

Influx

Le
mag

MEDEF Grand Lille | Côte d'Opale | Sambre Avesnois

DIRIGEANT(E)S COMMENT CONCILIER SANTÉ ET PERFORMANCE ?



DÉNI DE
SOUFFRANCE
Page 5

UNE PRISE DE
CONSCIENCE
VITALE
Page 13

Décembre 2021

#45

AUJOURD'HUI, FINANCER DES PROJETS DEMAIN, CONQUÉRIR DE NOUVEAUX MARCHÉS

Pour rester à la pointe de leur activité, nos clients disposent d'un conseiller proche d'eux qui les accompagne avec des solutions de financement adaptées.



Crédit du Nord  **PLUS LOIN, AVEC VOUS**

#1 DÉNI DE SOUFFRANCE...

- 6 Olivier Torrès « *entreprendre, c'est bon pour la santé !* »
- 9 Pascale Richard « *le management altruiste permet de concilier réussite et épanouissement personnel* »

#2 « UNE PRISE DE CONSCIENCE VITALE »

- 14 Magalie Hus, psychologue du travail au SSTRN « *prendre son téléphone et nous appeler, c'est déjà un sacré passage à l'acte* »
- 16 Brixx consulting « *investir durablement sur sa santé, c'est être plus performant* »
- 20 Gaëlle Colaert-Doulet, PDG de Doublet « *j'ai appris à écouter les signaux que mon corps m'envoie* »
- 22 Jessica Sampé, fondatrice de Human & You « *après mon burn-out, j'ai dû tout réapprendre, faire un reset de 90% de ma vie* »
- 24 Arnaud Vanpoperinghe, directeur général de Tikamoon « *toutes les décisions que nous prenons dépendent du corps, des tripes et du coeur* »
- 26 Rétrospective
- 28 Ils nous ont rejoints
- 30 Eclairage avec Damien Vandorpe, directeur général de Pôle Santé Travail Métropole Nord
- 32 Billet juridique
- 34 Portrait du mois : Antoine Pérel, athlète paralympique



Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc-france.org

INFLUX, le magazine du MEDEF Grand Lille, MEDEF Côte d'Opale et du Medef Sambre Avesnois - 40, rue Eugène Jacquet, 59708 Marcq-en-Barœul Cedex - Tél. 03 20 99 47 31 - Fax 03 20 99 24 06 - Directeur de Publication: Arnaud LEFORT - Rédacteurs en chef : Arnaud COUSIN et Marion SIGIER - Rédaction & conception graphique : Newsmaster France - Impression : La Presse Flamande, rue du Milieu, 59190 Hazebrouck - Régie publicitaire : La Voix Médias - 03 20 78 42 34 - contact@lavoixmedias.com - ISSN 1251-8549 - 4€

LE BILLET

Arnaud LEFORT, Président du MEDEF Grand Lille

Il y a presque deux ans, nous étions à l'aube d'une crise sanitaire et économique inédite qui nous a poussé, dirigeants et entrepreneurs, à nous questionner, à nous introspecter, à nous bousculer, à nous réinventer. Nous avons certes vécu des moments difficiles, parfois dans notre solitude de dirigeant, mais cette crise a fait naître aussi beaucoup d'espoir et d'espérance. Espoir d'un monde meilleur, plus solidaire, plus durable, pour soi et pour les autres. Espérance d'une vie plus sereine, plus sage, plus vraie comme une invitation à rester constant, à être patient, à demeurer humble et à agir de manière désintéressée.

De manière plus pragmatique, la crise de la Covid-19 a laissé des traces sur la santé et le moral des chefs d'entreprise. Aujourd'hui, nous le savons : le risque de burn-out a considérablement augmenté en quelques mois chez les chefs d'entreprise, passant de 17,5% en 2019 à 36% en 2020*. Comprendons bien ce qui se cache derrière ce risque pour nos TPE-PME : ici plus qu'ailleurs, un dirigeant qui ne peut plus travailler, c'est le risque d'arrêt total de l'entreprise.

