



**HAL**  
open science

# Le rôle de la récupération au travail et ses conséquences sur la santé psychologique chez les artisans

Mathieu Le Moal

## ► To cite this version:

Mathieu Le Moal. Le rôle de la récupération au travail et ses conséquences sur la santé psychologique chez les artisans. Psychologie. 2021. dumas-03330755

**HAL Id: dumas-03330755**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03330755>**

Submitted on 1 Sep 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



UNIVERSITÉ PAUL-VALÉRY, MONTPELLIER 3  
Faculté des Sciences du Sujet et de la Société (UFR 5)  
Département de Psychologie  
E.A. 4556, Laboratoire de Psychologie Epsilon



Mention : *Psychologie Sociale du Travail et des Organisations*  
Responsable : Daniel Gilibert (Pr.)

Parcours : *Psychologie Sociale du Travail et des Organisations*  
Responsables : Laure Guilbert (MCF-HDR) et Daniel Gilibert (Pr.)

## TRAVAIL D'ÉTUDE ET DE RECHERCHE (V24PW5)

TITRE : LE RÔLE DE LA RÉCUPÉRATION AU TRAVAIL ET SES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ  
PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES ARTISANS

Réalisé par :

Mathieu Le Moal

Sous la Direction de : Céline Sauvezon, Maître de Conférences

Année 2020-2021

## **Résumé**

Cette étude quantitative traite des effets que peuvent avoir les expériences de récupération sur la santé psychologique, le sentiment d'impuissance et la charge de travail des artisans. Le but de cette recherche est d'apporter modestement de nouvelles données sur la thématique de la récupération dans le milieu entrepreneurial. Avec le soutien de l'observatoire Amarok et de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Gard, 360 artisans ont répondu à un questionnaire comportant les mesures du bien-être, de l'épuisement professionnel, des expériences de récupération et de la charge de travail. Les résultats valident les hypothèses du lien positif de la récupération avec le bien-être et du lien négatif de la récupération avec l'épuisement psychologique et le sentiment d'impuissance.

**Mots-clés :** récupération, santé psychologique, sentiment d'impuissance, charge de travail, artisan.

## **Abstract**

This quantitative study deals with the effects that recovery experiences may have on psychological health, the feeling of helplessness and the artisans' workload. The purpose of this research is to modestly provide new data on the theme of recovery in the entrepreneurial field. With the support of the Amarok observatory and « la Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Gard », 360 artisans participated in a questionnaire including measures of well-being, burnout, experiences of recovery and workload. The results confirm the hypothesis of the positive link between recovery and well-being and the negative link between recovery and burnout, as well as the feeling of helplessness.

**Key words:** recovery, psychological health, feeling of helplessness, workload, artisan.

# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Remerciements .....  | 1  |
| Introduction.....  | 2  |
| Revue de littérature.....  | 4  |
| Santé psychologique.....   | 4  |
| Définition de la santé .....   | 4  |
| Définition de la santé psychologique .....                               | 4  |
| Définition de la santé psychologique au travail .....                    | 5  |
| Dimension positive de la santé psychologique.....                        | 5  |
| Dimension négative de la santé psychologique au travail.....             | 7  |
| Santé psychologique chez l'artisan .....                                 | 8  |
| La récupération .....  | 9  |
| Définition de la récupération .....                                      | 9  |
| Modèles de récupération .....  | 11 |
| La récupération chez l'entrepreneur .....                                | 12 |
| Liens entre santé psychologique et récupération.....                     | 13 |
| Charge de travail.....   | 15 |
| Définition de la charge de travail.....                                  | 15 |
| La charge de travail des artisans .....                                  | 15 |
| Liens entre charge de travail et épuisement professionnel.....           | 16 |
| Liens entre charge de travail et récupération .....                      | 16 |
| Impuissance au travail.....  | 18 |
| Définition du sentiment d'impuissance .....                              | 18 |
| Lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel..... | 19 |
| Lien entre le sentiment d'impuissance et la récupération .....           | 20 |
| Méthode .....  | 21 |
| Population étudiée .....   | 21 |
| Procédure .....  | 22 |
| Instruments.....   | 23 |
| Résultats.....   | 26 |
| Analyses descriptives.....   | 26 |
| Analyses corrélationnelles.....  | 27 |
| Régressions multiples .....  | 29 |

|  |    |
|--|----|
| Analyses de modération .....   | 30 |
| Analyse exploratoire .....   | 34 |
| Discussion.....  | 35 |
| Évaluer le lien entre la récupération et la santé psychologique .....  | 35 |
| Évaluer les effets de la récupération sur le sentiment d'impuissance .....   | 36 |
| Évaluer les effets de la récupération sur le lien entre le sentiment d'impuissance et<br>l'épuisement professionnel..... | 36 |
| Évaluer les effets de la récupération sur le lien entre la charge de travail et l'épuisement<br>professionnel .....      | 37 |
| Limites de l'étude .....   | 37 |
| Implications pratiques .....   | 38 |
| Pistes de recherche futures et conclusion .....  | 39 |
| Références.....  | 42 |
| Annexes .....  | 50 |

# Listes des tableaux, figures et annexes

|  |    |
|--|----|
| Tableau 1. Statistiques sociodémographiques de l'échantillon .....   | 22 |
| Tableau 2. Statistiques descriptives des variables à étudier .....   | 27 |
| Tableau 3. Corrélations pour les variables étudiées .....  | 28 |
| <br>   |    |
| Figure 1. La récupération comme variable modératrice entre la charge de travail et l'épuisement psychologique. ....      | 31 |
| Figure 2. La relaxation comme variable modératrice entre la charge de travail et l'épuisement psychologique.....         | 32 |
| Figure 3. Le détachement comme variable modératrice entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement psychologique. .... | 33 |
| <br>   |    |
| Annexe 1 : Questionnaire .....   | 50 |
| Annexe 2 : Mail d'information .....  | 61 |
| Annexe 3 : Plots .....   | 62 |

# Remerciements

En préambule, je tiens à adresser mes remerciements les plus sincères et les plus chaleureux aux personnes qui m'ont accompagné, soutenu et qui ont contribué, de près ou de loin, à la réussite de mon parcours universitaire.

Je cite en premier lieu ma responsable de mémoire, Mme Céline Sauvezon, maître de conférences en psychologie sociale du travail et des organisations à Montpellier. Je la remercie d'avoir accepté de travailler sur un sujet différent de sa thématique de travail et d'avoir su se rendre flexible, patiente et compréhensive.

Je tiens aussi à remercier particulièrement M. le Dr. Olivier Torrès, Professeur à l'Université de Montpellier et à Montpellier Business School, fondateur de l'observatoire Amarok, pour sa bienveillance, pour l'idée de ce mémoire et pour son accompagnement.

Je remercie également tous les participants qui ont accepté de m'accorder un peu de leur temps en remplissant mon questionnaire.

Finalement, je remercie ma famille, principalement ma grand-mère Claude Leclerc qui m'a toujours soutenu et épaulé avec ses diverses relectures et mon frère, Damien Le Moal, qui a effectué la dernière relecture et a su trouver les mots justes pour rendre le texte plus fluide.

# Introduction

Datant de l'Antiquité, la question du travail et du sens à lui donner est ancienne. Étymologiquement, le terme « travail » vient du latin « tripalium » qui désigne, pour les Romains, une sorte de joug à trois points empêchant les animaux de se mouvoir afin de mieux les soigner. Au Moyen-Âge, il renvoie plutôt à un chevalet de torture. De même, l'expression « gagner son pain à la sueur de son front » donne l'impression d'une contrainte de la nature imposée à l'Homme. Tous ces éléments soulignent la connotation négative largement attribuée au travail dans la société.

D'une manière générale, lorsque la notion de « travail » est évoquée, la première idée qui vient spontanément à l'esprit est celle d'« emploi », de « métier ». Mais ce concept est en réalité bien plus large qu'il n'y paraît. Effectivement, le travail est avant tout une activité par laquelle une personne peut se dévoiler au monde, exercer ses talents, se donner de la valeur, permettant ainsi d'obtenir un sentiment d'accomplissement, de performance, voire même de donner un sens à sa vie (Morin & Forest, 2007).

Or, à travers les siècles, le travail a toujours occupé une grande partie de l'emploi du temps des individus. Il structure leur vie, notamment à travers des routines ou habitudes répétées quotidiennement. De façon similaire, la question du bonheur et du bien-être a toujours occupé une place importante dans la vie des individus (Andrews & Withey, 1976). Le concept de bien-être subjectif est d'ailleurs au cœur des travaux philosophiques depuis des millénaires. On sait aujourd'hui que le travail peut avoir un impact délétère sur la santé psychologique s'il est source de tension et de stress (Morin & Forest, 2007). C'est pour cela



que l'effet négatif que pourraient avoir certaines situations de travail sur la santé a incité de nombreux auteurs à s'interroger sur cette problématique. Les conditions dans lesquelles le travail est réalisé, notamment le statut d'emploi (salarié ou indépendant), ont suscité des travaux de recherche.

L'entrepreneuriat est souvent associé à une meilleure santé que le salariat (Rietveld, van Kippersluis, & Thurik, 2015). En effet, des études montrent une meilleure santé des travailleurs indépendants en contraste avec celle des salariés (Bradley & Roberts, 2004 ; Stephan & Roesler, 2010).

À contrario, plusieurs articles suggèrent que les travailleurs indépendants s'exposent à davantage de maladies que les salariés (Buttner, 1992 ; Yoon & Bernell, 2013). Cela pourrait s'expliquer par le stress que provoque le haut niveau d'incertitude de l'entrepreneuriat (Cardon & Patel, 2015).

Souhaitant investiguer sur cette question, le présent mémoire se décompose en trois sections. Dans une première partie théorique, après avoir fait un état de la littérature scientifique actuelle, la problématique et les hypothèses qui motivent la présente recherche sont évoquées. La seconde partie, consacrée à la méthodologie et aux outils utilisés dans l'expérimentation, présente l'analyse statistique des résultats. La troisième partie énonce synthétiquement les résultats, à la lumière de la théorie, avant d'émettre une conclusion évoquant par ailleurs quelques idées pour de futures recherches.

# Revue de littérature

## **Santé psychologique**

Cette partie présente une définition générale de la santé et une définition de la santé psychologique. L'aspect positif et l'aspect négatif de la santé psychologique au travail, notamment chez les artisans, y sont également définis.

### **Définition de la santé**

Qu'est-ce que la santé ? Est-elle définissable ? Est-elle assimilable au bien-être et à la qualité de vie ? Somme toute, définir la santé n'est pas chose aisée. Nombreuses sont ses significations, mais selon l'Organisation Mondiale de la Santé (1946), la santé se définit par «un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie». Voilà une définition qui invite à considérer la notion de santé sous différents angles, en particulier du point de vue psychologique.

### **Définition de la santé psychologique**

Depuis le début du XXI<sup>ème</sup> siècle, le thème de la santé psychologique connaît un essor important, notamment dans la sphère professionnelle où les organisations y portent un intérêt de plus en plus manifeste. Selon le U.S. Public Health Service (1999), la santé mentale est la performance réussie de la fonction mentale qui se traduit par des activités productives, des relations épanouissantes, la capacité de s'adapter au changement et de faire face à l'adversité sans problèmes psychopathologiques. D'après le Grand dictionnaire de la psychologie, la santé psychologique serait « l'aptitude du psychisme à fonctionner de façon harmonieuse, agréable, efficace et à faire face avec souplesse aux situations difficiles en étant capable de retrouver son

équilibre » (Bloch et al., 1991). Bien qu'il existe différentes définitions de la santé psychologique, aucune ne fait l'objet d'un consensus.

Néanmoins, la tendance de ces dernières années est de dire que la santé psychologique regroupe deux facettes : l'aspect positif avec le bien-être psychologique et l'aspect négatif avec la détresse psychologique (Achille, 2003 ; Gilbert, 2009 ; Massé et al., 1998).

### **Définition de la santé psychologique au travail**

Selon Gilbert (2009), qui a comparé différentes définitions de la santé générale et de la santé psychologique, la santé psychologique au travail est « la capacité d'un individu à satisfaire ses besoins psychologiques fondamentaux dans une perspective de mieux-être (présence de bien-être psychologique et absence de détresse psychologique) et dans une perspective d'ajustement au travail, grâce à des ressources personnelles et organisationnelles » (p. 27). Cette définition permet de prendre en compte les aspects négatifs et positifs de la santé psychologique. En comparaison avec les autres définitions de la santé, la notion d'ajustement au travail fait son apparition (Gilbert, Dagenais-Desmarais, & Savoie 2011) avec l'idée que cet ajustement s'obtient grâce à des ressources personnelles et organisationnelles.

### **Dimension positive de la santé psychologique**

L'aspect positif de la santé psychologique a été mis en lumière par deux pionniers. Premièrement, Maslow (1943), avec la pyramide des besoins fondamentaux de l'être humain que sont les besoins physiologiques, la sécurité, l'appartenance, l'estime de soi et l'actualisation. Deuxièmement, Rogers (1962), qui énonce que l'épanouissement personnel se situe dans les ressources intérieures de chaque individu. Plus tard, Csikszentmihalyi (1988), introduit le concept de « flow », autrement dit un état d'activation optimal dans lequel une

personne, complètement immergée dans son activité, ressent un sentiment de bien-être en partie dû à sa forte motivation intrinsèque à accomplir la tâche. Mais c'est véritablement Seligman (2008), fondateur du courant de la psychologie positive, qui a développé la recherche sur le bien-être psychologique et défini trois composantes du bonheur : les émotions positives, l'engagement et le sens.

D'autres aspects positifs de la santé psychologique ont été étudiés tels que la satisfaction de vie (Lent, 2004, cité dans Duffy, Bott, Allan, & Torrey, 2013) et l'engagement (Bakker, Schaufeli, Leiter, & Taris, 2008). Ces aspects ne sont pas détaillés dans cette étude.

Nombreux sont les auteurs qui ont choisi le bien être psychologique comme aspect positif de la santé psychologique puisqu'il représente, de manière plus générale, l'individu et son état psychologique (Cropanzano & Wright, 1999; Deci & Ryan, 2008).

