

AUTODIRECTION ET STRATEGIE DE COPING FACE AU STRESS EN CONTEXTE ENTREPRENEURIAL : ETUDE REALISEE AUPRES DE 75 CHEFS D'ENTREPRISE DU GRAND - LOME (TOGO)

1_Atsu Dodzi DOM

Maître - Assistant en Psychologie de l'Education à l'INJS (Institut National de la Jeunesse et des Sports) - Université de Lomé-Togo.

dodzidomatsu@gmail.com

(00228) 90 19 23 55

2_Arnaud Cyrille Magnoudéwa BAKPAB

Psychologue du Travail et des Organisations à l'OTR

cyrillebakpab@gmail.com

(00228) 92 10 54 32

3_ Paboussoum PARI

Professeur Titulaire de Psychologie du

Travail et des Organisations à l'Université de Lomé

paripab@gmail.com

90 08 10 32

Résumé

Le stress est une réalité inhérente à la vie de l'entrepreneur. Pour y faire face, celui-ci met en œuvre des mécanismes d'adaptation ou stratégies de coping. Cette étude vise à montrer que les stratégies de coping en contexte entrepreneurial s'expliquent par le niveau d'autodirection des entrepreneurs. Les données ont été principalement collectées au moyen d'un questionnaire et des entretiens. Le questionnaire, instrument principal de collecte des données a été administré à 75 chefs d'entreprise du grand Lomé ayant moins de dix salariés. Les données ont ensuite été analysées à partir de la Corrélation de Pearson (r) ; du R-deux notamment par le biais de plusieurs régressions linéaires simples et par une analyse de variance ANOVA. De l'analyse de ces données, il ressort que les stratégies de coping en contexte entrepreneurial s'expliquent par le niveau d'autodirection des entrepreneurs. Cependant, aucune relation n'a été établie entre le nombre d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping.

***Mots clés :** Autodirection, stratégies de coping, stress, entrepreneuriat.*

Abstract

Stress is an inherent reality in the life of an entrepreneur. To deal with it, the latter implements adaptation mechanisms or coping strategies. This study aims to show that coping strategies in an entrepreneurial context are explained by the level of self-direction of entrepreneurs. The data was mainly collected by means of a questionnaire and interviews. The questionnaire, the main instrument for collecting data, was

administered to 75 business leaders in G Lomé with fewer than ten employees. The data was then analyzed using the Pearson Correlation (r); of the R-square in particular by means of several simple linear regressions and by an analysis of variance ANOVA.

From the analysis of these data, it appears that coping strategies in an entrepreneurial context are explained by the level of self-direction of entrepreneurs. However, no relationship was established between the number of years of entrepreneurial experience and coping strategies

Keywords: *Self-direction, coping strategies, stress, entrepreneurship.*

Introduction

Le concept d'autodirection encore évoqué dans la littérature sous le terme d'autoformation et leur équivalent anglais le self-directed learning sont de nos jours les termes les plus usités pour parler des efforts déployés par un individu pour apprendre par lui-même ou encore en référence aux dispositifs susceptibles de faciliter ce type de démarche

L'économie mondiale fait face ces dernières années à des situations de crises aux origines multifactorielles. Cette réalité combinée aux mutations du travail et à l'émergence de nouveaux modèles d'activité induit pour les individus dans le contexte professionnel une multitude de défis à solutionner. On assiste non seulement à de fortes exigences quantitatives comme la charge de travail, le rendement, la pression temporelle, la masse d'informations à traiter, mais aussi à de fortes exigences qualitatives comme la précision, la qualité ou encore la vigilance (Potin, 2007). Ce lot d'impératifs à gérer, source de tensions pour le travailleur, entraîne une forte incidence des risques psychosociaux. Ils se définissent selon l'INRS France (2012) comme des situations de travail où sont présents, combinés ou non : du stress, des violences internes commises au sein de l'entreprise par exemple le harcèlement moral ou sexuel, les conflits exacerbés entre des personnes ou entre des équipes ; des violences externes commises sur des salariés par des personnes externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions...). D'après Adigo et *al.* (2016, p. 114), « l'évaluation des risques psychosociaux dans le monde du travail et plus particulièrement du stress est au cœur des préoccupations actuelles, tant en termes de recherche épistémologique qu'en termes d'évaluation sur le terrain ».

