

Moustique /

Pour soutenir le travail de notre rédaction et profiter d'une information de qualité et fiable, abonnez-vous dès **0,23€/semaine.**

Je m'abonne



Société

Les cas de burn out en hausse de 47 % chez les indépendants: "Ils tiennent plus longtemps, mais quand ils tombent, ils tombent plus bas."

Par [Catherine Ernens](#) Dimanche 6 avril 2025 08:00
⌚ Temps de lecture : 6 minutes

La santé d’une entreprise passe par celle de ses dirigeants. Pourtant, beaucoup d’employés à leur compte négligent encore cette dernière. En cinq ans, les arrêts de travail explosent.



AdobeStock

"Le burn out, je ne peux pas me le permettre." C’est le cri du cœur des indépendants. Marco, parti de rien, est désormais patron de trois salons de coiffure qui tournent à plein. Il a même retrouvé à l’hôpital pour des problèmes au cœur voici deux semaines. K.-O. mais debout, peigne et ciseaux en main, il remplace un de ses employés absent. "Je ne peux pas mourir, dit-il. Le médecin m’a donné des médicaments pour tenir."

NOS DERNIÈRES VIDÉOS

LA LECTURE DE VOTRE ARTICLE CONTINUE CI-DESSOUS

L'actualité en vidéos : Un pays peut-il devenir une dictature en 2025?

Veuillez fermer la vidéo flottante pour reprendre la lecture ici.



Inscrivez-vous à la newsletter de Moustique

Recevez notre sélection d'actu quotidienne, avec les infos qui ont marqué la journée.

julienjamaigne@hotmail.com

Je m'inscris

Les indépendants ne se sentent pas le droit de lâcher car les conséquences sont bien plus catastrophiques pour eux. C’est un cercle vicieux. Cela les amène au-delà d’employé aura depuis longtemps posé un certificat. Quand ils craquent, c’est donc bien pire.

“Moi, je parle d’épuisement parce que le burn out, c’est pour les fainéants”

“Moi, je parle d’épuisement parce que le burn out, c’est pour les fainéants”, grimace une indépendante. “Je dors mal la nuit. Je peux me tordre les boyaux pour un avis”, témoigne Lou, qui a 35 employés sous ses ordres. L’UCM (Union des classes moyennes) a réuni une table ronde d’indépendants pour parler de santé mentale. Un programme enfin été lancé il y a un an. La Belgique sort d’un déni culturel alors que le Canada ou la France sont bien mieux organisés sur la question.

32.826 indépendants sont en maladie longue durée sur 1,3 million. Environ un tiers d’entre eux souffrent de troubles mentaux, surtout de burn out. Un autre tiers souffre de troubles squelettiques, surtout des maux de dos. Les chiffres explosent depuis cinq ans. L’augmentation des invalidités pour burn out ou dépression se retrouve dans tous les secteurs : mais l’augmentation la plus importante touche les travailleurs indépendants. Le nombre de dépressions a augmenté de 67 % et le nombre de burn out, de 47 %. Pour autant, d’indépendants que de salariés sont en arrêt de travail longue durée pour maladie.

Ils ne prennent pas de congé maladie

“Beaucoup d’indépendants ne prennent pas leurs congés maladie. 60 % d’entre eux ne connaissent pas leur couverture maladie. C’est culturel. Les indépendants, quand ils sont malades, ne reçoivent pas de certificat médical parce que la croyance est que cela ne sert à rien”, explique Renaud Francart, du service d’étude de l’UCM.

Le patron est sur tous les fronts. Il porte sur son dos l’inquiétude liée au bien-être de ses employés et l’attention à ses clients. Il est le garant du chiffre d’affaires de son entreprise, de ses valeurs, les deux étant en principe liés. Une enquête a montré que le plus grand facteur de contentement d’un patron, c’est la satisfaction des clients avant la rentabilité.

