

ENSEIGNEMENTS DE LA RECHERCHE SUR LA SANTÉ MENTALE DES ENTREPRENEURS

*Résultats de deux revues systématiques de la
littérature*



MARS 2026



Cellule de veille sur la santé
mentale des entrepreneurs

perséis

Auteurs
Ismail Elalaoui (UQTR)
Étienne St-Jean (UQTR)
Florence Guiliani (UdeS)
Simon Coulombe (ULaval)

Fonds
de recherche
Québec 

UQTR
 Université du Québec
à Trois-Rivières

UDS Université de
Sherbrooke

 UNIVERSITÉ
LAVAL

REMERCIEMENTS

Ce travail est le fruit d'une collaboration étroite au sein d'une cellule de veille dédiée à la santé mentale des entrepreneurs. Elle réunit des chercheurs et des acteurs clés de l'écosystème entrepreneurial autour d'un objectif commun : mieux comprendre les enjeux liés à la santé mentale des entrepreneurs et contribuer au développement de pistes de réflexion et d'action basées sur la recherche.

L'équipe de chercheurs, composée d'Ismail Elalaoui (UQTR), Étienne St-Jean (UQTR), Florence Guiliani (UdeS) et Simon Collombe (ULaval), tient à exprimer sa sincère gratitude aux membres de la cellule de veille pour leur engagement, leur disponibilité et la richesse des échanges qui ont nourri nos travaux.

Nous tenons à remercier tout particulièrement Marie-Pierre Cossette (FRQ) pour son soutien financier. Nous souhaitons également exprimer notre gratitude à Louis-Pierre Charest, directeur des programmes au CENTTECH, ainsi qu'à Marie-Claude Lemire, directrice principale à Millénium Québecor - Université de Montréal. Leur contribution, en tant que membres de l'AEI, a enrichi nos réflexions en les ancrant dans les réalités du terrain, tout en favorisant un dialogue fructueux entre recherche, pratique et innovation.

Grâce à leur expertise, leur regard critique et leur ouverture, la cellule de veille s'est imposée comme un espace structurant de co-construction des connaissances. Elle a ainsi contribué à une compréhension plus fine des déterminants de la santé mentale des entrepreneurs et à l'identification de leviers porteurs pour l'écosystème entrepreneurial, notamment celui québécois.

L'équipe de recherche les remercie chaleureusement pour leur contribution essentielle et la qualité de leur engagement au sein de la cellule de veille.

TABLES DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	02
TABLES DES MATIÈRES.....	03
REVUE SYTÉMATIQUE I : L'INTÉGRATION DES DIMENSIONS LIÉES À LA SANTÉ DANS LE CONTEXTE ENTREPRENEURIAL : SYNTHÈSE DES REVUES SYSTÉMATIQUES DE LA LITTÉRATURE.....	04
Introduction:	
La santé mentale des entrepreneurs : Un enjeu invisible... mais central.....	05
Méthodologie.....	06
Résultats	07
Conclusion.....	09
REVUE SYTÉMATIQUE II : UNE REVUE SYSTÉMATIQUE DES PRATIQUES ET PROGRAMMES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE DESTINÉS AUX ENTREPRENEURS.....	10
Introduction.....	11
Méthodologie.....	12
Résultats	13
ANNEXES.....	16



Revue systématique I

**L'intégration des dimensions liées à la santé dans le
contexte entrepreneurial : synthèse des revues
systématiques de la littérature**

INTRODUCTION

La santé mentale des entrepreneurs : Un enjeu invisible... mais central

Créer et diriger une entreprise est souvent présenté comme une source d'autonomie, de liberté et de réalisation personnelle. La recherche indique en effet que l'activité entrepreneuriale est souvent associée à des niveaux élevés de satisfaction au travail et de sentiment d'accomplissement (Stephan, 2018; Stephan et al., 2022).

Cependant, cette vision positive ne reflète qu'une partie de la réalité entrepreneuriale. Les entrepreneurs évoluent dans des contextes marqués par une forte incertitude, une pression financière constante, un isolement décisionnel et une intensité émotionnelle élevée, qui sont autant de facteurs de risque pour la santé mentale (Hartmann et al., 2022; Lerman, Munyon & Williams, 2021; Mäkineniemi et al., 2021).

À retenir:

Entreprendre peut être à la fois source d'épanouissement et de vulnérabilité psychologique.

En effet, la santé mentale des entrepreneurs ne se limite pas à l'absence de troubles psychologiques. Elle englobe simultanément des dimensions positives (telles que le bien-être subjectif, la satisfaction de vie) et des dimensions négatives, incluant le stress, l'épuisement émotionnel, la détresse psychologique et les troubles mentaux (Stephan, 2018).

Les recherches scientifiques indiquent que les entrepreneurs peuvent cumuler des niveaux élevés de bien-être et des niveaux élevés de stress ou de fatigue psychologique, révélant ainsi le caractère **ambivalent** et **paradoxal** de l'expérience entrepreneuriale.

Objectifs visés:



Consolider les connaissances existantes : rendre visible les réalités psychologique de l'entrepreneuriat en matière de santé mentale.



Dégager des enseignements accessibles : en mettant en lumière les mécanismes qui fragilisent la santé mentale.



Contribuer à un entrepreneuriat soutenable : où la performance économique ne se construit pas au détriment de l'équilibre psychologique des individus.

