

Recherche menée par :



LES CONSÉQUENCES DE LA PANDÉMIE COVID-19 SUR LA GESTION ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ENTREPRENEUR.E.S (suivi à 8 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 8 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 troisième collecte de données (suivi à huit mois) sur ce projet longitudinal comprenant le recrutement (juin 2020), le premier suivi (novembre 2020) puis le présent suivi (février 2021).

MÉTHODOLOGIE ET ÉCHANTILLON



L'échantillon total regroupe **265 personnes** en affaires qui ont répondu à la collecte de données réalisée en février 2021 et qui avaient été recrutées en juin 2020. L'échantillon est composé de répondant.e.s du Québec (63,8%), de l'Ontario (9,5%), de l'Alberta (11,3%) et de la Saskatchewan (6,8%). Il est composé majoritairement de femmes (52,5%), blancs (90,8%) détenteurs d'un diplôme universitaire de 1er cycle (50,8%). L'âge varie entre 22 et 75 ans. La plupart ont un (27,1%) ou deux (32,1%) enfants. L'entreprise possédait un chiffre d'affaires avant la pandémie oscillant entre 200 000 \$ à 299 999 \$ (médiane) et prévoit le chiffre d'affaires pour la prochaine année. Les entreprises possédaient en moyenne 16,23 employé.e.s (médiane de 3). Les principaux secteurs d'activité représentés sont les services professionnels, scientifiques et techniques (27,5%), la fabrication (15,1%), les autres services (10,5%), l'industrie de l'information et culturelle (7,8%), les soins de santé et assistance sociale (7,4%) et le commerce de détail (6,6%).

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 février 2021 et en demandant la situation depuis le mois d'octobre dernier, moins que la moitié de l'échantillon (41,4%) a vu ses ventes augmenter, 9,6% ont vu leurs ventes demeurer intactes par rapport à la même période en 2019, alors que les autres ont eu une baisse légère ou plus importante (49%). En juillet, la diminution des ventes a touché légèrement moins d'entrepreneur.e.s (46,1%). Donc, plus la pandémie progresse, plus les ventes semblent diminuer. Les changements sur le nombre d'employés sont très similaires : 55,9% n'ont eu aucun changement, certains ont connu une hausse (33,3%), le reste a fait des mises à pied (10,7%). Bien que les mises à pied aient diminué par rapport octobre 2020 (14%), le recrutement a diminué (33,3% contre 40,8% en octobre). Alors que 44,8% ont eu de la facilité à recruter de bons employés, 50,6% estiment plutôt que c'est difficile. L'augmentation des entrepreneur.e.s qui ont estimé une difficulté à recruter de bons employés (50,6% contre 44,8% en octobre) peut expliquer en partie la diminution du recrutement. Sur le plan de la rentabilité, 39,2% estiment que le niveau de la rentabilité de l'année prochaine sera assez pour payer leur salaire à temps plein et plus, alors que 21,9% (25,5% en octobre) estiment que l'année prochaine sera un peu rentable, mais pas assez pour en vivre

et 20% estiment que les revenus seront équivalents aux dépenses. Ce sont 18,9% des répondants qui estiment que l'année prochaine sera déficitaire (15,7% en octobre). Aussi, 31,3% se déclarent satisfaits de la performance financière de leur entreprise post-pandémie, ce qui demeure assez peu et moins qu'en octobre 2020 (33,5%).

Sur le plan des mesures d'optimisme, nous constatons que 78,5% sont plutôt optimistes concernant le développement de leur entreprise pour la prochaine année (médiane de 4, échelle de -10 à +10) (70% en octobre et 71,5% en juillet). Leur optimisme est moins grand en ce qui concerne la conjoncture économique globale pour la prochaine année, avec 62,8% qui sont optimistes. Ce taux s'améliore toutefois par rapport à octobre 2020, où il y avait seulement 43,6% qui étaient optimistes.

L'environnement d'affaires dans lequel l'entreprise évolue est jugé chamboulé de manière assez importante (médiane de 5, échelle de 0-aucun changement à 10-changement complet et radical). Face à ce changement, les entrepreneur.e.s estiment qu'il s'agit davantage d'une opportunité que d'une menace dans 57,1% des cas. Avec le temps, la perception que la COVID-19 peut amener des opportunités semble donc augmenter par rapport à octobre 2020 (49,7%).

