



**BAROMÈTRE DU BIEN-ÊTRE  
DES DIRIGEANTS TPE/PME**  
SONDAGE OPINIONWAY POUR

**JPG**  
RAJA GROUP

# INTRODUCTION

Malgré un contexte économique incertain, l'attrait des Français pour l'entrepreneuriat se poursuit. Selon l'INSEE, le nombre total d'entreprises créées entre mars 2022 et février 2023 a augmenté de 1,1% par rapport à la même période l'an passé.

**Si les raisons qui poussent à entreprendre sont souvent l'autonomie, la liberté, la quête de sens, ces motifs sont-ils un mirage ou une réalité, une fois l'entreprise lancée ? Comment se portent les dirigeants des TPE et PME en France ?**

Pour le savoir, **JPG, spécialiste de la distribution de fournitures et mobilier de bureau et partenaire du salon SME**, dédié aux freelances, créateurs et dirigeants de TPE et PME, a interrogé 300 dirigeants, présidents et fondateurs de TPE et PME en France sur leur bien-être professionnel et personnel.

## MÉTHODOLOGIE

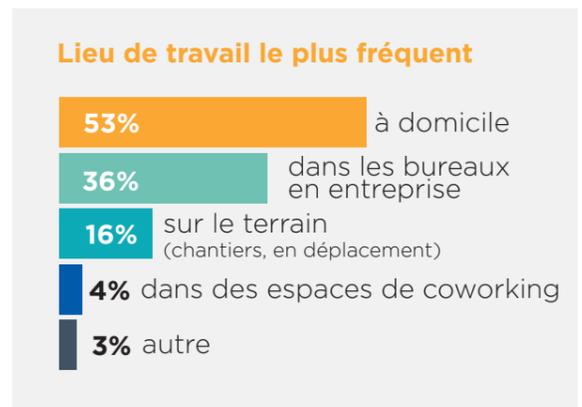
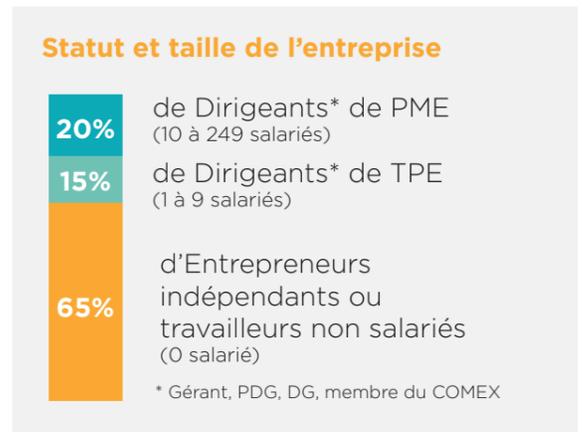
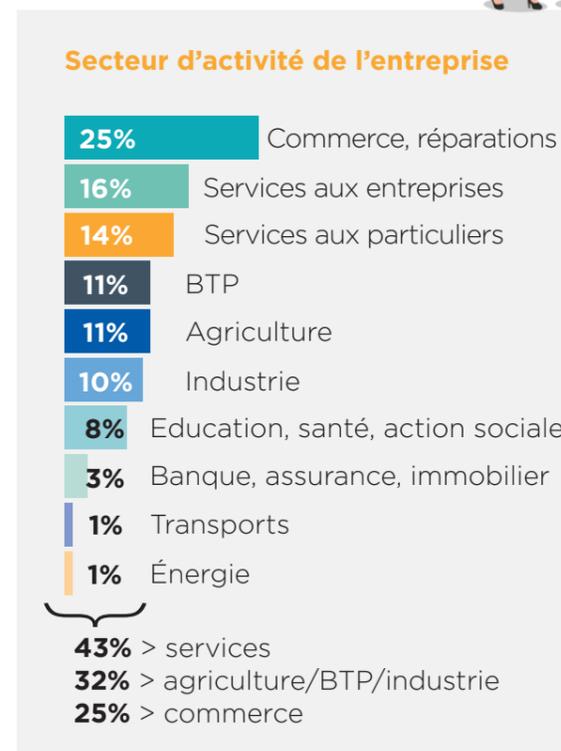
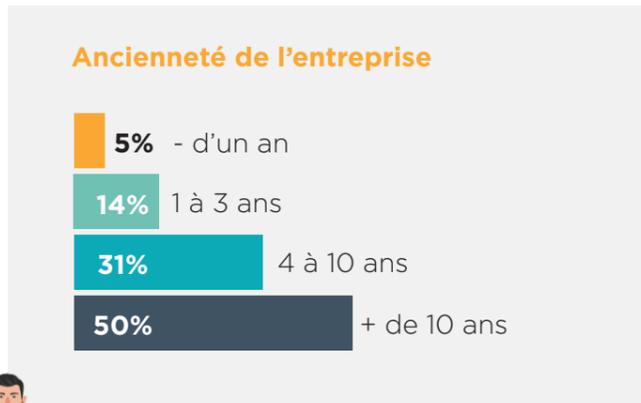
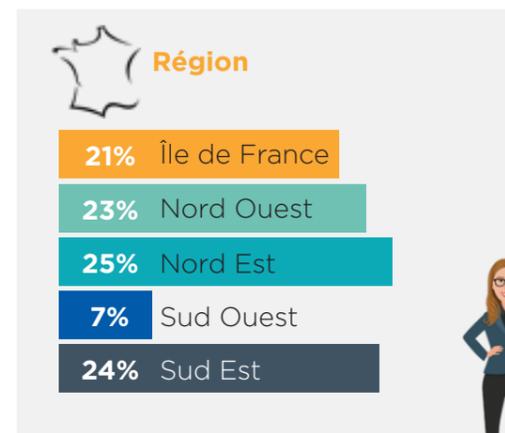
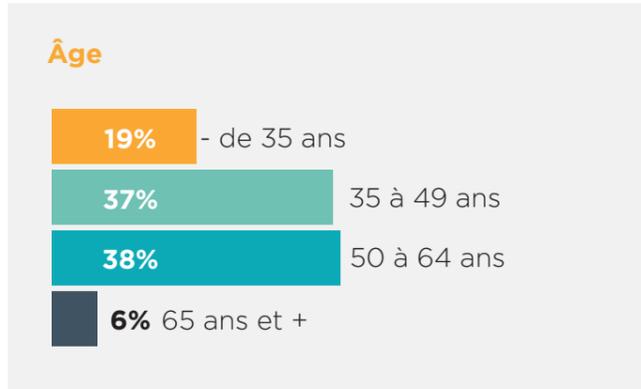
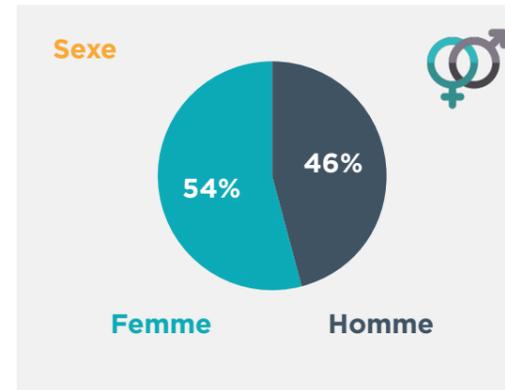
OpinionWay a réalisé cette enquête du 26 juin au 3 juillet 2023, par questionnaire auto-administré en ligne, auprès d'un échantillon de 300 dirigeants, présidents, fondateurs de TPE et PME en France. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de taille salariale, sexe et âge du répondant, secteur d'activité et ancienneté de l'entreprise.