MÉTHODOLOGIE

Sources de données scientifiques

- La recherche documentaire a été menée dans quatre grandes bases de données académiques, à savoir: Emerald Insight, Taylor & Francis, SAGE Journals et Scopus.
- Ces bases couvrent les principales revues évaluées par les pairs dans lesquelles sont publiées les revues systématiques et méta-analyses de référence sur la santé mentale des entrepreneurs.
- Aucune restriction temporelle n'a été appliquée afin de capter l'évolution complète du champ, depuis les premières synthèses jusqu'aux travaux les plus récents en date de 23 février 2025.

Stratégie de recherche

Trois ensembles de mots-clés (en anglais) ont été mobilisés :

- **Santé mentale et dimensions associées** (par ex: santé mentale, bien-être, stress, burnout, résilience, émotions, détresse psychologique) ;
- **Entrepreneuriat** (par ex : entrepreneur, fondateur, travailleur indépendant) ;
- **Méthodes de synthèse** (par ex : revue systématique, méta-analyse, scoping review).

Processus de sélection des études

Cette étude est une revue systématique réalisée selon le protocole PRISMA.

Seules les études répondant aux critères suivants ont été retenues :

- être une revue systématique, une méta-analyse ou une revue scientométrique
- porter explicitement sur des entrepreneurs ou travailleurs indépendants ;
- traiter d'au moins une dimension de la santé mentale (bien-être, stress, burnout, résilience, émotions, santé mentale globale).

À l'issue de ce processus, 14 revues systématiques et méta-analyses ont été incluses dans l'analyse finale (voir annexe 1).

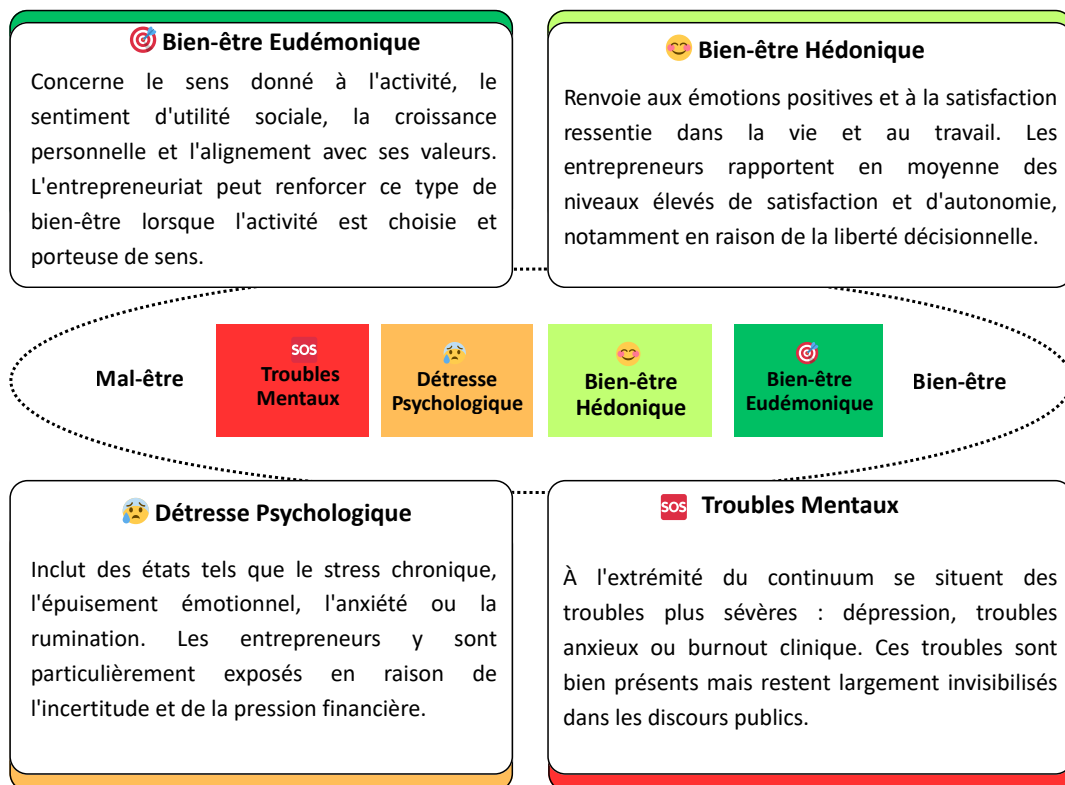
RÉSULTATS

La santé mentale comme continuum

Une notion plus large que le simple bien-être

Dans le langage courant, la santé mentale est souvent assimilée au bien-être ou, à l'inverse, à la présence de troubles psychologiques. La recherche scientifique montre pourtant que cette vision est réductrice. La santé mentale des entrepreneurs renvoie en réalité à **un ensemble d'états psychologiques** qui incluent à la fois des expériences positives et négatives, susceptibles de coexister et d'évoluer dans le temps (Stephan, 2018).

La santé mentale des entrepreneurs doit être comprise comme un **continuum dynamique**, et non comme une opposition entre deux états extrêmes. Ce continuum peut être représenté par quatre grandes dimensions interconnectées :



Un enseignement central : ces dimensions ne s'excluent pas mutuellement. Les entrepreneurs peuvent simultanément éprouver un fort sentiment d'accomplissement ET une détresse psychologique élevée.

