

Recherche menée par :



LES CONSÉQUENCES DE LA PANDÉMIE COVID-19 SUR LA GESTION ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ENTREPRENEUR.E.S (suivi à 4 mois)

Étienne St-Jean, Ph.D. et Maripier Tremblay, DBA,
avec la collaboration de Rahma Chouchane, Ph.D.

Avec la collaboration de :



LES CONSÉQUENCES DE LA PANDÉMIE COVID-19 SUR LA GESTION ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ENTREPRENEUR.E.S

(suivi à 4 mois)

LE PROJET DE RECHERCHE



La pandémie COVID-19 a mené à plusieurs bouleversements sociaux et économiques. Au Canada, dès mars 2020, les provinces ont procédé à un confinement des gens et à la fermeture de certains commerces ou industries. Certains ont pu continuer leurs opérations mais ont dû réorganiser leurs lieux de travail pour se conformer aux directives de la santé publique. Pendant la période qui s'est étalée de mars à octobre 2020, les restrictions se sont accentuées puis ont graduellement été relâchées, mis à part pour quelques cas d'exception. Toutefois, aucune entreprise n'échappe aux nouvelles directives de santé publique. C'est dans ce contexte que ce projet vise à mettre en lumière les conséquences de ces bouleversements sur la gestion de la PME et sur la santé psychologique des entrepreneur.e.s. Le présent résumé des constats constitue l'analyse de la deuxième collecte de données (suivi à quatre mois).

MÉTHODOLOGIE ET ÉCHANTILLON



L'échantillon total regroupe **496 personnes** en affaires qui ont répondu aux deux phases de collecte de données réalisées en juin 2020 et octobre 2020. L'échantillon est composé de répondant.e.s du Québec (55,8%), de l'Ontario (14,8%), de l'Alberta (11,7%) et de la Colombie-Britannique (7,2%). Il est composé majoritairement d'hommes (52%), blancs (86,2%) détenteurs d'un diplôme universitaire de 1^e cycle (47,8%). L'âge varie entre 22 et 75 ans. La plupart ont un (34,8%) ou deux (30%) enfants. L'entreprise possédait un chiffre d'affaires avant la pandémie oscillant entre 400 000 \$ à 499 999 \$ (médiane) et prévoit le même chiffre d'affaire pour la prochaine année. Les entreprises possédaient en moyenne 23,63 employé.e.s (médiane de 6). Les principaux secteurs d'activité représentés sont les services professionnels, scientifiques et techniques (24,2%), la fabrication (14,6%), l'industrie de l'information et culturelle (11%), les autres services (8,3%), le commerce de détail (7,7%) et les soins de santé et assistance sociale (7,2%).

La technique d'échantillonnage ne permet pas d'obtenir un échantillon représentatif des entrepreneur.e.s au Canada.

CONSÉQUENCES DE LA PANDÉMIE SUR L'ENTREPRISE



Au moment de répondre en octobre 2020 et en demandant la situation depuis le mois de juin dernier, la majorité de l'échantillon (53,9%) a vu ses ventes augmenter ou demeurer intactes par rapport à la même période en 2019, alors que les autres ont eu une légère baisse (46,1%) ou une baisse plus importante. Les changements sur le nombre d'employés sont très similaires : 45,2% n'a eu aucun changement, certains ont connu une hausse (40,8%), le reste ont fait des mises à pieds (14%). Alors que 40,7% ont eu de la facilité à recruter de bons employés, 44,8% estiment qu'il a été difficile de les recruter. Sur le plan de la profitabilité, 37,6% estiment que le niveau de la profitabilité de l'année prochaine sera assez pour payer leur salaire à temps plein et plus, alors que 25,5% estiment que l'année prochaine sera un peu profitable mais pas assez pour en vivre et 21,2% estiment que les revenus seront équivalents aux dépenses. 15,7% des répondants estiment que l'année prochaine sera déficitaire.

Aussi, 33,5% se déclarent satisfaits de la performance financière de leur entreprise post-Covid-19, ce qui demeure assez peu. Sur le plan des mesures d'optimisme, nous constatons que 70% sont plutôt optimistes concernant le développement de leur entreprise pour la prochaine année (médiane de 3, échelle de -10 à +10) (71,5% en juin). Leur optimisme est moins grand concernant la conjoncture économique globale pour la prochaine année, avec seulement 43,6% qui sont optimistes.