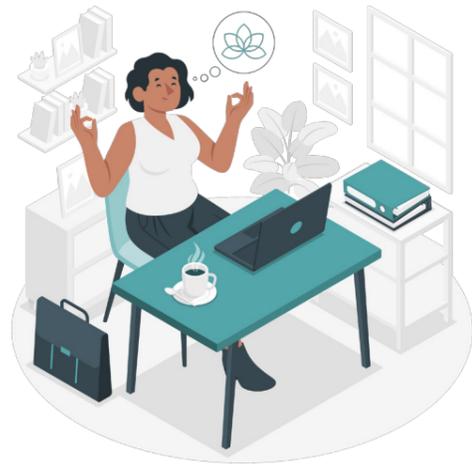


- 2 PROFIL DES DIRIGEANTS RÉPONDANTS
- 4 DES DIRIGEANTS ÉPANOUIS ET MOTIVÉS...
- 6 UN RYTHME DE TRAVAIL ADAPTÉ
- 8 AVEC OU SANS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR AMÉLIORER LEUR BIEN-ÊTRE



## PROFIL DES DIRIGEANTS RÉPONDANTS





# DES DIRIGEANTS ÉPANOUIS ET MOTIVÉS...

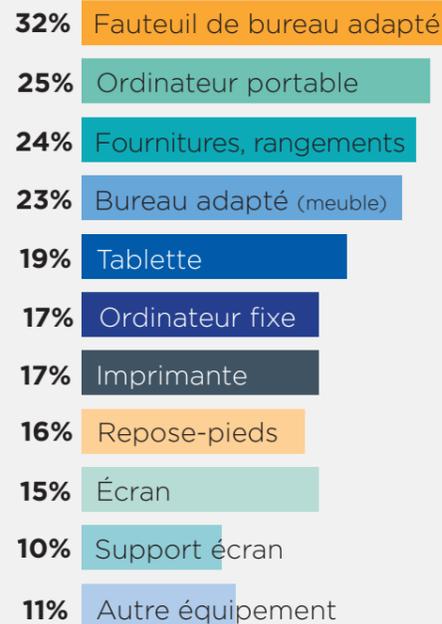
Si **66%** des répondants sont satisfaits de leur rémunération, sur ce critère :

- les **hommes sont davantage satisfaits** : **74%** vs **59%** des femmes,
- tout comme **80% des dirigeants de PME**
- et **70% des 35-49 ans**.

De plus **91%** se déclarent satisfaits de leur environnement de travail.

Si **8 dirigeants sur 10** estiment que leur équipement professionnel est optimal dans l'ensemble, seuls 2 sur 10 le jugent tout à fait adapté. Les autres souhaiteraient avant tout disposer ou remplacer leur fauteuil de bureau.

## De quel(s) équipement(s) souhaiteriez-vous disposer ou remplacer ?



7,6/10

C'est la note globale donnée par les dirigeants pour mesurer le niveau de leur bien-être au travail.

Pour la majorité des dirigeants, les notes se situent entre **7 et 8 sur 10 (54%)**. Une note qui s'avère supérieure aux 7,2 donnés par les Français en emploi, selon l'étude de l'INSEE de juin 2023 menée auprès de 1 800 français.

Malgré les défis que peut représenter l'entrepreneuriat, diriger une TPE ou PME apporte un sentiment de réalisation personnelle et professionnelle.

En effet, **9 dirigeants/10 ont le sentiment de s'épanouir dans leur activité professionnelle**, dont **1/3** ont «tout à fait» ce sentiment contre seulement **3%** qui ne le partagent « pas du tout ».

Un sentiment qui corrobore le fait que :

**94%** des dirigeants estiment que leur travail a du sens, dont la moitié déclarent que leur travail fait « tout à fait » sens.

**91%** se déclarent satisfaits de leur sentiment d'utilité dans leur travail, parmi lesquels **34%** se disent « très satisfaits »

En découle ainsi :

- une **forte motivation partagée par 8 dirigeants sur 10**, dont 6 sur 10 la qualifient d'élevée.
- un sentiment de **satisfaction à l'égard de leur accomplissement professionnel pour 9 dirigeants/10**, dont **27 %** très satisfaits et **61%** satisfaits.

# ...QUI PEUVENT SE SENTIR ISOLÉS

**45% des dirigeants se sentent isolés**, principalement les plus jeunes d'entre eux, ce chiffre atteint **67%** pour les moins de 35 ans et **29%** pour les dirigeants du secteur commerce/HCR.

L'absence d'une équipe de direction ou de collègues peut effectivement limiter les opportunités de partage d'idées et de soutien professionnel.



Afin de sortir de l'isolement, les relations avec d'autres indépendants semblent être la solution privilégiée pour la moitié des dirigeants, l'adhésion à des réseaux professionnels ou de networking (clubs, collectifs et anciens collègues) se place en 2<sup>ème</sup> position.

L'évolution des espaces de coworking, des incubateurs, des accélérateurs et d'autres éléments de l'écosystème entrepreneurial permettrait de fournir des ressources, des opportunités de réseautage, mais aussi un sentiment d'appartenance à une communauté pour éviter ce sentiment d'isolement.

En dehors du travail, les dirigeants cherchent justement à améliorer leur bien-être au travers principalement du sport (**32%**) et du développement personnel (**31%**). Néanmoins, **29%** des dirigeants ne mentionnent aucune initiative pour améliorer leur bien-être.





## UN RYTHME DE TRAVAIL ADAPTÉ

Le temps et les horaires de travail sont estimés satisfaisants par **84%** des dirigeants, dont **72%** dirigent une société de 1 à 19 salariés.