RÉSULTATS

Les facteurs de détérioration de la santé mentale des entrepreneurs

Une lecture structurée à partir du continuum de la santé mentale

La détérioration de la santé mentale des entrepreneurs ne résulte pas d'un facteur unique, mais d'un cumul de déterminants qui agissent à différents niveaux. Les revues systématiques identifient six grandes catégories de facteurs (Stephan, 2018; Mäkinemi et al., 2021)

1

Facteurs individuels

Quand l'engagement devient envahissant

L'incapacité à se détacher mentalement du travail est un facteur central. Lorsque l'activité entrepreneuriale occupe en permanence l'espace mental, la récupération psychologique devient insuffisante, favorisant la fatigue émotionnelle et l'épuisement progressif.

2

Facteurs liés à l'emploi

Charge de travail et ambiguïté des rôles

La charge de travail élevée, combinée à une ambiguïté de rôle (être à la fois dirigeant, gestionnaire, vendeur, employé), constitue une source majeure de stress chronique. Cette surcharge cognitive réduit la capacité à prioriser.

3

Facteurs Sociaux

Solitude professionnelle et conflits travail-famille

Deux éléments ressortent fortement : la solitude professionnelle (absence de pairs) et les conflits travail-famille. Ces facteurs fragilisent le bien-être émotionnel et réduisent les ressources de soutien.

4

Facteurs Commerciaux

Pressions économiques et insécurité permanente

Problèmes financiers, pression sur les ventes, gestion administrative complexe, incertitude des revenus : ces éléments constituent des stressseurs chroniques puissants, engageant la survie de l'entreprise et la sécurité personnelle.

5

Facteurs de Leadership

Solitude décisionnelle et charge émotionnelle

la solitude décisionnelle (porter seul des choix à fort enjeu) et la charge émotionnelle de gestion (soutenir et motiver des employés tout en étant soi-même en difficulté).

6

Facteurs Sociétaux

Un contexte qui amplifie les vulnérabilités

Taux de chômage, instabilité économique, incertitude du marché du travail, crises : ces facteurs n'affectent pas tous les entrepreneurs de la même manière, mais amplifient les vulnérabilités existantes.

CONCLUSION

5 messages clés de la recherche

Ce que dit vraiment la science sur la santé mentale des entrepreneurs

La détérioration de la santé mentale des entrepreneurs ne résulte pas d'un facteur unique, mais d'un cumul de déterminants qui agissent à différents niveaux. Les revues systématiques identifient six grandes catégories de facteurs (Stephan, 2018; Mäkineniemi et al., 2021)

🌟 **Entreprendre peut rendre heureux... mais pas automatiquement**

01

Les entrepreneurs déclarent en moyenne un niveau plus élevé de satisfaction au travail et de sentiment d'autonomie que les salariés. Cette satisfaction est principalement liée à la liberté décisionnelle et au sens donné au travail. Cependant, ces bénéfices ne sont ni universels ni garantis. Ils dépendent fortement des conditions d'exercice de l'activité.

⚖️ **Des éléments du bien-être et du mal-être peuvent coexister**

02

Le bien-être et le mal-être ne s'excluent pas. Les méta-analyses montrent que les entrepreneurs peuvent se sentir globalement satisfaits tout en étant stressés. Ce paradoxe constitue l'un des traits distinctifs de l'expérience entrepreneuriale.

👤 **Tous les entrepreneurs ne sont pas égaux face aux risques**

03

La recherche souligne des différences marquées selon les profils et les contextes. Les entrepreneurs par nécessité, les femmes, les entrepreneurs seniors ou ceux évoluant dans des environnements institutionnels fragiles présentent, en moyenne, des niveaux plus élevés de vulnérabilité psychologique.

👁️ **Les troubles mentaux restent largement invisibles**

04

Bien que la recherche confirme la présence de troubles mentaux (dépression, troubles anxieux, burnout clinique) chez une partie des entrepreneurs, ces réalités demeurent peu documentées et fortement stigmatisées. Les entrepreneurs consultent moins, parlent moins de leurs difficultés et tendent à normaliser des états de détresse prolongés, ce qui retarde la prise en charge.

🔧 **Les interventions existent... mais restent rares**

05

Un constat transversal de la recherche est le manque d'interventions évaluées spécifiquement conçues pour soutenir la santé mentale des entrepreneurs. La majorité des revues soulignent l'absence d'études d'intervention rigoureuses, malgré l'ampleur des enjeux. La responsabilité de la santé mentale repose encore trop souvent sur les individus, alors que les facteurs de risque sont en grande partie structurels et contextuels.