L'environnement d'affaires dans lequel l'entreprise évolue est jugé chamboulé de manière assez important. Face à ce changement, les entrepreneur.e.s estiment qu'il s'agit davantage d'une opportunité dans 49,7% des cas (57% en juin). Avec le temps, la perception que la COVID-19 peut amener des opportunités semble donc diminuer.

En outre, la pandémie a amené des changements de la clientèle à 86% de l'échantillon. Cela a été une occasion d'introduire de nouveaux produits ou services pour 86,3% ou de s'approvisionner auprès d'un nouveau fournisseur (73,4%). Alors que 17,4% de l'échantillon n'a pas modifié son recours aux technologies pour ses opérations d'entreprise, 82,6% ont augmenté leur utilisation en temps de pandémie (par exemple en utilisant des outils de travail à distance ou en développant une plateforme de commerce électronique).

82,6% des entrepreneur.e.s ont augmenté l'utilisation de la technologie dans la gestion de leur entreprise pour faire face à la pandémie.

Bien que tous ces changements puissent avoir des conséquences positives à certains égards et pour certaines personnes, il demeure que depuis le mois de juin dernier, 90,8% des entreprises ont dû réorganiser le travail pour tenir compte des nouvelles mesures sanitaires. Également, une baisse des liquidités a été observée chez 47,6% des personnes interrogées. Cela a obligé 47,6% de l'échantillon à s'endetter davantage, et seulement 25,8% ont vu leur endettement diminuer. Au début de la pandémie, la baisse des liquidités des entreprises a été observée chez plus d'entrepreneur.e.s (56,8%), obligeant à ce moment 52,7% des répondants à s'endetter davantage. Globalement, la situation semble donc s'améliorer de ce côté pour l'échantillon.

Les indicateurs financiers de l'endettement et des liquidités suggèrent que la situation des entrepreneur.e.s de l'échantillon s'est globalement améliorée entre juin et octobre 2020.



SOUTIEN ET RESSOURCES



Pour faire face à la pandémie, les différents paliers de gouvernement ont mis en place des mesures de soutien. Nous constatons que **depuis juin**, 28,9% des personnes interrogées n'ont pas eu recours à ces mesures, tandis que 52,8% ont bénéficié de quelques-unes des mesures et 18,3% ont bénéficié de plusieurs d'entre elles. Pour les entrepreneur.e.s admissibles, ces mesures sont jugées moyennement suffisantes (médiane : 5 sur 10) et moyennement adaptées (médiane : 6 sur 10).

Globalement, les entrepreneur.e.s estiment avoir accès assez facilement et en quantité suffisante à diverses ressources pour faire face à leurs obligations et projets. Comme le montre la Figure 1, **la ressource la plus accessible est les contacts d'affaires** (5,16 sur 7), suivi des employés de qualité qui sont disponibles au besoin (5,02 sur 7), de la formation utile et de qualité (4,97 sur 7) et des services-conseils de qualité (4,95 sur 7). **La ressource la moins accessible est le soutien financier suffisant à des conditions adéquates** (4,49 sur 7) et l'accès à des occasions riches pour échanger avec d'autres entrepreneurs (4,52 sur

7) ainsi que l'accès à une rétroaction de qualité sur leur projet (4,72 sur 7) et au soutien émotionnel de qualité (4,83 sur 7). Dans un contexte de pandémie, ces dernières ressources sont particulièrement importantes pour les entrepreneur.e.s. Pourtant, elles semblent moins accessibles. Notons ici qu'à part la disponibilité des employés de qualité qui est perçue significativement plus accessible pour les hommes (5,09) que pour les femmes (4,97), l'accès aux autres ressources est perçu plus accessible pour les femmes que pour les hommes.

Les ressources financières suffisantes et à des conditions adéquates ainsi que l'accès à des occasions riches pour échanger avec d'autres entrepreneur.e.s sont les ressources jugées les moins accessibles par les répondant.e.s.

