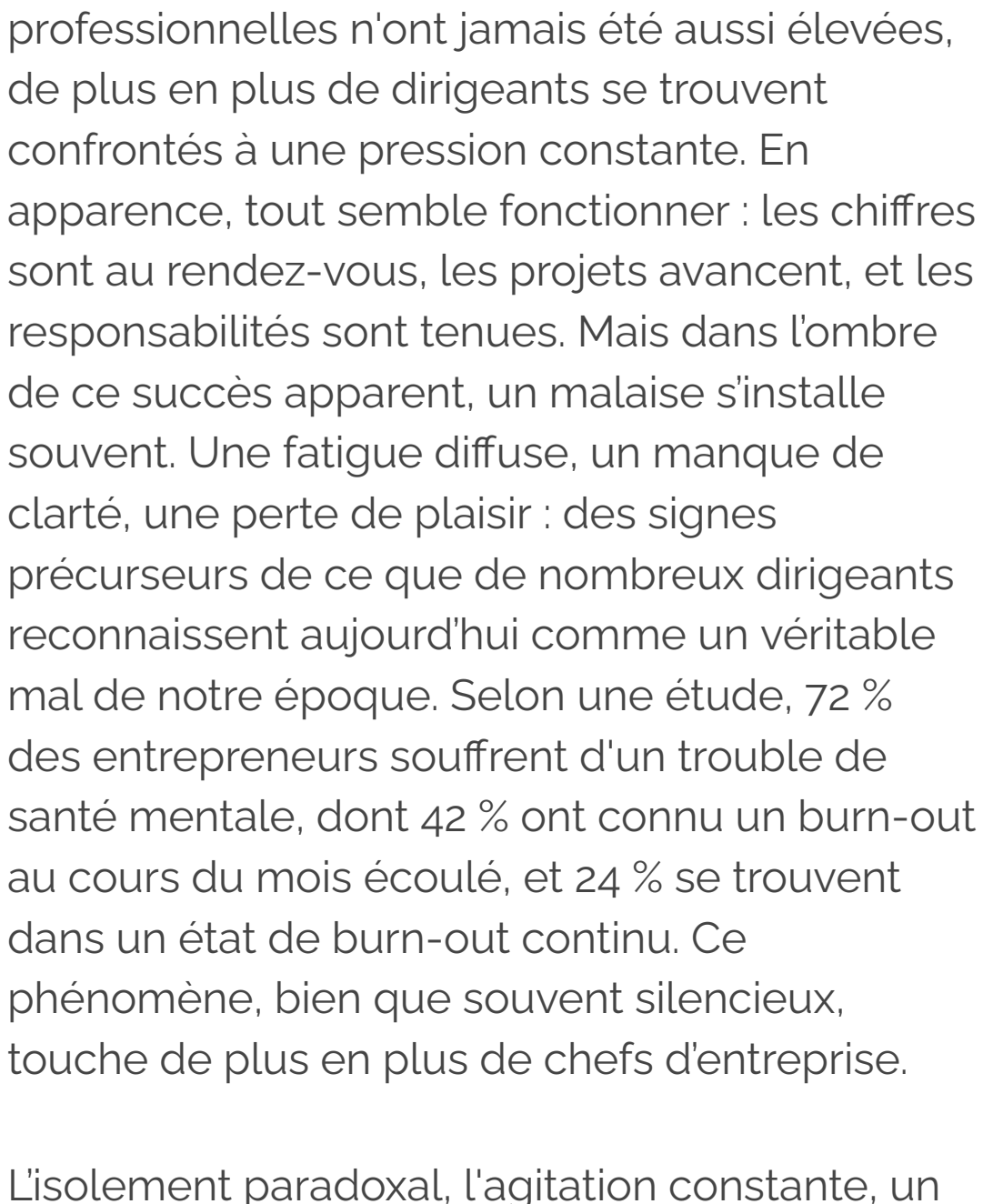
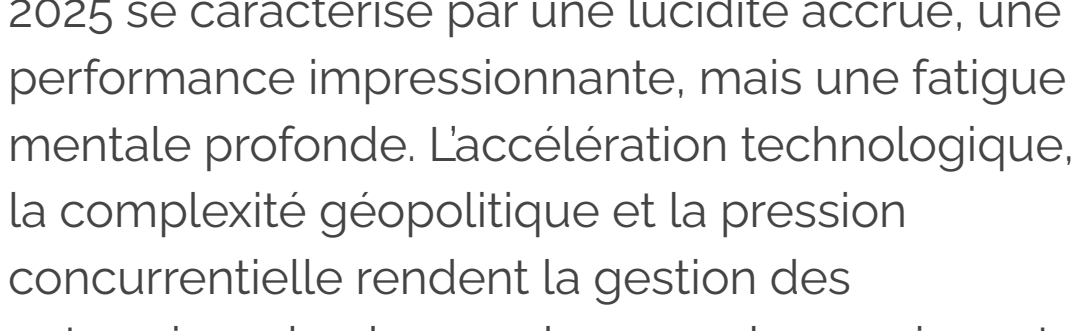