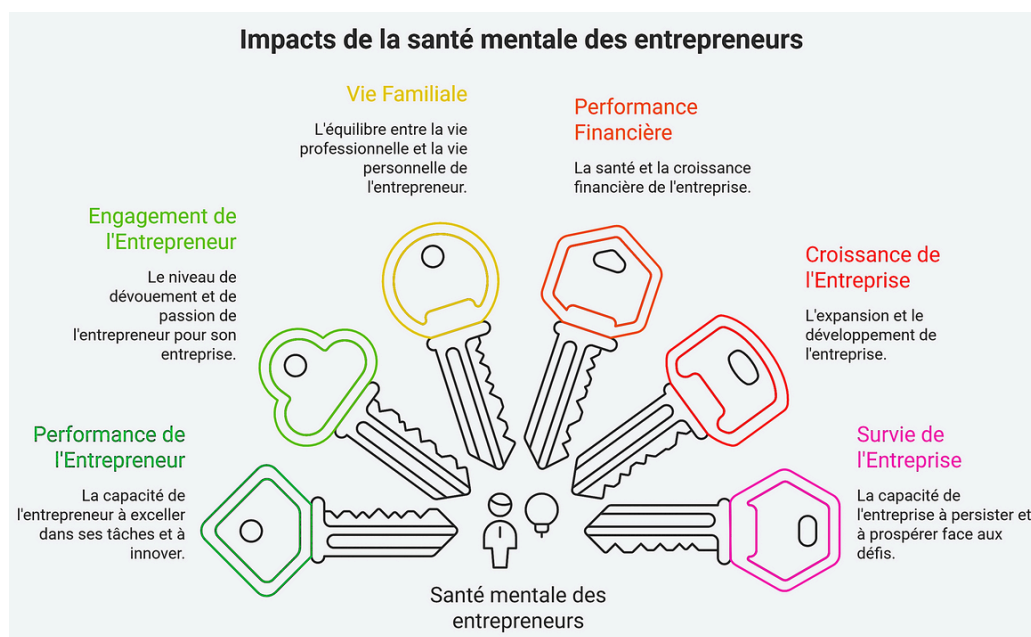


Revue systématique II

**Une revue systématique des pratiques et programmes en
matière de santé mentale destinés aux entrepreneurs**

INTRODUCTION

La santé mentale des entrepreneurs est un enjeu majeur, influençant directement l'entrepreneur et son entreprise. Néanmoins, comme nous l'avons vu, les entrepreneurs évoluent dans des environnements caractérisés par l'incertitude et une forte charge émotionnelle, les exposant à des risques psychosociaux élevés tels que le stress et l'épuisement (Stephan, 2018; Lerman et al., 2021).

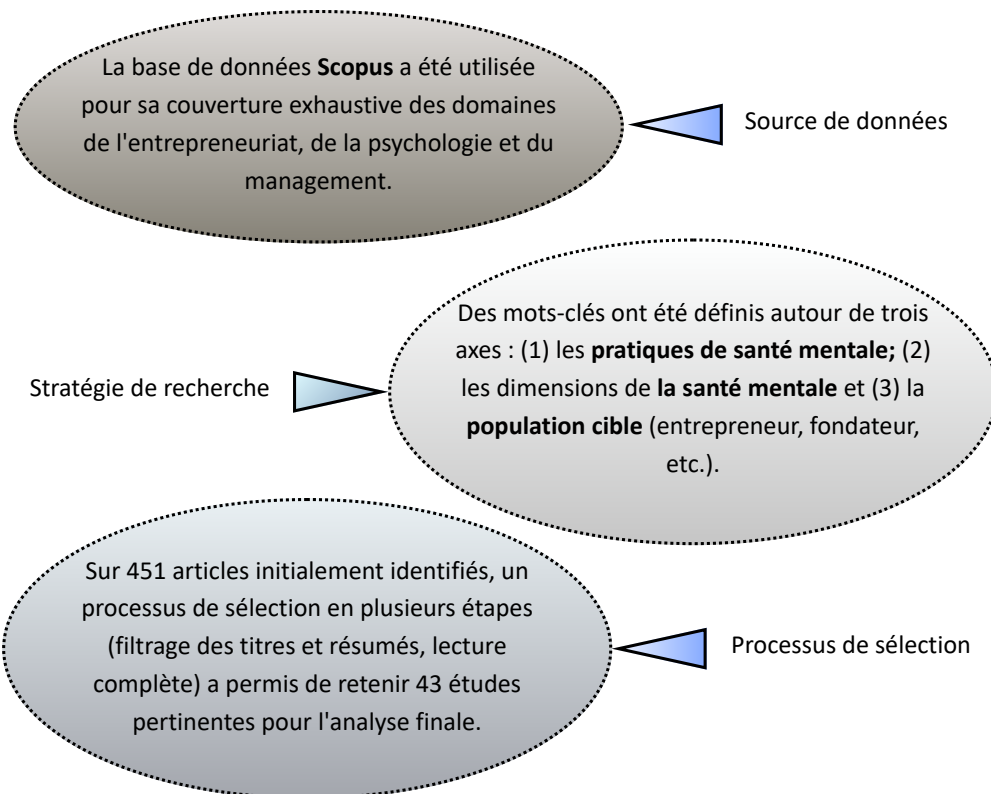


Face à ce constat, la recherche s'est progressivement intéressée non seulement aux facteurs de risques de la santé mentale, mais aussi aux mécanismes de protection et d'amélioration de celle-ci. Cependant, la littérature académique sur le sujet est restée jusqu'à présent dispersée. Les études existantes se sont concentrées sur des aspects spécifiques comme le bien-être, la résilience ou le burnout, sans offrir une synthèse cohérente des leviers d'action concrets mobilisables par les entrepreneurs.

Cette revue systématique vise à combler cette lacune en identifiant, classifiant et synthétisant l'ensemble des stratégies, pratiques et programmes qui permettent de renforcer la santé mentale des entrepreneurs. L'objectif est de proposer un cadre intégrateur pour guider la recherche future et l'accompagnement des entrepreneurs.

MÉTHODOLOGIE

La recherche a été menée en suivant une méthodologie de revue systématique rigoureuse, conforme aux lignes directrices PRISMA. L'approche, qualifiée d'hybride, a combiné l'utilisation d'outils d'intelligence artificielle pour l'exploration et une validation humaine systématique pour garantir la rigueur scientifique.