Le développement économique d'une nation est en grande partie la conséquence d'une utilisation adéquate de la force de travail disponible. On entend par force de travail, l'ensemble des personnes exerçant ou cherchant à exercer une activité professionnelle rémunérée. Sur le

continent africain en général et au Togo en particulier, plusieurs facteurs entravent la pleine exploitation de cette force de travail. Selon les résultats de l'édition 2015 de Perspectives démographiques du Togo 2011-2031, la population togolaise, estimée à 7 552 318 d'habitants en 2015, double tous les 24 ans, conséquence d'une croissance très rapide (2,84%). Les jeunes de 15 à 35 ans représentent 33% de la population totale, ce qui constitue à la fois un atout et un défi. Au-delà des considérations démographiques, un certain nombre d'autres facteurs sont responsables de cet état de fait. Les statistiques sur le chômage et le sous-emploi au Togo présentent une esquisse de l'ampleur du phénomène. Les résultats du Questionnaire Unifié des Indicateurs de Base du Bien-Être (QUIBB) en 2015 indiquent que le taux officiel de chômage était de 3,4% pour un taux de sous-emploi de 25,8%. S'agissant particulièrement des jeunes, leur taux de chômage et de sous-emploi sur cette période se situaient respectivement à 8,1% et 20,5%.

De ce fait et ce depuis quelques années, l'entrepreneuriat s'est imposé comme l'un des leviers principaux d'absorption de la main d'œuvre. Plusieurs mécanismes d'accompagnement publics ou privés ont ainsi vu le jour notamment le FAIEJ, le PRADEB, l'ANPGF, etc. Selon les données du Centre de Formalité des Entreprises (CFE), 1 278 nouvelles entreprises ont été enregistrées par le CFE au cours du mois de février 2022, pour 1 300 en janvier. Ces statistiques, loin d'être une hausse épisodique sont conformes aux tendances observées depuis plusieurs années. Entre 2010 et 2015, 40831 entreprises ont été créées. Toutefois, un grand nombre d'entreprises se trouvent contraintes à mettre les clés sous la porte dès les premières années. Selon les résultats de l'étude sur la survie des entreprises créées au CFE entre 2010 et 2015, 30 % (12 249 entreprises) soit près du tiers des promoteurs n'étaient plus en activité en 2018. Ces chefs d'entreprises ont dû se résoudre à liquider leurs entreprises ou à la céder à un autre exploitant. Bien que ces chiffres puissent paraître déjà alarmants, la réalité est encore plus sombre. En effet, sur les 70 % d'entreprises (28 582) qui ont été créées et qui étaient encore en activité en 2018, il est à noter que seules 75% d'entre elles soit 21 436 des entreprises travaillaient de façon permanente et régulière. Il faut donc retenir que sur les 40 831 entreprises créées de 2010 à 2015, il n'y avait que 52,5 % soit 21 436 entreprises qui étaient toujours en activité et travaillaient de façon permanente et régulière en 2018.

La survenue de la crise sanitaire au Togo et l'ensemble des mesures d'urgence édictées ont encore plus exacerbé les difficultés ressenties par les entreprises togolaises. Les résultats de l'étude portant analyse des impacts de la pandémie COVID-19 sur l'économie et les conditions socio-économiques des ménages et des groupes vulnérables au Togo, PNUD (2020) montrent que trois impacts de la crise sanitaire sur les entreprises formelles ont pu être identifiés, à savoir : (i) la baisse des investissements et de la production des grandes entreprises du secteur privé ; (ii) la perte d'emploi dans les grandes entreprises dans les secteurs du commerce et les services ; (iii) la fermeture des petites entreprises, notamment celles nouvellement créées.

Au regard de ces différentes observations, l'on peut aisément deviner le niveau de pression exogène et endogène subi par les chefs d'entreprises. En effet, ces derniers sont au cœur des attentes des différents acteurs et partenaires de l'entreprise. Qu'il s'agisse des actionnaires en quête de dividendes, des salariés recherchant la préservation de leurs emplois et le bien-être, de l'Etat avec les différentes obligations fiscales et relatives à la sécurité sociale, les chefs d'entreprises se trouvent à la recherche permanente d'un équilibre parfois précaire. Tel un capitaine à la barre de son navire, l'entrepreneur se doit de tenir le cap face à toutes les circonstances faisant face à de lourdes charges de travail, ce qui n'est pas sans répercussions sur son état de santé. Burn-out, dépressions, maladies cardiovasculaires s'invitent de plus en plus dans le quotidien des entrepreneurs. Dans une tribune postée le 22 mars 2022 sur différents réseaux sociaux, un chef d'entreprise togolais s'exprimait en ces termes :