Deux notions du bien-être psychologique sont à distinguer : l'hédonisme, correspondant au plaisir, au confort et au bonheur ; ainsi que l'eudémonisme, correspondant à l'actualisation du potentiel de l'individu, à sa réalisation et à la notion de sens (Ryan & Deci, 2001). Plus précisément, les chercheurs avancent l'idée que le bien-être hédonique influence le bien-être eudémonique et inversement (Vittersø & Søholt, 2011). Par exemple, la satisfaction de vie, une des dimensions du bien-être hédonique (Diener, 1984), serait plus élevée en présence d'une composante du bien-être eudémonique telle que le sens de la vie. Ainsi, avoir un bon niveau dans chaque aspect du bien-être prédirait et un épanouissement optimal (Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Dans la présente étude, aucune distinction n'est faite entre les deux perspectives, hédonique et eudémonique, à l'égard de la notion de bien-être psychologique. En revanche, le bien-être est considéré comme l'indicateur prédominant de l'aspect positif de la santé psychologique. De ce fait, il est utilisé comme représentation de cette dernière pour cette étude.

### **Dimension négative de la santé psychologique au travail**

L'aspect négatif de la santé psychologique au travail peut être associé, tout comme l'aspect positif, à plusieurs notions. Dans ces différents concepts, il y a la détresse psychologique, la dépression, l'épuisement professionnel et l'anxiété (Marchand, 2004). La détresse psychologique englobe souvent l'anxiété et la dépression, ainsi que l'auto-dévalorisation, l'irritabilité et le désengagement social (Massé et al., 1998). L'épuisement professionnel, quant à lui, est directement associé au travail, faisant de lui une référence de l'aspect négatif de la santé psychologique au travail (Marchand, 2004).

Le terme d'épuisement professionnel, également utilisé sous le nom anglophone « burnout », est mis en évidence par le psychologue Freudenberg en 1974. Maslach (1976), chercheuse en psychologie sociale, s'intéresse aux individus qui font face à des réactions émotionnelles au travail. Elle étudie notamment les effets de l'épuisement professionnel sur la qualité du travail.

Deux définitions sont prédominantes. Maslach, Schaufeli et Leiter (2001) caractérisent l'épuisement professionnel par l'exténuation émotionnelle, le sentiment d'inefficacité professionnelle et le cynisme. Ce dernier se traduit par de l'absentéisme, des comportements de retrait (Hilton, Sheridan, Cleary, & Whiteford, 2009) ainsi que par un sentiment d'inefficacité professionnelle (Maslach & Jackson, 1981). Pines et Aronson (1988), en revanche, définissent

l'épuisement professionnel comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental qui découle d'un travail à long terme dans des situations de pression émotionnelle. Cette définition est l'une des plus citées sur la thématique de l'épuisement professionnel. Ainsi, dans cette étude, c'est celle qui est privilégiée.

### **Santé psychologique chez l'artisan**

La santé psychologique des artisans est très peu abordée dans le domaine de la recherche, en France et à l'étranger. La santé psychologique au travail est actuellement surtout orientée vers les salariés. Néanmoins, certains chercheurs s'intéressent tout de même à la santé psychologique des artisans et plus généralement des entrepreneurs. En effet, il est montré que la surcharge de travail et le stress sont importants dans le quotidien des dirigeants (Buttner, 1992 ; Ahmad et Salim, 2009). Plus précisément, Crasset (2014) parle de la santé des artisans à travers une thèse doctorale en sociologie qui montre que la charge de travail et le stress sont prédominants dans l'artisanat, notamment si les artisans emploient des salariés. Le stress est ressenti par les enquêtés de l'étude comme un problème plus grave que la pénibilité physique. Il apparaît tel une perturbation du travail concret et productif (Crasset, 2014). Le stress et la surcharge de travail des artisans sont donc des états qui ont un impact sur l'épuisement professionnel (Chevrier, 2009 ; Shirom, 2003) et le bien-être psychologique (Fischer & Tarquinio, 2014).

Certains auteurs indiquent que la récupération pourrait contribuer à promouvoir la santé psychologique des individus. Néanmoins, avant d'expliquer les liens potentiels entre la récupération et la santé psychologique, il semble essentiel d'introduire le concept de la récupération.

## **La récupération**

Cette partie définit le concept de récupération dans sa globalité et les différents modèles qui s'y rattachent. Sont notamment présentés la récupération dans le milieu entrepreneurial ainsi que les liens entre la santé psychologique et la récupération.

### **Définition de la récupération**

La récupération est un terme récent qui a fait son apparition à la fin du 20<sup>ème</sup> siècle, voire au début du 21<sup>ème</sup> siècle.

Meijman et Mulder (1998) expliquent que la récupération fait référence à un processus au cours duquel les systèmes fonctionnels individuels sollicités lors d'une expérience stressante reviennent à leurs états d'origine. Il s'agit d'un processus de restauration de la santé psychologique souvent accompagné d'une réduction des indicateurs de tension physiologique (Meijman & Mulder, 1998).

Dans le milieu professionnel, le mot récupération décrit un processus de désengagement du travail et de récupération du stress qui permet la restauration des ressources physiologiques et psychologiques (Sonnetag, 2018).

À travers cette notion, Sonnetag et Fritz (2007) ont défini quatre expériences de récupération qui sont le détachement psychologique, la relaxation, les expériences de maîtrise et le sentiment de contrôle pendant les loisirs :

1. Le détachement psychologique consiste en un éloignement physique du lieu de travail et en un désengagement psychologique des préoccupations professionnelles. En d'autres mots, il s'agit de couper tous liens avec le travail ;

2. La relaxation permet la réduction de l'activité physiologique grâce à une restauration de l'état physiologique d'origine et une réévaluation cognitive qui permettent de recentrer l'esprit sur des affects positifs et de réduire les affects négatifs liés au stress professionnel (e.g., méditation, pleine conscience, cohérence cardiaque) ;
3. Les expériences de maîtrise renvoient aux activités de loisir suffisamment distrayantes et stimulantes permettant d'élargir les compétences en dehors de l'activité professionnelle, de développer de nouvelles ressources (e.g., variété des savoirs, meilleure connaissance de soi), de favoriser l'innovation et d'encourager la prise de recul par rapport aux situations professionnelles ;
4. Le sentiment de contrôle pendant les loisirs constitue une ressource qui permet à l'individu de choisir les activités qui lui sont les plus adaptées pour favoriser sa récupération, de réguler ses actions plus efficacement (i.e., quand s'engager et se désengager de l'activité) ainsi que d'augmenter son sentiment d'auto-efficacité et de compétences.

Les expériences de récupération sont considérées comme des mécanismes à travers lesquels les processus de récupération agissent (Sonnentag & Geurts, 2009). Le détachement psychologique est l'élément central de la récupération, mais il est difficile d'y parvenir (e.g., les téléphones limitent la possibilité de récupérer puisque les frontières entre le bureau et la maison sont poreuses) (Derks & Bakker, 2014).

Enfin, une distinction entre la récupération interne et la récupération externe a été faite. La récupération interne est décrite comme un temps de « relaxation », durant les heures laborales, pendant lequel une personne ne pense plus du tout au travail (e.g., absence de vérification de courriels) ou pendant lequel un changement est opéré dans les tâches, notamment



lorsque le mental ou le physique sont fatigués par la tâche initiale (Geurts & Sonnentag, 2006). La récupération interne peut être programmée ou non. La récupération externe décrit un moment de repos en dehors du travail avec, de nouveau, l'idée de ne plus du tout penser au travail (e.g., regarder la télévision, pratiquer des loisirs) (Sonnentag & Fritz, 2007). D'après Geurts et Sonnentag (2006), la récupération externe est particulièrement nécessaire quand la récupération interne n'est pas suffisante. Dans la présente étude, l'accent est mis sur la récupération externe.

### **Modèles de récupération**

Les deux théories les plus utilisées dans le domaine de la récupération sont la conservation des ressources et l'effort-récupération (Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014).

D'une part, il y a la théorie de la conservation des ressources de Hobfoll (1989) qui avance l'idée selon laquelle les individus cherchent en permanence à créer un monde qui leur procure un maximum de plaisir et de succès. Pour ce faire, elle considère que l'être humain est naturellement motivé et qu'il fait des efforts pour assurer l'accumulation et le maintien de ses ressources personnelles, sociales et matérielles. D'après cette théorie, la perte ou la menace (présente ou future) des ressources entraîne un stress et une vulnérabilité chez l'individu. Ce stress est d'autant plus prégnant que la perte des ressources est disproportionnellement plus importante que leur gain car, bien qu'elles soient difficiles à acquérir, elles s'avèrent faciles à perdre. Enfin, pour Hobfoll (1989), la récupération permet de recouvrer les ressources nécessaires au maintien d'un bien-être élevé.

D'autre part, nous avons le modèle de l'effort-récupération (Meijman & Mulder, 1998). Ce modèle se focalise sur les conséquences de la charge de travail. La surcharge de travail

provoquerait de la fatigue ressentie par une faible énergie, une forte irritabilité et une faible motivation à faire de nouveaux efforts. Ces symptômes engendrent une réduction des capacités de travail, un évitement des nouveaux défis, etc. Par conséquent, dans ce modèle les exigences du travail produisent des coûts en termes d'énergie appelée « effet de charge ». Les effets de charge concernent un ensemble de symptômes émotionnels, cognitifs et comportementaux qui s'inversent lorsque le travail s'arrête. C'est ce qui constitue la fatigue à court terme au travail (Meijman & Schaufeli cités dans Van Veldhoven, 2008).

### **La récupération chez l'entrepreneur**

Malgré de nombreuses recherches, aucune étude portant sur la relation entre la récupération et l'artisan n'a été trouvée. De ce fait, cette partie s'intéresse plus généralement au lien qui existe entre la récupération et l'entrepreneur. Néanmoins, ce sujet est particulièrement peu étudié jusqu'à présent. Les premiers résultats indiquent que la récupération est très pertinente dans le contexte de l'entrepreneuriat (Williamson, Gish, & Stephan, 2021).

Le groupe des entrepreneurs est très vaste et varié, ce qui signifie que le besoin de récupérer n'est pas le même selon les groupes. Les entrepreneurs qui ont de lourdes charges sur leurs ressources physiologiques et psychologiques devraient bénéficier, en priorité, d'interventions de rétablissement spécifiques (Williamson et al., 2021). De plus, il est démontré que les personnes qui travaillent sans relâche sont plus réceptives aux activités physiques qu'aux activités sociales. Ainsi, pour améliorer leur récupération, il est important qu'elles parviennent à se déconnecter du travail (Bakker, Demerouti, Oerlemans, & Sonnentag, 2013).

Étant donné qu'il est difficile pour les entrepreneurs de réduire les stressseurs, il est important de concevoir des stratégies de récupération qui leur permettent de se détacher des

stresseurs pendant les périodes de non-travail (e.g., exercice physique, méditation, socialisation) (Wach Stephan, Weinberger et Wegge, 2020).

### **Liens entre santé psychologique et récupération**

Pour beaucoup de gens, le processus de récupération a lieu chaque jour après le travail. Cette récupération joue un rôle crucial dans la relation entre le travail stressant et le bien-être des individus (Sonntag & Geurts, 2009).

En ce qui concerne l'aspect positif de la santé psychologique, Stephan (2021) indique que la récupération permet l'augmentation du bien-être chez les entrepreneurs (Sonntag et al., 2021). De même, Sonntag (2021) déclare que la manière dont les individus passent leur temps en dehors du travail, et comment ils perçoivent ce temps, est fortement liée à leur bien-être, voire a un impact direct sur le bien-être (Sonntag et al., 2021).

Concernant l'aspect négatif de la santé psychologique, penser au travail avec inquiétude le soir génère de la fatigue le lendemain matin. L'inquiétude du travail joue un rôle important dans la phase d'anticipation du processus de stress (Casper & Sonntag, 2020).

Enfin, certaines idées reprennent à la fois l'aspect positif et l'aspect négatif de la santé au travail. Par exemple, selon Wach et al. (2020), les entrepreneurs ne peuvent pas facilement se détacher cognitivement et affectivement de leur entreprise. Pourtant, se détacher du travail en dehors des heures laborales entraîne moins de signes d'épuisement, moins de rumination affective et plus de bien-être hédonique (Taris, Geurts, Schaufeli, Blonk, & Lagerveld, 2008 ; Wach et al., 2020).

De surcroît, le modèle de Sonnentag et Fritz (2015) montre que le détachement psychologique joue un rôle crucial dans le processus de stress. En effet, les stresseurs peuvent entraîner des réactions de stress au travail et influencer le bien-être global en dehors de l'activité professionnelle. Tant qu'il y a suffisamment de récupération, le stress au travail n'engendre pas de problème. Il est à noter que si les stresseurs au travail sont trop importants et qu'il n'y a pas de moments de récupération, le travailleur risque d'expérimenter un détachement psychologique plus faible et des problèmes de santé. Ce modèle est pertinent pour les travailleurs indépendants car le manque de frontières entre le travail et la vie privée affecte potentiellement la récupération et donc la santé mentale (Bergman, Bernhard-Oettel, Bujacz, Leineweber & Toivanen, 2021).

Ces différentes recherches amènent à étudier le lien entre les expériences de récupération et la santé psychologique chez les artisans à travers les hypothèses suivantes :

Hypothèse 1 : l'expérience de récupération est liée positivement au bien-être psychologique chez les artisans.

Hypothèse 2 : l'expérience de récupération est liée négativement à l'épuisement professionnel chez les artisans.

Cette section présente l'origine du concept de récupération ainsi que son lien avec la santé psychologique. La prochaine section définit la charge de travail, notamment celle exercée sur les artisans. Ainsi, il est question de présenter le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel ainsi que la relation entre la charge de travail et la récupération.

## **Charge de travail**

### **Définition de la charge de travail**

D'après Parot et Doron (2017), la charge de travail pourrait être définie comme une « dépense énergétique que doit fournir un organisme pour accomplir une tâche ou un travail » (p. 114). La mesure de cette charge permet de savoir si le travail d'une personne est compatible avec ses capacités et, donc, de prévenir les éventuelles surcharges (Parot & Doron, 2017). Une autre définition de la charge de travail en psychologie serait : « La charge de travail désigne, en psychologie, un niveau de mobilisation du sujet pour accomplir une opération donnée ; selon ce niveau il est possible de parler de sous-charge – lorsque la mobilisation se révèle inférieure aux capacités de l'individu – ou de surcharge quand elle dépasse ses capacités. » (Leduc, 2019, p. 83).

### **La charge de travail des artisans**

Les études se concentrent principalement sur la charge de travail perçue par l'individu dans la réalisation de ses tâches prescrites et de son activité. Elles sont menées à l'aide d'outils tels que le SWAT (Subjective Workload Assessment Technique) ou le NASA-TLX (Task Load Index) afin de mesurer la partie subjective de la charge de travail (Falzon & Sauvagnac, 2004 ; Leduc, 2019 ; Mélan, Cascino, Barthe & Galy, 2012 ; Sperandio, 1972). Cependant, différentes études ont montré que, dans certains contextes, l'évaluation subjective peut manquer de précision, voire être inexacte (Scherr et al., 2013).