Mais cette ressource bénéfique est en même temps une source de stress d’autant plus grande que s’y ajoutent les charges administratives, qui ont beaucoup augmenté avec la pression fiscale particulièrement forte en Belgique, avec le sentiment de surtout [“travailler pour l’État”](#). S’il existe désormais des filets de sécurité qui étaient inexistant il y a quelques années, ils restent assez peu solides. “Si tu arrêtes ton activité, tu n’es plus rien. Tu n’as même pas droit au chômage”, soupire un commerçant en ligne d’équipements nautiques.

Beaucoup plus de facteurs de risque

Les sources d’angoisse des indépendants sont démultipliées au point de s’oublier eux-mêmes. “Leur santé mentale n’est pas uniquement dépendante de leur succès professionnel, mais de nombreux autres facteurs sont souvent oubliés. Nous voyons rarement en consultation un indépendant malade ou même perdant un proche se soigner ou accepter une incapacité de travailler”, rapporte une psychologue. L’enjeu dépasse le seul cadre “patronal”. Si les burn out peuvent être contagieux dans une entreprise qui ne régule pas des systèmes toxiques, lorsque le burn out est encore pire. Un capitaine bien dans sa peau, ou inversement, influe directement sur la santé mentale de tout son équipage.

Les indépendants ont des facteurs de risque plus importants que les autres travailleurs. Ils travaillent beaucoup plus - jusqu’à 50 heures par semaine - et les limites en matière de professionnelle sont beaucoup plus floues. L’indépendant est animé par son activité. “Je suis mon travail et mon travail est moi”, disent-ils souvent. Et donc si l’activité est mal”, rapporte Marine Perect, psychologue dédiée aux indépendants à Un pass dans l’impasse, une cellule créée au moment du Covid spécialement dédiée à la prévention pour les indépendants.

Quelque 2.600 indépendants ont pu être aidés, avec le soutien de 1.700 sentinelles. “C’est une révolution des mentalités à mener pour que le fait d’aller voir un psychologue soit perçu comme un aveu de faiblesse mais au contraire comme une force.” Alors que l’année qui vient de s’écouler a été la pire en termes de faillites, Thomas Thirion, directeur de l’impasse, appelle à ce que les risques soient pris en compte lors des dépôts de bilan. “L’entreprise est le bébé de celui qui la dirige. Une faillite est à haut risque de suicide, la gestion peut faire crouler l’entreprise. Il faut soutenir la santé mentale de l’entrepreneur.”

Le Covid a cassé l’optimisme

À peine 4 % des indépendants disent respecter leur certificat. Pour l’écrasante majorité, en cas de maladie, la priorité va à un retour rapide. Les indemnités - bien minces en Belgique - de perte de son activité - sont souvent négligées. Fin 2020, Un pass dans l’impasse a créé un dispositif d’aide spécifique pour les indépendants.

Avec la crise Covid, la détresse de tous ceux qui ne pouvaient plus faire tourner leur affaire ou difficilement a monté et a grimpé encore avec la guerre en Ukraine et l’augmentation de l’énergie. Tous les trois jours, un indépendant se suicide en Belgique, rapporte Thomas Thirion. “La crise sanitaire a retiré aux indépendants le plaisir de travailler, de gérer son entreprise. Le ressort de l’optimisme s’est cassé”, ajoute Renaud Francart.

Ils mettent le doigt là où les employés n'osent même plus mettre les pieds

“La prévention passe par le fait d’adopter un équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui soit mieux respecté. Au niveau du CESI, on a 18.000 entreprises sous nos conseils, c’est beaucoup de travailleurs à gérer. On cherche des solutions pour mutualiser les moyens de prévention pour que les petites entreprises puissent en bénéficier aussi”, souligne Catherine Perce, psychologue dédiée au soutien des indépendants au CESI, un organisme de promotion du bien-être au travail. Créer des réseaux d’entraide et de solidarité entre indépendants est un défi complexe à cause des jeux de concurrence.

