Elon Musk qui prétend ne pas avoir pris de jours de vacances depuis des années. ".

Respecter le cycle circadien et la vie personnelle

Si la loi impose des obligations à l'employeur en matière de santé mentale, Mindology a décidé de prendre les devants par de nombreuses initiatives : par exemple un moodcheck chaque lundi pour donner l'opportunité de partager ou non, des événements personnels, le coffeedback à l'initiative du salarié ou de son manager, mais aussi un emploi du temps flexible personnel qui

respecte le rythme circadien, et donc la productivité de chacun.

" *Il est aussi important de mettre en place des temps de respiration collective avec des coaches, c'est selon moi ce qui apporte le plus de valeur à une entreprise* ", suggère Alexandre Dana, qui lui-même a pris ce temps personnellement, avec son associée mais aussi avec les membres de son comité de pilotage.

Les fondateurs doivent montrer l'exemple

" *Les fondateurs doivent montrer l'exemple, prendre soin de leur santé mentale en priorité et cultiver une bonne relation entre eux par la communication et la bienveillance* ", ajoute Léa Philippot. C'est pourquoi les deux cofondatrices de Mindology cultivent une relation d'associées et d'amitié en dehors du travail, par notamment une activité sportive chaque lundi et le retour du bureau en vélo ensemble.

Doit-on pour autant savoir mettre la frontière entre franchise et vie privée ? " *Je pense plutôt que la vraie question c'est : est-ce que toutes les parties prenantes sont prêtes à accepter cette franchise ? Beaucoup d'investisseurs n'ont pas encore compris que l'entrepreneur n'est pas une machine, mais heureusement ça évolue dans le bon sens* ", conclut Alexandre Dana.

Article écrit par Thibault Caudron