

Résultats

Enquête auto-entrepreneurs, charge administrative et santé mentale



Auto-entrepreneurs: entre liberté et fragilité

Le statut d'auto-entrepreneur s'est imposé au fil des années comme l'un des moteurs de l'initiative économique en France. Avec plus de **2,5 millions d'auto-entrepreneurs, ce régime** incarne l'envie **d'agir**, de se lancer et de **bâtir une activité à son image**.

Sa **simplicité** de création, sa **souplesse** et l'**autonomie** qu'il procure séduisent de nombreux profils, qu'il s'agisse de jeunes créateurs, de salariés en quête de complément de revenus ou encore de professionnels expérimentés désireux de donner une nouvelle impulsion à leur carrière.

Mais au-delà des chiffres, ce succès cache une autre réalité : celle d'entrepreneurs qui doivent, au quotidien, **jongler** entre **développement commercial, gestion administrative, et incertitude économique**.

À ces contraintes s'ajoute une dimension souvent moins visible mais tout aussi importante : celle de **la santé mentale**.

Si beaucoup associent leur activité à la **liberté** et à l'**épanouissement**, d'autres témoignent **de stress, d'isolement** ou de difficultés à préserver **un rythme de vie équilibré**.

C'est précisément pour mieux comprendre ces réalités que le Portail Auto-entrepreneur a lancé cette enquête auprès de 500 indépendants.

L'objectif : recueillir leurs ressentis, identifier leurs difficultés mais aussi leurs réussites, afin de **dessiner un portrait fidèle et nuancé** de ce que signifie « être auto-entrepreneur » aujourd'hui.



Mettre en lumière ces réalités permet d'ouvrir le débat sur l'importance d'un meilleur accompagnement, afin que l'indépendance rime aussi avec sérénité.

À travers leurs témoignages se dessine une communauté d'indépendants **passionnés, déterminés et créatifs**, mais qui exprime aussi des attentes fortes en matière de **simplification, d'information et d'accompagnement**.

Les résultats de cette enquête visent donc à donner **toute leur place à ces voix**, à valoriser leur **engagement** et à mettre en lumière les leviers qui permettront de renforcer un statut déjà incontournable dans le paysage entrepreneurial français.

Profil des répondants

et de leur micro-entreprise

500
répondants



Ancienneté de la micro-entreprise

35 %

ont une micro-entreprise
depuis **moins de 6 mois**

31 %

ont une micro-entreprise
depuis **plus de 3 ans**

Activité principale

71 %
exercent en
activité principale

29 %
exercent une autre
activité

Statut de l'activité secondaire



Secteur d'activité (en %)

- 1** artisanat
- 2** conseil & services aux entreprises
- 3** beauté & bien-être

Les métiers ou secteurs d'activité sélectionnés minoritairement :
achat/revente, métiers du BTP, services à la personne, agent commercial, transport...

