

Icarius, l'outil de prévention contre le burn-out de l'entrepreneur : le dossier

Quelques chiffres clefs, dans l'attente des résultats de l'enquête Icarius

28 %

des indépendants disent que leurs horaires de travail ne s'accordent pas très bien avec leurs engagements sociaux ou familiaux hors du travail (contre 18 % des salariés)

Source : [Les conditions de travail des indépendants](#), Insee (FR), 2020.

67,1%

des indépendants, en cas de maladie, affirment vouloir donner la priorité au retour rapide dans l'entreprise contre 28,4 % pour l'arrêt-maladie indemnisé. C'est le symptôme « pas le temps d'être malade ».

Source : [Grand baromètre UCM du Statut social](#), p. 14, UCM (BE), 2022

Et effectivement **75%** des indépendants indiquent ne prendre aucun jour d'arrêt maladie les 12 derniers mois.

Source : [Enquête Santé d'UCM Liège-UCM Luxembourg \(BE\)](#), 2021.

44%

Les crises créent de l'incertitude, mauvaise pour le bien-être des indépendant·e·s et chef·fe·s de PME. Plus de quatre patrons de PME sur 10 (44 %) craignent de devoir se séparer d'une partie de leur personnel. Mais le coût du licenciement est problématique pour **62%** d'entre eux. Avec cela, c'est la perte du sentiment de maîtriser son destin.

Source : [Sondage crise](#), UCM (BE), 2^e trimestre 2022.

61%

des indépendants se plaignent d'insomnies.

Source : [Enquête Santé d'UCM Liège-UCM Luxembourg \(BE\)](#), 2021.

70%

des indépendants se plaignent de fatigue générale et **63%** de douleurs musculaires.

Source : [Enquête Santé d'UCM Liège-UCM Luxembourg \(BE\)](#), 2021.

Le bien-être, une composante essentielle du succès de l'activité de l'indépendant

La santé de l'activité de l'indépendant est intimement liée à sa propre santé personnelle. Considérer, et investir dans son propre bien-être contribue inévitablement au succès de son activité, cela à plusieurs égards.

Les déterminants du bien-être chez les indépendants

Une série de facteurs de stress spécifiques aux indépendants et dirigeants de PME, ont été identifiés. Les facteurs ressources ont moins fait l'objet de recherche ; ils sont néanmoins mis en avant par l'Observatoire de la Santé des Dirigeants Amarok (Université de Montpellier).

Trois risques dits psycho-sociaux sont connus comme affectant particulièrement le bien-être des indépendants.

L'exposition permanente au stress

La charge de travail et le stress qui peut en découler connaît de nombreuses sources, situés prioritairement dans le travail de gestion quotidienne et opérationnelle de l'entreprise au cœur de l'activité. Il s'agit en effet d'assurer l'organisation, le financement, la recherche et le suivi des clients, des fournisseurs et l'engagement du personnel. L'indépendant se doit d'être d'une certaine façon **omniscient** et **hypercompétent**.



Certains facteurs de stress sont également liés aux charges administratives et aux contrôles qui sont vécus par beaucoup d'indépendants comme des charges peu utiles.

La situation de l'indépendant et du chef de PME ne permet pas d'avoir une sécurité pour l'avenir comme le permettent d'autres statuts. C'est ce que certains appellent **l'incertitude** du carnet de commande.

Les horaires de travail

Des études concordantes dont celle de l'INSEE (FR) confirment les horaires de travail gigantesques auxquels les indépendants sont confrontés. En moyenne, les indépendants travaillent au-delà des 50 heures par semaine. De même, une grande partie d'entre eux et d'entre elles travaillent également le dimanche (parfois simplement pour assurer le suivi des charges administratives), certains prennent peu de vacances. Leur temps de travail est donc **long et intense**.

L'indépendant ne compte pas ses heures. Il travaille souvent le soir, les week-ends et durant les vacances, par besoin de rentabilité, par passion, par crainte de laisser le bateau seul, ... Il y a donc peu de moment d'arrêt ou de soupe.

Ainsi, la frontière entre la vie privée et la vie professionnelle est extrêmement poreuse, voire totalement absente. Cet effacement de cette limite est renforcé par les technologies de l'information et de la communication (smartphone, pc, ...) qui permettent d'être joignable n'importe où et n'importe quand (tout, tout le temps partout, n'importe quand), accentuant ainsi l'omniprésence ou l'hyperconnexion à son activité professionnelle (*technostress*).