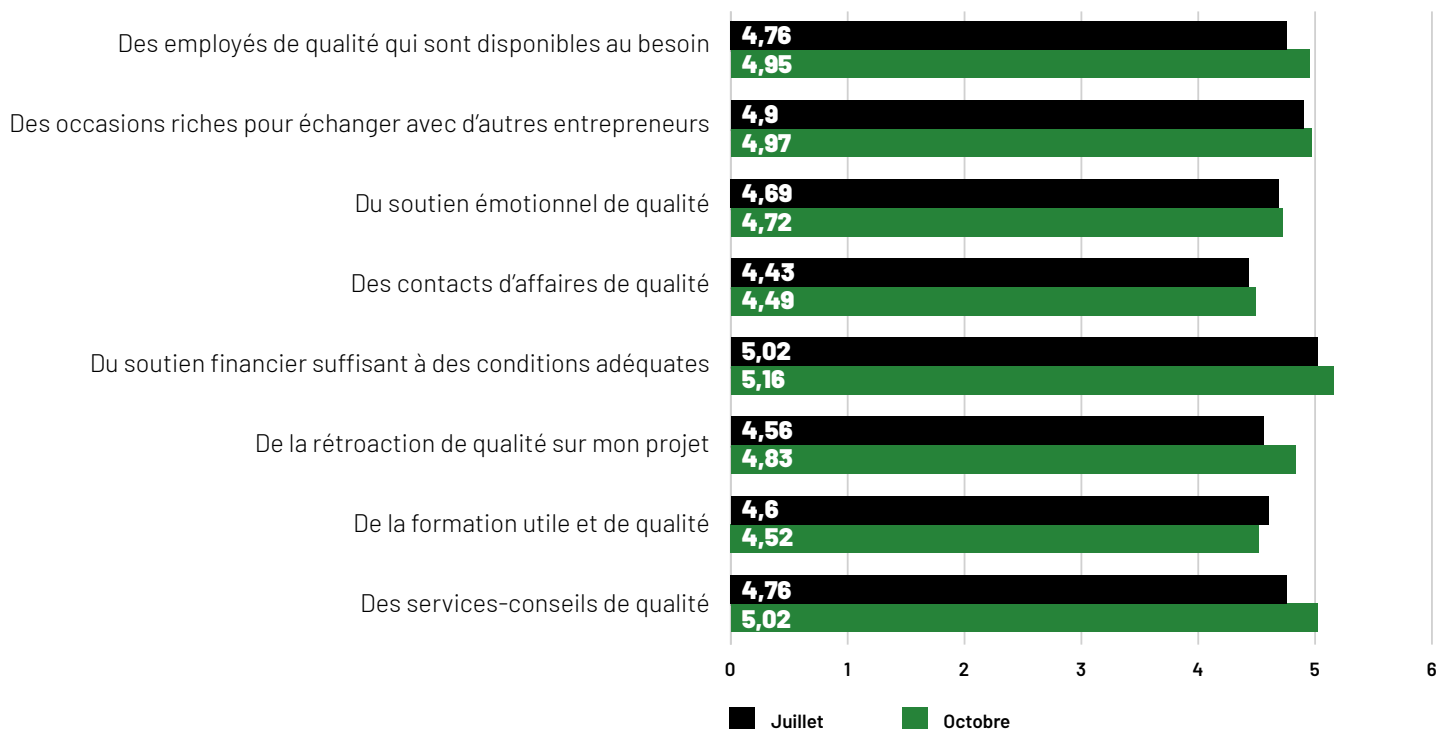


Figure 1. Accès aux ressources des entrepreneur.e.s (juillet et octobre 2020)

COLLABORATION D'INNOVATION



Innover consiste à développer de nouveaux produits ou services, à améliorer les produits/services existants, à améliorer les méthodes ou procédés, à introduire de nouvelles technologies ou à changer la structure organisationnelle.

Depuis mars 2020, 49,2% des entrepreneurs ont collaboré avec d'autres entreprises pour innover et 70,3% estiment que ce niveau de collaboration a augmenté alors que seulement 18,3% ont remarqué une baisse de collaboration d'innovation.

Depuis mars 2020, 49,4% des entrepreneurs ont collaboré avec d'autres entreprises pour d'autres raisons que pour innover. 61,9% des entrepreneurs estiment que le niveau de ces collaborations a augmenté alors que seulement 21,6% ont constaté une diminution de collaboration avec d'autres entreprises.