73 %

ont entre
35 et 64 ans

51 %



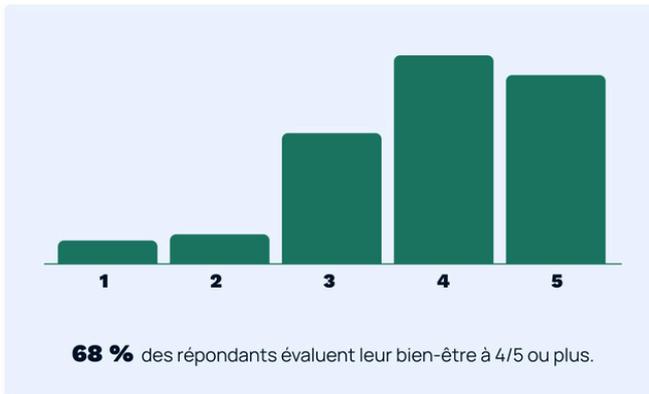
48 %



Bien-être

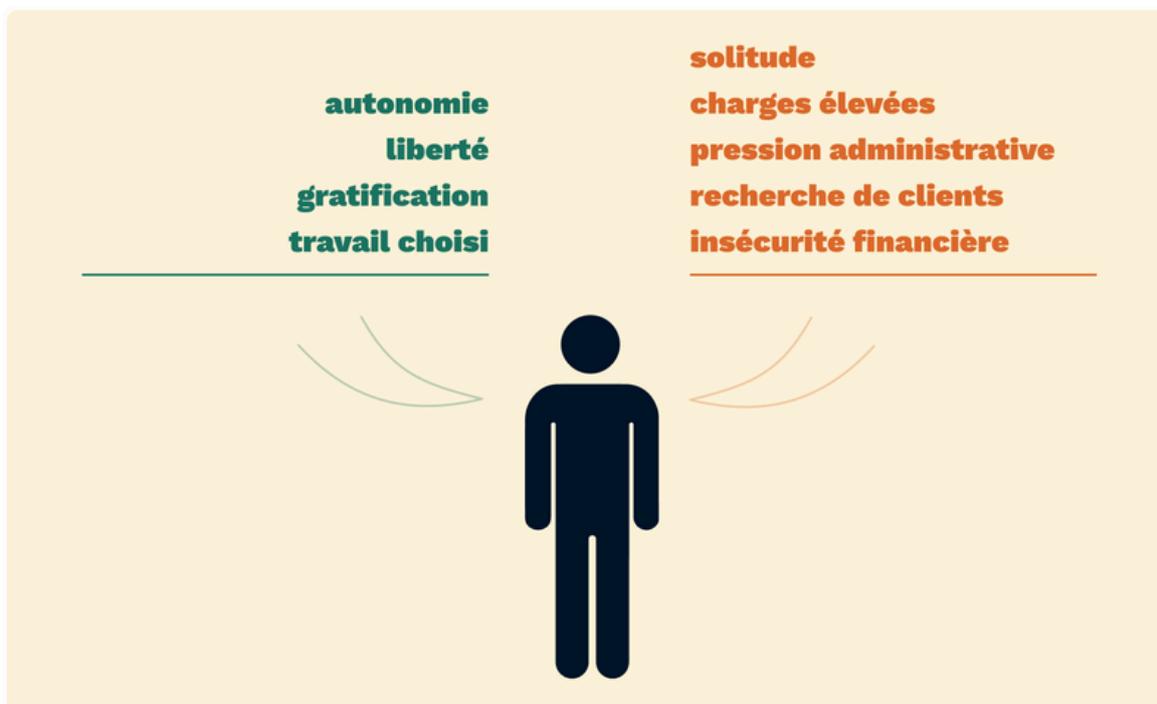
relatif à l'expérience d'auto-entrepreneur

Les auto-entrepreneurs répondent massivement en indiquant **un niveau de bien-être élevé**, tout en précisant que les démarches et l'instabilité liées au régime génèrent un stress chronique.



« Je ne dépends de personne, je suis autonome dans le relationnel et le travail. Le plaisir de travailler est revenu. Je gagne pas des milles et des cents mais je travaille pour moi et pas pour d'autres ».

« Travailler seul est très enrichissant, mais trouver des réponses seul n'est pas toujours simple. »



➔ Les mots des auto-entrepreneurs

Bien-être

Un paradoxe important

L'enquête révèle un **paradoxe central** : les auto-entrepreneurs affichent en moyenne un niveau de bien-être élevé (3,9/5), mais décrivent en parallèle un **quotidien** marqué par une **forte charge mentale**. La satisfaction de travailler pour soi, l'autonomie retrouvée et la liberté dans l'organisation sont des sources majeures d'épanouissement. Beaucoup témoignent d'un plaisir sincère à exercer leur activité et d'une fierté d'avoir créé un projet « de A à Z ».

Pourtant, cette satisfaction cohabite avec des **difficultés persistantes** : **complexité administrative, insécurité financière, solitude entrepreneuriale** et **impossibilité de déléguer**. Les réponses libres illustrent bien cette tension : l'indépendant est à la fois ouvrier, gérant, comptable et secrétaire, ce qui génère fatigue et stress chronique.