« Nous sommes des gladiateurs mais nos victoires ont un prix. Quand je finis de payer mes gars à la fin de chaque mois, ma caisse se vide. A partir du 15 du mois, je suis gagné par une sensation d'angoisse et cela chaque mois depuis quatre ans. Je vous jure que cela laisse des traces ». Il poursuit en disant : « Il y a deux ans, je ne supportais pas l'alcool, aujourd'hui je peux prendre jusqu'à cinq bouteilles de bières sur le coup. Je vous dirai que cela m'aide à supporter la réalité mais est-ce vrai ? ».

Au-delà de ce témoignage qui n'est point un phénomène isolé, diverses initiatives de soutien à l'endroit des entrepreneurs à l'instar des groupes de parole, des rencontres d'échanges et de réflexions entre entrepreneurs sur leurs réalités démontrent l'usage par ces derniers de différentes stratégies en vue de faire face au stress induit par leurs activités.

Au regard de ces différentes observations effectuées, nous nous interrogeons sur les facteurs qui influent sur les stratégies de coping mis en œuvre par les entrepreneurs.

Des études menées dans les contextes sportif et éducatif ont identifié l'impact des dispositions stables de la personne sur l'adoption de modes particuliers de coping. L'introversion et l'extraversion (Gallagher, 1996 ; Mazé & Verliac, 2013), l'optimisme (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008 ; Thompson & Gaudreau, 2008) ont été entre autres facteurs mis en exergue dans la littérature. Au Togo, Ouyi (2019) a étudié le harcèlement sexuel et les stratégies de coping en milieu professionnel mais à notre connaissance aucune étude n'a porté sur les stratégies de coping dans le contexte entrepreneurial togolais et sur l'autodirection comme variable influençant les stratégies de coping.

Au regard de ce qui précède, notre étude vise à répondre à la question suivante :

les stratégies de coping face au stress en contexte entrepreneurial s'expliquent-elles par le niveau d'autodirection des entrepreneurs ?

Nous faisons l'hypothèse qu'il existe un lien entre le niveau d'autodirection des entrepreneurs et les stratégies de coping en contexte entrepreneurial.

1. Méthodologie

La présente étude s'est déroulée dans la ville de Lomé, la capitale du Togo. Notre population d'étude est constituée des chefs d'entreprise dirigeant une entreprise de moins de dix salariés dans le grand Lomé et déclarée au Centre de Formalités des Entreprises. Au regard de la taille estimée de cette population, de sa dispersion sur l'ensemble de la zone géographique retenue, de la difficulté à obtenir des chiffres exacts sur le nombre d'entreprises correspondant à cette caractéristique et surtout des contraintes temporelles, nous avons eu recours à une méthode d'échantillonnage non probabiliste, l'échantillonnage tout venant. Il s'agit d'une technique d'échantillonnage où les sujets sont sélectionnés en raison de leur accessibilité pratique ou de leur proximité avec le chercheur. Afin de constituer notre échantillon, nous nous sommes adressé à des regroupements d'entrepreneurs et à des incubateurs afin de faire passer notre questionnaire dans sa version physique ou en ligne. Plus de 300 personnes ont reçu notre questionnaire par mail et en version

physique. Seuls 75 ont pu le remplir en suivant les consignes et ceci sans données manquantes malgré nos multiples relances. Notre échantillon est donc composé de 75 chefs d'entreprises de moins de 10 salariés résidant dans le grand Lomé. Des 75 sujets enquêtés, 51, soit un équivalent de 68 %, sont des hommes et 24, soit un équivalent de 32 %, sont des femmes.

