

Chef d'entreprise : vous reconnaissez-vous dans ces propos ?



Dans une interview accordée à Legend, Thomas Danset, chef d'entreprise, évoque sans détour la **réalité de son quotidien d'entrepreneur**.



“

**Quand tu es entrepreneur,
tu n'as pas grand monde
avec qui partager tes soucis
du quotidien.**

Vous aussi, vous avez parfois le sentiment de devoir tout porter seul ?



“

**Je ne suis pas en burn-out,
parce que je n'ai pas le droit
d'en faire.**

Vous est-il déjà arrivé de minimiser votre fatigue ou
votre stress, parce que "ce n'est pas le moment" ?



“

**À l'hôpital, j'ai débarqué avec
mon écran, mon ordinateur
et je me suis installé
un bureau dans la chambre.**

Vous avez du mal à décrocher, même lorsque votre
santé devrait passer en priorité ?



“

**Aujourd'hui, je dors avec
une gouttière
à cause du stress.**

Le stress de votre activité a-t-il déjà eu des
conséquences sur votre sommeil, votre santé ou votre
vie personnelle ?



“

**Tu te retrouves toi-même
piégé dans le rythme
que tu t'imposes.**

Vous avez parfois l'impression que votre entreprise dicte
entièrement votre rythme de vie ?



**Si vous avez répondu « oui » à
plusieurs de ces questions...**

Il est peut-être temps de faire le point sur votre santé de
dirigeant.

Évaluez votre **santé de dirigeant** avec Amarok

En quelques minutes, cet outil vous permet de :

-  mesurer l'équilibre entre les facteurs de stress et de satisfaction liés à votre activité de dirigeant
-  obtenir une vision globale de votre santé au travail
-  identifier un éventuel risque d'épuisement professionnel

 Lien dans la description. Amarok est inclus dans vos cotisations au SIST Narbonne.