« Travailler seul est très enrichissant, mais trouver des réponses seul n'est pas toujours simple »

« Difficultés d'organisation et d'équilibre entre vie pro et perso, mais gros sentiment de liberté et d'accomplissement. »

« Je suis contente de faire ce que j'ai envie. En revanche toutes les démarches administratives sont assez compliquées. »

« Je ne comprends pas tout dans la gestion de la tva, des impôts... mais j'apprécie préparer mon activité pour moi-même et travailler à mon rythme »

« Indépendance autonomie mais charge mentale importante et compliquée par moments »



En résumé, le statut d'auto-entrepreneur procure **une liberté précieuse mais exigeante** : il donne du sens et de l'autonomie, mais fait peser sur l'individu l'intégralité des responsabilités économiques et administratives.

Ce double constat explique pourquoi le bien-être global reste relativement élevé, tout en étant fragilisé par des zones de vulnérabilité structurelles liées à la charge administrative et au manque de soutien.

Obligations

Comment sont perçus les obligations de déclarations administratives ?

À quelle fréquence ressentez-vous du stress ?

- Un nombre significatif de personnes témoignent ressentir du stress régulièrement (**36,9 %**), soit plus d'un tiers, liés aux obligations déclaratives et administratives.
- **5,9 %** des répondants déclarent que leur stress est quotidien.

Le moment le plus compliqué reste pour de nombreuses personnes, la **création de l'entreprise**,

L'**ouverture du compte URSSAF** et l'obtention d'un prêt sont également fréquemment cités.

Certaines thématiques comme la domiciliation ou le changement d'adresse reviennent également régulièrement.

Impact sur la santé mentale

31,5 %

déclarent un impact modéré mais régulier.

9,5 %

déclarent un impact sérieux et persistant.

Dans l'ordre, les déclarations jugées comme posant le plus de difficultés sont :

- la déclaration de revenus
- la déclaration de chiffre d'affaires
- la déclaration de CFE
- la déclaration de TVA

L'enquête met en évidence une pression administrative significative pour une partie des auto-entrepreneurs :

- **Plus de 4 sur 10 déclarent un stress régulier ou quotidien** lié à leurs obligations administratives, particulièrement au moment de la création de l'entreprise, signe que **le parcours d'installation reste confus**.
- Les déclarations fiscales et sociales constituent également un point de tension important.

Erreurs et niveau d'information

Quel rapport à l'administration?



Cette complexité se traduit par un taux d'erreurs élevé : **près d'1 indépendant sur 2 estime avoir déjà commis ou probablement commis des erreurs dans ses démarches.**

Ces difficultés sont accentuées par une **dispersion des interlocuteurs**, (URSSAF, impôts, INPI, banques), obligeant les auto-entrepreneurs à jongler avec des règles, des interfaces et des calendriers différents. **Ce morcellement accroît le risque d'erreurs, fragilise l'accès aux droits et nourrit une charge mentale durable.**

Niveau d'information

24 %

des répondants se sentent **parfaitement** informés de leurs obligations.

36,3 %

soit 1 répondant sur 3, s'estime **mal informé** voir non informé de ses obligations.

Enfin, la question du **niveau d'information** apparaît comme **un facteur aggravant** dans la mesure où **plus d'1 personne sur 3 s'estime mal ou pas du tout informées.**

Le rapport global à l'administration illustre bien cette ambivalence :

- **1/3** des auto-entrepreneurs le jugent « **fluide et simple** »
- Près **de la moitié** parlent d'un fonctionnement « **compliqué mais gérable** »
- **1/6** le qualifie « **d'opaque et stressant** »