La pandémie de COVID-19 semble avoir amené les PME à collaborer entre-elles pour innover mais aussi, pour survivre.



DÉFIS ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



Nous présentons ici les principaux éléments de la gestion de la santé psychologique et la proportion qui a mentionné vivre « 4-Beaucoup » ou « 5-Énormément » ce défi en ce moment (échelle de 1-Pas du tout à 5-Énormément). Comme on peut le voir à la Figure 2, le défi le plus important en ce moment semble être la gestion de l'équilibre entre les différentes sphères de la vie d'entrepreneur (42,8%), suivi de la gestion du stress et de la charge psychologique (41,4%), du fait de faire face au fardeau psychologique de la vie d'entrepreneur (39,1%), et d'avoir une bonne connaissance de soi (38,2%).

On remarque que par rapport à juillet 2020, gérer l'équilibre des différentes sphères de vie, faire face au fardeau psychologique de la vie d'entrepreneur ou avoir une bonne connaissance de soi sont des défis jugés moins grands en octobre, ce qui dénote une amélioration à ce niveau.

La gestion de l'équilibre travail et vie personnelle demeure le plus grand défi mentionné par les entrepreneur.e.s.

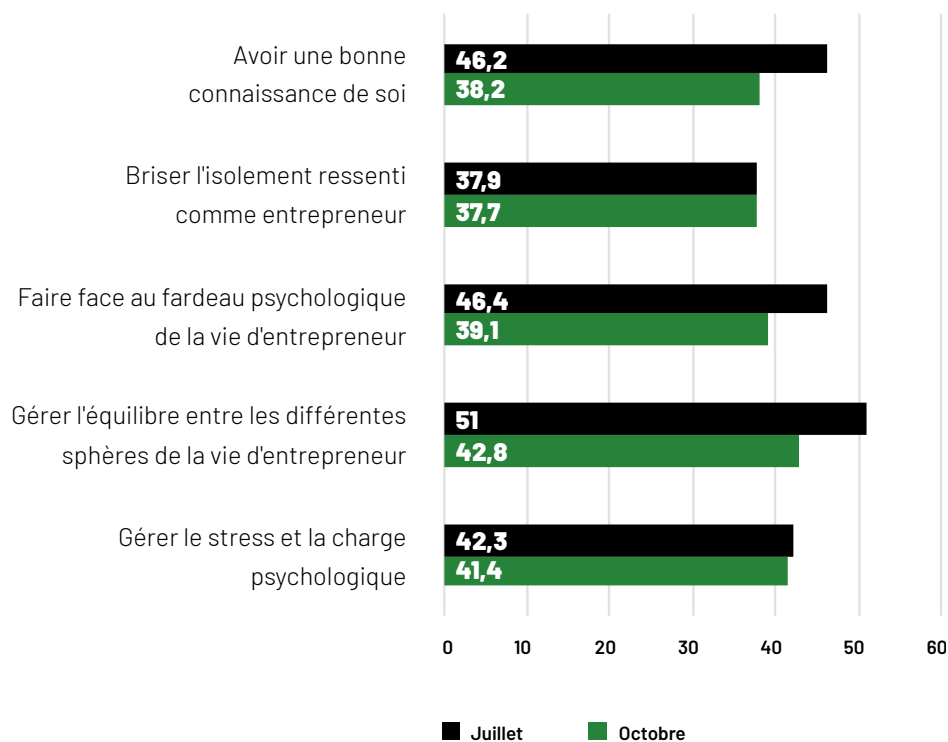


Figure 2. Défis vécus liés à la gestion de la santé psychologique (juillet vs octobre)

Nous avons aussi utilisé une mesure **d'épuisement** pour les entrepreneur.e.s de l'échantillon. Le score moyen d'épuisement est de 3,64 (sur 7) alors que pour un échantillon précédent pris au début de pandémie, les entrepreneur.e.s obtenaient un score moyen plus élevé de 4,19 (sur 7). En se basant sur les seuils d'épuisement relatifs calculés sur l'échantillon actuel, il y aurait 28,9% des entrepreneur.e.s qui seraient considéré.e.s comme étant épuisé.e.s professionnellement en octobre comparativement à 31,2% en juin. Il y a donc une légère amélioration de l'épuisement dans l'échantillon.

