



# Chef d'entreprise et entrepreneur : 2 raisons pour lesquelles ils doivent veiller sur leur santé

mardi 19 décembre 2017, par [Burkinapmepmi.com](http://Burkinapmepmi.com)

Les entrepreneurs en général mettent presque la totalité de leurs énergies physique, intellectuelle, mentale, spirituelles et même émotionnelles dans le développement de leur business. C'est purement magnifique pour produire du résultat en entrepreneuriat, s'ils s'occupaient tout juste un peu de leur santé, ils feraient encore plus d'exploits.

## I. Le vécu des entrepreneurs

Un entrepreneur passe sa vie à donner (rendre) du service à celui qui en a besoin moyennant rémunération. Ne pouvant pas le faire seul, il se fait aider dans sa mission par d'autres personnes qu'il va devoir rémunérer à son tour. Ainsi, plusieurs personnes se trouvent à satisfaire. Dans la démarche qualité de son entreprise, tout entrepreneur se doit de veiller à la satisfaction effective de ses clients internes (employés) et ses clients externes (fournisseurs, services traiteurs, "vrais clients"). L'entrepreneur se trouve ainsi exposé à plusieurs défis auxquels il doit faire face.

### Il est exposé à :

#### 1-Le stress

Ce stress est dû aux fortes pressions psychologiques qu'il peut avoir dans la bonne marche de son entreprise car il y a investi son argent. Ses employés, ses fournisseurs et ses clients qu'il doit satisfaire en permanence. Aussi, les créanciers (tiers ou une banque) en face de qui il doit montrer toute sa crédibilité face à des échéances qui le troublent. Ce stress vécu de façon permanente et à une intensité élevée pourrait entraîner la survenue de certaines maladies telle que l'hypertension artérielle, le diabète, l'ulcère gastrique ou duodéal, une colopathie fonctionnelle, des neuropathies certains cas de troubles de la fertilité, de la libido et de l'érection.

#### 2-L'anxiété

La peur que son business échoue. Évidemment puisqu'il y a investi son argent qui est le plus souvent une importante somme d'argent. Cela peut affecter son humeur et sa vie sociale (famille nucléaire et entourage).

#### 3-La colère

Certains employés ou services traiteurs ne font pas les choses telle qu'indiquée, certains vont même jusqu'à commettre des erreurs entravant le bon fonctionnement du service ou de l'entreprise par exemple et cela peut le mettre en colère. Aussi, ayant préalablement un fond d'anxiété, il est très susceptible à la colère et peut s'énerver pour peu. Cette colère lorsqu'elle perdure ou lorsqu'elle est très fréquente, peut

entraîner une hypertension artérielle, des neuropathies et des maladies du cœur.

#### **4-La mauvaise alimentation**

Cela est dû au fait que certains d'entre eux sont tellement préoccupés par leur business qu'ils oublient parfois de prendre leur déjeuner et dîner à temps. Certains étant concentrés sur leur business décident de consommer très fréquemment des fast-food, des repas venant des pâtisseries (croissant, pain au raisin au chocolat et autre). Ce genre d'alimentation exclusive pratiquée sur une longue durée est susceptible d'entraîner un diabète, un surpoids puis une obésité, une élévation des graisses sanguines pouvant aboutir à des maladies du cœur et des vaisseaux. Toutes ces anomalies peuvent aboutir facilement à un AVC avec ses complications telles que la paralysie des membres ou la perte de la parole.

#### **5-Les troubles du sommeil**

La nuit, l'entrepreneur passe son temps à penser à son business ou à ruminer l'anxiété de la journée en rapport avec un défi qui le tracasse terriblement au sein de son entreprise et finalement il finit par ne pas dormir ou avoir un sommeil de mauvaise qualité. Ces troubles du sommeil peuvent entraîner plus tard une prise de poids, une obésité, un diabète, une hypertension artérielle, troubles de l'érection ou de la libido, des céphalées par une perturbation du bon fonctionnement de l'organisme.

#### **6-Les troubles de l'humeur**

En général en rapport avec le fait que les choses ne tournent pas comme il aurait voulu dans son entreprise. Cela peut entraîner la nervosité pour des choses apparemment anodines, aboutissant plus tard à une hypertension artérielle, une accélération du processus de vieillissement par l'apparition prématurée ou l'exagération de certaines rides sur le visage et autre complication.