En vue de recueillir les données, nous avons opté pour l'enquête par questionnaire et l'enquête par entretien. Afin de concevoir notre questionnaire, nous avons procédé à une recherche documentaire en vue de mettre en exergue les différentes dimensions de nos variables et les outils pouvant nous permettre de les mesurer adéquatement. Les recherches effectuées nous ont permis d'élaborer un questionnaire structuré en 3 parties :

- La première partie est relative aux informations socioprofessionnelles. Elle comporte 6 items et a permis de collecter les données sociodémographiques utiles pour notre recherche.
- La deuxième partie est consacrée à la mesure des stratégies de coping grâce à la version française de la W.C.C. (Ways of Coping Checklist) de Lazarus et Folkman validée par Cousson et al. (1996).
- La troisième partie correspond au *Self-Directed Learning Readiness Scale* (SDLRS) de Guglielmino (1977). La version française de l'instrument a été traduite en 1983 sous la responsabilité d'Adèle Jomphe Hill de l'Université du Québec. Il s'agit d'un instrument pour mesurer les attitudes, les capacités et les caractéristiques indiquant la disposition des étudiants à l'apprentissage autodirigé.

En vue de nous assurer de la bonne compréhension des items de nos échelles, nous avons procédé à un pré-test auprès d'un échantillon de 10 entrepreneurs choisis aléatoirement. Ceux-ci n'ont rencontré aucune difficulté de compréhension car les versions françaises de nos échelles bien que provenant de contextes différents des nôtres, ne renferment pas de termes difficiles à comprendre pour les sujets de notre recherche.

Nous avons ensuite procédé à la vérification de la consistance interne de chaque échelle, notamment par le calcul de l'Alfa (α) de Cronbach. La consistance a été satisfaisante pour toutes les échelles du questionnaire conformément aux différentes valeurs de α ($\alpha > .70$). Les valeurs de α

sont respectivement de .910 pour l'instrument de mesure de l'autodirection, de .847 pour l'instrument de mesure des stratégies de coping et de .730 sur l'ensemble des items de nos deux échelles ce qui traduit une consistance interne satisfaisante de nos échelles.

Dans le cadre de la présente étude, un entretien libre avec dix entrepreneurs a été réalisé de façon complémentaire au questionnaire dans le but de recueillir leurs récits sur leurs habitudes en matière de formation et les stratégies utilisées fréquemment en face des situations de stress liées à leurs activités.

Pour ce qui concerne l'analyse des données et afin de vérifier l'effectivité d'une relation entre les variables d'une part, puis la part respective de chaque variable dans l'explication de la variable dépendante d'autre part, nous avons également procédé par le calcul de la Corrélation de Pearson (r) ; du R-deux (ou r^2), notamment par le biais de plusieurs régressions linéaires simples et procédé à une analyse de variance ANOVA.

2. Résultats

Au terme de nos mesures, les différents résultats obtenus ont permis au travers des calculs de corrélation et de la régression linéaire de montrer l'existence d'une corrélation positive entre le score de l'échelle d'autodirection et le score des stratégies de coping centrées sur le problème. De ce fait, l'on peut établir que les entrepreneurs ayant une autodirection élevée utilisent préférentiellement les stratégies de coping centrées sur le problème.

Tableau 1 : Relation entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur le problème

	Autodirection	Stratégies de coping centrées sur le problème
Autodirection	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	.298**
	N	.009
		75
$r = 0,293 ; p = .009 < .01$		

Le tableau ci-dessus laisse observer l'existence d'un lien très significatif entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur le problème, conformément à la valeur du seuil de signification $p = 0.009 < 0,01$. Aussi démontre-t-il l'existence d'une corrélation moyenne et positive entre ces deux variables, eu égard à la valeur du coefficient de corrélation, $r = 0,298$.

Afin de voir avec précision la part de l'autodirection dans l'explication de la préférence des entrepreneurs du grand Lomé pour les stratégies de coping centrées sur le problème, nous avons réalisé une régression linéaire simple entre ces deux variables.

Tableau 2 : Régression linéaire simple entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur le problème

R	R-deux	Variation de F	Sig. Variation de F
.298	.089	7.120	.009

Le tableau ci-dessus, en plus de confirmer le lien très significatif entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur le problème ($p = .009$) et la corrélation ($r = .298$) entre ces deux variables, nous donne la part de l'autodirection dans l'explication du coping centré sur le problème chez les entrepreneurs du grand Lomé, soit R-deux (r^2) = .089. En clair, chez les entrepreneurs du grand Lomé, l'autodirection explique les stratégies de coping centrées sur le problème à 8,9%.

Pour ce qui concerne la relation entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur les émotions, le calcul de la corrélation indique l'existence d'un lien.