C'est donc en partant de ce postulat qu'il est intéressant d'inclure la charge de travail effective dans la présente recherche. De plus, les entrepreneurs travaillent en moyenne plus d'heures que les salariés (e.g., 42,1 % des artisans travaillent plus de 50 heures par semaine,

contre seulement 3,4 % des salariés) (Algava, Cavalin, & Célérier, 2012). La moyenne des artisans n'est toutefois pas représentative des débuts d'activités qui peuvent atteindre 100 heures de travail par semaine (Crasset, 2014).

### **Liens entre charge de travail et épuisement professionnel**

Du point de vue des chercheurs Falzon et Sauvagnac (2004), la charge de travail est fortement liée au stress chez les individus. De ce fait, étant donné que le stress est l'une des composantes de l'épuisement professionnel (Pines & Aronson, 1988), il est possible d'établir un lien de corrélation. De plus, Karasek et Theorell (1990) indiquent que la charge de travail crée de la tension psychologique et du stress. Pour Durand et Girard (2002), si la charge de travail excède un certain seuil, elle est susceptible de créer des risques pour la santé.

Enfin, lorsque le travail demandé est excessif, diverses réactions apparaissent chez les individus. L'épuisement professionnel est une des réactions les plus fréquentes (Lesage, Berjot, Altintas & Paty, 2013).

### **Liens entre charge de travail et récupération**

À travers le modèle de l'effort-récupération de Meijman et Mulder (1998), il est possible de constater que la charge de travail excessive peut engendrer de la fatigue ressentie par une faible énergie, une forte irritabilité et une faible motivation à faire de nouveaux efforts. Cette charge laborale peut être compensée par différentes expériences de récupération (e.g., relaxation, détachement psychologique).

De plus, s'inquiéter avec anticipation de la surcharge de travail est un prédicteur de la fatigue du lendemain. Ainsi, en prévision d'une charge de travail élevée, les individus devraient

éviter, autant que possible, de s'inquiéter du travail pendant les loisirs. Une manière d'y parvenir est de s'engager dans des activités de loisir absorbantes (Casper & Sonnentag, 2020).

Enfin, selon la typologie des expériences de récupération de Sonnentag et Fritz (2007), la relaxation serait plus efficace que les autres expériences de récupération lorsqu'il y a une surcharge de travail et un épuisement professionnel (Siltaloppi, Kinnunen, & Feldt, 2009).

Ces différents points de littérature invitent à poser deux nouvelles hypothèses :

Hypothèse 3 : pour les artisans avec un score de récupération élevé, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de récupération faible, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est fort.

Hypothèse 4 : pour les artisans avec un score de relaxation (expérience de récupération) élevé, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de relaxation (expérience de récupération) faible, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est fort.

Cette section a permis de préciser les liens de la charge de travail avec les autres variables de l'étude. Dans la prochaine section, il est question de définir le sentiment d'impuissance ainsi que son lien avec l'épuisement professionnel et la récupération.

## **Impuissance au travail**

### **Définition du sentiment d'impuissance**

Abraham (1911) a été le premier à utiliser le terme de l'impuissance dans la littérature. Il l'a utilisé cliniquement pour décrire les sentiments et les symptômes maniaco-dépressifs. Bibring (1953) a également placé le sentiment d'impuissance au cœur de la dépression. Selon lui, ces sentiments peuvent être un produit émotionnel de l'exposition à des résultats incontrôlables. L'impuissance est donc non seulement considérée comme un état associé à la dépression, mais aussi à l'anxiété et au fonctionnement psychologique (Mikulincer, 1994).

La durée du sentiment d'impuissance varie en fonction des individus, de quelques minutes à plusieurs années. L'impuissance est dite chronique lorsque la durée est longue ou récurrente (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Deux facteurs sont mis en avant selon Abramson et al. (1978). Le facteur de stabilité est identifiable lorsque le sujet pense qu'il ne contrôlera pas davantage la situation dans le futur qu'il n'y parvient dans le présent. Cela est susceptible d'entraîner des déficits chroniques. Le facteur de globalité est reconnaissable lorsque le sujet est amené à penser qu'un grand nombre de situations seront incontrôlables. Dans cette étude, le terme impuissance est utilisé sans faire de distinctions particulières.

Un sentiment d'impuissance, et donc d'exposition à des situations au-delà du contrôle de l'individu de manière répétée, peut engendrer un état d'impuissance acquise (Greer & Wethered, 1984). Peterson et Seligman (1983) définissent l'impuissance acquise comme un engourdissement émotionnel et une passivité inadaptée, parfois suite à la victimisation. En termes simples, cela fait référence à un état mental d'impuissance induit par des tentatives



vaines d'échapper à une situation préjudiciable. Dans ce cas de figure, les individus ont appris que leur sort était hors de leur contrôle (Peterson et Seligman, 1983).

Il existe deux types d'impuissance acquise pour l'individu (Abramson et al., 1978). L'impuissance acquise dite « universelle » (i.e., attribution interne) concerne l'individu confronté à des événements qu'il pense incontrôlables pour tous. L'impuissance acquise dite « personnelle » (i.e., attribution externe) concerne l'individu confronté à des événements qu'il pense incontrôlables pour lui. Ce dernier pense que d'autres personnes, dans la même situation, pourraient les contrôler.

### **Lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel**

Partant du principe que l'impuissance acquise est une accumulation de sentiments d'impuissance, il est possible de montrer son lien avec l'épuisement professionnel.

Plusieurs auteurs indiquent que des individus préalablement exposés à de l'incontrôlabilité réalisent généralement de moins bonnes performances lorsqu'ils sont confrontés à une nouvelle tâche. Par ailleurs, ils paraissent parfois plus déprimés que des individus n'ayant pas été exposés à de l'incontrôlabilité (Hiroto & Seligman, 1975). Seligman (1975) postule que cette impuissance acquise représente une forme de dépression réactive (i.e., vécue à la suite d'un événement négatif incontrôlable). Les effets de cette impuissance peuvent être un changement d'humeur, une perte de l'estime de soi, une augmentation de la sensibilité à la douleur, une plus grande réceptivité aux maladies et une tristesse accentuée chez les personnes âgées.

## **Lien entre le sentiment d'impuissance et la récupération**

Le lien entre le sentiment d'impuissance et la récupération n'ayant pas été traité dans la littérature, il semble opportun de citer l'étude de Siltaloppi et al. (2009) qui fait état du lien entre le manque de contrôle laboral et deux expériences de récupération. Ce travail se rapproche au mieux de notre question de recherche.

La distanciation psychologique et la maîtrise d'une compétence sont à privilégier si l'on n'a pas beaucoup de contrôle sur son travail (Siltaloppi et al., 2009).

C'est pour cela que nous avons émis les hypothèses suivantes chez les artisans :

Hypothèse 5 : l'expérience de récupération est liée négativement au sentiment d'impuissance chez les artisans.

Hypothèse 6 : chez les artisans, l'utilisation du détachement psychologique (expérience de récupération) permet une meilleure diminution du sentiment d'impuissance que les trois autres expériences de récupération.

Hypothèse 7 : chez les artisans, l'utilisation de l'expérience de maîtrise (expérience de récupération) permet une meilleure diminution du sentiment d'impuissance que les trois autres expériences de récupération.

Hypothèse 8 : pour les artisans avec un score de détachement psychologique (expérience de récupération) élevé, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de détachement psychologique (expérience de récupération) faible, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est fort.

Hypothèse 9 : pour les artisans avec un score d'expérience de maîtrise (expérience de récupération) élevé, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score d'expérience de maîtrise (expérience de récupération), le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est fort.

# Méthode

## Population étudiée

Cette étude quantitative a été réalisée avec l'aide de l'Observatoire Amarok, représenté par le professeur Torrès, qui a reçu l'accord de la Chambre des Métiers et de l'Artisanat (CMA) du Gard pour l'utilisation de leur base de données d'artisans. Cette dernière est composée de 20 904 potentiels participants avec un échantillon total visé d'environ 200 personnes. Aucun autre critère d'exclusion n'a été ajouté au fait d'être artisan. À partir de cet échantillon, 618 participants ont répondu à cette étude, élevant le taux de participation à 2,96 %.

Par la suite, 225 participants ont été retirés des analyses pour cause de non-réponse à certaines parties du questionnaire. De plus, 33 participants supplémentaires ont été retirés de l'enquête car une analyse des écarts-types des différentes échelles a identifié des « straightliners ». Ces derniers sont des personnes ayant apporté, de manière répétée, des réponses identiques, ou presque identiques, à des éléments d'une batterie de questions en utilisant la même échelle de réponse. L'échantillon final est donc composé de 360 répondants, un nombre plus élevé que l'échantillon visé.

En ce qui concerne les statistiques descriptives, les données des 360 individus sont représentées dans le Tableau 1 afin d'avoir une meilleure vision globale. L'échantillon est composé de 174 femmes (48,3 %) et de 186 hommes (51,7 %). La moyenne d'âge est de 47 ans avec un écart-type de 10,3. Il est à noter que l'échantillon est composé majoritairement de participants qui possèdent un BEP/CAP (104 personnes, 28,9 %), un Bac (81 personnes, 22,5 %) ou un Bac +2/+3 (106 personnes, 29,4 %). Ces statistiques descriptives reflètent, dans l'ensemble, la population générale des artisans, excepté le sexe. En effet, selon l'Institut

national de la statistique et des études économiques (2019), 22 % des artisans sont des femmes contre 78 % d'hommes, l'âge moyen est proche de 45 ans et le niveau d'étude est concentré entre le BEP/CAP et le Bac.

Tableau 1. *Statistiques sociodémographiques de l'échantillon*

| <b>Variable sociodémographique</b> | <b>Catégorie</b>    | <b>Nombre</b> | <b>Pourcentage (%)</b> |
|------------------------------------|---------------------|---------------|------------------------|
| Sexe                               | Femme               | 174           | 48,3                   |
|                                    | Homme               | 186           | 51,7                   |
| Âge                                | Entre 18 et 77 ans  | 360           | 100                    |
| Situation matrimoniale             | Concubinage         | 48            | 13,3                   |
|                                    | Couple non marié    | 1             | 0,3                    |
|                                    | Célibataire         | 56            | 15,6                   |
|                                    | Divorcé(e)          | 30            | 8,3                    |
|                                    | Marié(e)            | 1             | 0,3                    |
|                                    | Pacsé(e)            | 185           | 51,4                   |
|                                    | Séparé(e)           | 32            | 8,9                    |
|                                    | Veuf (veuve)        | 4             | 1,1                    |
| Niveau d'études                    | Autodidacte         | 23            | 6,4                    |
|                                    | BEP/CAP             | 104           | 28,9                   |
|                                    | Bac                 | 81            | 22,5                   |
|                                    | Bac +2/+3           | 106           | 29,4                   |
|                                    | Bac +4/+5           | 42            | 11,7                   |
|                                    | Bac +6 et plus      | 4             | 1,1                    |
| Type d'entreprise                  | Créateur            | 295           | 81,9                   |
|                                    | Repreneur           | 43            | 11,9                   |
|                                    | Successeur familial | 22            | 6,1                    |
| Effectif entreprise                | Seul                | 246           | 68,3                   |
|                                    | Entre 2 et 5        | 78            | 21,7                   |
|                                    | Entre 6 et 10       | 25            | 3,9                    |
|                                    | Entre 11 et 20      | 8             | 2,2                    |
|                                    | Entre 21 et 50      | 3             | 0,8                    |

## Procédure

Avec la collaboration de l'observatoire Amarok, un livret de questionnaires (cf. annexe 1) a été mis en ligne via la plateforme *Evalandgo*. La participation s'est faite de manière volontaire et anonyme. Les données ont été collectées entre le 13 avril et le 1 mai 2021. Au

cours de cette période, deux messages de relance ont été envoyés afin d'améliorer le taux de réponse. La première relance a été effectuée le 19 avril 2021 et la deuxième le 26 avril 2021. Les participants sollicités ont reçu, au préalable, un courriel d'information (cf. annexe 2) leur permettant, d'une part, de comprendre l'objectif de l'étude, d'autre part, de prendre connaissance des consignes.

## **Instruments**

Le livret de questionnaires est composé de 71 items – dont 4 items conformes à la loi RGPD pour avoir la possibilité de retrouver les participants sur d'autres questionnaires et 10 questions de contrôle telles que le sexe, l'année de naissance, la situation matrimoniale, etc. – (cf. annexe 1). De plus, ne s'agissant pas d'un questionnaire uniquement utilisé pour cette étude, certaines échelles et certains items (situation Covid-19, échelle de facteurs personnels, etc.) ont été évalués. Ainsi, seuls les instruments de mesure ayant servi à cette étude seront présentés : deux instruments pour mesurer la santé psychologique, un instrument pour mesurer la récupération et un item pour mesurer la charge de travail.

**Bien-être.** Le bien-être a été mesuré à l'aide de l'indice de bien-être de l'OMS (1999), le WHO-5 (Topp, Ostergaard, Søndergaard & Bech, 2015) validé par Omani-Samani, Maroufizadeh, Almasi-Hashiani, Sepidarkish, et Amini (2019) et traduit en français par la Psychiatric Research Unit (cf. annexe 1, p. 56). Cet instrument a été utilisé parce qu'il permet une bonne adaptation au public des indépendants puisqu'il est très général. De plus, il démontre une fiabilité et une validité fortes et constantes (Topp et al., 2015).

Ce questionnaire comporte 5 items. Chaque énoncé est évalué selon une échelle de Likert en six points avec *1 = Jamais* et *6 = Tout le temps*. L'indice de fidélité du questionnaire

indique un alpha de Cronbach relativement élevé de 0.86 sur une moyenne de 18 études (Topp et al., 2015). Afin d'amorcer les questions, la personne a été invitée à exprimer l'humeur dans laquelle elle se trouvait les deux semaines précédentes. Les énoncés étaient : « Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur », « Je me suis senti(e) calme et tranquille », « Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se) », « Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e) » et « Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes ».

**Épuisement professionnel.** L'épuisement professionnel a été mesuré à l'aide de la *Burnout Measure, Short Version* de Pines (Malach-Pines, 2005) adaptée et validée en français (Lourel, Gueguen & Mouda, 2007) (cf. annexe 1, p. 57). Cet instrument a été utilisé parce qu'il est l'un des plus connus et utilisés pour évaluer le degré d'exposition d'un individu à l'épuisement professionnel. De plus, ces items permettaient d'intégrer l'impuissance dans les hypothèses sans avoir besoin d'un autre instrument.