28,9% des entrepreneur.e.s seraient considéré.e.s comme étant épuisé.e.s professionnellement, ce qui constitue une légère amélioration pour notre échantillon.

Sur le plan du **bien-être subjectif**, la mesure permet de connaître la fréquence du sentiment de bien-être (ie. de bonne humeur, calme, vigoureux, etc.) au cours des deux dernières semaines. L'échelle varie de 0-Jamais à 5-Tout le temps. Nous constatons que l'échantillon possède un bien-être subjectif plutôt moyen (score moyen de 3,03), ce qui constitue une légère amélioration par rapport à juillet (score moyen de 2,84).

Les situations telles la pandémie COVID-19 sont susceptibles de générer du stress. Seulement 17,7% des entrepreneur.e.s sont souvent ou assez souvent stressé.e.s (score moyen 3,11 sur 5). Ce taux est relativement semblable à celui observé en juillet. La **qualité du sommeil perçue**, quant à elle, est plutôt moyenne (moyenne de 0,78) et elle s'est légèrement améliorée depuis juillet (moyenne de -0,01).

Malgré le fait que 47,3% des entrepreneur.e.s se sentent quelques fois ou souvent en **solitude** (moyenne 1,8 sur 3), un total de 62,3% de l'échantillon est assez ou totalement **satisfait d'être entrepreneur** (taux de 56,9% en juillet). Lorsqu'on demande aux entrepreneur.e.s la probabilité d'être toujours entrepreneur.e.s dans cinq ans, 46,7% de l'échantillon envisage rester entrepreneur à une probabilité de 80%, ce qui constitue une baisse de la résilience depuis juillet (55,2% envisageait rester entrepreneur à ce moment dans cette probabilité).



COMMENT GÉRER LE STRESS ET ÉVITER L'ÉPUISEMENT ?



Nos résultats préliminaires montrent que les entrepreneur.e.s, tout comme les gens en général, utilisent trois grandes stratégies d'adaptation face au stress : les stratégies orientées vers les tâches, les stratégies orientées vers les émotions et les stratégies orientées vers l'évitement.

Nous avons aussi observé que certaines personnes faisaient face au stress **en prenant de l'alcool, de la drogue ou des médicaments**. Il s'agit aussi d'une stratégie d'évitement mais qui comporte des risques pour la santé physique à moyen ou long terme.

Globalement, l'échantillon a réduit sa consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments depuis juin dernier.

Nous avons constaté que 41,9% s'orientaient vers les tâches souvent, ou assez souvent, alors que 29,4% s'orientaient vers les émotions et 30% s'orientaient vers l'évitement positif (ex. faire régulièrement de l'exercice). Pour ce qui est de la prise d'alcool, de drogue ou de médicaments, 20% en prennent assez souvent ou souvent. En juillet, nous avons constaté que 56,9% s'orientaient vers les tâches souvent, ou assez souvent, alors que 21,5% s'orientaient vers les émotions et 21,5% s'orientaient vers l'évitement dans ces mêmes proportions. Pour ce qui est de la prise d'alcool, de drogue ou de médicaments, également 21,5% en prennent assez souvent ou souvent. La figure 3 présente l'évolution des stratégies d'adaptation face au stress.