**6 dirigeants sur 10** ont un rythme de travail inférieur à 40h par semaine dont la moitié d'entre eux travaillent entre 20h et 40h et parmi lesquels **69%** ont moins de 35 ans.

**31%** déclarent travailler en moyenne entre **40 et 60 heures/semaine**.

Les 40 à 60 heures de travail hebdomadaire concernent **45%** des dirigeants de TPE et PME et **23%** des micro-entrepreneurs. Il est possible qu'une proportion d'auto-entrepreneurs conserve un emploi salarié par ailleurs et ne puisse dédier plus de temps à leur activité de créateur d'entreprise.

**13%** déclarent travailler **moins de 20 heures/semaine**

**7%** déclarent travailler **plus de 60 heures/semaine**



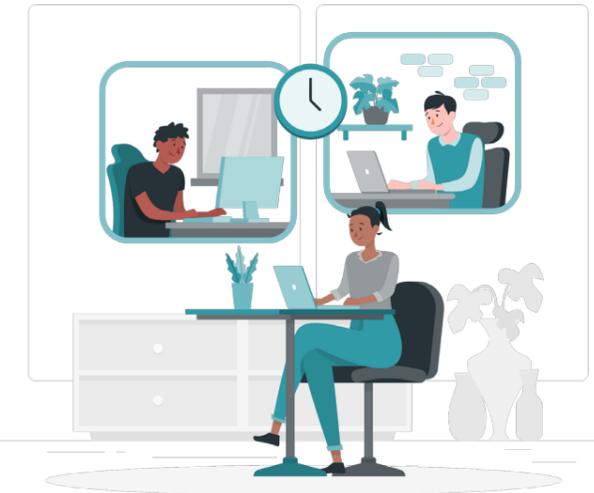
Qu'ils soient à la tête d'une micro entreprise ou d'une entreprise avec des salariés, la moitié d'entre eux seraient prêts à mettre en place la semaine de 4 jours pour eux-mêmes ou pour leurs salariés.

**Un équilibre travail-vie personnelle que la majorité des dirigeants de TPE et PME, semble avoir trouvé puisque :**

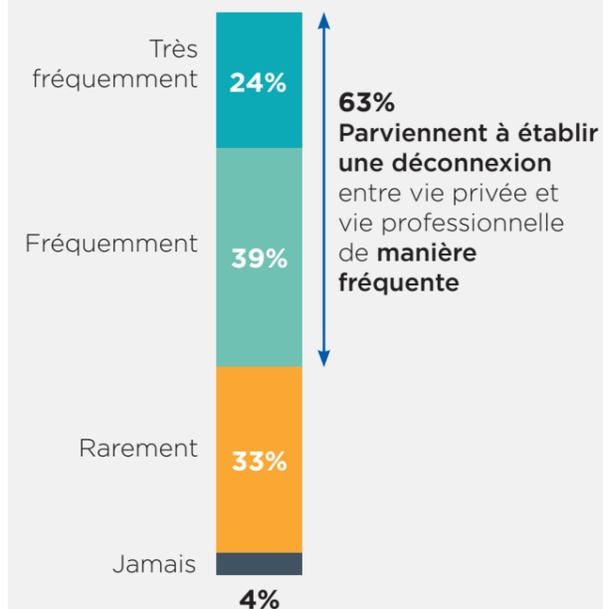
**77%** des répondants s'estiment satisfaits de leur équilibre vie pro et vie perso

**63%** des dirigeants déclarent parvenir à établir une vraie déconnexion entre vie privée et vie professionnelle de manière fréquente.

Si l'on note très peu de disparités entre les hommes et les femmes dans la **capacité à établir fréquemment une déconnexion**, respectivement **61%** et **66%**, on note néanmoins que la déconnexion semble plus ardue pour les dirigeants de TPE, qui sont **43%** à réussir fréquemment à se déconnecter vs **66%** pour les micro-entrepreneurs et **73%** pour les dirigeants de PME.



Parvenez-vous à établir une vraie déconnexion entre vie privée et vie professionnelle... ?