Ce questionnaire est composé de 10 items. Les énoncés ont été évalués avec une échelle de Likert en sept points où 1 = *Jamais*, 2 = *Presque jamais*, 3 = *Rarement*, 4 = *Parfois*, 5 = *Souvent*, 6 = *Très souvent* et 7 = *Toujours*. La version anglaise affiche un alpha ( $\alpha$ ) de 0.86, la version française entre 0.87 et 0.89. Ils démontrent l'homogénéité de l'échelle avec des questions telles que : « Vous sentez-vous fatigué », « Vous sentez-vous impuissant », « Vous sentez-vous déprimé » ou encore « Avez-vous des difficultés à dormir » (Lourel et al., 2007). Dans cette échelle, l'item sur l'impuissance est aussi utilisé de manière individuelle afin de répondre à certaines hypothèses.

**Expérience de récupération.** La récupération a été mesurée à l'aide du *Recovery Experience Questionnaire* (Sonnentag & Fritz, 2007) et traduite en français dans une thèse sans

validation de la traduction (Ginoux, 2019). Une adaptation française a donc été effectuée à l'aide d'une personne qui parle couramment anglais (langue maternelle française). Puis, une relecture a été effectuée par une personne dont la langue maternelle est l'anglais et qui parle couramment français (cf. annexe 1, p. 59). Cet instrument a été utilisé dans cette étude parce qu'il permet de voir si l'individu effectue les différentes expériences de récupération, ce que ne permet pas le questionnaire Need For Recovery Scale (van Veldhoven, 2003) qui mesure les besoins de récupération dont pourrait avoir besoin un individu.

Ce questionnaire est composé de 16 items. Afin d'amorcer les questions, il est précisé : « le soir après la journée de travail ». Pour chaque énoncé, les réponses ont été données selon une échelle de Likert en cinq points où 1 = *Pas du tout d'accord* et 5 = *Tout à fait d'accord*. Le questionnaire se compose de 4 dimensions : détachement psychologique avec un alpha ( $\alpha$ ) de 0.84 (quatre items, par exemple « Je ne pense pas du tout au travail »), relaxation avec un alpha ( $\alpha$ ) de 0.85 (quatre items, par exemple « Je décompresses et me détends »), maîtrise avec un alpha ( $\alpha$ ) de 0.79 (quatre items, par exemple « J'apprends de nouvelles choses ») et contrôle avec un alpha ( $\alpha$ ) de 0.85 (quatre items, par exemple « Je décide de mon emploi du temps »). Il est à noter que les alphas ( $\alpha$ ) ont été repris de la version anglaise du questionnaire.

**Charge de travail.** La charge de travail a été évaluée de manière effective à travers une simple question qui est « Lors du dernier mois, combien d'heures avez-vous travaillé en moyenne par semaine » (cf. annexe 1, p. 58). L'individu devait cocher une case parmi 5 propositions : « 40 h ou moins », « Entre 40 et 50 h », « Entre 50 et 60 h », « Entre 60 et 70 h » et « Plus de 70 h ».

# Résultats

Cette section présente une description des analyses statistiques, utilisées pour atteindre les objectifs formulés, ainsi que les résultats obtenus. Le logiciel statistique JAMOVI a été utilisé pour effectuer les analyses requises dans l'étude. Tout d'abord, sont présentés une description des analyses statistiques ainsi que les postulats de base. Dans un second temps, sont présentées les analyses corrélationnelles, les analyses de régressions multiples et les analyses de modérations.

## **Analyses descriptives**

Tout d'abord, après examen des plots, l'ensemble des éléments semble ne pas respecter les postulats de base, sauf la variable récupération (cf. annexe 3). En effet, les courbes obtenues ne suivent majoritairement pas la loi normale, comme peuvent en témoigner les indices d'asymétrie et d'aplatissement. Puis, les moyennes et les écarts-types de chacune des variables continues issues des questionnaires ont été calculés. Le Tableau 2 présente les moyennes, écarts-types, valeurs minimum et maximum pour chaque variable à l'étude ainsi que les indices d'asymétrie et d'aplatissement.

La cohérence interne des échelles est très satisfaisante. Effectivement, les alphas ( $\alpha$ ) des échelles sont respectivement de  $\alpha = .91$  pour le bien-être, de  $\alpha = .90$  pour l'épuisement professionnel et de  $\alpha = .91$  pour la récupération avec  $\alpha = .88$  pour la dimension détachement psychologique,  $\alpha = .89$  pour la dimension relaxation,  $\alpha = .88$  pour la dimension maîtrise et  $\alpha = .90$  pour la dimension contrôle. Par ailleurs, aucune suppression d'item ne permet d'augmenter significativement la cohérence interne d'un facteur particulier ou de l'ensemble d'un questionnaire.



Tableau 2. *Statistiques descriptives des variables à étudier*

| <b>Variables</b>          | <b>Moyenne</b> | <b>Écart-type</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Asymétrie</b> | <b>Aplatissement</b> |
|---------------------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|------------------|----------------------|
| Bien-être                 | 3.15           | 1.22              | 1              | 6              | 3.12             | -1.92                |
| Épuisement professionnel  | 3.53           | 1.46              | 0.62           | 6.62           | 0.64             | -3.35                |
| Impuissance               | 4.21           | 2.08              | 1              | 7              | -1.31            | -5.04                |
| Charge de travail         | 2.01           | 1.28              | 1              | 5              | 7.75             | -0.88                |
| Détachement psychologique | 2.27           | 1.02              | 1              | 5              | 4.78             | -1.15                |
| Relaxation                | 2.65           | 1.09              | 1              | 5              | 2.64             | -2.79                |
| Maîtrise                  | 2.77           | 1.12              | 1              | 5              | 2.05             | -3.28                |
| Contrôle                  | 3.25           | 1.15              | 1              | 5              | -1.49            | -3.28                |
| Récupération              | 2.34           | 0.82              | 0.74           | 4.51           | 1.88             | -1.82                |

### **Analyses corrélationnelles**

Avant de présenter les résultats, voici un rappel des hypothèses qui ont besoin d'analyses corrélationnelles.

Hypothèse 1 : l'expérience de récupération est liée positivement au bien-être psychologique chez les artisans.

Hypothèse 2 : l'expérience de récupération est liée négativement à l'épuisement professionnel chez les artisans.

Hypothèse 5 : l'expérience de récupération est liée négativement au sentiment d'impuissance chez les artisans.

Afin de faire les analyses de corrélations, Le Rhô de Spearman est utilisé puisque les données ne suivent pas une loi normale. La matrice de corrélation présentée dans le Tableau 3 montre que les corrélations sont significatives. En effet, il y a une corrélation significativement et positivement moyenne entre l'expérience de récupération et le bien-être psychologique ( $r_s = .44, p < .001$ ), ce qui va dans le sens de l'hypothèse 1. Ensuite, les résultats montrent un lien de corrélation significativement et négativement moyen entre l'expérience de récupération et l'épuisement professionnel ( $r_s = -.41, p < .001$ ), ce qui confirme l'hypothèse 2. Enfin, les résultats montrent une corrélation significativement et positivement moyenne entre l'expérience de récupération et le sentiment d'impuissance ( $r_s = -.33, p < .001$ ), ce qui va dans le sens de l'hypothèse 5.

Tableau 3. *Corrélations pour les variables étudiées*

| <b>Variables</b>         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Épuisement professionnel | (.90)    |          |          |          |
| Bien-être                | -0.59*   | (.91)    |          |          |
| Impuissance              | 0.86*    | -0.44*   | -        |          |
| Récupération             | -0.41*   | 0.44*    | -0.33*   | (.91)    |

*Note. Les valeurs entre parenthèses indiquent l'indice de fidélité \* Indique  $p < .001$ .*

## Régressions multiples

Avant de présenter les résultats, voici un rappel des hypothèses qui ont besoin d'une analyse de régression multiple.

Hypothèse 6 : chez les artisans, l'utilisation du détachement psychologique (expérience de récupération) permet une meilleure diminution du sentiment d'impuissance que les trois autres expériences de récupération.

Hypothèse 7 : chez les artisans l'utilisation de l'expérience de maîtrise (expérience de récupération) permet une meilleure diminution du sentiment d'impuissance que les 3 autres expériences de récupération.

Une régression linéaire multiple hiérarchisée montre que le taux de variance expliquée des quatre expériences de récupération sur le sentiment d'impuissance sont : pour le détachement psychologique ( $a = .009$ ,  $SE = 0.12$ ,  $t(358) = -1.92$ ,  $p = .055$ ,  $\beta = -.234$ ) comparativement aux trois autres expériences de récupération, pour l'expérience de maîtrise ( $a = .002$ ,  $SE = 0.11$ ,  $t(358) = -0.78$ ,  $p = .438$ ,  $\beta = -.084$ ) comparativement aux trois autres expériences de récupération, pour la relaxation ( $a < .001$ ,  $SE = 0.130$ ,  $t(358) = -0.58$ ,  $p = .565$ ,  $\beta = -.075$ ) comparativement aux trois autres expériences de récupération, et pour le contrôle ( $a = .046$ ,  $SE = 0.107$ ,  $t(358) = -4.37$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = -.465$ ) comparativement aux trois autres expériences de récupération. Le contrôle est donc un meilleur indicateur (4.6 % de variance expliquée) de la diminution du sentiment d'impuissance que les trois autres expériences de récupération (< 1 % pour les trois) et c'est le seul significatif. Ceci infirme les hypothèses 6 et 7. Néanmoins, il est à constater qu'aucune des variables n'explique une part de variance importante dans la diminution du sentiment d'impuissance.

## **Analyses de modération**

Avant de présenter les résultats, voici un rappel des hypothèses qui ont besoin d'une analyse de modération.

Hypothèse 3 : pour les artisans avec un score de récupération élevé, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de récupération faible, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est fort.

Hypothèse 4 : pour les artisans avec un score de relaxation (expérience de récupération) de récupération élevé, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de relaxation (expérience de récupération) faible, le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel est fort.

Hypothèse 8 : pour les artisans avec un score de détachement psychologique (expérience de récupération) élevé, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score de détachement psychologique (expérience de récupération) faible, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est fort.

Hypothèse 9 : pour les artisans avec un score d'expérience de maîtrise (expérience de récupération) élevée, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est faible. Pour les artisans avec un score d'expérience de maîtrise (expérience de récupération) faible, le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel est fort.

Sur la figure 1, l'hypothèse 3 voulant que la récupération ait un effet de modulation sur la relation entre la charge de travail et l'épuisement professionnel, il est possible de voir que la récupération ( $\beta = -.45$ ,  $t(356) = -8.98$ ,  $p < .001$ ) et la charge de travail ( $\beta = -.14$ ,  $t(356) = -2.64$ ,  $p = .009$ ) ne possèdent pas d'interaction significative sur la prédiction de l'épuisement professionnel ( $\beta = -.06$ ,  $t(356) = -1.18$ ,  $p = .240$ , 95% IC = [-0.232, 0.059]). Ceci ne va pas dans le sens de l'hypothèse 3.

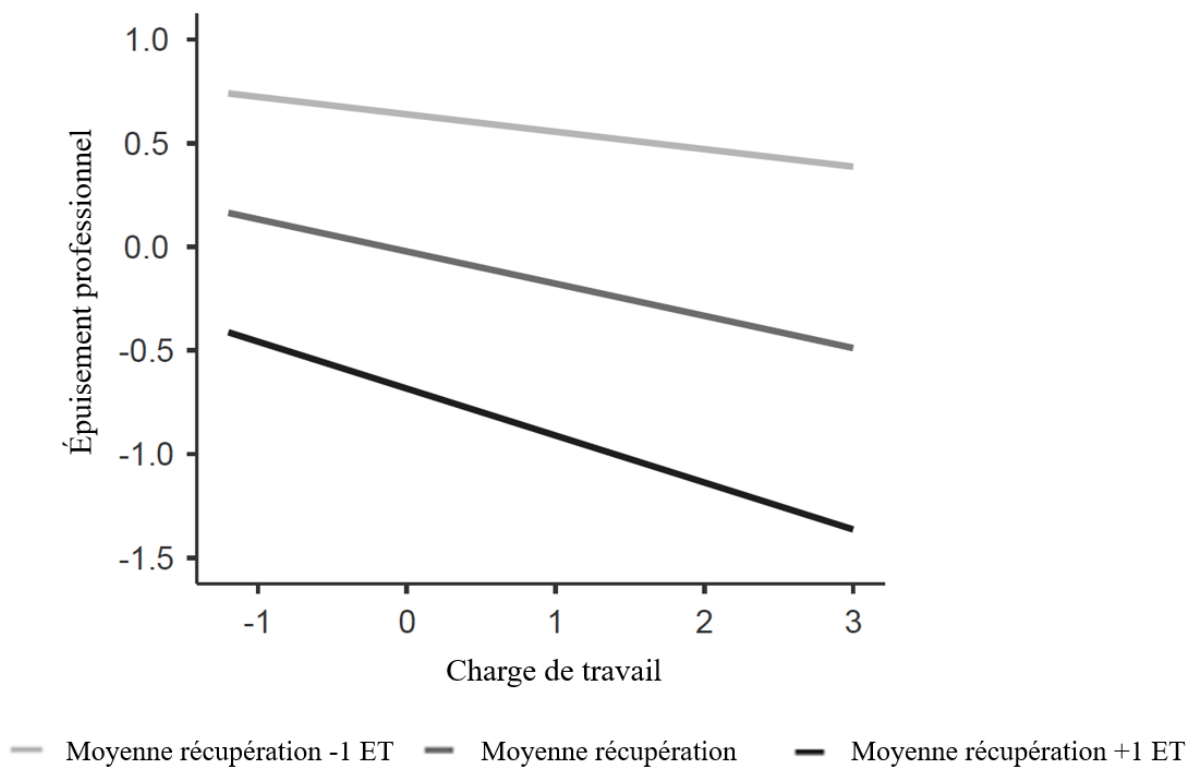


Figure 1. La récupération comme variable modératrice entre la charge de travail et l'épuisement psychologique.

En vérifiant l'hypothèse 4, voulant que la relaxation ait un effet de modulation sur la relation entre la charge de travail et l'épuisement professionnel, il est possible de voir que la relaxation ( $\beta = -0.37$ ,  $t(356) = -6.98$ ,  $p < .001$ ) et la charge de travail ( $\beta = -.11$ ,  $t(356) = -2.05$ ,  $p = .041$ ) ne possèdent pas d'interaction significative sur la prédiction de l'épuisement professionnel ( $\beta = -.008$ ,  $t(356) = -0.15$ ,  $p = .880$ , 95% IC = [-0.122, 0.105]). Ceci ne va pas dans le sens de l'hypothèse 4 (cf. figure 2).