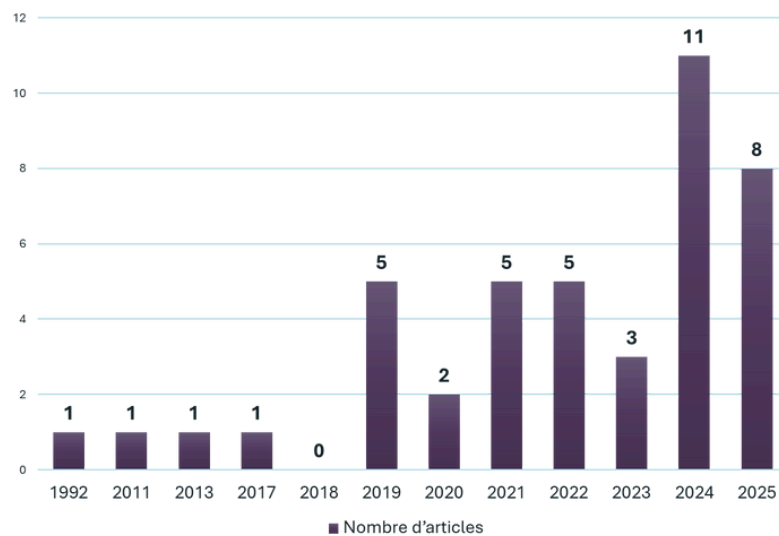
L'extraction et le codage des données ont été réalisés selon une procédure en deux étapes.

- **Étape (1)**, *SciSpace AI* a été utilisé pour extraire de manière assistée les éléments descriptifs majeurs des articles (objectifs, méthode, échantillon, résultats, leviers et indicateurs de santé mentale visés), facilitant ainsi la catégorisation préliminaire des pratiques selon plusieurs grandes familles.
- **Étape (2)**, ces catégories ont été réévaluées et consolidées par un codage manuel approfondi, permettant d'assurer la précision conceptuelle, une intégration thématique cohérente et la résolution des ambiguïtés.

RÉSULTATS

État de la recherche : Un intérêt scientifique en forte croissance

L'analyse descriptive du corpus de 43 articles retenus (voir annexe 2) révèle une intensification marquée de l'intérêt pour la santé mentale des entrepreneurs. Alors que le sujet était marginal jusqu'en 2017, le nombre de publications a connu une accélération significative à partir de 2019. Plus de 60 % des études analysées ont été publiées depuis cette date, avec un pic en 2024, confirmant le caractère émergent et désormais central de cette thématique.



Base de données	Scopus
Mots clés utilisés	Groupe 1: strategies, pratiques et programmes de gestion de la santé mentale (ex: Coping, Stress management, Burnout prevention, Well-being programs, Sleep, resilience, etc...). Groupe 2: Santé mentale (ex: well-being, mental health, stress, burnout, etc...). Groupe 3: Entrepreneur/iat (ex: Founder, Business owner, Self-employed, entrepreneurship, etc...).
Nombre total d'articles retenus pour l'analyse	43 articles
Années de publication	Entre 1992 et 2025

RÉSULTATS

Typologie des levier de la santé mentale des entrepreneurs

5 grandes catégories mobilisées par les entrepreneurs

L'analyse thématique des études a permis d'identifier cinq grandes catégories de pratiques et programmes que les entrepreneurs mobilisent pour préserver leur bien-être et réduire leur détresse psychologique.

1 Stratégies de coping

Ces stratégies consistent à résoudre activement les sources de stress. La planification, l'action directe et la réévaluation positive des défis sont des leviers particulièrement efficaces. Ils améliorent le bien-être eudémonique (Nikolaev et al., 2023), renforcent la résilience face aux stressors (Ribeiro et al., 2025) et aident à la gestion des émotions négatives (Patzelt et Shepherd, 2011). Ces approches sont souvent plus bénéfiques pour les entrepreneurs expérimentés (Uy et al., 2013).

2 Stratégies émotionnelles adaptatives

Elles regroupent les interventions visant à gérer les réponses émotionnelles. Des pratiques comme la pleine conscience, la méditation de bienveillance et l'autocompassion ont démontré leur efficacité pour réduire la peur de l'échec, l'épuisement émotionnel et la détresse psychologique (Coppens et Knockaert, 2024; Murnieks et al., 2020). La restructuration cognitive et l'intelligence émotionnelle sont également des mécanismes clés pour atténuer l'impact des stressors.

3 Pratiques de récupération et de régénération

La capacité à se récupérer est cruciale pour prévenir l'épuisement. Le sommeil de qualité est un facteur central, améliorant l'humeur et stimulant l'innovation (Williamson et al., 2019). Le détachement psychologique du travail (la capacité à "déconnecter") et les activités de relaxation sont également essentiels pour limiter l'accumulation de stress et maintenir un bien-être élevé (Wach et al., 2021).

4 Soutien social, relations et communautés

Les ressources relationnelles agissent comme un amortisseur puissant contre la détresse psychologique. Le soutien des pairs, le mentorat et l'appartenance à des réseaux communautaires réduisent les émotions négatives et renforcent la résilience, notamment en période de crise comme la pandémie de COVID-19 (St-Jean et Tremblay, 2023). Les relations de confiance permettent un échange émotionnel qui protège la santé mentale face à l'incertitude.

RÉSULTATS

Typologie des levier de la santé mentale des entrepreneurs

5 grandes catégories mobilisées par les entrepreneurs

5

Programmes institutionnels et organisationnels intégrant la santé mentale

Enfin, les programmes structurés de soutien jouent un rôle complémentaire important. Il peut s'agir d'initiatives de développement personnel (comme le programme "*Inner Engineering Online*" étudié par Chang et al., 2022) ou d'un accompagnement psychologique intégré dans les programmes d'accélération pour start-ups (Brown et Rees-Jones, 2025). Ces interventions démontrent la nécessité d'un soutien qui dépasse le cadre purement individuel.