“ **Un dirigeant qui est en bonne santé et qui le montre se comporte comme un meneur de jeu pour son équipe** ”

La crise a eu le mérite de nous éclairer sur ce que nous voulons faire, ce que nous ne voulons pas (ou plus) faire, avec qui nous voulons le faire et comment. Ce fût une sorte d'introspection salutaire. Beaucoup d'entre nous en sont venus au constat qu'ils n'avaient pas envie de repartir sur le même rythme qu'avant. Et tant mieux ! Ralentir, se poser (pauser), se ressourcer, changer d'air, se ménager des temps pour soi sont nécessaires à tout être humain pour tenir sur la durée. Pour un patron, un leader, un manager, c'est encore plus vrai. Un dirigeant qui est en bonne santé et qui le montre se comporte comme un meneur de



jeu pour son équipe. Il est le porte-étendard de l'entreprise, celui qui impulse son image à l'extérieur : un dirigeant qui prend soin de lui, qui donne une belle image, qui montre une certaine vitalité, c'est déjà un bon signal.

Le Medef Lille Métropole s'est emparé du sujet de la santé des dirigeants, notamment pendant le confinement, en mettant en place une cellule d'écoute avec le SSTRN. Nous avons également mis ce sujet au cœur de notre Université d'été sur le thème « Sources & Ressources ». Enfin, tout récemment nous avons créé un club « Happy Management » destiné à promouvoir les bonnes pratiques RH en entreprise. Parce que la santé du dirigeant est aussi importante que celle du salarié. A ce titre, la loi « Santé au travail » du 2 août 2021 donne aux chefs d'entreprise, travailleurs non-salariés (TNS), la possibilité de bénéficier, comme les salariés, d'un suivi en matière de prévention des risques professionnels. C'est une belle avancée !

Nous sommes des dirigeants mais nous sommes avant tout des hommes et des femmes. Nous ne sommes ni infailibles ni des super-héros. Nous avons nos forces, nos faiblesses, nous ressentons des émotions. Comme tout le monde. Quand le dirigeant va mal, c'est toute l'entreprise qui vacille. Alors oui, notre responsabilité de dirigeant est de faire en sorte que cela n'arrive pas.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes. Bonne année et bonne santé à tous !

*Source : Observatoire Amarak (lire ci-après)

Savez-vous quelle entreprise recrute le plus dans les Hauts-de-France ?

Nous oui. Et bientôt, vous aussi.



CHAQUE LUNDI

l'hebdo éco
(12 pages dans votre
journal)

CHAQUE LUNDI

le rendez-vous éco de
votre édition locale

CHAQUE SEMAINE

plus de 100 articles
économie
sur notre site

MERCREDI & SAMEDI

la news éco, le
meilleur de l'actualité
économique régionale

Offre Abonnement Économie

Retrouvez **toutes les infos économie pour 1€** par mois le premier mois, puis 3,90€ par mois sur lavoixdunord.fr/economie ou en scannant ce QR code, mentions légales sur le site.





DÉNI DE SOUFFRANCE...

Pourquoi la santé mentale et physique des dirigeants est-elle toujours ce sujet sensible presque tabou qu'il faudrait taire ou ne pas ébruiter ? Pourquoi en parle-t-on si peu ou si mal ? Réponse numéro 1 : parce qu'il n'existe pas ou peu de réelles données tangibles sur ce mal qui ronge nos chefs d'entreprise. « *Il y a en réalité plus de statistiques sur la santé des baleines bleues que sur celle des entrepreneurs. Cela fait rire, mais c'est vrai !* », nous rétorque Olivier Torrès, chercheur et spécialiste des questions de la santé des dirigeants et fondateur de l'observatoire Amarok. Réponse numéro 2 : il n'est pas simple d'évoquer le sujet quand les patrons eux-mêmes sont souvent dans le déni quand il s'agit de leur propre santé.