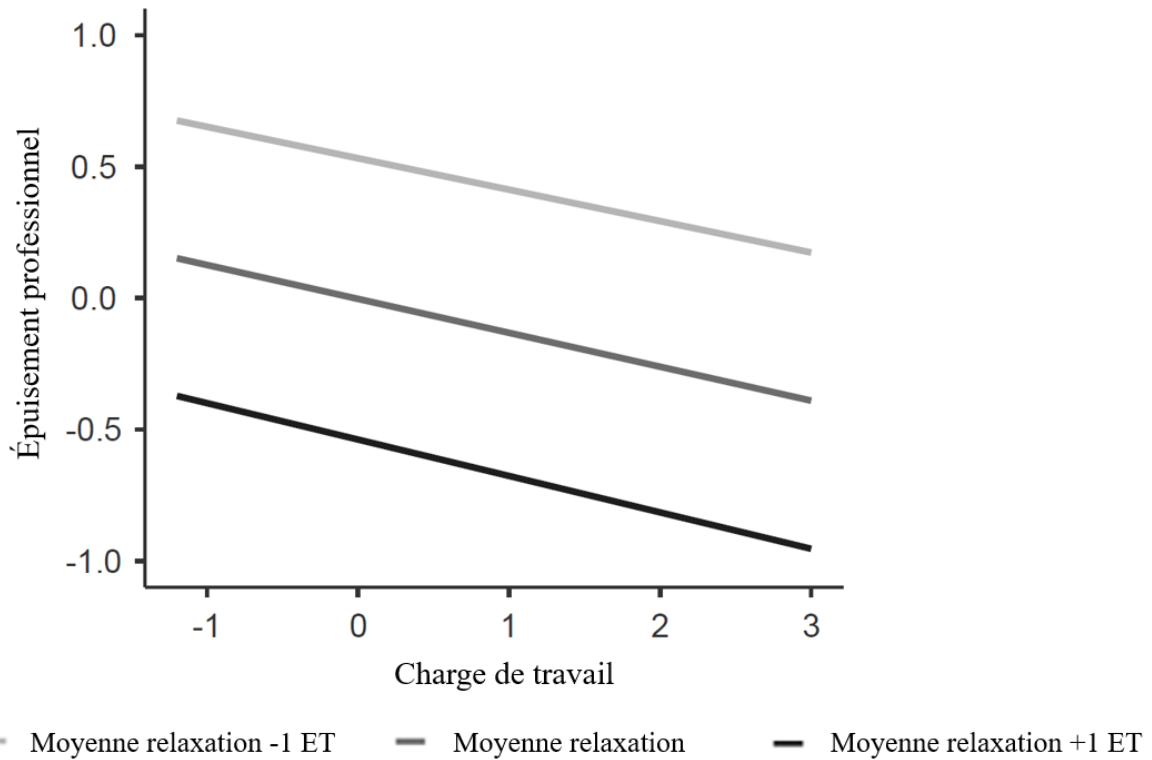


Figure 2. La relaxation comme variable modératrice entre la charge de travail et l'épuisement psychologique.

Sur la figure 3, l'hypothèse 8 voulant que le détachement psychologique ait un effet de modération sur la relation entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel, il est possible de voir que le détachement psychologique ( $\beta = -.08$ ,  $t(356) = -2.88$ ,  $p = .004$ ) et le sentiment d'impuissance ( $\beta = .84$ ,  $t(356) = 30.10$ ,  $p < .001$ ) ne possèdent pas d'interaction significative sur la prédiction de l'épuisement professionnel ( $\beta = -.012$ ,  $t(356) = -0.43$ ,  $p = .666$ , 95% IC = [-0.044, 0.028]). Ceci ne va pas dans le sens de l'hypothèse 8.

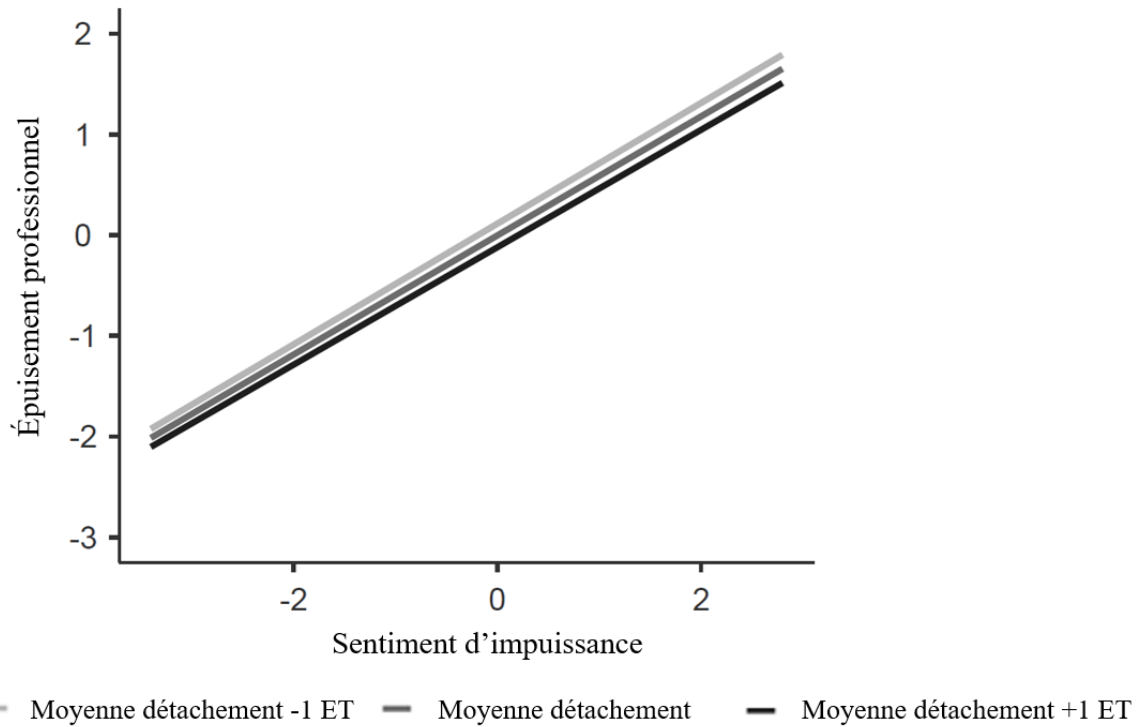


Figure 3. Le détachement comme variable modératrice entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel.

En vérifiant l'hypothèse 9, voulant que l'expérience de maîtrise ait un effet de modulation sur la relation entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel, il est à noter que l'expérience de maîtrise ( $\beta = -.07$ ,  $t(356) = -2.55$ ,  $p = .011$ ) et le sentiment d'impuissance ( $\beta = .85$ ,  $t(356) = 30.63$ ,  $p < .001$ ) ne possèdent pas d'interaction significative sur la prédiction de l'épuisement professionnel ( $\beta = -.025$ ,  $t(356) = -0.97$ ,  $p = .335$ , 95% IC = [-0.048, 0.016]). Ceci ne va pas dans le sens de l'hypothèse 9 (cf. figure 4).

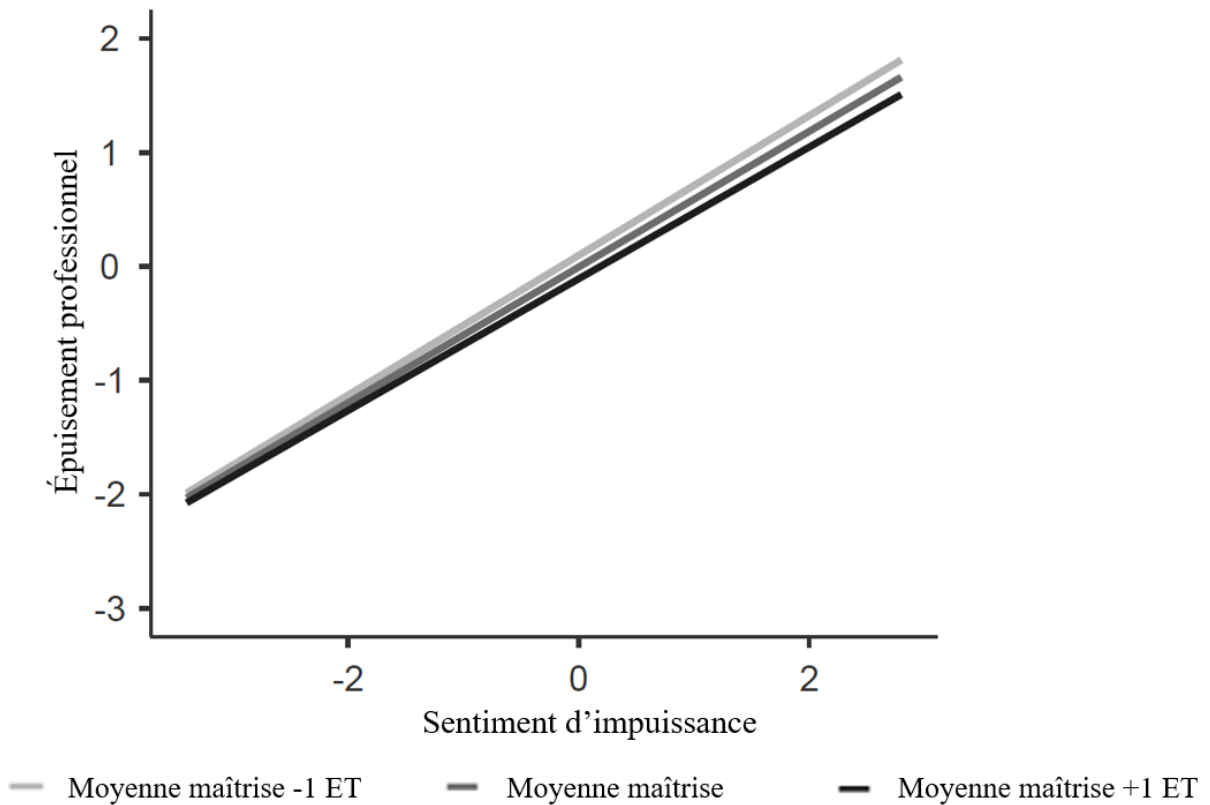


Figure 4. La maîtrise comme variable modératrice entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement psychologique.

### Analyse exploratoire

Afin de vérifier que l'impact de la situation Covid-19 n'ait pas altéré les hypothèses, il a été jugé intéressant de tester la corrélation entre l'effet du Covid-19 et l'épuisement professionnel mesurés dans le questionnaire avec la mesure du Covid-19 qui possède un alpha  $\alpha = .72$  (cf. annexe 1, p. 57).

Les résultats montrent un lien de corrélation significativement et négativement fort entre l'effet du Covid-19 et l'épuisement professionnel ( $r_s = -.54, p < .001$ ). Cette corrélation montre donc que plus le Covid-19 impacte négativement les individus, plus l'épuisement professionnel chez ces derniers est fort.



# Discussion

La présente étude visait à évaluer le rôle de la récupération au travail et ses conséquences sur la santé psychologique des artisans. L'étude poursuivait différents objectifs, soit : 1) évaluer le lien que peut avoir la récupération avec la santé psychologique, 2) évaluer les effets de la récupération sur le sentiment d'impuissance, 3) évaluer les effets de la récupération sur le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel et 4) évaluer les effets de la récupération sur le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel. Au regard des résultats obtenus, des liens avec les études précédentes sont avancés et quelques pistes d'explication sont proposées. Cette discussion des résultats est présentée en suivant l'ordre des objectifs de recherche. Les implications pratiques, les limites et les retombées de l'étude, ainsi que des pistes de recherche futures, sont explorées.

## **Évaluer le lien entre la récupération et la santé psychologique**

Les hypothèses 1 et 2 qui postulaient que l'expérience de récupération était liée positivement au bien-être psychologique et négativement à l'épuisement professionnel chez les artisans sont confirmées. Les résultats associés à ces hypothèses sont intéressants parce qu'ils supportent l'étude de Sonnentag et Geurts (2009) qui mettent en avant le rôle de la récupération sur le stress et le bien-être des salariés. De plus, Wach et al. (2020) montrent aussi cet effet chez les entrepreneurs. Néanmoins, étant donné que dans la littérature il n'y a pas d'étude qui traite de la relation entre la récupération et la santé psychologique chez les artisans, ces hypothèses pourront servir de point de départ pour de plus amples recherches à ce sujet.

### **Évaluer les effets de la récupération sur le sentiment d'impuissance**

L'hypothèse 5 qui postulait que l'expérience de récupération était liée négativement au sentiment d'impuissance chez les artisans est confirmée. Rappelons qu'il n'y a pas d'étude qui ait observé le lien entre l'expérience de récupération et le sentiment d'impuissance. Néanmoins, cette hypothèse peut fournir des pistes pour de futures recherches.

Les hypothèses 6 et 7, qui mettaient en avant que le détachement psychologique et l'expérience de maîtrise permettaient une meilleure diminution du sentiment d'impuissance que les trois autres expériences de récupération, ne sont pas confirmées. Les résultats ne soutiennent pas l'étude de Siltaloppi et al. (2009) qui montre que la distanciation psychologique et la maîtrise d'une compétence sont à privilégier lors du manque de contrôle sur le travail. Ceci peut s'expliquer par le fait que la population ciblée (salariés) n'était pas la même que dans la présente recherche (artisans). En effet, les artisans n'ont pas les mêmes besoins de contrôle sur leur travail que les salariés. Cette différence peut avoir une influence sur le type de récupération dont ils ont besoin. D'après Crasset (2014), les artisans peuvent expérimenter une perte de contrôle lorsque l'inspection du travail évalue le bon fonctionnement de leur activité. Du côté des salariés, la perte de contrôle se ressent plutôt dans le manque de contrôle de leur activité, de leurs décisions (Karasek & Theorell, 1990).

### **Évaluer les effets de la récupération sur le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel**

Les hypothèses 8 et 9 mettaient en relation le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel qui pouvaient être modérés par le détachement psychologique et l'expérience de maîtrise. Les résultats montrent que les interactions des modérations sur le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel ne sont pas significatives. Par

conséquent, les hypothèses ne sont pas confirmées. Pour expliquer ces résultats, il est parfois mentionné dans la littérature que le sentiment d'impuissance peut réduire l'anxiété et la peur chez un individu (Lifshin, Mikulincer & Kretchner, 2020). Cela va à l'encontre des hypothèses émises et pourrait rendre l'effet des expériences de récupération non significatif sur les deux autres variables. Néanmoins, comme il n'y a pas d'étude dans la littérature traitant d'un possible effet de modulation de la récupération sur le lien entre le sentiment d'impuissance et l'épuisement professionnel, il est impossible de comparer les résultats avec d'autres études. En outre, il est compliqué de savoir si les résultats sont représentatifs de la population générale ou si un biais quelconque a pu les influencer.