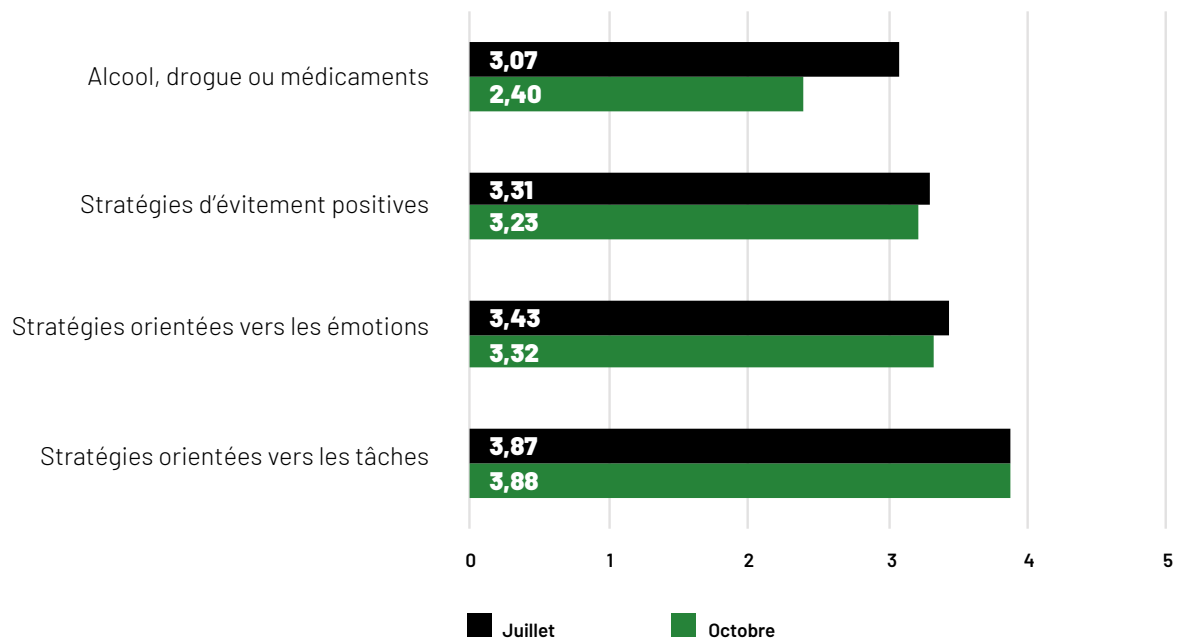


Figure 3. Stratégies d'adaptation face au stress (juillet vs octobre)

Pour faire face au stress occasionné par la surcharge de travail, l'entrepreneur.e gagne à se concentrer sur la tâche mais aussi et surtout, à prendre du temps hors de son entreprise pour refaire le plein d'énergie (marche, activité physique, lecture, etc.).

Les résultats préliminaires montrent que plus les stratégies orientées vers les tâches et celles vers l'évitement sont utilisées, moins l'entrepreneur.e est stressé.e et plus il manifeste du bien-être subjectif. À l'inverse, plus l'entrepreneur.e utilise des stratégies orientées vers les émotions ou utilise de l'alcool, des drogues ou des médicaments et plus il ou elle sera stressé.e et moins son bien-être subjectif sera élevé. Il est très probable que le stress ou un faible bien-être subjectif amène une plus grande consommation de substances psychotropes.

Pour augmenter son bien-être, réduire son stress et éviter l'épuisement, l'entrepreneur.e doit se ressourcer en cherchant du soutien émotionnel, des occasions d'échanger avec d'autres entrepreneur.e.s, se tourner vers les conseils ou les formations afin d'être appuyé.e face aux difficultés vécues!

Il faut aussi noter que les entrepreneur.e.s ayant fait face à une importante réorganisation du travail manifestent davantage d'épuisement et de stress, et ils ont une tendance plus marquée vers la consommation de psychotropes. L'augmentation de l'endettement a aussi un effet néfaste sur l'épuisement, sur le stress et réduit le bien-être.



PROCHAINES ÉTAPES



D'autres analyses seront effectuées dans les prochaines semaines. Nous souhaitons remercier grandement toutes les personnes qui ont pris le temps de répondre à ce questionnaire. Nous souhaitons aussi remercier, au nom des étudiant.e.s travaillant sur ce projet, toutes les personnes qui ont fait don de leur compensation de 20\$ depuis le début de ce projet, ce qui permettra d'offrir une bourse d'étude de 5 640\$!

Ce vaste projet de recherche inclut des suivis en février et juin 2021. Ces suivis seront d'une grande importance afin d'observer comment les changements auront évolués sur la PME et de voir les conséquences potentielles sur la santé psychologique et le bien-être des entrepreneur.e.s.

Prochain suivi :
Février 2021 !
C'est un
rendez-vous !
Merci pour votre
participation !

Pour plus d'informations :

Étienne St-Jean, Ph.D.

Professeur titulaire
Chaire de recherche du Canada
sur la carrière entrepreneuriale

Courriel : etienne.st-jean@uqtr.ca

Cette recherche est rendue possible grâce au soutien financier du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH).

CRSH  **SSHRC**

Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada

Infographie : Mathieu Houle
Crédit photos : Meric Dagli sur unsplash.com
Icônes : flaticon.com