Surcharge de travail, solitude du dirigeant, gestion des salariés, pression des actionnaires, des syndicats, incertitude du carnet de commande... la santé des chefs d'entreprise est mise à rude épreuve. Et la crise de la Covid-19 n'a rien arrangé ! Jusqu'à l'été dernier, et le vote de la loi « santé au travail » leur donnant accès aux services de santé au travail au même titre que les salariés, ils étaient pourtant encore les grands oubliés de la médecine du travail.

L'édition 2021 de l'Executive Wellbeing Index de l'assureur Bupa Global dresse un bilan contrasté de l'état de santé

des dirigeants français. Dix-huit mois après le début de la crise sanitaire, une très grande majorité (88%) continue de signaler une santé mentale fragile au cours des douze derniers mois, soit une progression de près de 18 points par rapport à 2020. Les dirigeants français se placent ainsi au deuxième rang mondial en matière de troubles de la santé mentale. Mais dans une autre étude*, 82% des dirigeants de TPE/PME déclarent être en bonne santé. « *Les résultats de l'étude révèlent toutefois un décalage entre la perception positive qu'ils ont de leur état de santé, et des indicateurs objectifs, tels que l'augmentation du stress ou de certains comportements à risques, qui mettent en lumière une réalité plus nuancée* », indique l'étude.

Et malgré une activité ralentie par la crise, plus de la moitié des dirigeants déclare avoir l'impression de ne jamais pouvoir décrocher de leur travail quand un tiers déclare avoir des difficultés à concilier vie professionnelle et engagements personnels ou familiaux. Ils reconnaissent également que la période a eu un impact sur leur hygiène de vie : augmentation de certaines habitudes addictives (pour 20% d'entre eux), insomnies (28%) ou prise de poids (32%).

Autant de facteurs qui doivent être le signal d'une prise de conscience - parfois vitale - qu'un changement de cap est nécessaire. Avant qu'il ne soit trop tard...

*Source : Santé des dirigeants 2021, Malakoff Humanis.

OLIVIER TORRÈS

« **ENTREPRENDRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ !** »



PROFESSEUR À L'UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER ET À MONTPELLIER BUSINESS SCHOOL, CHERCHEUR ET SPÉCIALISTE DES QUESTIONS DE LA SANTÉ DES DIRIGEANTS, PRÉSIDENT FONDATEUR DE L'OBSERVATOIRE AMAROK, OLIVIER TORRÈS A FAIT DE LA SANTÉ DES CHEFS D'ENTREPRISE SON CHEVAL DE BATAILLE.

Qu'est-ce qui vous a poussé, il y a une douzaine d'années, à vous pencher sur la question de la santé des dirigeants, et particulièrement ceux des TPE/PME ?

J'aime me présenter comme un « PMiste ». Cela fait en effet plus de 30 ans que mes travaux et recherches portent sur le monde de la PME : je publie régulièrement des articles et études et j'ai donné près de 700 conférences sur le sujet. Il y a une douzaine d'années, je me suis intéressé à la question de la santé du dirigeant constatant qu'il n'existait aucune donnée épidémiologique. Je lance souvent cette boutade : « *Il y a en réalité plus de statistiques sur la santé des baleines bleues que sur celle des entrepreneurs* ». Cela fait rire, mais c'est vrai !

En 2009, vous avez fondé l'Observatoire Amarok, premier observatoire dédié à la santé des travailleurs non-salariés. Quels en sont les principaux enseignements ?

Après 10 ans de recherche, le principal résultat de l'observatoire est le suivant : entreprendre, c'est bon pour la santé ! Le chef d'entreprise bénéficie d'avantages particulièrement salutogènes : il est porté par la passion, le sentiment de maîtrise de son destin, l'endurance et l'optimisme. Ces facteurs pèsent davantage sur les facteurs pathogènes que sont le stress, la surcharge de travail, l'incertitude du carnet de commandes et l'isolement. Entreprendre, c'est bon pour la santé mais entreprendre, c'est aussi épuisant et ce n'est pas antinomique : à la longue,

ça finit par user. Si l'on veut s'inscrire dans un entrepreneuriat durable, il faut trouver les meilleures voies pour aider les entrepreneurs à continuer à entreprendre mais durablement : par exemple, quelles sont les stratégies à mettre en place, notamment en matière de récupération ? L'entrepreneur utilise une ressource naturelle qui est sa propre énergie : un burn-out c'est un épuisement. On peut facilement faire un parallèle avec la question des économies d'énergie.