### **Évaluer les effets de la récupération sur le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel**

Les hypothèses 3 et 4 mettaient en relation la charge de travail et l'épuisement professionnel qui pouvaient être modérés par la récupération et la relaxation (expérience de récupération). Les résultats montrent que les interactions des modérations sur le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel ne sont pas significatives. Les hypothèses ne sont donc pas confirmées. Tout comme les hypothèses 8 et 9, comme il n'y a pas d'étude dans la littérature traitant d'un possible effet de modulation de la récupération sur le lien entre la charge de travail et l'épuisement professionnel, il est impossible de comparer les résultats avec d'autres études. En conséquence, il est difficile de savoir si les résultats sont représentatifs de la population générale ou si un biais quelconque a pu les influencer.

### **Limites de l'étude**

Une première limite relative à cette étude, qui pourrait avoir un impact sur les résultats des hypothèses, concerne la situation Covid-19 à laquelle l'échantillon a été confronté. Par

exemple, le lien entre l'effet du Covid-19 et l'épuisement professionnel a été mesuré dans l'échantillon. De plus, la corrélation est significativement et négativement forte (Torrès et al., 2021), ce qui pourrait avoir un impact sur les résultats obtenus en lien avec l'épuisement professionnel. En outre, la situation Covid-19 a engendré un besoin pour les travailleurs de s'adapter au télétravail, pouvant provoquer une surcharge de travail, de workaholisme, de stress professionnel voire d'épuisement professionnel (Vayre, 2019). D'après Sonnentag (2021), l'impact du télétravail sur la récupération sera de plus en plus important avec l'essor du télétravail. Dans ces conditions, il sera donc de plus en plus difficile de récupérer (Sonnentag et al., 2021).

Une autre limite concerne le choix de la population étudiée. En effet, l'échantillon de cette recherche est composé exclusivement d'artisans. Cette spécificité semble pertinente au premier abord puisqu'elle permet d'obtenir des résultats auprès d'une population précise. Toutefois, le sujet de recherche étudié est récent et la revue de littérature semble manquer de densité pour effectuer un travail de précision.

Finalement, une dernière limite rejoint la précédente : l'approche quantitative. En effet, étant donné le manque d'informations concernant le sujet de recherche sur la population étudiée, effectuer une recherche quantitative semble peut-être prématurée.

Suite à la discussion des résultats issus de cette étude et des limites qui ont été exposées, des suggestions d'implications pratiques sont maintenant présentées.

### **Implications pratiques**

Les analyses corrélationnelles ont permis de constater que les expériences de récupération sont liées à l'augmentation du bien-être psychologique, à la diminution de

l'épuisement et à la réduction du sentiment d'impuissance chez les artisans. Ces informations permettent d'établir d'éventuelles pistes d'intervention adaptées aux artisans. Par exemple, étant donné que les artisans travaillent souvent seuls (68,3 % dans l'échantillon de l'étude) ou avec peu d'effectif (68,3 % travaillent seuls et 21,7 % possèdent une équipe de 2 à 5 personnes, voir Tableau 1), le soutien social semble une proposition d'intervention qui permettrait un détachement psychologique adapté au métier d'artisan. Ou encore, pour pallier le sentiment d'impuissance et la perte de contrôle causés par la situation actuelle du Covid-19, il peut être pertinent de travailler sur la maîtrise de l'environnement de l'individu : sensibilisation sur l'importance de l'hygiène du sommeil, mise en place de routines d'exercices physiques, pauses structurées durant le travail, etc.

Comme les emplois des artisans sont très incertains et exigeants, il peut être difficile d'atténuer leur niveau élevé de stress au travail. Il serait donc intéressant de réduire l'impact négatif des facteurs de stress au travail sur leur bien-être, en les invitant à se désengager mentalement de leurs tâches en dehors des heures de travail pour faciliter la récupération. Les activités de loisir, la méditation, la socialisation et les exercices physiques sont des approches qui permettent aux artisans de conserver leur niveau de bien-être élevé.

### **Pistes de recherche futures et conclusion**

À la suite de cette étude, de nouvelles questions de recherche émergent. Tout d'abord, comme présenté précédemment, il serait intéressant de faire une étude empirique avec de l'observation et des entretiens afin de recueillir des données empiriques sur les besoins de récupération les plus adaptés aux artisans. Les données analysées permettraient d'obtenir des hypothèses qui répondent davantage aux exigences des artisans.

Ensuite, pour obtenir un point de vue plus complet sur la situation des dirigeants, il serait intéressant de reproduire cette recherche avec des échantillons diversifiés. Notamment, il pourrait s'avérer pertinent d'inclure différentes catégories de dirigeants de PME afin de dresser des profils variés d'individus.

Par ailleurs, il serait intéressant de comparer la récupération des salariés à celle des entrepreneurs. En effet, Wach et al. (2020) mettent en avant que les effets des stressseurs et du détachement ne sont pas les mêmes que ceux obtenus chez des salariés. Il serait donc pertinent d'effectuer des recherches en ce sens afin d'adapter les postulats existants chez le salarié au monde du dirigeant.

Concernant l'instrumentation, il serait pertinent de construire et de valider un questionnaire de récupération spécifique à l'entrepreneuriat. En effet, le *Recovery Experience Questionnaire* (Sonnetag & Fritz, 2007) a été conçu et validé à partir d'individus salariés. Il serait donc intéressant d'étudier les possibles adaptations et changements à faire pour obtenir une parfaite correspondance avec les métiers de dirigeant, voire d'artisan.

Enfin, il serait intéressant d'effectuer une étude longitudinale sur les effets de la récupération chez les artisans ou les dirigeants. L'idée de cette recherche serait, dans un premier temps, de faire passer des questionnaires à des sujets volontaires afin d'effectuer des expériences de récupération préalablement choisies, puis de soumettre un nouveau questionnaire dans un second temps. Ceci permettrait de voir les différences au niveau de la santé psychologique des individus. En outre, cela permettrait d'évaluer les effets de la récupération globale, sur un temps donné, et de déterminer les expériences de récupération les plus efficaces en fonction du besoin de récupération sur la santé psychologique de l'individu.

Pour conclure, le bien-être des entrepreneurs est un point clé dans la performance de l'entreprise (Stephan, 2018). En ce sens, cette étude apporte de nouvelles perspectives sur la thématique de la récupération des artisans. Cette dernière est importante dans le maintien d'un bien-être élevé et d'un épuisement professionnel faible (Wach et al., 2020), deux aspects essentiels pour le bon fonctionnement de l'organisation. De plus, cette étude permet d'augmenter le nombre de recherches sur la santé des dirigeants ainsi qu'une possibilité d'appréhender de nouvelles questions qui sont encore nombreuses sur ce concept.

# Références

- Abraham, K. (1911). Notes of psychoanalytic research and therapy of manic-depressive disorders. In Selected papers of Karl Abraham. London: Hogarth.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Achille, M. A. (2003). Définir la santé au travail : I. Base conceptuelle d'un modèle de la santé au travail. Dans R. Foucher, A. Savoie & L. Brunet (dir.). *Concilier performance organisationnelle et santé psychologique au travail*. Montréal : Éditions Nouvelles, 65-89.
- Ahmad S.Z.; Salim F.A.A (2009), "Sources of stress and the coping mechanism for Malaysian entrepreneurs", *African Journal of Business Management*, Vol.3, n° 6, p. 311-316.
- Algava, É., Cavalin, C. & Célérier, S. (2012). La singulière bonne santé des indépendants. *Travail et emploi*, 4(4), 5-20. <https://doi.org/10.4000/travailemloi.5806>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W., & Sonnentag, S. (2013). Workaholism and daily recovery : A day reconstruction study of leisure activities: WORKAHOLISM AND DAILY RECOVERY. *Journal of Organizational Behavior*, 34(1), 87-107.  
<https://doi.org/10.1002/job.1796>
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22(3), 187-200.  
<https://doi.org/10.1080/02678370802393649>
- Bergman, L. E., Bernhard-Oettel, C., Bujacz, A., Leineweber, C., & Toivanen, S. (2021). Comparing Depressive Symptoms, Emotional Exhaustion, and Sleep Disturbances in Self-Employed and Employed Workers : Application of Approximate Bayesian Measurement Invariance. *Frontiers in Psychology*, 11, 598303.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598303>
- Bibring, E. (1953). The mechanisms of depression. In P. Greenacre (Ed.), *Affective disorders*. New York: International University Press.



- Bloch H. et al. (1999), Grand dictionnaire de la psychologie, Paris, Larousse/Bordas.
- Bradley, D. E., & Roberts, J. A. (2004). Self-Employment and Job Satisfaction: Investigating the Role of Self-Efficacy, Depression, and Seniority. *Journal of Small Business Management*, 42(1), 37-58. <https://doi.org/10.1111/j.1540-627X.2004.00096.x>
- Buttner, E. Holly. (1992). Entrepreneurial stress: Is it hazardous to your health?. *Journal of Managerial Issues*. 4. 223-240.
- Cardon, M. S., & Patel, P. C. (2015). Is Stress Worth it? Stress-Related Health and Wealth Trade-Offs for Entrepreneurs: Entrepreneurial Stress. *Applied Psychology*, 64(2), 379-420. <https://doi.org/10.1111/apps.12021>
- Casper, A., & Sonnentag, S. (2020). Feeling exhausted or vigorous in anticipation of high workload? The role of worry and planning during the evening. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 93(1), 215-242. <https://doi.org/10.1111/joop.12290>
- Chevrier, N. (2009). Adaptation québécoise de l'Oldenberg Burnout Inventory (OLBI). Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal, Montréal.
- Crasset, O. (2014). La santé des artisans au fil du parcours professionnel : De l'acharnement au travail au souci de soi [thèse de doctorat]. Centre nantais de sociologie.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Éds.), *Optimal Experience* (1<sup>re</sup> éd., p. 15-35). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511621956.002>
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(4), 252-265. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.4.252>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Derks, D., & Bakker, A. B. (2014). Smartphone Use, Work-Home Interference, and Burnout : A Diary Study on the Role of Recovery: Smartphone Use and Daily Recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411-440. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Duffy, R. D., Bott, E. M., Allan, B. A., & Torrey, C. L. (2013). Examining a model of life satisfaction among unemployed adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 53-63. <https://doi.org/10.1037/a0030771>
- Durand, J-P. & Girard, S. (2002). Attribution, perception et négociation. *Les cahiers d'Evry*. 136 p.
- Falzon, P. & Sauvagnac, C. (2004). 11. Charge de travail et stress. Dans : Pierre Falzon éd., *Ergonomie* (pp. 175-190). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.falzo.2004.01.0175>
- Fischer, G. & Tarquinio, C. (2014). Chapitre 4. Stress et santé. Dans : G. Fischer & C. Tarquinio (Dir), *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé* (pp. 89-112). Paris: Dunod.
- Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 482-492. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1053>
- Gilbert, M.-H. (2009). *La santé psychologique au travail : Conceptualisation, instrumentation et facteurs organisationnels de développement*. Thèse de doctorat, Université de Montréal, Montréal.
- Gilbert, M.-H., Dagenais-Desmarais, V., & Savoie, A. (2011). Validation d'une mesure de santé psychologique au travail. *European Review of Applied Psychology*, 61(4), 195-203. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2011.09.001>
- Ginoux, C. (2019). *Activité physique et bien-être professionnel. De l'identification des antécédents et des mécanismes explicatifs à la mise en œuvre et l'évaluation d'une intervention*. [Thèse de doctorat, Université de Grenoble Alpes]. Archives. <https://archives-ouvertes.fr/10.29360/theses-ouvertes-2019-07-11-13>
- Greer, J. G., & Wethered, C. E. (1984). Learned Helplessness : A Piece of the Burnout Puzzle. *Exceptional Children*, 50(6), 524-530. <https://doi.org/10.1177/001440298405000605>
- Hilton, M. F., Sheridan, J., Cleary, C. M., & Whiteford, H. A. (2009). Employee absenteeism measures reflecting current work practices may be instrumental in a re-evaluation of the relationship between psychological distress/mental health and absenteeism.

- International Journal of Methods in Psychiatric Research, 18(1), 37-47.  
<https://doi.org/10.1002/mpr.275>
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 311-327.  
<https://doi.org/10.1037/h0076270>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources : A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Institut national de la statistique et des études économiques. (2019). Près des trois quarts des artisans, commerçants et chefs d'entreprise sont des hommes.  
[https://www.insee.fr/fr/statistiques/5014069#figure3\\_radio2](https://www.insee.fr/fr/statistiques/5014069#figure3_radio2)
- Karasek R., Theorell T., 1990, *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*, Basic Books, New York, NY.
- Leduc, S. (2019). Charge de travail. Dans : Gérard Valléry éd., *Psychologie du Travail et des Organisations : 110 notions clés* (pp. 83-88). Paris: Dunod. <https://doi-org.ezpupv.biu-montpellier.fr/10.3917/dunod.vall.e.2019.01.0083>"
- Lesage, F. X., Berjot, S., Altintas, E., & Paty, B. (2013). Burnout among occupational physicians: a threat to occupational health systems?--A nationwide cross-sectional survey. *The Annals of occupational hygiene*, 57(7), 913–919.  
<https://doi.org/10.1093/annhyg/met013>
- Lifshin, U., Mikulincer, M., & Kretchner, M. (2020). Motivated Helplessness in the Context of the Covid-19 Pandemic : Evidence for a Curvilinear Relationship Between Perceived Ability to Avoid the Virus and Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(6), 479-497. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.6.479>
- Lourel, M., Gueguen, N., & Mouda, F. (2007). L'évaluation du burnout de Pines : Adaptation et validation en version française de l'instrument Burnout Measure Short version (BMS-10). *Pratiques Psychologiques*, 13(3), 353-364.  
<https://doi.org/10.1016/j.prps.2007.06.001>
- Malach-Pines, A. (2005). The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Marchand, A. (2004). *Travail et santé mentale: Une perspective multi-niveaux des déterminants de la détresse psychologique*. Thèse de doctorat, Université de Montréal, Montréal.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.