Dirigeants sous pression : « 72% d'entre eux souffrent en silence – Découvrez pourquoi et comment s'en sortir »



Date de création: 28 juillet 2025 07:37



(COACH BORIS CRESTIA) - Dans un environnement où les exigences professionnelles n'ont jamais été aussi élevées, de plus en plus de dirigeants se trouvent confrontés à une pression constante. En apparence, tout semble fonctionner : les chiffres sont au rendez-vous, les projets avancent, et les responsabilités sont tenues. Mais dans l'ombre de ce succès apparent, un malaise s'installe souvent. Une fatigue diffuse, un manque de clarté, une perte de plaisir : des signes précurseurs de ce que de nombreux dirigeants reconnaissent aujourd'hui comme un véritable mal de notre époque. Selon une étude, 72 % des entrepreneurs souffrent d'un trouble de santé mentale, dont 42 % ont connu un burn-out au cours du mois écoulé, et 24 % se trouvent dans un état de burn-out continu. Ce phénomène, bien que souvent silencieux, touche de plus en plus de chefs d'entreprise.

L'isolement paradoxal, l'agitation constante, un sentiment d'étouffement malgré des résultats positifs : tels sont les symptômes d'une pression qui ne cesse de croître. Le rôle de dirigeant en 2025 se caractérise par une lucidité accrue, une performance impressionnante, mais une fatigue mentale profonde. L'accélération technologique, la complexité géopolitique et la pression concurrentielle rendent la gestion des entreprises de plus en plus complexe, exigeant des décisions rapides et des stratégies sans cesse réajustées.

Boris Crestia, l'accompagnateur des dirigeants en surchauffe

Boris Crestia, coach professionnel certifié et multi-entrepreneur, accompagne des dirigeants, investisseurs et entrepreneurs en quête de solutions à cette pression. Ancien dirigeant de plusieurs entreprises à travers l'Afrique et l'Europe, il a lui-même traversé un épisode de burn-out. Une expérience qui l'a profondément marqué et qu'il utilise aujourd'hui pour mieux comprendre les défis de ses clients. Selon lui, *"ce ne sont pas les idées qui manquent, c'est l'espace mental pour les écouter"*. Pour Boris Crestia, l'approche du coaching est avant tout une question de libération, et non de réparation. Son objectif n'est pas de fournir des solutions toutes faites, mais de créer un espace de réflexion et de clarté pour ses clients, leur permettant de reprendre le contrôle de leur temps et de leurs priorités. *"Mon rôle n'est pas de réparer, mais de libérer"*, affirme-t-il, soulignant que le coaching ne se substitue pas à la compétence du dirigeant, mais permet de retrouver une capacité à agir avec discernement et plaisir.

Un accompagnement clé : Coaching et changement de posture

L'histoire d'Élodie, fondatrice d'un cabinet de conseil en stratégie digitale, illustre parfaitement le rôle du coaching dans le rétablissement de l'équilibre. Lorsqu'elle sollicite Boris Crestia, elle se sent débordée : son entreprise a triplé de taille en 18 mois, et ses responsabilités ont explosé. Elle se lève à 6h, envoie ses premiers mails dans le noir, oublie de manger à midi, rentre épuisée à 21h, et ne se souvient plus de sa dernière vraie conversation avec son mari. *« Je ne prends plus aucune décision avec joie. J'ai oublié pourquoi j'ai lancé ma boîte. »* Après huit semaines de coaching, elle apprend à mieux gérer son temps, à déléguer efficacement et à redéfinir ses priorités. En revisitant sa posture de dirigeante, elle retrouve son plaisir de diriger, non pas en changeant d'activité, mais en modifiant son approche de son rôle.

Les signes d'alerte et la nécessité d'accompagnement

Les dirigeants qui se retrouvent dans une situation de stress intense doivent savoir identifier les signaux avant que la situation ne devienne irréversible. Le réveil constant avec un sentiment de fatigue, la prise de décisions sous pression, ou la sensation de ne plus être soi-même sont des signes à ne pas ignorer. Il devient alors crucial de réévaluer ses priorités, de revenir à une gestion plus saine et de demander de l'aide lorsque cela devient nécessaire. Boris Crestia conclut que *"se faire accompagner, c'est prendre un acte de responsabilité"*, soulignant que la capacité à reconnaître ses limites et à rechercher un soutien est le signe d'une maturité de dirigeant. En effet, demander de l'aide, loin de signifier un échec, est une preuve de lucidité et de stratégie, permettant de préserver à la fois son bien-être personnel et ses ambitions professionnelles.