Discussion, limites et perspectives de recherche

Cette revue systématique, bien que rigoureuse, présente certaines limites, notamment sa dépendance exclusive à la base de données Scopus et l'hétérogénéité méthodologique des études incluses. Ces limites ne diminuent pas la portée des résultats mais ouvrent des pistes de recherche importantes.

Le cadre intégratif proposé, articulé autour des cinq leviers, constitue la contribution majeure de ce travail. Il offre une cartographie claire pour structurer la connaissance et guider les actions futures.

Les pistes de recherche futures incluent :

- Mener des études longitudinales et expérimentales pour établir des liens de causalité clairs entre les leviers et les indicateurs de santé mentale.
- Explorer les facteurs contextuels et individuels (genre, expérience, culture) qui peuvent moduler l'efficacité de certaines stratégies.
- Développer et évaluer davantage d'interventions structurées et organisationnelles, un domaine encore sous-exploré.
- Utiliser des approches multiméthodes pour capturer la nature dynamique et complexe de la santé mentale entrepreneuriale.

ANNEXES

Annexe 1

Liste des 14 revues systématiques et méta-analyses retenues

- 1) Ahmed, A. E., Ucbasaran, D., Cacciotti, G., & Williams, T. A. (2022). Integrating Psychological Resilience, Stress, and Coping in Entrepreneurship: A Critical Review and Research Agenda. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 46(3), 497–538. <https://doi.org/10.1177/10422587211046542>
- 2) Contreras-Barraza, N., Espinosa-Cristia, J. F., Salazar-Sepulveda, G., Vega-Muñoz, A., & Ariza-Montes, A. (2021). A Scientometric Systematic Review of Entrepreneurial Wellbeing Knowledge Production. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641465>
- 3) Delladio, S., & Caputo, A. (2024). When the tank is empty: Reviewing burnout in entrepreneurship. *Journal of Small Business Management*, 1–37.
- 4) Gardiner, E., Adams, J., Debrulle, J., & Maes, J. (2024). Exploring the impact of entrepreneurship on physical and psychological health in the context of active ageing: a systematic review. *Entrepreneurship & Regional Development*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/08985626.2024.2394877>
- 5) Hartmann, S., Backmann, J., Newman, A., Brykman, K. M., & Pidduck, R. J. (2022). Psychological resilience of entrepreneurs: A review and agenda for future research. *Journal of Small Business Management*, 60(5), 1041–1079. <https://doi.org/10.1080/00472778.2021.2024216>
- 6) Javadian, G., Gupta, A., Foo, M.-D., Batra, S., & Gupta, V. K. (2022). Taking the Pulse: State of the (He)art of Entrepreneurial Emotion Research. *Group & Organization Management*, 47(2), 255–299. <https://doi.org/10.1177/10596011221083433>
- 7) Lerman, M. P., Munyon, T. P., & Williams, D. W. (2021). The (not so) dark side of entrepreneurship: A meta-analysis of the well-being and performance consequences of entrepreneurial stress. <https://doi.org/10.1002/sej.1370>
- 8) Mäkineniemi, J.-P., Ahola, S., Nuutinen, S., Laitinen, J., & Oksanen, T. (2021). Factors associated with job burnout, job satisfaction and work engagement among entrepreneurs. A systematic qualitative review. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33(2), 219–247. <https://doi.org/10.1080/08276331.2020.1764735>
- 9) Nassif, V. M. J., & Garçon, M. M. (2024). The integrative approach in the study of resilience in female entrepreneurship. *European Journal of Training and Development*, 48(1/2), 162–178. <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2022-0040>
- 10) Portuguez Castro, M., & Gómez Zermeño, M. G. (2021). Being an entrepreneur post-COVID-19 – resilience in times of crisis: a systematic literature review. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 13(4), 721–746. <https://doi.org/10.1108/JEEE-07-2020-0246>
- 11) Sánchez-García, J. C., Vargas-Morúa, G., & Hernández-Sánchez, B. R. (2018). Entrepreneurs' well-being: A bibliometric review. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01696>
- 12) Schmodde, L., & Wehner, M. C. (2024). Integrating emotion regulation, emotional intelligence, and emotion-focused coping in the entrepreneurial context: A review and research agenda. *International Small Business Journal*, 42(8), 984–1015. <https://doi.org/10.1177/02662426241241239>
- 13) Stephan, U. (2018). Entrepreneurs' Mental Health and Well-Being: A Review and Research Agenda. *Academy of Management Perspectives*, 32(3), 290–322. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>
- 14) Stephan, U., Rauch, A., & Hatak, I. (2022). Happy Entrepreneurs? Everywhere? A Meta-Analysis of Entrepreneurship and Wellbeing. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 47(2), 553–593. <https://doi.org/10.1177/10422587211072799>