- Maslach, C., Schaufeli, B. W., & Leiter, P. M. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, A. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure de la détresse psychologique dans une population non clinique de Québécois francophones. *Canadian Journal of Public Health*, 89, 183-187.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology*, Vol. 2, Work psychology (2nd ed., pp. 5–33). Hove, UK: Psychology Press.
- Mélan, C., Cascino, N., Barthe, B., & Galy, E. (2012). Mesurer la charge de travail: une approche pluridisciplinaire. *Risques du travail, la santé négociée*, 189-204.
- Mikulincer, M. (1994). *Human learned helplessness : A coping perspective*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0936-7>
- Omani-Samani, R., Maroufizadeh, S., Almasi-Hashiani, A., Sepidarkish, M., & Amini, P. (2019). The WHO-5 Well-Being Index : A Validation Study in People with Infertility. *Iranian Journal of Public Health*, 48(11), 2058-2064.
- Parot, F., & Doron, R. (2017). *Dictionnaire de Psychologie*.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1983). Learned Helplessness and Victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 103-116. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00143.x>
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York, NY: Free Press.
- Rietveld, C. A., van Kippersluis, H., & Thurik, A. R. (2015). Self-Employment and Health: Barriers or Benefits?: SELF-EMPLOYMENT AND HEALTH. *Health Economics*, 24(10), 1302-1313. <https://doi.org/10.1002/hec.3087>
- Rogers, C. R. (1962). Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Éd.), *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education*. (p. 21-33). National Education Association. <https://doi.org/10.1037/14325-003>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J., Pressler, A. et al. (2013). Associations between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity. *European Journal of Applied Physiology*, 113 (1), 147-155.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: on depression, development, and death*. San Francisco: New York: W.H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57(s1), 3-18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout. Dans J. C. Quick & L. E. Tetrick (Éds), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 245–265). Washington, DC: American Psychological Association.
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330-348. <https://doi.org/10.1080/02678370903415572>
- Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire : Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress : The stressor-detachment model as an integrative framework: THE STRESSOR-DETACHMENT MODEL. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>
- Sonnentag, S., & Geurts, S. A. E. (2009). Methodological issues in recovery research. In S. Sonnentag, P. L. Perrewé, & D. C. Ganster (Éds.), *Research in Occupational Stress and Well-being* (Vol. 7, p. 1-36). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2009\)0000007004](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2009)0000007004)
- Sonnentag, S., Stephan, U., Wendsche, J., de Bloom, J., Syrek, C., & Vahle-Hinz, T. (2021). Recovery in occupational health psychology and human resource management research : An Interview with Prof. Sabine Sonnentag and Prof. Ute Stephan. *German*

- Journal of Human Resource Management: Zeitschrift Für Personalforschung, 239700222110045. <https://doi.org/10.1177/23970022211004599>
- Sperandio, J. (1972). CHARGE DE TRAVAIL ET RÉGULATION DES PROCESSUS OPÉRATOIRES. *Le Travail Humain*, 35(1), 85-98. Retrieved May 11, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40659903>
- 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>
- Stephan, U., & Roesler, U. (2010). Health of entrepreneurs versus employees in a national representative sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 717-738. <https://doi.org/10.1348/096317909X472067>
- Taris, T. W., Geurts, S. A. E., Schaufeli, W. B., Blonk, R. W. B., & Lagerveld, S. E. (2008). All day and all of the night: The relative contribution of two dimensions of workaholism to well-being in self-employed workers. *Work & Stress*, 22(2), 153–165. <https://doi.org/10.1080/02678370701758074>.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index : A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Torrès, O., et al. (2021). Entrepreneuriat français, Relance économique & Vaccination. <http://www.observatoire-amarok.net/sites/wordpress/wp-content/uploads/2021/02/Communiqu%C3%A9-de-presse-seconde-vague-en-cours.pdf>
- U. S. Public Health Service. (1999). *Mental health A report of the surgeon general*. Rockville, MD: Author.
- Van Veldhoven, M. (2003). Measurement quality and validity of the « need for recovery scale ». *Occupational and Environmental Medicine*, 60(>90001), 3i-39. [https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl\\_1.i3](https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i3)
- Van Veldhoven, M. (2008). Need for recovery after work: an overview of construct, measurement and research. In: Houdmont J, Leka S (eds) *Occupational health psychology: European perspectives on research, education and practice*. Nottingham University Press, Nottingham.
- Vayre, É. (2019). Les incidences du télétravail sur le travailleur dans les domaines professionnel, familial et social. *Le travail humain*, vol. 82(1), 1-39.

- Vittersø, J., & Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 326-335.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.584548>
- Wach, D., Stephan, U., Weinberger, E., & Wegge, J. (2020). Entrepreneurs' stressors and well-being: A recovery perspective and diary study. *Journal of Business Venturing*, 106016. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2020.106016>
- Williamson, A. J., Gish, J. J., & Stephan, U. (2021). Let's Focus on Solutions to Entrepreneurial Ill-Being! Recovery Interventions to Enhance Entrepreneurial Well-Being. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 104225872110064.  
<https://doi.org/10.1177/10422587211006431>
- Yoon, J., & Bernell, S. L. (2013). The effect of self-employment on health, access to care, and health behavior. *Health*, 05(12), 2116-2127.  
<https://doi.org/10.4236/health.2013.512289>
- Zijlstra, F. R. H., Cropley, M., & Rydstedt, L. W. (2014). From Recovery to Regulation: An Attempt to Reconceptualize 'Recovery from Work': An Attempt to Reconceptualise 'Recovery from Work'. *Stress and Health*, 30(3), 244-252.  
<https://doi.org/10.1002/smi.2604>



# Annexes

## Annexe 1 : Questionnaire



## **Enquête CMA du GARD et Observatoire AMAROK**

### **Santé des artisans et économie française**

Depuis mars 2020, la France est confrontée à une crise sanitaire suite à la pandémie de la COVID-19.

Aujourd'hui, nous vous sollicitons pour répondre à une enquête réalisée par la CMA du Gard & l'Observatoire Amarok concernant votre état de santé, votre entreprise et vos ressentis dans le contexte actuel de la pandémie de la COVID-19.

L'Observatoire AMAROK scrute la santé des entrepreneurs depuis de nombreuses années. Nous invitons les participants à renseigner ce questionnaire (cliquez sur le lien) qui ne vous prendra que 10 minutes, montre en main !

Si des questions vous paraissent proches, elles mesurent toutefois des nuances. De plus, les questions sont parfois directes, sans complaisance mais nous ne cherchons pas à rassurer mais à comprendre et mieux agir. Il en va de l'intérêt général. Votre coopération est pour nous un gage de confiance et de réussite pour cette recherche future.

**Henry Brin**

Président de La Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Gard

&

**Pr. Olivier TORRES**

Président fondateur de l'Observatoire Amarok



## Questions création du code Règlement Général Protection des Données

Dans le cadre du respect du RGPD "Règlement général sur la protection des données", vous avez désormais la possibilité, après avoir répondu à notre questionnaire, de vous rétracter afin que nous effacions vos données personnelles.

Afin de retrouver vos données tout en préservant votre anonymat, nous allons vous créer un identifiant personnel anonyme.

Pour cela, merci de bien vouloir répondre aux 4 prochaines questions:

1.

Les 2 premières lettres du prénom de votre mère

\*

Ok

2.

Les 2 premières lettres du prénom de votre père

\*

Ok

3.

La première lettre de votre prénom

\*

Ok

4.

Le mois de votre anniversaire (en chiffres):

\*

Janvier= 01, Février= 02, Mars= 03, etc.

Ok

## Questions Introductives

Dans cette première partie, les questions qui vont suivre ont trait à votre personne, à votre parcours et à votre entreprise.

5.

Vous êtes:

\*

Homme

Femme

6.

Votre année de naissance ( AAAA )

\*

7.

Quelle est votre situation matrimoniale actuelle ?

\*

Célibataire

Concubinage

Pacsé(e)

Marié(e)

Divorcé(e)

Veuf (veuve)

Autre

8.

Quel est votre niveau d'étude ?

\*

Veuillez déplacer le curseur pour répondre

9.

Quel est le secteur d'activité de votre entreprise ?

\*

- Industrie Agroalimentaire
- Construction / BTP
- Transport
- Services aux entreprises
- Industrie
- Commerce
- Hôtellerie/ Restauration
- Service aux particuliers
- Exploitant agricole
- Autre (Préciser)

10.

Quel est l'effectif de votre entreprise, vous y compris:

\*

- 1
- 2 à 5
- 6 à 10
- 11 à 20
- 21 à 50
- 51 à 250
- 251 et +

11.

Vous êtes-vous impliqué(e) dans votre entreprise par souci de saisir une opportunité ou parce que vous n'aviez pas le choix ?

\*

- Saisir une opportunité
- Pas le choix
- Les deux
- Autre (Préciser)

12.

En prenant comme point de référence votre entreprise principale, êtes-vous ?

\*

- Successeur familial
- Créateur
- Repreneur

13.

Quel pourcentage du capital de l'entreprise possédez-vous ? (en %)

\*

Veillez donner un pourcentage de 0 à 100%

14.

Depuis combien d'années exercez-vous la fonction de entrepreneur/ dirigeant(e) ?

\*

### Santé & situation économique

Dans cette deuxième partie, les questions qui vont suivre ont trait à votre santé et à la situation économique de votre entreprise.

15.

Avez-vous contracté la COVID-19 ?

\*

- Oui
- Non
- Ne sait pas

16.

Selon vous, quelle est la probabilité que vous soyez infecté par ce coronavirus au cours des trois prochains mois ?

\*

Veillez donner un pourcentage de 0 à 100%

17.

Selon vous, quelle est la probabilité que vous tombiez gravement malade dans le cas où vous seriez infecté par ce coronavirus au cours des trois prochains mois ?

\*

Veillez donner un pourcentage de 0 à 100%

Ok

18.

Avant la crise sanitaire de mars 2020, la performance de votre entreprise en comparaison avec vos principaux concurrents était :

\*

Échelle = De 1 (Bien pire) à 5 (Bien meilleure)

- Bien pire
- Pire
- Ni meilleure, ni pire
- Meilleure
- Bien meilleure

Ok

19.

Avant la crise sanitaire de mars 2020, votre entreprise était :

\*

Échelle= De 1 (Fortement bénéficiaire) à 5 (Fortement déficitaire)

- Fortement bénéficiaire
- Bénéficiaire
- A l'équilibre
- Déficitaire
- Fortement déficitaire

Ok

20.

Avant la crise sanitaire de mars 2020, votre chiffre d'affaires était :

\*

Échelle= De 1 En forte hausse (au-delà de 25%) à 5 En forte baisse (au-delà de -25%)

- En forte hausse (au-delà de 25%)
- En hausse (de 5% à 25%)
- Stable (+/- 5%)
- En baisse (de -5% à -25%)
- En forte baisse (au-delà de -25%)

Ok

21.

À l'instant présent, quelle est l'évolution de votre chiffre d'affaires ?

\*

Échelle= De 1 (de +5% et au-delà) à 5 (de -50% à -100%)

- de +5% et au-delà
- +/- 5%
- de -5% à -25%
- de -25% à -50%
- de -50% à -100%

Ok

22.

En pensant à votre entreprise à l'instant présent, quelle est votre probabilité de déposer le bilan à l'issue de cette crise ?

\*

Veillez donner un pourcentage de 0 à 100%

Ok

23.

Veillez indiquer, pour chacune des cinq affirmations, laquelle se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines :

\*

Échelle : de 1 = Jamais à 6 = Tout le temps

|  | Jamais                |                       | Tout le temps         |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     |
| Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me suis senti(e) calme et tranquille                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok

24.

Comment la crise actuelle du coronavirus a-t-elle affecté / affecte-t-elle ?

\*

Échelle : 1= Fortement négativement, 2= Légèrement négativement, 3= En aucune façon, 4= Légèrement positivement, 5= Fortement positivement

|                              | Fortement négativement |                       | Fortement positivement |                       |                       |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
|                              | 1                      | 2                     | 3                      | 4                     | 5                     |
| vosre santé mentale générale | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vosre santé physique         | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vosre sécurité financière    | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok

## Environnement de travail

Dans cette troisième partie, les questions qui vont suivre ont trait à votre environnement de travail

25.

Quand vous pensez à votre travail, actuellement, à quelle fréquence ?

\*

Echelle: 1 = Jamais; 2 = Presque jamais; 3 = Rarement; 4 = Parfois; 5 = Souvent; 6 = Très souvent; 7 = Toujours

|  | Jamais<br>Toujours    |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| Vous sentez-vous fatigué(e) ?                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous déçu(e) par certaines personnes ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous désespéré(e) ?                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous coincé(e) ?                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous impuissant(e) ?                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous déprimé(e) ?                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous physiquement faible ou malade ?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vous sentez-vous sans valeur, comme un "échec" ?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Avez-vous des difficultés à dormir ?               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Dites-vous "j'en ai marre" ?                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok

26.

Lors du dernier mois, combien d'heures avez - vous travaillé en moyenne par semaine ?

\*

- 40h ou moins
- Entre 40 et 50h
- Entre 50 et 60h
- Entre 60 et 70h
- Plus de 70h

27.

Lors du dernier mois, dans le cadre de votre fonction de dirigeant, vous vous êtes senti(e) :

\*

- Très isolé(e)
- Un peu isolé(e)
- Ni isolé(e), ni entouré(e)
- Un peu entouré(e)
- Très entouré(e)

28.

Lors du dernier mois, diriez-vous que la plupart de vos journées étaient :

\*

- Pas du tout stressantes
- Pas tellement stressantes
- Un peu stressantes
- Assez stressantes
- Extrêmement stressantes



29.

Lors du dernier mois, diriez-vous que...

\*

Échelle: (1)= Excellente, (2)= Très bonne, (3)= Bonne, (4)= Passable, (5)= Mauvaise

|                                | Excellente            |                       | Mauvaise              |                       |                       |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|                                | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| vosre santé physique a été     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vosre santé mentale a été      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| vosre qualité de sommeil a été | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok

30.

Veillez indiquer, votre degré d'accord avec le fait de faire, ou non, chacune des affirmations, le soir après votre journée de travail :

\*

Échelle : de 1 (Pas du tout d'accord), à 5 (Tout à fait d'accord)

|  | Pas du tout d'accord<br>Tout à fait d'accord |                       |                       |                       |                       |
|--|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|  | 1  | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| J'oublie le travail  | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je ne pense pas du tout au travail                           | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je me détache de mon travail                                 | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je prends une pause par rapport aux demandes du travail      | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je décomprime et me détends                                  | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais des choses relaxantes                                | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je prends du temps pour me relaxer                           | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je consacre du temps à mes loisirs                           | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'apprends de nouvelles choses                               | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je recherche des défis intellectuels à relever               | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais des choses qui me challenge                          | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais quelque chose pour élargir mon horizon               | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| J'ai l'impression de pouvoir décider quoi faire par moi-meme | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je décide de mon emploi du temps                             | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je choisis moi-meme comment je vais passer mon temps         | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je fais les choses comme je le souhaite                      | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok

31.