Tableau 3 : Relation entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur les émotions

	Autodirection	Stratégies de coping centrées sur les émotions	
Autodirection	Corrélation de Pearson	1	-.318**
	Sig. (bilatérale)		.005
	N	75	75
$r = - 0,318 ; p = .005 < .01$			

L'analyse de ce tableau nous permet de constater l'existence d'un lien très significatif entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur les émotions : $p = 0,005 < 0,01$. Aussi, la valeur du coefficient de corrélation, $r = - 0,318$, nous permet d'affirmer qu'il existe une corrélation moyenne et négative entre ces deux variables.

Afin de voir la part exacte de l'autodirection dans l'explication des stratégies de coping centrées sur les émotions, nous avons réalisé une régression linéaire simple entre ces deux variables.

Tableau 4 : Régression linéaire simple entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur les émotions

R	R-deux	Variation de F	
		Variation de F	Sig. Variation de F
- .318	.101	8.220	.005

Le tableau ci-dessus nous permet de voir la part de l'autodirection dans l'explication des stratégies de coping centrées sur les émotions, soit la valeur du R-deux = .101. Chez les entrepreneurs du grand Lomé, l'autodirection explique donc les stratégies de coping centrées sur les émotions à 10,1 %.

Tableau 5 : Relation entre le nombre d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping

	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	176.550	3	58.850	.741	.531
Intra-groupes	5640.197	71	79.439		
Total	5816.747	74			

F = .741 ; p = .531 > .05

Le tableau ANOVA ci-dessus montre que, chez les entrepreneurs du grand Lomé, il n'existe aucune relation significative entre le nombre

d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping en général, suivant la valeur du seuil de signification $p = .531 > .05$.

Hormis ces résultats quantitatifs, un entretien a été mené auprès de dix entrepreneurs afin de disposer de plus amples éléments pour notre analyse. En vue d'approfondir les réponses recueillies sur l'usage des stratégies de coping, nous avons interrogé ces entrepreneurs issus de notre échantillon dans un entretien semi-directif autour des questions suivantes : Ressentez-vous du stress lié à votre activité entrepreneuriale ? Si oui, comment arrivez-vous à y faire face ?

Tous les entrepreneurs interrogés ont confirmé ressentir du stress lié à l'activité qu'ils exercent. Les réponses relatives aux stratégies pour y faire face ont confirmé qu'en majorité, ceux-ci font usage le plus fréquemment de stratégies de coping centrées sur le problème.

Un des entrepreneurs interrogés nous a partagé ceci :

« (...) Pour faire face au stress, nous faisons recours à de la publicité et à la promotion des produits que nous vendons dans l'activité. Cela nous aide à travailler à avoir plus de ventes et ainsi à gagner plus d'argent pour supporter les charges qui sont la cause de notre stress (...) ».

Abondant dans le même sens, un autre entrepreneur a affirmé recourir à une meilleure organisation de son équipe pour faire face au stress :

« (...) Je réfléchis pour voir dans mon équipe la personne pouvant le mieux résoudre le problème qui me stresse et je lui confie l'activité. Cela m'aide à descendre la pression et à avoir une personne qui travaille sur le sujet... ».

Un autre entrepreneur nous a partagé ceci :

« En face d'une situation stressante, je fais tout ce que je peux pour résoudre le problème. J'évite de me précipiter et je prends souvent le temps de dormir et de me calmer afin d'avoir l'esprit léger pour faire face à la situation... ».

Ces différentes réponses confirment nos résultats quantitatifs qui ont montré que 93,3% des répondants utilisent les stratégies de coping centrés sur le problème.

Les autres stratégies ont été évoquées de façon éparse dans les différentes interventions des entrepreneurs interrogés. Le recours à la prière et à Dieu, les discussions avec des amis, les distractions comme lire ou regarder un film, etc. ont été évoqués par les entrepreneurs.

En définitive, les différents résultats obtenus ont permis au travers des calculs de corrélation et de la régression linéaire de montrer l'existence d'une corrélation positive entre le score de l'échelle d'autodirection et le score des stratégies de coping centrées sur le problème. De ce fait, l'on peut établir que les entrepreneurs ayant une autodirection élevée utilisent préférentiellement les stratégies de coping centrées sur le problème. Notre première hypothèse spécifique est confirmée.