En outre, la pandémie a généré des changements dans la clientèle pour 82% de l'échantillon (86% en octobre). Cela a été une occasion d'introduire de nouveaux produits ou services pour 80,5% (86,3% en octobre) ou de s'approvisionner auprès d'un nouveau fournisseur pour 65,5% (73,4% en octobre). Alors que 19,9% (17,4% en octobre) de l'échantillon n'a pas modifié son recours aux technologies pour ses opérations d'entreprise, 80,1% ont augmenté leur utilisation en temps de pandémie (par exemple en utilisant des outils de travail à distance ou en développant une plate-forme de commerce électronique).

Malgré la diminution des ventes, l'augmentation de la perception que l'année prochaine sera déficitaire et la diminution de la satisfaction de la performance financière, les entrepreneur.e.s sont plutôt optimistes face au développement de leur entreprise dans la prochaine année et 57,1% considèrent que la pandémie amène surtout des opportunités. Cette perception d'opportunité est toutefois en augmentation par rapport à octobre dernier.

80,1% des entrepreneur.e.s ont augmenté l'utilisation de la technologie dans la gestion de leur entreprise pour faire face à la pandémie. Le recours aux technologies est en très légère diminution par rapport à octobre dernier (82,6%).

Depuis le mois d'octobre dernier, 88,9% (90,8% en octobre) des entreprises ont dû réorganiser le travail pour tenir compte des nouvelles mesures sanitaires. Également, une baisse des liquidités a été observée chez moins d'entrepreneur.e.s (44,8% qu'en octobre (44,8% contre 47,6% en octobre et 56,8% en juillet). Cela a obligé moins d'entrepreneur.e.s à s'endetter davantage (42,9% contre 47,6% en octobre et 52,7% en juillet), et seulement 27,2% ont vu leur endettement diminuer (25,8% en octobre). Globalement, la situation semble donc s'améliorer de ce côté pour l'échantillon.

Les indicateurs financiers de l'endettement et des liquidités suggèrent que l'échantillon s'est globalement amélioré entre juillet, octobre 2020 et février 2021.



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 octobre**, 33,7% (28,9% en octobre) des personnes interrogées n'ont pas eu recours à ces mesures, tandis que seulement 47,9% (52,8% en octobre) ont bénéficié de quelques-unes des mesures et 18,5% (18,3% en octobre) ont bénéficié de plusieurs d'entre elles. Pour les entrepreneur.e.s admissibles, ces mesures sont toujours jugées moyennement suffisantes (médiane : 6 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 demeure les contacts d'affaires (5,38 sur 7), suivie de la formation utile et de qualité (5,34 sur 7), des services-conseils de qualité (5,16 sur 7) et des employés de qualité disponibles au besoin (4,90 sur 7). La ressource la moins accessible est l'accès à des occasions riches pour échanger avec d'autres entrepreneurs (4,45 sur 7) et le soutien financier suffisant à des conditions adéquates (4,48 sur 7) et ainsi que l'accès à une rétroaction de qualité sur leur projet (4,70 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, ce sont pourtant celles qui semblent le moins accessibles.

Par rapport à octobre dernier, les ressources financières suffisantes et à des conditions adéquates ainsi que l'accès à des occasions riches pour échanger avec d'autres entrepreneurs demeurent les ressources jugées les moins accessibles par les entrepreneurs.e.s.

Depuis le début de la pandémie, l'accès aux contacts d'affaires de qualité, au soutien émotionnel, à la formation utile et de qualité et à des services-conseils de qualité s'améliore. À l'inverse, les entrepreneurs perçoivent qu'ils ont de moins en moins accès à des occasions riches pour échanger avec d'autres entrepreneurs. Pour les autres ressources (employés, soutien financier et rétroaction sur son projet), ils sont moins accessibles par rapport à octobre, mais plus qu'au début de la pandémie.