Après le premier confinement, les chefs d'entreprise ont atteint, selon vous, « un niveau d'épuisement jamais mesuré par l'observatoire Amarok ». Vous mettez en avant la thèse du « syndrome d'épuisement d'empêchement ». Quel est l'état de santé des dirigeants et entrepreneurs français en 2021 ?

Nous avons réalisé en 2019, quelques mois avant le début de la pandémie, une grande enquête avec MMA qui révélait que 17,5% des chefs d'entreprise français présentaient un risque de burn-out, c'est-à-dire d'épuisement professionnel. Le 16 avril 2020, soit un mois après l'annonce du premier confinement, nous avons procédé à une nouvelle mesure sur un échantillon de 1975 dirigeants : ce chiffre était passé à 36%. Est-ce étonnant ? Pas vraiment ! Nous savons que les entrepreneurs sont plutôt des hommes et des femmes hyperactifs. Et lorsque vous dites à des hyperactifs de rester inactifs, cela les rend dingues ! Notre échelle de mesure du burn-out comporte 10 déterminants différents.

“ **Les chefs d'entreprise n'ont pas le temps d'être malade ou pas le droit** ”

Avant la crise, les principaux déterminants d'épuisement étaient un sentiment de déception (être chef d'entreprise, c'est s'exposer à un sentiment de déception chronique lié au sur-engagement) ; un sentiment de lassitude, un mauvais sommeil et une grande fatigue, tous les deux étant étroitement liés. Pendant la crise, nous avons constaté un palmarès complètement différent : le facteur numéro 1, de manière très sensible, était le sentiment d'impuissance, venait ensuite le sentiment d'être coincé. Ce binôme inédit, nous l'avons interprété comme un syndrome d'empêchement.

Nous avons également mesuré le sommeil des dirigeants. Le constat est net : les chefs d'entreprise ont tendance à amputer leur temps de sommeil. Ils en font même une variable d'ajustement de leur travail : ils dorment moins pour travailler plus. Or quand cette situation devient récurrente, elle mène à l'épuisement. Je viens d'ailleurs de lancer avec AG2R la Mondiale une vaste enquête nationale sur la récupération des chefs d'entreprise car il me semble que c'est un élément déterminant à explorer.

Quels sont les facteurs pathogènes auxquels sont exposés les dirigeants et entrepreneurs ?

Il existe plusieurs facteurs d'alerte, le stress étant le facteur le plus important. On entend souvent dire : « Il y a un bon et un mauvais stress ». C'est faux ! Le stress n'est pas positif. Ensuite, la surcharge de travail : les chefs d'entreprise sont les plus gros travailleurs de France, avec 51 heures en moyenne de travail par semaine, contre 39 heures pour le salarié, soit 12 heures de travail en plus. Au final, un dirigeant travaille plus d'heures par jour, plus de jours par semaine, plus de semaines par an et plus d'années dans une vie.

L'incertitude du carnet de commandes et le fait que rien n'est jamais acquis donnent également l'impression de devoir à chaque fois repartir de zéro et revivre indéfiniment un exercice de survie. Enfin, la solitude accentue la charge mentale. Souffrir seul est bien plus difficile et angoissant que de pouvoir se confier à un interlocuteur compréhensif et bienveillant. Et comme le manager de PME est un être humain avant tout, ne pas bénéficier d'encouragements ou de signes de reconnaissance, quand c'est le cas, contribue à dégrader peu à peu sa confiance en lui, sa compétence et au final sa performance.

Et quels conseils pour les gérer au mieux ?