“J’ai pensé à me regrouper avec d’autres indépendants. Mais alors on perd la liberté de faire ses propres choix”, témoigne une dentiste. L’accord Arizona prévoit un congé préventif un an pour prévenir un arrêt total. Cela permettra de prendre en compte le stress spécifique de l’indépendant.

“Les indépendants tiennent plus longtemps en situation de pré-burn out, en enchaînant des journées infernales, dans un état où n’importe quel salarié aurait déjà été réaffecté. Le problème, c’est que lorsqu’il tombe, l’indépendant tombe plus bas. Pour cette raison, le projet du nouveau gouvernement est d’autoriser un congé préventif à mi-temps pour l’indépendant de sauver son entreprise, de garder le contact avec les clients”, explique Renaud Francart, qui pense voir là une piste de solution pourtant un peu paradoxale. C’est pourquoi, si le problème persiste, il faut être prêt à tout, y compris à se faire aider. Quand on se déplaçait, on faisait trois réunions, maintenant on en fait six. C’est un monde numérisé, les contacts humains se perdent.”

À lire aussi : [Votre burn-out restera-t-il marqué au fer rouge pour votre employeur?](#)

DÉBAT

Débat des lecteurs

Faut-il augmenter la durée de congé de maladie sans certificat médical ?

Oui

Non

5 votes – Voir le résultat



Wangi Wang
300 points

Oui

il y a 1 an

Certaines maladies prennent plus de temps à se rétablir...

Lire 2 arguments Oui



Seiller Patrick
8 points

Ce serait la porte ouverte aux profiteurs et autres malades imaginaires...

Lire 1 arguments Non

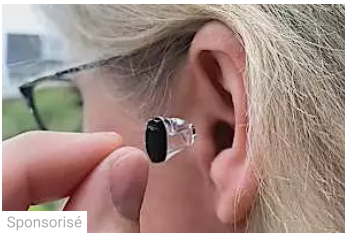
Recommandé pour vous



Visé: Cette astuce pour protéger sa maison fait...
[expertmarket.com](#)



Les seniors souffrant de douleurs articulaires...
[www.science-articulations.com](#)



Voici combien coûte réellement un appareil...
[topaudioprothese.be](#)



Le SPA® Reine Eco Pack est-il réellement meilleu...
Vous vous êtes déjà demandé si le SPA® Reine Eco Pack éta...
[SPA Belgium](#)

La bistronomie belge plus tendance que jama...
Avec la bistronomie, découvrez une cuisine de qualité, plus...
[BRU®](#)

Nos trucs et astuces pour boire plus d'eau...
Ce n'est pas toujours facile de boire suffisamment d'eau...
[Spa® Belgium](#)

Scarlet : toujours le meilleur prix !
Découvrez le réseau fiable de Scarlet : 99,9% de couverture...
[Scarlet](#)

Coup de massue pour Carla Bruni et Nicolas...
Giulia Sarkozy n'a pas le cœur à la fête. En vacances loin de...
[Voici](#)

Quelles différences entre l'eau du robinet et l'eau...
Eau minérale, de source ou du robinet, elles sont toutes...
[Spa® Belgium](#)

Vous voulez savoir si vous buvez suffisamme...
Faites-vous partie des 2 Belges sur 3 qui ne boivent pas assez...
[SPA®](#)

Que se cache-t-il derrière les eaux aromatisées...
SPA® vous aide à boire plus avec SPA® Touch. Des eaux...
[SPA® Belgium](#)

Participez avec Yongo d'AG
Envie de gâter votre enfant ? Avec le quiz Yongo, gagnez un...
[Yongo d'AG](#)



Sponsorisé

"Cette gamine je ne l'aime pas" : les dessous...
Voici

Sponsorisé

Mini-maisons préfabriquées 60 m² po...
Regarde ça
Search Eureka

Sponsorisé

Recevez jusqu'à 5.000 € d'avantages* à l'achat...
TOYOTA.BE

Sponsorisé

Triste nouvelle pour Pascal Bataille :...
Pascal Bataille bouleversé : l'animateur annonce être attei...
Télé Loisirs