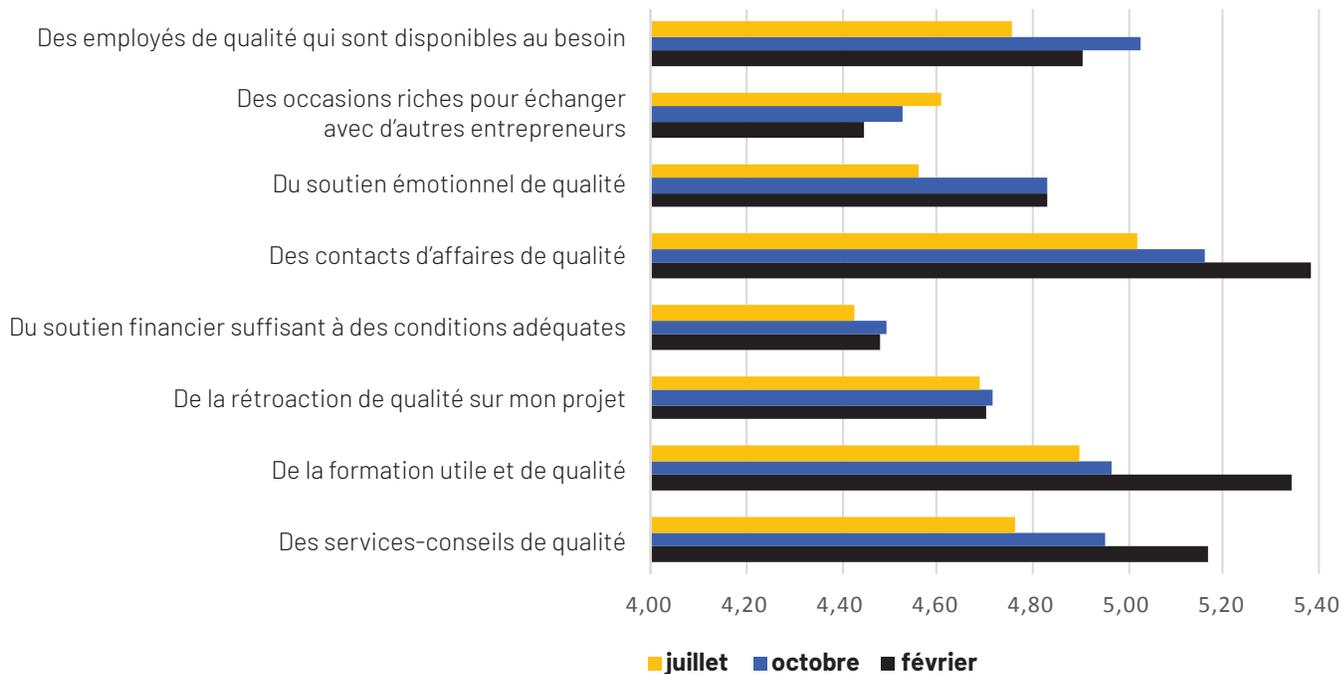


Figure 1. Accès aux ressources des entrepreneur.e.s (juillet 2020 vs octobre 2020 et février 2021)

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.

Entre octobre 2020 et février 2021, seulement 39,8% des entrepreneurs ont collaboré avec d'autres entreprises pour innover et 81,7% (70,3% avant octobre) estiment que ce niveau de collaboration a augmenté alors que seulement 8,7% (18,3% en octobre) ont remarqué une baisse de collaboration d'innovation. Il s'agit d'une baisse de la collaboration par rapport à la période précédente, où 49,2% avaient déclaré avoir collaboré pour innover à ce moment. Les entreprises peuvent aussi collaborer pour d'autres raisons que pour innover.

Entre octobre 2020 et février 2021, seulement 37,2% des entrepreneurs ont collaboré avec d'autres entreprises pour d'autres raisons que pour innover, alors que pour la période précédente, ce taux était à 49,4%. Dans les entreprises qui ont collaboré, 81,4% des entrepreneurs déclarent que le niveau de ces collaborations a augmenté alors que seulement 9,3% ont constaté une diminution de collaboration avec d'autres entreprises.

La pandémie de COVID-19 semble avoir amené les entreprises à collaborer entre-elles pour innover, mais aussi, pour survivre. Les entrepreneur.e.s ont moins collaboré pour innover et pour d'autres raisons depuis octobre dernier.



DÉFIS ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



Nous présentons ici les principaux éléments de la gestion de la santé psychologique. Les répondants ont été amenés à préciser s'ils vivaient ce défi en ce moment (échelle de 1-Pas du tout à 5-Énormément). La figure 2 présentent le % de répondants ayant mentionné vivre 4-Beaucoup et 5-Énormément les différents défis. Comme on peut le voir, le plus important en ce moment semble être la gestion du stress et de la charge psychologique (46,1%), suivi de la gestion de l'équilibre entre les différentes sphères de la vie d'entrepreneur (43%), d'avoir une bonne connaissance de soi (41,4%) et du fait de faire face au fardeau psychologique de la vie d'entrepreneur (40,2%).