Redonner du sens à la fonction dirigeante

La fonction de dirigeant, dans un monde de plus en plus complexe et interconnecté, est plus exigeante que jamais. Pourtant, cette pression n'est pas une fatalité. Le coaching apparaît comme un levier efficace pour rétablir l'équilibre et redonner de la clarté, non seulement aux actions quotidiennes, mais aussi à la vision stratégique. À une époque où la rapidité de l'exécution prime, il est essentiel de prendre le temps d'écouter, de réfléchir et de retrouver le sens dans sa fonction de leader.



[Retour en haut](#)

Sur le même thème

Lire, compter, réussir : l'Afrique repense les bases pour l'avenir du travail

Alors que le déficit d'apprentissage compromet sérieusement l'avenir des jeunes en Afrique, des solutions concrètes, déjà mises en œuvre et évaluées localement commencent à...

Le Gabon annonce un recentrage de ses bourses d'études sur des destinations africaines

Alors que les dépenses publiques explosent et que le pays veut freiner l'exode de ses talents, le Gabon réoriente sa politique de bourses en...

Éducation : plus de 4,7 millions d'élèves ciblés par un plan ambitieux à Madagascar

Face à des défis structurels qui freinent son efficacité, l'État engage une réforme profonde visant à améliorer les systèmes d'apprentissage et de formation de...

Dirigeants sous pression : « 72% d'entre eux souffrent en silence – Découvrez pourquoi et comment s'en sortir »

Dans un environnement où les exigences professionnelles n'ont jamais été aussi élevées, de plus en plus de dirigeants se trouvent confrontés à une pression...

Quelle solution serait la plus efficace pour réduire le chômage en Afrique ?

- ☐ Encourager l'entrepreneuriat
- ☐ Augmenter les investissements publics
- ☐ Former les jeunes aux métiers techniques
- ☐ Réformer les politiques fiscales

Voter

Crowdsignal.com

Les USA suspendent la délivrance de visas à leur ambassade au Niger (médias)

Depuis le putsch de 2023, les rapports entre Washington et Niamey se sont nettement tendus. Cette rupture a entraîné une nette baisse des échanges...

e-administration : l'Éthiopie a déjà numérisé plus de 900 services publics

Selon la GSMA, le secteur du numérique peut contribuer à hauteur de 10,8 milliards USD au PIB de l'Éthiopie à l'horizon 2028. Les autorités du pays ont...

La Mauritanie construit la station d'atterrissement pour son 2e câble sous-marin

La Mauritanie est desservie par un seul câble sous-marin à fibre optique international depuis 2011. Les pannes récurrentes sur cette infrastructure...

BGFI Holding reporte son introduction en bourse face à l'opposition de certains actionnaires

Les changements récents au sein de la gouvernance du groupe nécessitent une période de stabilité avant toute décision boursière, estiment un groupe...

LIFESTYLE

Côte d'Ivoire: 17e édition du Grand Cassé Balle, la friperie en fête!

Ce dimanche 27 juillet, les amateurs de friperie présents depuis la veille à l'Université Félix Houphouët-Boigny (FHB) ont célébré la fin du Grand Cassé...

La Garamba : le dernier bastion sauvage de la RDC

Le parc national de la Garamba, situé dans le nord-est de la République démocratique du Congo, est l'un des plus anciens et emblématiques parcs d'Afrique...

L'Agence Ecofin couvre au quotidien l'actualité de 9 secteurs africains : gestion publique, finance, télécoms, agro, électricité, mines, hydrocarbures, communication et formation. Elle conçoit et gère également des médias spécialisés, web et papier, pour des institutions ou des éditeurs africains.

REGIE COMMERCIALE

regie@agenceecofin.com

Tél: +41 22 301 96 11

Mob: +41 78 699 13 72

REDACTION

redaction@agenceecofin.com

Plus d'info :

[L'équipe](#)

[Editeur](#)

[Blog de l'agence](#)

AGENCE ECOFIN

Mediamania Sarl

Rue du Léman, 6

1201 Genève

Tél: +41 22 301 96 11

L'agence Ecofin est une agence d'informations économiques sectorielles, créée en décembre 2010. Sa plateforme web a été lancée en juin 2011.