Des dirigeants globalement prêts à maintenir la même façon de travailler jusqu'à leur retraite :

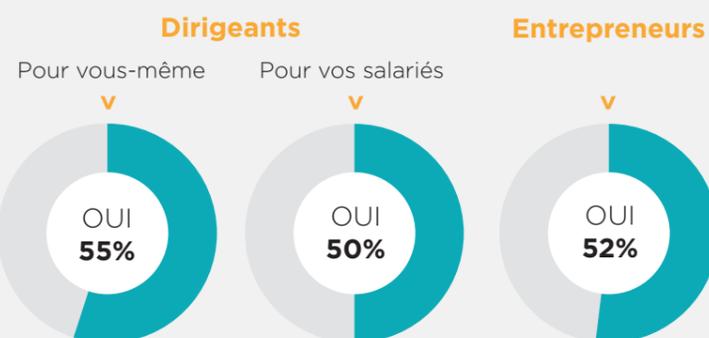
- si **3 dirigeants sur 10** jugent leur niveau de **stress et leur qualité de sommeil peu satisfaisants**, leur **santé mentale et physique** sont davantage **sources de satisfaction** pour **8 dirigeants sur 10** en moyenne.

- ce qui ne les empêcherait pas, pour la plupart d'entre eux, de maintenir la même façon de travailler jusqu'à leur retraite :

- principalement en **termes d'horaires** pour **3/4** d'entre eux,

- quant à l'équilibre vie pro/vie perso, la charge de travail et le niveau de stress, ces indicateurs sont **soumis à davantage de questionnements** pour **30%** des dirigeants.

Seriez-vous prêt à mettre en place une semaine de travail pleine répartie sur 4 jours ?



Vous sentez-vous en mesure de travailler de la même façon qu'actuellement jusqu'à votre retraite en termes de... ?



# AVEC OU SANS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR AMÉLIORER LEUR BIEN-ÊTRE



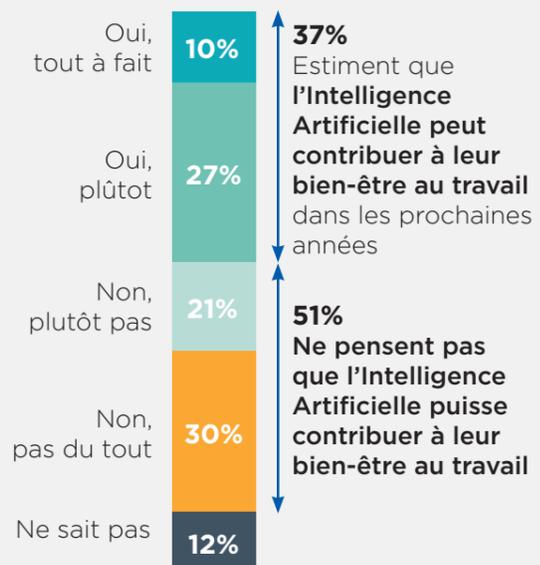
Malgré l'essor croissant de l'Intelligence Artificielle dans nos vies personnelles et professionnelles, l'IA ne fait pas encore l'unanimité auprès des dirigeants.

**1 dirigeant sur 2 ne pense pas qu'elle puisse contribuer à leur bien-être au travail**, avec une forte disparité en fonction de la taille de l'entreprise : plus les salariés sont nombreux, plus les dirigeants sont enclins à déclarer l'IA comme une solution pouvant améliorer leur bien-être.

Ils expriment également une position attentiste avec des avis très partagés sur le fait qu'elle constituera une opportunité ou une menace pour leur activité.

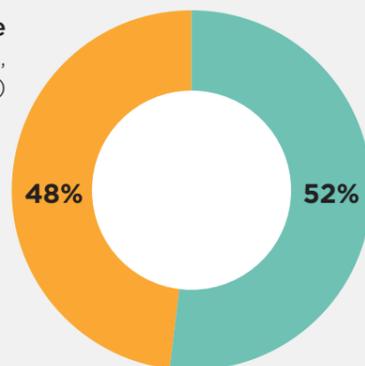
En effet **2/3 des dirigeants de PME** perçoivent l'IA comme une opportunité qui aura des effets sur leur bien-être **vs 1/3 des dirigeants de TPE et micro-entreprise.**

**Selon vous, l'Intelligence Artificielle peut-elle contribuer à votre bien-être au travail dans les prochaines années ?**