Les résultats nous ont également permis d'établir l'existence d'une corrélation moyenne et négative entre l'autodirection et les stratégies de coping centrées sur les émotions. En d'autres termes, lorsque les scores de l'autodirection augmentent, ceux des stratégies de coping centrées sur les émotions diminuent et lorsque les scores de l'autodirection diminuent, ceux des stratégies de coping centrées sur les émotions augmentent.

Le calcul de l'ANOVA nous a permis de montrer que, chez les entrepreneurs du grand Lomé, il n'existe aucune relation significative entre le nombre d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping en général.

De ce qui précède, nous pouvons affirmer que notre hypothèse générale est confirmée : les stratégies de coping en contexte entrepreneurial s'expliquent par le niveau d'autodirection des entrepreneurs. En effet, nos résultats nous ont permis de démontrer que l'usage d'un coping centré sur le problème est relié à un niveau d'autodirection élevé tandis qu'une faible autodirection entraîne l'utilisation de stratégies de coping centrées sur les émotions.

3. Analyse et discussion

Notre étude nous a permis de démontrer que le niveau d'autodirection constitue un facteur explicatif des stratégies de coping dans le contexte entrepreneurial. Nos résultats ont montré qu'un niveau d'autodirection élevé entraîne l'utilisation de stratégies de coping centré sur le problème. De plus, notre étude a permis de relever la forte fréquence d'utilisation des stratégies de coping centrés sur le problème ; 93,3% des entrepreneurs ayant un score élevé de recours à ce coping. Ce dernier résultat va dans le même sens que les résultats de Welbourne et al. (2007), qui ont montré que les entrepreneurs mobilisent souvent des stratégies actives de coping centrées sur les problèmes. A contrario, Ahmad et

Salim (2004) dans une étude sur les sources de stress et les mécanismes de coping chez les entrepreneurs malaisiens ont trouvé que ces derniers utilisaient majoritairement des stratégies de coping centrées sur les émotions comme la minimisation de la menace, la réévaluation positive de la situation, etc.

Notre étude a montré une absence de lien entre le nombre d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping utilisées. Ces résultats corroborent ceux de Uy et al. (2012) qui en travaillant sur les effets conjoints de l'expérience antérieure de démarrage et les stratégies de coping sur le bien être psychologique des entrepreneurs n'ont trouvé aucun effet modérateur de l'expérience de démarrage antérieure sur les stratégies de coping actifs. Ils ont plutôt trouvé que les stratégies de coping actifs des entrepreneurs étaient positivement liées à leur bien-être psychologique indépendamment de l'expérience de démarrage précédente. Certains auteurs ont par contre identifié des facteurs influençant les stratégies de coping. Afshar et al. (2015) ont par exemple établi un lien entre les traits de personnalité et les stratégies de coping. Leur étude a montré que certains traits de personnalité sont associés à des stratégies de coping passif et entraînent un niveau de stress élevé. Dunkley et al. (2003) ont établi un lien entre le perfectionnisme et les stratégies de coping. Des résultats de leur étude, il ressort que les étudiants perfectionnistes possédant un niveau élevé d'autocritique ont tendance à davantage utiliser des stratégies orientées vers le désengagement dans des situations académiques stressantes.

Cette étude présente l'intérêt de mettre en exergue une nouvelle variable dans l'explication des stratégies de coping mis en œuvre en contexte entrepreneurial.

Sur le plan méthodologique, nos outils de collecte des données ont le mérite d'avoir de bonnes qualités métrologiques au regard de la vérification des qualités métrologiques effectuée. Aussi, les statistiques utilisées dans le cadre de notre analyse des données sont suffisamment avancées et laissent supposer des conclusions peu trompeuses. De plus, sur la base de la combinaison de méthodes qualitatives et quantitatives de recherches, nous sommes arrivé à des résultats encourageants laissant de nouvelles pistes d'explorations à la recherche.

Conclusion

La santé et le bien-être au travail constituent un enjeu de plus en plus important pour les différents acteurs du monde du travail. En ce qui concerne le champ de l'entrepreneuriat, le stress est une réalité vécue et ressentie par la majeure partie des entrepreneurs. Il provient des diverses sources de pression qui pèsent sur l'entrepreneur notamment celles venant des parties prenantes de l'entreprise, les clients, les concurrents, le contexte légal, politique et économique, etc. Ainsi, il est essentiel pour les chefs d'entreprise de savoir user des stratégies utiles pour faire face adéquatement aux diverses difficultés. Ces stratégies connues sous le vocable de stratégies de coping peuvent être influencées par différents facteurs.