J'incite d'abord à travailler sur la salutogenèse, c'est-à-dire en développant les facteurs qui sont bons pour la santé. Agir et ne pas subir ! Cette formule a un double effet : c'est bon pour la santé mais c'est également bon pour le business. La maîtrise de son destin est un facteur salutogène et un facteur entrepreneurial. Le deuxième conseil est de savoir s'entourer : il y a toujours des antidotes à la solitude. Ce n'est pas parce que vous êtes seul que vous ne pouvez pas créer par exemple un quasi-conseil de pilotage avec des amis que vous inviterez tous les 6 mois à un repas pour leur présenter votre stratégie. Enfin, les syndicats patronaux et les réseaux d'entrepreneurs sont au service des chefs d'entreprise, utilisez-les, participez aux événements qui sont organisés par votre CCI la plus proche, par les CMA ou par votre MEDEF. Ils font un travail remarquable et apportent un réel soutien, on l'a vu pendant la crise de la Covid.

Pour reprendre le sous-titre d'un de vos livres, « le capital-santé du dirigeant est-il le premier actif immatériel de la TPE/PME » ?

C'est vrai ! Dans les grands groupes, la formule consacrée est « too big to fail », trop grand pour faillir. Dans la PME, on a un effet de grossissement, un phénomène qui peut paraître anodin dans un grand groupe peut être un cataclysme dans une PME. La santé du dirigeant est en cela le premier capital immatériel de la PME. Une petite entreprise n'est rien sans son dirigeant. S'il disparaît, s'il tombe malade, tout s'effondre.



“ **Entreprendre c'est bien, entreprendre durablement c'est mieux** ”

Amarok en bref

L'Observatoire AMAROK est le premier observatoire de la santé des dirigeants de PME/TPE. Cet observatoire à vocation scientifique et expérimentale a pour but l'étude des croyances, des attitudes et des comportements des dirigeants à l'égard de la santé physique et mentale, que ce soit leur propre santé ou celles de leurs salariés. Amarok compte une antenne en Suisse, au Japon et aux Pays-Bas. En 2022, il s'ouvrira en Belgique et au Canada.

www.observatoire-amarok.net
www.oliviertorres.net

Pourtant, la santé des dirigeants est un sujet tabou. On n'en parle pas. Comment l'expliquez-vous ?

Nous avons récemment posé deux questions mobilisant la théorie des croyances de survie à ce même panel de 1 975 chefs d'entreprise. Quelle est votre probabilité de tomber gravement malade ? Et quelle est votre probabilité de déposer le bilan ? Le résultat est contre-intuitif : la probabilité de déposer le bilan avait plus d'impact sur le burn-out que la peur de tomber malade. Cela signifie que les entrepreneurs ne sont pas des travailleurs comme les autres et qu'ils ont un rapport existentialiste à leur travail. « *Mon entreprise c'est mon bébé* » : j'ai longtemps pensé qu'il n'y avait que des hommes pour penser cela jusqu'à ce qu'un jour, une femme chef d'entreprise me dise : « *J'ai 3 enfants, 2 sont biologiques et le 3^{ème} est mon entreprise* ». Cette image est dangereuse car on se remet très difficilement de la mort d'un enfant. Pensez-vous qu'un chef d'entreprise qui perd son entreprise qu'il considère comme son bébé se remet facilement d'un tel événement traumatique ? Je lui ai fait cette réponse : « *Aucune entreprise ne vaut la vie d'un chef d'entreprise* ».

L'entrepreneur a tendance à s'oublier. Or, la souffrance patronale existe ! Mais elle est occultée pour deux raisons majeures. D'abord, le déni : « *Je n'ai pas le temps d'être malade* ». Parfois, j'ai entendu : « *Je n'ai pas le droit d'être malade* », ce qui est terrifiant. A ces personnes, je réponds : « *En quoi seriez-vous en-dehors ou au-dessus des lois de la biologie ?* ». Le chef d'entreprise est sous l'emprise

de l'idéologie du leadership : il se voit comme un battant, un leader, un gagnant, un winner et cette idéologie ne donne plus d'espace à la faiblesse. Le dirigeant va taire ses propres souffrances car il se doit d'être infaillible. Les patrons s'enferment ainsi dans une image narcissique qui les survalorise. Parler, et donc reconnaître ses souffrances, serait dissonant. Si on n'en parle pas, c'est donc d'abord parce que les premiers concernés sont muets.