La solitude et isolement

Un des facteurs unanimement reconnus comme constituant un risque psycho-social chez l'indépendant est celui de la **solitude**, voire de l'isolement. L'indépendant a ou est sa propre entreprise (*sur-identification à son activité*). Toute son affaire, tout son chiffre d'affaires repose sur lui et lui seul. Cela suppose une grande **responsabilité** et une grande pression (« tout repose sur moi ») et engendre dès lors une sorte de déni à prendre soin de soi (« je n'ai pas le droit d'aller mal ») et à se déconnecter ou prendre des temps de repos.

Les ressources et atouts mentaux spécifiques

Le Professeur Olivier Torrès de l'Université de Montpellier (FR) étudie, depuis plusieurs années déjà, les facteurs salutogènes de l'entrepreneuriat. Son travail se base sur le constat que, confronté à de tels niveaux de stress et de charge, un nombre bien plus important d'entrepreneurs devrait se trouver en état de burn-out. En effet, à côté des facteurs de risques spécifiques, l'indépendant ou l'entrepreneuse dispose également de facteurs ressources qui lui sont propres :

- **Les indépendant-e-s ont un profil davantage endurant**

Beaucoup d'indépendants et de chefs d'entreprise ont une capacité à se relever et à retenter autre chose, même après un échec.

- **Les indépendant-e-s sont, plus que la moyenne, des personnes optimistes**

Ces sont des personnes qui identifient des issues positives aux situations difficiles, et qui sont capables de transformer cette vision positive de l'avenir en engagement dans le travail. C'est ici un puissant élément de contrebalancement des stresseurs.

- **Les indépendants, les entrepreneurs, les dirigeants de PME vivent assez fortement le sentiment de maîtriser leur destin**

Ils sont, en quelque sorte, les chefs à bord du vaisseau qui doit les emmener où ils ont décidé d'aller. C'est une caractéristique salutogène tout à fait cruciale liée au statut d'indépendant. Remarquons ici que les crises successives, les confinements, les pénuries, et la volatilité de certains prix (aujourd'hui ceux de l'énergie) ont très fortement abimé ce sentiment précieux de maîtriser son destin.



Le projet Icarius



Le projet Icarius répond à un appel d'offres lancé par le SPF Sécurité sociale dans le cadre du Plan d'actions fédéral pour le bien-être mental au travail.

Icarius est un des trois projet-pilotes retenus pour la promotion du bien-être au travail chez les indépendants et dirigeants de PME, volet du Plan pris à l'initiative du Ministre des Indépendants, David Clarinval.

Le projet Icarius est porté par un consortium qui réunit la Caisse d'assurances sociales UCM, l'organisation UCM national et la SRL One (la gamme de services SenseCare) du groupe CESI. Le Consortium a également choisi de travailler avec la start-up *Evoluno* et son application smartphone dédiée au bien-être au travail.

Le projet, financé à hauteur de 300.000 euros par le SPF Sécurité sociale, déployera une multitude d'actions du 27 octobre 2022 au 31 août 2023, qui portent :

- Sur une **enquête**, pour une meilleure connaissance de la problématique chez les indépendants francophones en Belgique ;
- Sur la **création du site web**, la mise à disposition d'un **application smartphone** et une série d'**événements**, pour une sensibilisation des entrepreneurs et de leur entourage quant aux enjeux autour de leur bien-être personnel et sur comment y être attentif, conserver ses équilibres et se donner toutes les chances de réussir ;
- Sur l'**organisation d'accompagnements** visant à travailler individuellement ou en groupe avec une équipe multidisciplinaire.

Le mythe d'Icare comme force de prévention

Icarius tient son nom du personnage de la mythologie grecque, Icare, et envoie un message de bienveillance : Soyons attentifs (*care*, soin) au désir d'aller toujours plus haut et aux risques de se brûler les ailes.

« C'est possible, allons-y, mais en veillant à soi-même (*i*, je) et à son bien-être, et en cultivant nos réseaux (*us*, nous).

En veillant donc à maintenir nos énergies en équilibre pour mener à bien notre activité d'indépendant.



Des actions tout au long de 2022 & 2023



Connaissance

- Enquête sur le bien-être au travail des travailleurs indépendants
Lancement ce 27 octobre, voir ci-après.
- Cette enquête sera réitérée au 2^e trimestre 2023.