On remarque que par rapport à octobre 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 plus importants en février (par rapport à octobre), ce qui dénote un déclin sur ce plan. Toutefois ces défis sont jugés moins grands qu'au début de la pandémie. La gestion du stress et de la charge psychologique est le plus important défi en ce moment, et plus qu'en début de la pandémie. Il s'agit donc d'un enjeu à surveiller.

La gestion du stress et de la charge psychologique est le plus grand défi mentionné par les entrepreneurs.e.s.

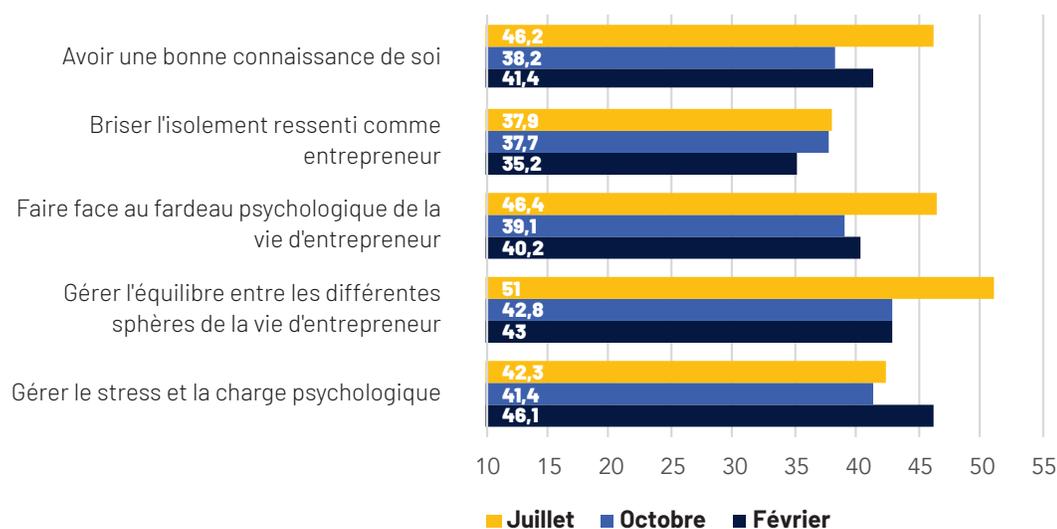


Figure 2. Défis vécus liés à la gestion de la santé psychologique (juillet 2020 vs octobre 2020 et février 2021)

Nous avons aussi utilisé une mesure d'épuisement pour les entrepreneur.e.s de l'échantillon. Le score moyen d'épuisement est de 4,36 (sur 7) alors que pour un échantillon précédent pris au début de pandémie, les entrepreneurs obtenaient un score moyen légèrement plus élevé de 4,95 et de 4,38 en octobre (sur 7). En se basant sur les seuils d'épuisement relatifs calculés sur l'échantillon actuel, il y aurait 32,0% des entrepreneur.e.s qui seraient considérés comme étant épuisés professionnellement en février 2021 comparativement à 30,2% en octobre 2020 et à 32,6% en juillet 2020¹. La situation semble plutôt stable à ce niveau.

32,03% des entrepreneur.e.s seraient considéré.e.s comme étant épuisé.e.s professionnellement, une situation plutôt stable depuis le début de la pandémie.

Sur le plan du bien-être subjectif, la mesure permet de connaître la fréquence du sentiment de bien-être (c.-à-d. 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 affiche un bien-être subjectif plutôt moyen (score moyen de 3,40), ce qui constitue une légère amélioration par rapport à juillet (score moyen de 3,33), mais un léger déclin par rapport à octobre (score moyen de 3,50).

Les situations comme la pandémie COVID-19 sont susceptibles de générer le stress. 22,8% des entrepreneur.e.s sont souvent ou assez souvent stressés (score moyen 3,17 sur 5). La qualité du sommeil perçue, quant à elle, est légèrement au-dessus de la moyenne (moyenne de 1,19) et elle s'est légèrement améliorée depuis juillet (moyenne de -0,01) et octobre (moyenne de 0,78).

Le taux des entrepreneurs qui se sentent parfois ou souvent en solitude (Moyenne 1,84 sur 3) est demeuré semblable en février (60,1%) par rapport en octobre (59,8%). Aussi, un total de 63,5% de l'échantillon est assez ou totalement satisfait d'être entrepreneur (taux de 56,9% en juillet et de 62,3% en octobre), ce qui constitue une légère remontée au fil du temps. Lorsqu'on demande aux entrepreneur.e.s la probabilité d'être toujours entrepreneur.e.s dans cinq ans, 64,4% de l'échantillon envisage rester entrepreneur à une probabilité de 80%, ce qui constitue une augmentation de la résilience depuis octobre (46,7%) et juillet (55,2%).