Le patronat a son propre regard sur lui-même mais qu'en disent les intellectuels ou les chercheurs ? Je fais cet autre constat : les spécialistes de la souffrance au travail ne s'intéressent exclusivement qu'à la souffrance des salariés. Les « souffrologues » ne se sont jamais préoccupés de la souffrance des dirigeants qu'ils tendent plutôt à diaboliser. Le patron, dominant, ne peut souffrir. La souffrance patronale est inaudible car les « souffrologues » sont sourds à cette population. Au final, ce « dialogue » entre des sourds (intellectuels et chercheurs) et des muets (les chefs d'entreprise) n'a pu produire qu'une zone aveugle.

Depuis de nombreuses années, vous alertez sur la santé des dirigeants. La loi « santé au travail » du 2 août 2021 donne désormais la possibilité aux chefs d'entreprise non-salariés de bénéficier, comme les salariés, d'un suivi en matière de prévention des risques professionnels. Votre travail a donc payé ?

Oui et j'en suis très heureux car je me bats depuis 10 ans pour que le législateur ouvre l'accès des services de santé au travail aux

dirigeants, chose faite depuis août 2021 grâce à la loi Lecocq-Grandjean. Jusqu'à présent, les employeurs cotisaient pour leurs salariés mais sans avoir accès eux-mêmes aux services de santé au travail. Grâce à cette nouvelle loi, les choses vont changer et c'est une très bonne chose. La députée du Nord, Charlotte Parmentier-Lecocq, m'a d'ailleurs confié qu'elle s'était en partie inspirée de nos travaux.

Pour conclure, si vous aviez un message à transmettre aux chefs d'entreprise qui vous liront ?

Continuez à entreprendre car c'est bon pour la santé mais veillez à ne pas vous épuiser. Il faut passer d'un entrepreneuriat à un salutopreneuriat, c'est-à-dire promouvoir un entrepreneuriat durable, un entrepreneuriat sans s'épuiser, un entrepreneuriat qui préserve la bonne santé. La récupération peut prendre différentes formes : rejoindre un réseau, dormir davantage, faire des breaks, s'octroyer quelques vacances, faire du sport, explorer la pleine conscience, etc. A chacun ce qui lui convient le mieux. Mais plutôt que de se tuer à réussir, faire le choix de se recentrer sur soi, sa santé et son bien-être. Entreprendre c'est bien, entreprendre durablement c'est mieux !

AGC
Your Dreams, Our Challenge



AGC Glass Europe est la branche européenne d'AGC (Japon), leader mondial du verre plat.

Le groupe AGC compte 200 sociétés dans plus de 30 pays, emploie plus de 50 000 personnes et est centré sur 3 segments principaux : le Verre, l'Electronique et la Chimie.

AGC Glass Europe produit, transforme et commercialise du verre plat à destination des secteurs de la construction, de l'automobile et de plusieurs industries (transport, solaire et high tech).

L'usine de Bousois, fondée en 1898, fait partie du Groupe AGC - premier verrier mondial. Avec ses deux lignes de verre produisant un total de plus de 400 000 tonnes de verre par an, c'est un des sites les plus importants du Groupe en Europe.

www.agc-glass.eu

100 rue Léon Gambetta - BOUSSOIS

PASCALE RICHARD

« LE MANAGEMENT ALTRUISTE PERMET DE CONCILIER RÉUSSITE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL »

ISSUE D'UNE LONGUE LIGNÉE D'ENTREPRENEURS, PASCALE RICHARD A REPRIS À L'ÂGE DE 21 ANS LES RÊNES DE L'ENTREPRISE FAMILIALE DE BÂTIMENT, QU'ELLE REVENDRA 10 ANS PLUS TARD. ELLE DIRIGE ENSUITE PENDANT UNE QUINZAINE D'ANNÉES DES CENTRES DE PROFITS DANS LA PUBLICITÉ, L'IMMOBILIER, L'INTÉRIM ET LA TÉLÉSURVEILLANCE. AVANT DE CRÉER EN 2011 « ENSEMBLE VERS VOTRE SOLUTION », UNE AGENCE DE COACHING POUR DIRIGEANTS, ENTREPRENEURS ET MANAGERS, PUIS LA MARQUE UPAYA DÉVELOPPEMENT IL Y A 3 ANS. OU COMMENT APPRENDRE À DEVENIR UN DIRIGEANT HEUREUX...