Sensibilisation

- Développement d'un site web dédié au bien-être au travail pour les indépendant-e-s
www.icarius.be
Lancement ce 27 octobre, voir ci-après.
- Présence dans les médias
- Organisation de conférences et d'ateliers à partir de janvier 2023
Ces conférences seront organisées en Wallonie et à Bruxelles par les bureaux régionaux d'UCM et par le Réseau des femmes entrepreneures Diane.
- Mise à disposition de l'application smartphone Evoluno dédiée au bien-être pour les indépendant-e-s
Lancement ce 27 octobre, voir ci-après.
- Développement d'une newsletter mensuelle
Avec cette newsletter, l'abonné recevra régulièrement des conseils, des tips, l'information sur les événements et sur les possibilités de bénéficier d'un accompagnement.
L'abonnement se fait via le site www.icarius.be.

Accompagnement

- Développement de trajets d'accompagnement individuel
Le projet-pilote prévoit la prise en charge de 43 indépendants/trajets individuels par des équipes multidisciplinaires SenseCare-UCM. L'objectif est de se (re)donner de l'énergie en définissant positivement les priorités dans sa vie professionnelle et personnelle, de prendre conscience des risques les plus prégnants, et de travailler avec les outils nécessaires pour éloigner les situations d'épuisement et de burn-out.
Selon le profil des indépendants accompagnées et le type de difficultés et besoins, la durée du trajet ira de 9 heures à 20 heures. L'équipe multidisciplinaire est composée de médecins, psychologues cliniciens, kinésithérapeutes, diététicien, experts administratifs et financiers

Ces trajets d'accompagnement sont programmés pour le 1^{er} semestre 2023.

● Organisations de groupes de discussions entre pairs

Le projet-pilote prévoit l'organisation de trois groupes de discussions rassemblant une huitaine d'indépendant·e·s, chaque fois avec un focus sur une thématique dont l'intérêt est très marqué.

Ces thématiques (conciliation vie pro-vie privée, technostress, alimentation, sommeil, détachement,...) seront déterminées en fonction des demandes des indépendants suite à l'enquête et au retour d'expérience via l'app Evoluno.

Ces groupes de discussion sont programmés pour le 1^{er} semestre 2023.

Lancement officiel d'Icarius

Ce 27 octobre 2022 marque le lancement officiel du projet *Icarius-J'entreprends mon bien-être*.

Cela vise l'envoi d'une invitation (e-mailing) de participer à l'enquête sur le bien-être des travailleurs indépendants. Plus de 80.000 indépendants et chefs de PME auront reçu l'invitation.

Cela vise également la mise en ligne du site www.icarius.be et la mise à disposition de l'application smartphone Evoluno, dans une version dédiée aux travailleur indépendants.

Comment en tant qu'indépendant profiter de l'enquête, du site et de l'appli ?

C'est évidemment en cliquant sur le lien contenu dans le mail d'invitation, remplir l'enquête demande un quart d'heure. Au terme de l'enquête, l'indépendant est redirigé vers la page « formulaire d'intérêt » du site icarius.be.

Par ce formulaire, chaque indépendant peut s'inscrire à la newsletter mensuelle Icarius et/ou demander l'accès à l'application Evoluno.

Comment profiter du site et de l'appli, si l'on n'est pas visé par l'emailing de l'enquête ?

C'est simple : se rendre sur icarius.be, cliquer sur « je m'inscris ». L'indépendant, mais aussi toute personne impliquée dans le soutien des indépendants (comptables, coachs,...) ou toute personne de l'entourage d'un indépendant, peut s'inscrire à la newsletter par ce même formulaire d'intérêt. L'accès à l'application Evoluno est, elle, réservée aux seuls indépendants.

L'enquête

L'enquête est lancée ce 27 octobre et le formulaire restera en ligne pendant une période d'un mois environ. Cette enquête est menée par le Service d'Etudes UCM dans le cadre du projet Icarius.

Le rapport d'analyse des résultats est attendu début décembre 2022.

D'autres études de ce service : <https://www.ucm.be/documents/lobby-etudes>

Seront questionnés dans cette étude : la motivation, le mode de vie, l'état de santé, l'exposition aux stresseurs et autres risques psychosociaux, le niveau des ressources (capital saluto-entrepreneurial), ainsi que l'intérêt pour des dispositifs de soutien.



« Vous êtes indépendant.e, entrepreneur/entrepreneuse et/ou chef.fe de PME. Comment concilier performance et bien-être pour votre entreprise et pour vous-mêmes ?