L'objectif général de cette étude a été de montrer que les stratégies de coping en contexte entrepreneurial s'expliquent par le niveau d'autodirection des entrepreneurs. 75 chefs d'entreprise du grand Lomé ayant moins de dix salariés y ont pris part. La collecte des données s'est faite par un questionnaire et grâce à un entretien. Le questionnaire de l'étude a fait l'objet de passation à notre échantillon à l'issue d'une phase de pré-test et la vérification des qualités métrologiques des outils. La mesure des stratégies de coping s'est faite grâce à la version française de la W.C.C. (Ways of Coping Checklist) de Lazarus et Folkman validée par Cousson et al. (1996) et celle de l'autodirection par le Self-Directed Learning Readiness Scale (SDLRS) de Guglielmino (1977) traduit en français par d'Adèle Jomphe Hill (1983). À l'issue du traitement des données, notamment sur la base des statistiques comme la corrélation de Pearson (r), la régression linéaire simple et le R-deux (ou r^2), nous sommes parvenu à la conclusion que les stratégies de coping en contexte entrepreneurial s'expliquent par le niveau d'autodirection des entrepreneurs. En effet, nos résultats nous ont permis de démontrer que l'usage d'un coping centré sur le problème est relié à un niveau d'autodirection élevé tandis qu'une faible autodirection entraîne l'utilisation de stratégies de coping centrées sur les émotions. Par contre, aucune relation n'a été trouvée entre le nombre d'années d'expérience entrepreneuriale et les stratégies de coping.

Eu égard à ces résultats, nous suggérons aux pouvoirs publics et aux partenaires techniques et financiers entre autres mesures de prendre en compte les éléments de santé psychologique, de prévention du stress et

de bien-être dans les programmes de formation des entrepreneurs ainsi que de mettre en place des centres de ressources documentaires dédiés à l'entrepreneuriat afin de favoriser l'adoption et la mise en œuvre des pratiques autodirectives chez les entrepreneurs. En ce qui concerne les entrepreneurs, nous leur suggérons de se faire outiller afin de comprendre le stress et d'adopter les meilleures stratégies pour y faire face et de faire de la formation continue un levier central de leur démarche entrepreneuriale.

Pour finir il nous paraît opportun de relever que la présente étude, à l'état actuel de nos connaissances, est la toute première faite au Togo sur l'influence de l'autodirection sur les stratégies de coping en contexte entrepreneurial. Il serait donc intéressant de la reprendre pour d'autres sous-populations d'entrepreneurs notamment les dirigeants des PME ou des grandes entreprises en vue d'en comparer les résultats. Aussi, une étude longitudinale pourrait être menée sur un échantillon d'entrepreneurs en vue d'évaluer l'évolution du niveau d'autodirection ; des stratégies de coping utilisées et de la relation entre les deux variables.

Références bibliographiques

- Adigo, A. et al.** (2016). Fréquence et sources de stress perçues par les médecins radiologues de l'Afrique noire francophone. *Journal Africain d'Imagerie Médicale* 2016 ; volume (numéro 3) :113-119. https://www.researchgate.net/profile/A-Adigo/publication/315740063_Frequence_et_sources_de_stress_perçues_par_les_medecins_radiologues_de_l'Afrique_noire_francophone_Frequency_and_sources_of_stress_perceived_by_black_africa_frenchspeaking_radiologists_doctors/links/58e0e44eaca272059ab05706/Frequence-et-sources-de-stress-perçues-par-les-medecins-radiologues-de-l'Afrique-noire-francophone-Frequency-and-sources-of-stress-perceived-by-black-africa-french-speaking-radiologists-doctors.pdf
- Adinda, D.** (2020). Stratégies d'accompagnement des étudiants en formations hybrides et effets sur l'autodirection dans l'apprentissage. **Education. Université de Strasbourg**, 2020. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-03145811>
- Afshar, H. et al.** (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Science*. 2015 Apr;20(4):353-8.
- CFE.** (2019). *Etude sur la survie des entreprises au Togo*. https://www.cfetogo.tg/etude/RAPPORT_CFE.pdf