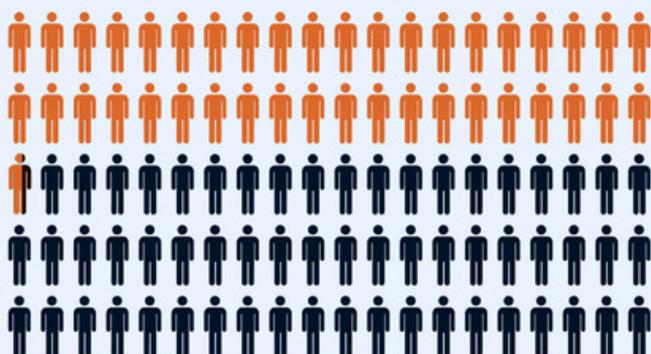
Autrement dit, une majorité navigue dans une zone d'incertitude permanente vis-à-vis de ses obligations, ce qui alimente le stress et renforce le sentiment de fragilité administrative.

Accès aux droits

Un enjeu central

«J'ai besoin d'un accès plus simple à l'information, je ne sais pas à quoi j'ai droit»

“Il faudrait qu'on soit beaucoup plus accompagné dans nos démarches”



40,6 %

ont déjà **renoncé à une aide** de part la complexité des démarches.

La question de l'accès aux droits apparaît comme un enjeu central pour les auto-entrepreneurs.

Près d'un répondant sur deux déclare avoir déjà renoncé à une aide ou à une prestation en raison de la complexité des démarches, illustrant ainsi un véritable frein à la protection sociale et au soutien financier auxquels ils pourraient prétendre.

Les dispositifs concernés vont de la prime d'activité ou de l'ACRE jusqu'aux droits à la retraite ou aux minima sociaux.

Ce qui souligne que les difficultés touchent tant les **aides à la création que la sécurisation du parcours entrepreneurial**.

Cette situation est renforcée par un déficit d'information : si une partie des auto-entrepreneurs se dit correctement renseignée, une proportion presque équivalente estime l'être peu ou pas du tout, ce qui alimente le sentiment de découragement face à l'administration.

L'accès aux droits reste marqué par une **inégalité de compréhension et d'accompagnement, qui contribue à la fragilisation économique et psychologique de nombreux indépendants**. Une simplification des démarches, une meilleure lisibilité des dispositifs et un accompagnement personnalisé apparaissent donc comme des leviers indispensables.

Gestion quotidienne

La gestion quotidienne constitue un autre facteur majeur de charge mentale

1 à 3 heures

sont consacrées chaque semaine
aux **tâches administratives**

74 %

se chargent des tâches administratives
par eux-mêmes.

La question du temps consacré aux démarches est significative :

- la majorité y consacre entre une et trois heures par semaine
- près des trois quarts déclarent assumer seuls leurs obligations administratives, sans recours à un outil ou un accompagnement externe.

Cette autonomie, valorisée par certains, se traduit pour d'autres par une charge mentale importante, notamment face aux obligations nouvelles telles que la **facturation électronique**, encore mal comprise par une partie des répondants.

Les principales difficultés relevées concernent la **recherche de clients** et la **visibilité de l'entreprise**, bien avant la comptabilité ou la facturation, ce qui traduit une **préoccupation forte autour du développement commercial plus que de la stricte gestion administrative**.

« Lorsqu'on est auto-entrepreneur, on porte tout à bout de bras, en étant à la fois "au four et au moulin", en train de planter, récolter, fabriquer, préparer, vendre...sans compter la comptabilité et l'administratif... »

Les tâches administratives jugées comme les plus **chronophages**, voir freinantes

Prospection clients **à 43 %**

Se faire connaître **à 41 %**

Facturation et devis **à 21 %**

La gestion quotidienne, loin d'être une simple routine, demeure un équilibre fragile entre indépendance, complexité administrative et nécessité de consacrer du temps au développement de l'activité.