Nous allons vous donner une liste de traits de personnalité. Pour chacun de ces traits, veuillez indiquer s'ils ont de 1 =(Fortement diminué), 4 = (Inchangé) à 7 = (Fortement augmenté), depuis la crise sanitaire de mars 2020 :

\*

Échelle : de 1 (Fortement diminué), 4 (Inchangé) à 7 (Fortement augmenté)

|   | Fortement diminué     |                       | Fortement augmenté    |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| Votre optimisme   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre auto-efficacité   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre capacité à conduire des actions en cohérence avec vous-même | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre résilience (capacité à rebondir, face aux difficultés)      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre volonté de donner du sens à vos actions                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre capacité à vous adapter                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre capacité à assumer les conséquences de vos actions          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre capacité à résoudre les problèmes                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Votre capacité à avoir de l'espoir                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ok



## Enquête CMA du GARD et Observatoire AMAROK

Santé des artisans et économie française

**Nous vous remercions d'avoir participé à**

# ce questionnaire.

**Henry Brin**

Président de La Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Gard

&

**Pr. Olivier TORRES**

Président fondateur de l'Observatoire Amarok

Professeur Université de Montpellier et Montpellier Business School

Annexe 2 : Mail d'information



## LA SANTÉ DES ARTISANS EST PRIMORDIALE POUR LA RELANCE!

Depuis mars 2020, la France est confrontée à une crise sanitaire suite à la pandémie de la COVID-19.

Aujourd'hui, nous sollicitons les artisan(e)s pour répondre à une enquête réalisée par la CMA du Gard & l'Observatoire Amarok concernant votre état de santé, votre entreprise et vos ressentis dans le contexte actuel de la pandémie de la COVID-19.

L'Observatoire AMAROK scrute la santé des entrepreneurs depuis de nombreuses années. Nous invitons les participants à renseigner ce questionnaire (cliquez sur le lien) qui vous prendra moins de 10 minutes, montre en main !

Si des questions vous paraissent proches, elles mesurent toutefois des nuances. De plus, les questions sont parfois directes, sans complaisance mais nous ne cherchons pas à rassurer mais à comprendre et mieux agir. Il en va de l'intérêt général.

**Votre coopération est pour nous un gage de confiance et de réussite pour cette recherche future.**

Henry BRIN, Président de La Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Gard & Pr. Olivier TORRES, Président fondateur de l'Observatoire Amarok, Professeur Université de Montpellier et Montpellier Business School

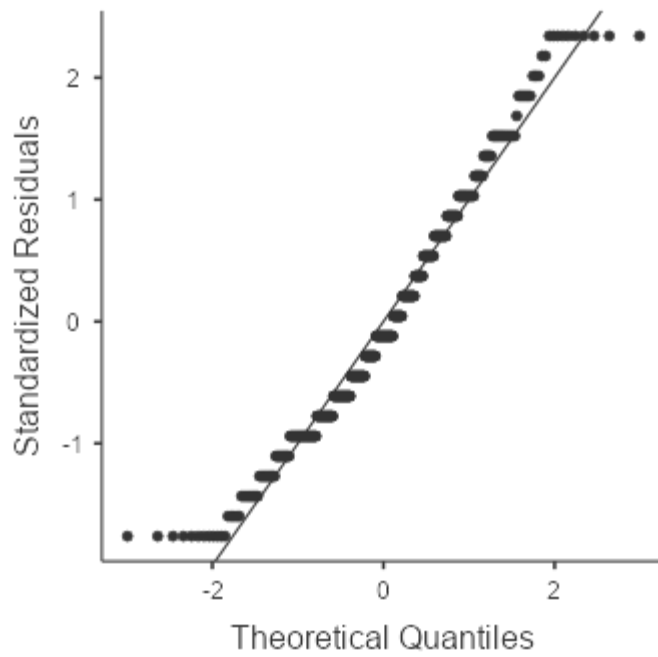
**COMPLÉTER L'ENQUÊTE ICI**

Étude scientifique CMA du GARD et Observatoire AMAROK - Santé des artisans et économie française.

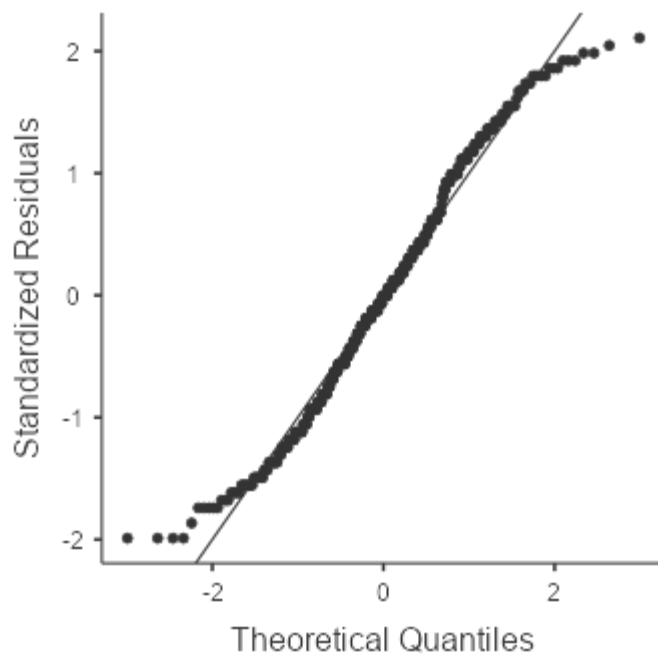


Annexe 3 : Plots

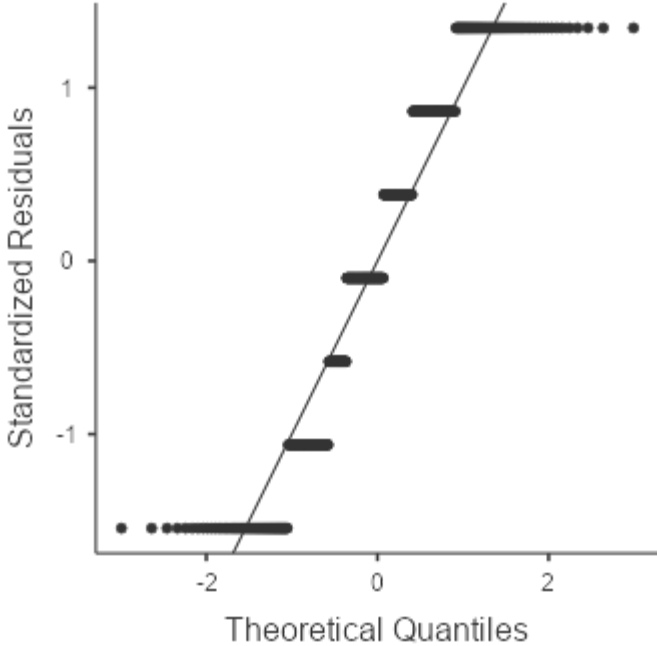
Plot représentant la variable bien-être :



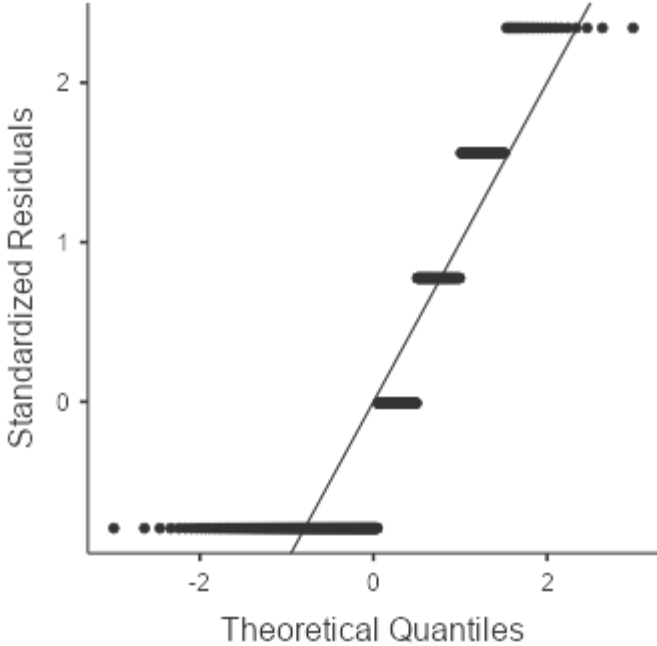
Plot représentant la variable épuisement psychologique :



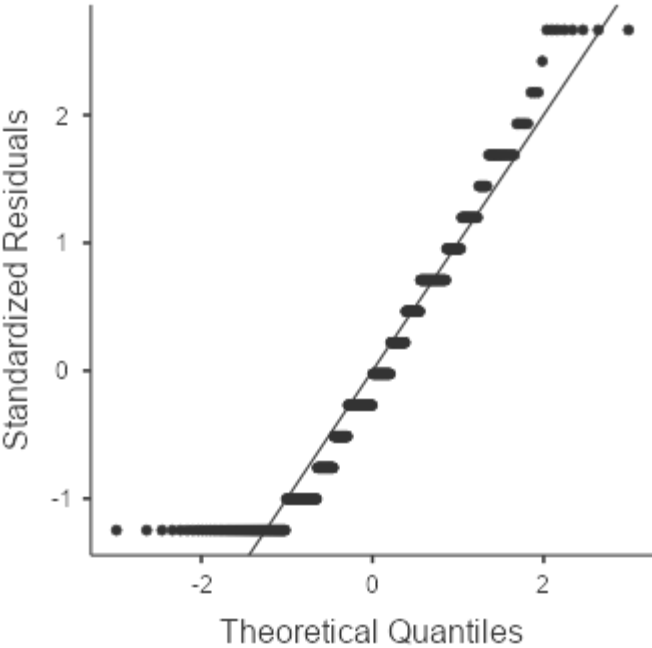
Plot représentant la variable impuissance :



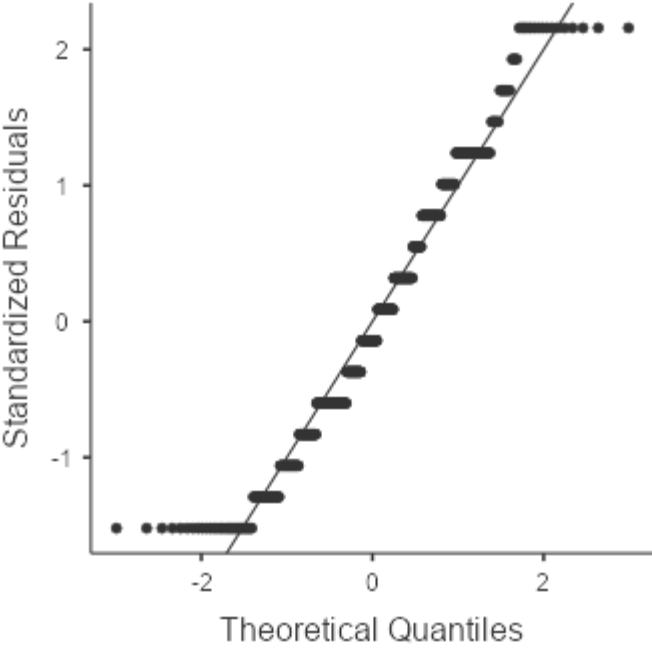
Plot représentant la variable charge de travail :



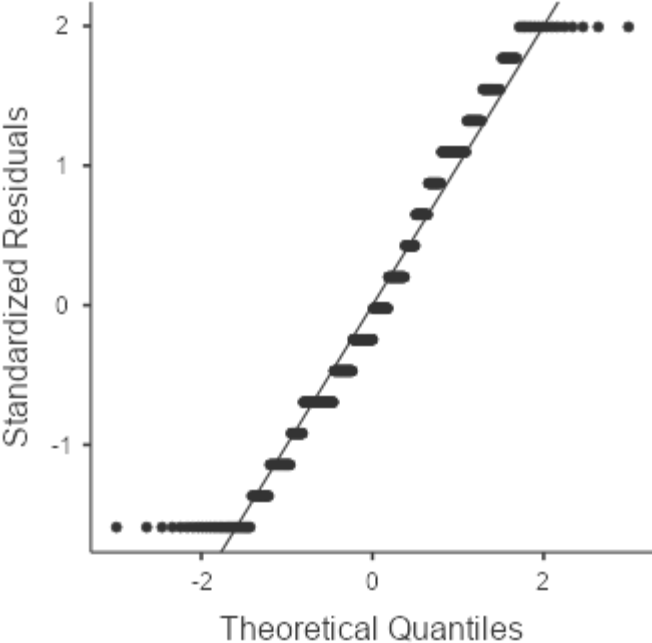
Plot représentant la variable détachement psychologique :



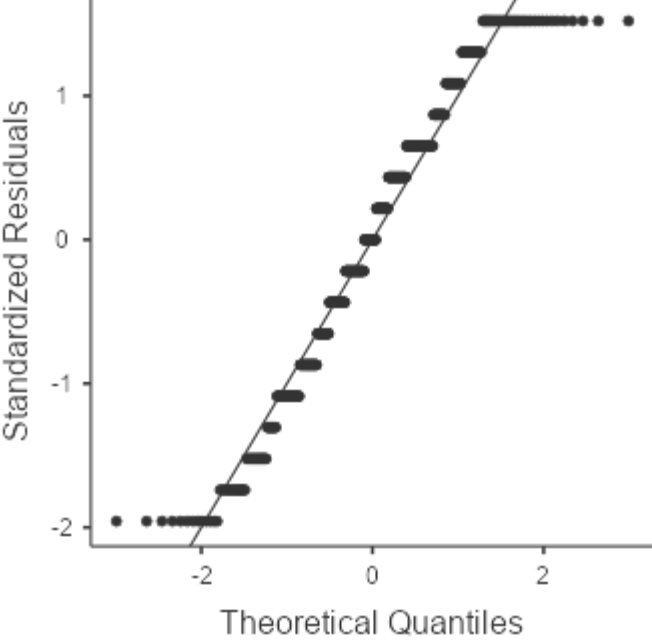
Plot représentant la variable relaxation :



Plot représentant la variable maîtrise :



Plot représentant la variable contrôle :



Plot représentant la variable récupération :