#### **7-Les grandes gymnastiques intellectuelles**

L'entrepreneur est un vrai technocrate, un véritable architecte, un véritable "Einstein" car pour bâtir et sauvegarder la bonne marche et la prospérité de son business, il se doit d'être fréquemment en train de réfléchir sur tel ou tel aspect ou coté à améliorer ou innover pour obtenir une augmentation des profits. Face à la forte concurrence, ces gymnastiques intellectuelles sont accentuées, accompagnées de leurs conséquences sur l'organisme (baisse de la glycémie, baisse ou perte d'appétit chez certains entrepreneurs, mauvais rythme et mode alimentaire, baisse ou perte de la libido) et sur leur vie sociale (rapport avec leur petite famille et leur entourage).

#### **8 -Le manque de vie familiale et ou personnelle équilibrée**

Préoccuper et imprégné presque totalement dans son business, il s'oublie et oublie le plus souvent sa conjointe et ses enfants pour qui il a décidé au préalable (au début de son business) de travailler durement. C'est le cas de certains entrepreneurs qui sortent tôt le matin (05heures) pendant que leur époux ou épouse et les enfants dorment et rentrent tard au moment où les enfants dorment. Il ou elle oublie totalement que ces enfants ont besoins de jouer avec lui et que son époux ou épouse a besoin d'échanger avec lui et même pour d'autres besoins biologiques. Cette attitude à tendance à énerver son conjoint (e) qui se sent seul et à ennuyer les enfants qui réclament leur mère ou père.

#### **9-Aucun entrepreneur ne souhaite être malade ! Mais très peu d'entre eux œuvre concrètement dans le sens de la préservation de leur santé !**

Question:comment vous vous voyez sur le plan santé dans 5ans, 10ans, 20ans, 50 ans après avoir amassé toute votre fortune ? PENSEZ-Y

ÊTES-VOUS sincèrement prêt à vous engager pour bâtir cet état de santé souhaité à ces périodes indiquées ? En effet, vous êtes le propre sculpteur, le propre architecte de votre santé, et il n'y a personne d'autre pour le faire à votre place.

## **II. Pourquoi l'entrepreneur doit prendre soin de sa santé ?**

L'entrepreneur doit être concentré sur "comment faire pour maximiser les profits". Dans cette démarche, il ne se concentre presque plus sur rien d'autre surtout concernant sa santé. C'est d'ailleurs normal surtout lorsqu'il ne ressent aucun symptôme majeur pouvant l'inquiéter (la manière de réfléchir des entrepreneurs en général).

Lorsque le tableau de bord de votre véhicule indique le niveau bas de l'huile et d'essence et que vous banalisez, chemin faisant, le véhicule vous abandonnera. Aussi, lorsqu'une petite panne vous donne un signal que vous banalisez, la panne deviendra grave ou bien la voiture va vous lâcher au moment où vous vous attendez le moins. Cela va entraîner des sorties d'énormes sommes d'argent inutilement.

Chez l'homme, lorsqu'il a des signes mineurs ou une maladie débutante ou encore moins grave, s'il ne s'arrête pas pour prendre soin de lui, la maladie peut s'aggraver ou même la mort peut s'en suivre selon la maladie en cause. Un simple mal de tête associé à des vertiges pourrait être en rapport avec une élévation importante de la tension artérielle à votre insu. Lorsque ces signes sont négligés, cela pourrait évoluer vers un AVC avec coma et la mort peut s'en suivre. En 2006 l'un de mes cousins entrepreneur avait des céphalées persistantes, la prise de paracétamol a été sans succès et il m'a sollicité. Après avoir pris sa tension artérielle, le premier chiffre indiquait 20. Je me rendais compte qu'il n'était pas loin d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC).

Alors, vous entrepreneurs, prenez soin de votre santé car c'est le préalable à la réalisation de votre entreprise.

Par Dr Marc TRA, Médecin Généraliste et Coach Santé et Bien-être  
[carrefour-sante-africa.com/](http://carrefour-sante-africa.com/)