Les propositions

Formulées par les entrepreneurs pour améliorer leur quotidien

1

Simplification administrative

- Créer un guichet unique **réellement centralisé** pour regrouper les démarches de création et de modification
- **Réduire le nombre de déclarations identiques** à faire en harmonisant les différentes plateformes de déclaration (Urssaf, impôts, France Travail)

- Garantir une **meilleure couverture sociale** (maladie, retraite, chômage, arrêts, accidents du travail)
- **Faciliter l'accès aux aides et financements** (formation, soutien bancaire, dispositifs publics)

2

Meilleure protection sociale

3

Soutien économique et reconnaissance du statut

- **Alléger les charges** fiscales et sociales pour encourager le développement
- **Renforcer la (re)connaissance du statut** auprès des banques et des institutions, notamment pour faciliter les investissements

- Offrir une information **claire, lisible et STABLE** sur les obligations légales et fiscales
- Mettre en place un interlocuteur unique ou service dédié pour orienter et conseiller les auto-entrepreneurs

4

Information et accompagnement

5

Changement de regard

- **Valoriser le rôle économique et social des auto-entrepreneurs** et pas uniquement le modèle "start-up"
- Exigence d'une stabilité du régime et de ses règles par le politique qui ne doit considérer les auto-entrepreneurs comme une variable d'ajustement

Les soutiens nécessaires

Comment garantir le confort des auto-entrepreneurs ?

- **Soutien administratif** : accompagnement renforcé la première année
- **Soutien financier** : aides plus accessibles, facilitation de l'accès au crédit, meilleure déduction des frais professionnels.
- **Soutien social et psychologique** : empathie et écoute de l'administration, lutte contre la solitude entrepreneuriale.
- **Formation et information** : accès facilité aux formations, information juridique et fiscale, outils de vulgarisation.

De nombreux répondants expriment un **besoin de sécurité et de clarté** : la crainte d'être « en dehors des règles » est une source importante de stress.

Une demande récurrente de **centralisation des démarches** et informations, qui témoigne d'une fragmentation administrative vécue comme anxiogène.

“Je suis ravie d'être autonome dans mon organisation et responsable de l'ensemble de mes actes sans pression hiérarchique, mais prendre toutes les décisions seule est difficile”.

“Devoir tout gérer de A à Z est éprouvant. J'adore mon métier et être à mon compte, mais être à la fois ouvrier, gérant, comptable, secrétaire, etc. est lourd à porter seule. Je ne me verrai pas passer sur un autre statut pour autant”

Les réponses révèlent également une ambivalence : si l'autonomie est appréciée, elle devient aussi un facteur d'isolement et de surcharge mentale.

derrière les critiques, on retrouve une volonté forte de continuer à entreprendre, avec des **conditions plus justes et plus lisibles.**

Conclusion

Cette enquête confirme que le statut d'auto-entrepreneur occupe aujourd'hui une place essentielle dans le paysage économique français.

Il séduit par sa **simplicité** et la **liberté** qu'il procure, et il permet à des milliers de personnes de **concrétiser leurs projets**, d'innover et de contribuer à la vitalité des territoires.

1

Derrière ces réussites, les répondants soulignent néanmoins des défis persistants : **une complexité administrative encore trop lourde**, un **accès aux droits** parfois **incertain**, et une **charge mentale** qui peut fragiliser leur équilibre personnel et professionnel.

2

Pour autant, le tableau n'est pas sombre : il révèle surtout une formidable **énergie entrepreneuriale**, une **capacité d'adaptation** et une **volonté de réussir** qui transparaissent dans la grande majorité des témoignages. Les auto-entrepreneurs continuent d'avancer, souvent seuls, avec créativité et détermination.

3



Les enseignements sont clairs :

- simplifier les démarches,
- renforcer l'accès à l'information,
- développer un accompagnement adapté
- améliorer la protection sociale.

Répondre à ces attentes, c'est non seulement réduire la charge qui pèse sur les indépendants, mais aussi libérer leur potentiel.

En **valorisant pleinement leur rôle économique et social**, et en leur offrant un environnement plus **lisible**, plus **équitable** et plus **protecteur**, la France peut transformer ces défis en opportunités et permettre aux auto-entrepreneurs de déployer toute leur énergie au service de leurs projets et de la collectivité.