ANNEXES

Annexe 2

Liste des 43 article retenus

- 1) Abonil, M., Shrivastava, A., & Hyland, L. (2024). Resilience and well-being among expatriate entrepreneurs: Envisioning life after a global crisis [Article]. 43(2), 107–121. <https://doi.org/10.1002/joe.22225>
- 2) Akande, A. (1992). Coping with Entrepreneurial Stress: A Nigerian Case Study [Article]. 13(2), 27–32. <https://doi.org/10.1108/01437739210009608>
- 3) Arshi, T. A., Islam, S., & Gunupudi, N. (2021). Predicting the effect of entrepreneurial stressors and resultant strain on entrepreneurial behaviour: an SEM-based machine-learning approach [Article]. 27(7), 1819–1848. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-08-2020-0529>
- 4) Bagheri, A., Javadian, G., Zakeri, P., & Arasti, Z. (2024). Bearing the Unbearable: Exploring Women Entrepreneurs Resilience Building in Times of Crises [Article]. 193(3), 715–738. <https://doi.org/10.1007/s10551-023-05577-9>
- 5) Baldacchino, L., & Sasseti, S. (2025). The Effects of Coping Strategies on Entrepreneurs' Psychological Well-Being Under Uncertainty. *Strategic Change*, 34(2), 253–265. <https://doi.org/10.1002/jsc.2613>
- 6) Bennett, A. A., Lanivich, S. E., Lyons, L. M., & Zhou, F. (2025). An effort-recovery model for early-stage entrepreneurs' work demands: the role of recovery experiences. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 37(2), 173–197. <https://doi.org/10.1080/08276331.2023.2293665>
- 7) Brown, R., & Rees-Jones, R. (2025). Learning to ride the high growth “Rollercoaster”: the role of publicly funded business accelerator programmes. *Small Business Economics*, 64(2), 511–530. <https://doi.org/10.1007/s11187-024-00917-z>
- 8) Cardon, M. S., & Arwine, R. P. (2024). The many faces of entrepreneurial loneliness [Article]. 77(1), 225–277. <https://doi.org/10.1111/peps.12614>
- 9) Chang, T. F. H., Baelen, R. N., Ramburn, T. T., & Purandare, P. (2022). Developing positive self-leadership through “Inner Engineering” [Article]. 41(7-8), 405–416. <https://doi.org/10.1108/IJMD-05-2021-0129>
- 10) Coppens, K., & Knockaert, M. (2024). Entrepreneurs' thriving after venture distress: The role of self-compassion, learning, and venture failure [Article]. <https://doi.org/10.1177/23409444241293813>
- 11) Drnovšek, M., Slavec, A., & Aleksić, D. (2024). “I want it all”: exploring the relationship between entrepreneurs' satisfaction with work-life balance, well-being, flow and firm growth [Article]. 18(3), 799–826. <https://doi.org/10.1007/s11846-023-00623-2>
- 12) Dwyer, S. M., Nikolaev, B., Bradley, S. W., & Neubert, M. J. (2025). Psychological perspectives on faith-driven persistence in self-employment: The mediating role of mental health and well-being [Article]. <https://doi.org/10.1080/00472778.2025.2465380>
- 13) Eager, B., Grant, S. L., & Maritz, A. (2019). Classifying coping among entrepreneurs: is it about time? [Article]. 26(4), 486–503. <https://doi.org/10.1108/JSBED-02-2018-0064>
- 14) Ebbers, I., & Piper, A. (2017). Satisfaction comparisons: women with families, full-time and part-time self-employed [Article]. 9(2), 171–187. <https://doi.org/10.1108/IJGE-11-2016-0046>
- 15) Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & van Gelderen, M. (2021). Self-Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure [Article]. 45(2), 263–290. <https://doi.org/10.1177/1042258719890991>
- 16) Fingas, S. M., Busch, C., Dreyer, R., & Lehmann-Willenbrock, N. (2025). Zooming in: Identifying fine-grained verbal dynamics that influence coaches' self-regulation statements during copreneur coaching sessions [Article]. 98(2), Article e70021. <https://doi.org/10.1111/joop.70021>