- Deci, E. L. & Ryan, R. M.** (2000). What is the self in self-directed learning? Findings from recent motivational research. Dans G. A. Straka (dir.), *Conceptions of selfdirected learning: Theoretical and conceptual considerations*. LOS, Learning Organized Self-Directed Researchgroup (p. 49-57). Münster, Germany : Waxmann.
- Deepak, K.** (2017). Evaluation of Moodle features at Kajaani University of Applied Sciences – Case Study. *Procedia computer science*, 116, 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.10.021>
- Gallagher, D. J.** (1996). Personality, coping, and objective outcomes: extraversion, neuroticism, coping styles and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 21, 421–429. [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00085-2](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(96)00085-2)
- Guglielmino, L.** (1977). *Development of the Self-Directed Learning Readiness Scale (Thèse doctorale)*. University of Georgia, États-Unis.
- Guglielmino, L.** (1989). Reaction to Field's investigation into the SDLRS. *Adult Education Quarterly*, 39(4), 235-245.
- Guglielmino, L. M.** (2002). La recherche sur l'autodirection dans l'apprentissage aux États-Unis. Dans A. Moisan et P. Carré (dir.), *L'autoformation, fait social ? Aspects historiques et sociologiques* (p. 105-114). Paris, France : L'Harmattan.
- Guglielmino, L. M. et Guglielmino, P.** (2017). *Learning preferences assessment*. <http://www.lpasdlrs.com/>
- Inseed.** (2015). Perspectives démographiques du Togo 2011-2031 Edition 2015. <https://inseed.tg/download-page/?d1m-dp-dl=2471>
- Inseed.** (2016). *Questionnaire Unifié des Indicateurs de Base du Bien-Être 2015*. http://oneftogo.org/docs/Rapport%20QUIBB_Togo_2015.pdf
- Muller, L., & Spitz, E.** (2003). Multidimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29, 507–518.
- Nicholls, A., & Polman, R.** (2007). Coping in sport : A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11–31 (doi:10.1080/02640410600630654).
- Nicholls, A., Polman, R. , Levy, A. , & Backhouse, S.** (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182–1192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Ouyi, B.** (2019). Harcèlement sexuel et stratégies de coping en milieu professionnel. *Journal de la Recherche Scientifique de l'Université de Lomé Vol. 21 No. 3 (2019)*

- Parizot, I.** (2012). 5 – L'enquête par questionnaire. Dans : Serge Paugam éd., *L'enquête sociologique* (pp. 93-113). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.
<https://doi.org/10.3917/puf.paug.2012.01.0093>
- Paulhan, I. et Bourgeois, M.** (1995). *Stress et coping: les stratégies d'ajustement à l'adversité*. Presses universitaires de France, 127 pages. ISBN 2130468349, 9782130468349
- Pesqueux, Y.** (2011). La responsabilité sociale de l'entreprise (RSE) comme discours ambigu. *Innovations 2011/1 (n°34), pages 37 à 55*
- Potin, Y.** (2007, 20 novembre). Les conditions de travail : le stress dans les organisations. creg.ac-versailles.fr. <https://creg.ac-versailles.fr/Les-conditions-de-travail-le-stress-dans-les-organisations>
- PNUD.** (2020). *Analyse des impacts de la pandémie COVID-19 sur l'économie et les conditions socio-économiques des ménages et des groupes vulnérables au Togo*. <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/africa/UNDP-rba-COVID-assessment-Togo.pdf>
- Saoussany, A. & Asbayou, M.** (2019). Le stress professionnel chez l'entrepreneur : ses facteurs et ses incidences. *Revue internationale de sciences de gestion, Vol. 2 No. 1 (2019)*. <https://revue-isg.com/index.php/home/article/view/27/25>
- Thompson, A., & Gaudreau, P.** (2008). From optimism and pessimism to coping: The mediating role of academic motivation. *International Journal of Stress Management, 15*, 269–288 (doi:10.1037/a0012941).
- Tobias, S.** (1980). Math anxiety: what you can do about it. *Today's Education, 69*, 26–29.
- Torgerson, D. J., & Torgerson, C. J.** (2008). *Designing randomised trials in health, education and the social sciences : An introduction*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Vallerand, R. J.** (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271–360). New York, NY: Academic Press.
- Williams, J. M., & Krane, V.** (1992). Coping styles and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*, 134–143 (doi :10.1080/10413209208406457).
- Yoo, J.** (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology, 32*, 290–303.

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1988). Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology, 80*, 284–290.