Cette étude est menée par UCM dans le cadre du projet Icarus-J'entreprends mon bien-être, un des trois projets-pilotes coordonnés par le SPF Sécurité sociale sur le volet « travailleurs indépendants » du Plan d'action fédéral pour le bien-être mental au travail.

L'étude vise à **objectiver votre réalité de terrain** en lien avec votre bien-être au travail. En répondant à nos questions, **vous contribuez à la mise en place de pistes concrètes et adaptées** pour améliorer le bien-être et pour prévenir les **risques psychosociaux** chez les indépendants en Belgique.

MERCI pour votre contribution essentielle. »

- Profil de l'entreprise & **motivation** entrepreneuriale
- Données socio-démographiques & **mode de vie**
- Perception de l'**état de santé** et sensations dans l'exercice de l'activité
- Capital **saluto-entrepreneurial** (Amarok)
- Causes et prévention du **stress**

Toutes les données collectées sont anonymisées. Seuls les résultats généraux sont analysés et publiés.



Le site web icarius.be

Le site web icarius.be est en ligne à partir du 27/10. Sa structure est simple :

- Présentation du projet pilote ;
- Présentation des services de prévention/sensibilisation et des services d'accompagnement ;
- Articles (thématique, astuces, témoignages, résultats d'enquête,...) ;
- A l'agenda : les événements, conférences et ateliers,...
- Presse : relai des citations et interventions dans les médias.

Les onglets articles, à l'agenda et presse seront alimentés tout au long du projet.

Ce sont aussi ces publications nouvelles qui seront relayées par la newsletter mensuelle d'Icarus.

Via les boutons « Je suis intéressé par les services d'Icarus » et « je m'inscris », chaque personne intéressée en tant qu'indépendant, soutien d'indépendant ou proche d'indépendant a le loisir de s'inscrire à la newsletter.

L'application Evoluno pour indépendants

Chaque indépendant pourra utiliser l'application avec les objectifs suivants :

- Améliorer sa gestion de soi-même en travaillant sur des dimensions de **développement personnel** ;
- Trouver une solution pour les difficultés/**troubles mineurs** et apprendre des techniques ;
- Réaliser des micro-apprentissages simples sur la **psychologie** ;
- Faire des auto-évaluations courtes pour **savoir où j'en suis** et prendre action (par exemple risque de burn-out) ;
- **Se réguler rapidement** pendant une pause (respiration) ;
- Faire appel à un **soutien spécifique humain facilement, et être redirigé le cas échéant vers les dispositifs d'accompagnement proposés par Icarius.**



Icarius, fruit d'un consortium UCM-groupe CESI



Le projet Icarius répond à un appel d'offres lancé par le SPF Sécurité sociale dans le cadre du Plan d'actions fédéral pour le bien-être mental au travail.

Icarius est un des trois projets-pilotes retenus pour la promotion du bien-être au travail chez les indépendants et dirigeants de PME, volet du Plan pris à l'initiative du Ministre des Indépendants, David Clarinval.

Le projet Icarius est porté par un consortium qui réunit la Caisse d'assurances sociales UCM, l'organisation UCM national et la SRL One (et la gamme de services SenseCare) du groupe CESI. Le Consortium a également choisi de travailler avec la start-up *Evoluno* et son application smartphone dédiée au bien-être au travail.

UCM

UCM est le partenaire des indépendants et des PME. Depuis plus de 100 ans, nous sommes aux cotés des entrepreneurs et employeurs, à chaque étape de leur parcours. Pour plus de 130.000 indépendants et 30.000 sociétés, nous veillons à créer un environnement de travail optimal. En savoir plus ? <https://www.ucm.be/a-propos-d-ucm>

« Les indépendants et les PME font face à un environnement toujours plus instable, où l'avenir se dessine de manière très incertaine, où l'entrepreneur n'a plus toutes les cartes en main. Nous nous rendons compte du danger pour nos entreprises, mais aussi des dangers en termes de bien-être pour les dirigeants, pour les indépendants. Il faut agir. Donner aux indépendants des outils comme ceux que les services externes de protection et de prévention au travail offrent aux travailleurs salariés, c'était un must. Un must pour la santé personnelle des entrepreneurs, aussi comme gage de pérennité de notre tissu de TPE et de PME. Nous le faisons aujourd'hui avec le projet pilote Icarius. L'objectif pour UCM, c'est d'en faire plus qu'un pilote, de créer dans les prochains mois un véritable volet « soutien au bien-être au travail » dans la Sécu des travailleurs indépendants ! »

Pierre-Frédéric Nyst, Président UCM national.