ANNEXES

Annexe 2

Liste des 43 article retenus

- 17) Ghosh, R., & Nadkarni, S. (2022). Navigating tensions in rendering both career and psychosocial functions: An exploratory study of hybrid multiplex developmental relationships [Article]. 33(1), 69–93. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21435>
- 18) Gonzalez, K., & Winkler, C. (2019). The entrepreneurial breaking point: undergoing moments of crisis. *Management Decision*, 57(11), 2853–2868. <https://doi.org/10.1108/MD-10-2017-1057>
- 19) Kleine-Stegemann, L., Hensellek, S., Senyard, J., Jung, P. B., & Kollmann, T. (2024). Are bricoleurs more satisfied? How bricolage affects entrepreneur job satisfaction among experienced versus novice entrepreneurs [Article]. 62(3), 1347–1384. <https://doi.org/10.1080/00472778.2022.2140159>
- 20) Koburtay, T., & Alqhaiwi, Z. (2024). Does religiosity matter for entrepreneurs' psychological well-being in conflict areas? Insights from Palestine and Libya [Article]. 30(5), 1122–1148. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-04-2023-0365>
- 21) Kollmann, T., Stöckmann, C., & Kensbock, J. M. (2019). I can't get no sleep—The differential impact of entrepreneurial stressors on work-home interference and insomnia among experienced versus novice entrepreneurs [Article]. 34(4), 692–708. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.08.001>
- 22) Lerman, M., Ju, H., & Nikolaev, B. (2024). Toward a coping-in-combination approach: The benefits of combining coping strategies for purpose in life of the self-employed [Article]. <https://doi.org/10.1177/23409444241297996>
- 23) Murnieks, C. Y., Arthurs, J. D., Cardon, M. S., Farah, N., Stornelli, J., & Michael Haynie, J. (2020). Close your eyes or open your mind: Effects of sleep and mindfulness exercises on entrepreneurs' exhaustion [Article]. 35(2), Article 105918. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.12.004>
- 24) Neneh, B. N. (2024). Why Peer Support Matters: Entrepreneurial Stressors, Emotional Exhaustion, and Growth Intentions of Women Entrepreneurs [Article]. 14(3), 985–1019. <https://doi.org/10.1515/erj-2021-0501>
- 25) Nikolaev, B. N., Lerman, M. P., Boudreaux, C. J., & Mueller, B. A. (2023). Self-Employment and Eudaimonic Well-Being: The Mediating Role of Problem- and Emotion-Focused Coping [Article]. 47(6), 2121–2154. <https://doi.org/10.1177/10422587221126486>
- 26) Nikolaev, B. N., Lerman, M. P., & Davletshin, M. (2025). From Emotional Rollercoasters to Spock Strategists: A Person-Centric Approach to Unravelling the Coping Profiles of Entrepreneurs for Enhanced Well-being [Article]. 40(3), 551–573. <https://doi.org/10.1007/s10869-024-09987-y>
- 27) Pathak, S., & Goltz, S. (2021). An emotional intelligence model of entrepreneurial coping strategies. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 27(4), 911–943. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-01-2020-0017>
- 28) Patzelt, H., & Shepherd, D. A. (2011). Negative emotions of an entrepreneurial career: Self-employment and regulatory coping behaviors [Article]. 26(2), 226–238. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2009.08.002>
- 29) Paustian-Underdahl, S. C., Palmer, J. C., Halliday, C. S., & Blass, F. R. (2022). The role of stress mindsets and coping in improving the personal growth, engagement, and health of small business owners [Article]. 43(8), 1310–1329. <https://doi.org/10.1002/job.2650>
- 30) Pergelova, A., Zwiendelaar, J., & Smale, B. (2025). The eudaimonic well-being of entrepreneurs: A gendered perspective. *Journal of Small Business Management*. <https://doi.org/10.1080/00472778.2025.2490563>
- 31) Ribeiro, M. A., Adam, I., Kimbu, A. N., Dayour, F., Adeola, O., & Tichaawa, T. M. (2025). Resilience in uncertainty: The impact of coping strategies on tourism entrepreneurs' subjective well-being in sub-Saharan Africa [Article]. 110, Article 105169. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2025.105169>
- 32) Sawang, S., Alshibani, S. M., & Ng, P. Y. (2025). Lions, Bees, and Chameleons: unravelling the entrepreneurial archetypes and their impact on performance and well-being [Article]. 31(5), 1234–1258. <https://doi.org/10.1108/IJEBR-03-2024-0215>

ANNEXES

Annexe 2

Liste des 43 article retenus

- 33) Schmodde, L., & Wehner, M. C. (2024). Integrating emotion regulation, emotional intelligence, and emotion-focused coping in the entrepreneurial context: A review and research agenda. *International Small Business Journal*, 42(8), 984–1015. <https://doi.org/10.1177/02662426241241239>
- 34) Shevchuk, A., Strebkov, D., & Davis, S. N. (2019). The Autonomy Paradox: How Night Work Undermines Subjective Well-Being of Internet-Based Freelancers [Article]. 72(1), 75–100. <https://doi.org/10.1177/0019793918767114>
- 35) Shir, N., & Ryff, C. D. (2022). Entrepreneurship, Self-Organization, and Eudaimonic Well-Being: A Dynamic Approach. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 46(6), 1658–1684. <https://doi.org/10.1177/10422587211013798>
- 36) St-Jean, É., & Tremblay, M. (2023). Turbulence and adaptations to the coronavirus crisis: resources, coping and effects on stress and wellbeing of entrepreneurs [Article]. 19(3), 1153–1175. <https://doi.org/10.1007/s11365-023-00851-8>
- 37) St-Jean, E., Tremblay, M., Chouchane, R., & Saunders, C. W. (2023). Career shock and the impact of stress, emotional exhaustion, and resources on entrepreneurial career commitment during the COVID-19 pandemic [Article]. 29(8), 1927–1949. <https://doi.org/10.1108/UEBR-03-2022-0280>
- 38) Uy, M. A., Foo, M. D., & Song, Z. (2013). Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of business venturing*, 28(5), 583–597. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2012.04.003>
- 39) Wach, D., Stephan, U., Weinberger, E., & Wegge, J. (2021). Entrepreneurs' stressors and well-being: A recovery perspective and diary study [Article]. 36(5), Article 106016. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2020.106016>
- 40) Williamson, A. J., Battisti, M., Leatherbee, M., & Gish, J. J. (2019). Rest, Zest, and My Innovative Best: Sleep and Mood as Drivers of Entrepreneurs' Innovative Behavior [Article]. 43(3), 582–610. <https://doi.org/10.1177/1042258718798630>
- 41) Wolfe, M. T., & Patel, P. C. (2020). I will sleep when I am dead? Sleep and self-employment [Article]. 55(4), 901–917. <https://doi.org/10.1007/s11187-019-00166-5>
- 42) Xu, X. E., Huang, D., & Chen, Q. (2021). Stress and coping among micro-entrepreneurs of peer-to-peer accommodation [Article]. 97, Article 103009. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.103009>
- 43) Yu, W., Li, Z. A., Foo, M. D., & Sun, S. (2022). Perceived social undermining keeps entrepreneurs up at night and disengaged the next day: The mediating role of sleep quality and the buffering role of trait resilience [Article]. 37(2), Article 106186. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2021.106186>