La pandémie n'a pas eu d'effets néfastes sur la satisfaction d'être entrepreneur et l'intention d'y demeurer dans les prochaines années.



¹ Le calcul du seuil se fait par le score $z = \text{Moyenne} + (\text{écart-type} \times 0,5)$.

COMMENT GÉRER LE STRESS ET ÉVITER L'ÉPUISEMENT ?



Ces 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.

Nous avons constaté que 35,5% s'orientaient vers les tâches souvent, ou assez souvent (39,6% en octobre et 40,4% en juillet), alors que 41,9% s'orientaient vers les émotions (37,8% en octobre et 42,7% en juillet) et 46,9% s'orientaient vers l'évitement positif (49,2% en octobre et 49,4% en juillet). Pour ce qui est de la prise d'alcool, de drogue ou de médicaments, seulement 34,3% en prennent assez souvent ou souvent. Ce taux demeure semblable par rapport à octobre (36,0%) et juillet (35,6%). La figure 3 présente l'évolution des stratégies d'adaptation face au stress en présentant l'évolution des moyennes au fil du temps, plutôt que les proportions de ceux et celles qui utilisent ces stratégies « assez souvent » ou « souvent ».

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, méditation etc.).

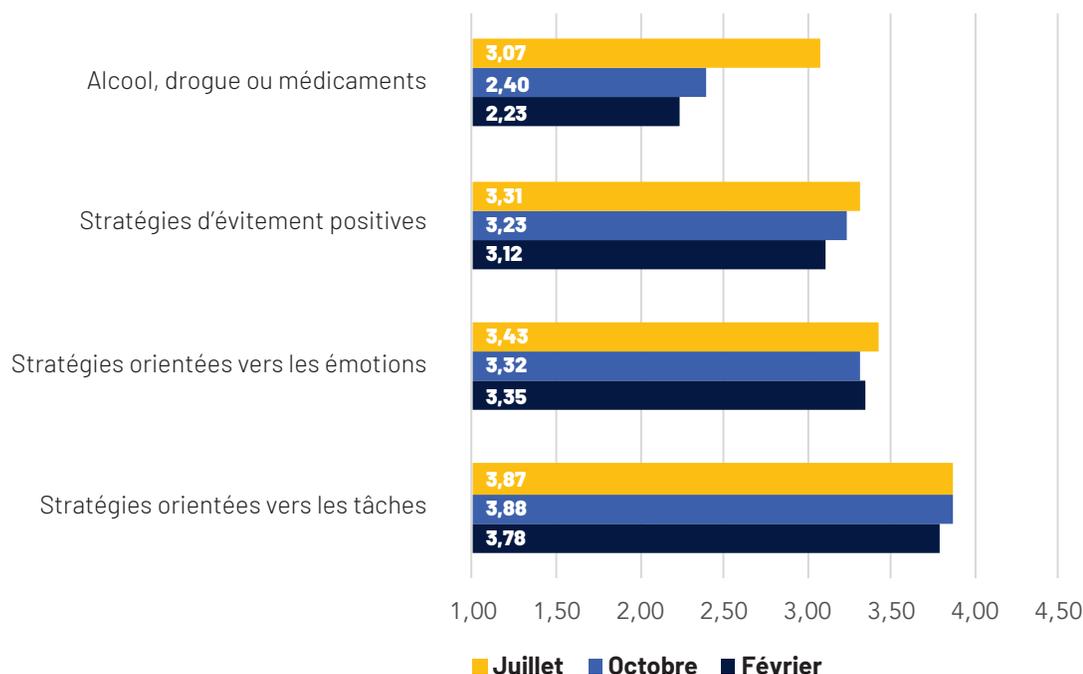


Figure 3. Stratégies d'adaptation face au stress (juillet 2020 vs octobre 2020 et février 2021)

Globalement, l'échantillon a réduit sa consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments depuis octobre dernier ainsi que par rapport à juillet.

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 !

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.

Ce vaste projet de recherche inclut un dernier suivi en juin 2021. Ce suivi sera d'une grande importance afin d'observer comment les changements auront évolué sur la PME et de voir les conséquences potentielles sur la santé psychologique et le bien-être des entrepreneur.e.s.

Prochain suivi :
Juin 2021 !
C'est un rendez-vous !

Merci pour votre participation !



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