« Nous constatons que la succession rapide de crises que nous connaissons depuis quelques années ont généré des risques de fragilisation de l'indépendant, sur le plan économique et financier, mais aussi en termes de bien-être. Les collaborateurs de la Caisse d'assurances sociales le constatent tous les jours.

Notre mission a toujours été d'accompagner les indépendants et les entrepreneurs à réussir leur projet. Avec Icarius, nous investissons et consacrons du temps à la personne qui se trouve derrière chaque projet d'entreprise, pour l'aider à travailler et renforcer son capital santé et bien-être. Ce capital, c'est un actif-clé de toute réussite. »

François Sepulchre, Directeur général de la Caisse d'assurances sociales UCM.

One (Group CESI)

Le Groupe CESI avec One propose aux entreprises un accompagnement pour la prévention, l'évaluation et l'accompagnement du burn-out.

Au travers de OneVitality et le programme SenseCare, nous dépassons le thème de la santé au travail pour considérer la personne au travail dans sa globalité : mode de vie, santé mentale, développement personnel font partie intégrante des solutions abordées.

« Enthousiasme, dynamisme, implication, motivation, réactivité...le lexique de base de l'indépendant. Il aime donc il ne compte pas. Sa vie s'articule autour de son projet et son projet c'est lui. Cette force, qui rend possible le succès de son entreprise, peut constituer un risque dans la durée. La santé de son activité est intimement liée à sa propre santé.

Il est tentant pour un indépendant, encore plus en début d'activité, de mettre toute son énergie dans la réussite de son projet. Il est tout aussi tentant de se convaincre que cette énergie est illimitée. Pourtant, la clé du succès est d'investir son énergie dans la durée. Trop d'activités périclitent dans les premières années parce que l'indépendant a connu un effondrement personnel sous le poids de la charge de travail, des responsabilités, des obstacles à dépasser. Trop d'indépendants n'ont pas perçu suffisamment tôt les signaux d'alerte ou n'ont pas osé en parler de crainte d'être jugé sur leur capacité à faire face. Trop d'indépendants assimilent leurs difficultés à un échec personnel.

Icarius est conçu pour ces femmes et ces hommes engagés qui veulent se donner un maximum de chance de réussir dans la durée. Icarius s'adresse à ces femmes et ces hommes investis qui n'opposent pas leur projet et leur santé. Par une approche pragmatique, facile à mettre en œuvre, Icarius fait émerger les solutions les plus adaptées à la situation de chacune et chacun. Icarius, c'est simplicité et professionnalisme. A l'image de l'indépendant.»
Pascal Denhaerinck, Directeur général du Groupe CESI

Evoluno

Evoluno est une start-up dont le projet a germé, fin 2020, au sein de l'incubateur de santé digitale bruxellois E-Health Venture.

Aujourd'hui, Evoluno et son application smartphone sont le partenaire bien-être des entreprises et de leurs collaborateurs. Pour le projet Icarius, Evoluno a développé une application d'autodiagnostic, d'apprentissages rapides et d'exercices pratiques à destination des travailleurs indépendants.

« Evoluno est ravi de s'associer au projet Icarius. En tant que start-up, aider les entrepreneurs est évidemment au cœur de notre mission. Notre produit répond très bien à leurs besoins, de par son format facile d'accès. Il leur permettra de comprendre où ils en sont grâce aux auto-évaluations, de mieux gérer leur stress, leur sommeil, et bien d'autre choses encore. Nous sommes persuadés que l'approche combinée avec le CESI et UCM permettra d'avoir un bel impact positif pour les indépendants et sommes impatients de démarrer le projet. »

Alexandre Vandermeersch, Co-fondateur Evoluno.

Avec le soutien du Ministre des Indépendants

« Avec le Plan d'action fédéral Bien-être mental au travail, que nous avons lancé l'année passée, nous voulons aborder le sujet du bien-être mental au travail. Le bien-être mental doit-être une priorité absolue dans nos entreprises. Non seulement pour les employeurs et les employés, mais aussi pour les travailleurs indépendants. C'est pourquoi nous soutenons de projets innovants qui renforcent la résilience mentale des travailleurs indépendants. »

David Clarinval, Ministre fédéral des Indépendants.