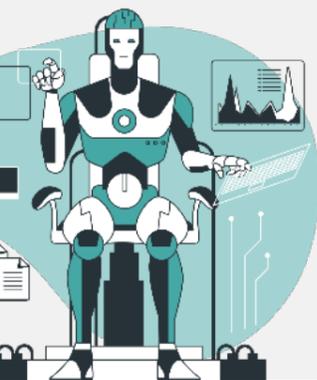


**Pensez-vous que l'Intelligence Artificielle sera pour votre activité...**

**Une menace**  
(moins de travail, moindre qualité...)



**Une opportunité**  
(gain de temps, économies, nouvelles activités...)



## Entrepreneurs : bien dans leur tête, bien dans leur boîte

par **Alain Bosetti, Président du salon SME**

« Je tiens tout d'abord à saluer l'initiative de JPG : la plupart des études scrutent la santé, la motivation et le bien-être des salariés et s'intéressent peu aux chefs d'entreprise. Je remercie aussi JPG de publier les résultats de cette étude à l'occasion du Salon SME 2023, événement dédié aux entrepreneurs.

Dire que les résultats de l'étude JPG-Opinion Way sur le bien-être des dirigeants de TPME m'ont surpris est un euphémisme.

En effet, si je devais les résumer en une phrase, ce serait « tout va très bien » : motivation, sens du travail, accomplissement, déconnexion vies pro/perso, santé mentale et physique....

Comment les expliquer alors qu'ils marquent une forte différence avec d'autres études qui pointent le désengagement et l'insatisfaction des salariés? Il existe, à mon avis, 3 facteurs explicatifs :

**1. L'indépendance :** Les répondants sont des dirigeants de TPME. Ils ont donc décidé d'entreprendre ou d'exercer leurs responsabilités. Le stress choisi n'a évidemment pas le même goût que le stress subi.

**2. L'entraînement quotidien.** Etre entrepreneur individuel ou diriger une TPME implique de renforcer sa résistance physique et mentale ainsi que sa capacité à être optimiste. Sinon, comment vivre en permanence dans un univers incertain, avec de multiples défis quotidiens à relever ?

**3. L'aveuglement.** Ou la sous-évaluation de ses fragilités, notamment face à un événement majeur imprévu. Ce qui peut se révéler très dangereux. Ainsi, en 2020, pendant la crise Covid, les 3 catégories les plus à risques en matière de suicide étaient les chômeurs, les chefs d'entreprise et les artisans-commerçants<sup>2</sup>.

Cette étude est donc une extraordinaire publicité pour le métier de chef d'entreprise. Elle ne peut que renforcer le goût pour l'entrepreneuriat, concrétisé par la création d'1 million d'entreprises par an depuis 2021. Mais comme les entrepreneurs ne sont pas des surhommes, il appartient à chacun d'entre eux et aussi à leur entourage, de faire preuve de lucidité et de veiller à ce que leur enthousiasme reste intact, sans leur faire courir de risques pour leur santé.»

**Alain Bosetti**  
Président, Salon SME

1. Étude mondiale annuelle Gallup et étude AG2R La Mondiale sur l'absentéisme des salariés, 09/2023  
2. Étude réalisée par l'IFOP

## EN RÉSUMÉ...



C'est la **note globale** donnée par les dirigeants pour mesurer le niveau de leur bien-être au travail



**66%**  
des dirigeants sont satisfaits de leur rémunération

**63%**  
des dirigeants parviennent à établir une **déconnexion** entre vie professionnelle et vie personnelle

**1 dirigeant sur 2** serait prêt à **mettre en place la semaine de 4 jours** pour eux-même ou leurs salariés.



**9 dirigeants**

**sur 10** ont le sentiment de **s'épanouir** dans leur activité professionnelle

**8 dirigeants**

**sur 10** déclarent un niveau de **motivation élevé** pour leur travail

**4 dirigeants**

**sur 10** travaillent **+ de 40h** par semaine

**77%** s'estiment **satisfaits** de leur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle



**51%**  
des dirigeants pensent que l'Intelligence Artificielle ne peut pas contribuer à leur bien-être au travail

## A PROPOS DE JPG

JPG, spécialiste français du mobilier et de l'équipement pour les espaces professionnels, propose depuis 45 ans des solutions complètes pour répondre aux besoins des entreprises de toutes tailles. Filiale du groupe RAJA depuis octobre 2019, JPG propose une offre très large de 40 000 produits et livre rapidement partout en France. Avec près de 400 collaboratrices et collaborateurs au service de 125 000 clients, JPG a réalisé un chiffre d'affaires de 128M€ en 2022.

[www.jpg.fr](http://www.jpg.fr)



### Service de presse JPG

Fanny Bezol

[fbezol@les-influenceurs.com](mailto:fbezol@les-influenceurs.com)

06 74 32 81 16