Pourquoi avoir choisi de vous positionner sur le développement personnel et professionnel des dirigeants ?

Tout au long de ma carrière, j'ai constaté que les entreprises que j'ai dirigées m'ont ouvert les portes de domaines que je ne connaissais pas du tout. Ce qui m'amène souvent à dire aux managers que je rencontre : les compétences d'un manager ne sont pas des compétences métiers, ce sont des compétences humaines à part entière de management. Il n'est pas besoin d'être expert pour bien manager. Au cours de ma dernière expérience en tant que salariée, et pour la première fois de ma carrière, j'ai été mise en opposition avec une de mes valeurs principales, qui est le respect. Dans cette entreprise, il n'y avait ni respect des collaborateurs ni respect des clients. J'ai aussi découvert la souffrance au travail, chez les autres. J'ai pris peu à peu conscience que je n'étais pas alignée avec mes valeurs fondamentales d'être humain et qu'il fallait que j'en parte.

Quand j'ai quitté cette entreprise, je me suis posé cette question : que faire de ces 25 ans d'expérience de management et comment les mettre au service des personnes dans le cadre de leur développement personnel et professionnel, et pour des entreprises plus respectueuses du monde et

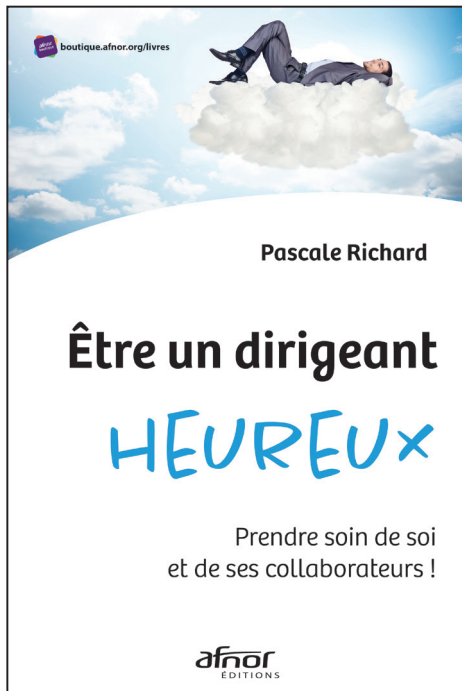
de l'être humain ? Je suis en effet convaincue que des personnes alignées, heureuses et dans le bien-être au travail contribuent de manière engagée à la réussite de l'entreprise. J'ai donc créé « Ensemble Vers Votre Solution », dans le but d'accompagner dirigeants, managers et aussi leurs salariés vers cet objectif. J'adore les entrepreneurs, c'est mon ADN ! Mais je pars du principe qu'un dirigeant qui n'est pas aligné avec ses propres valeurs ne saurait être en adéquation avec ses collaborateurs, avec le risque à terme de voir l'entreprise périr.

La santé du dirigeant est un sujet peu abordé, presque tabou. Pourtant, avec la crise de la COVID-19, nombre d'entre eux sont au bord de l'épuisement professionnel. Constatez-vous une dégradation de la santé mentale des dirigeants ?

En toute honnêteté, non, parce que je reçois en réalité très peu de demandes de dirigeants sur ce sujet. Est-ce par pudeur, par déni de leur éventuelle fragilité ? Je pense qu'ils ne prennent pas toujours le recul nécessaire pour se poser les bonnes questions sur leur état d'être. Parfois ce peut être aussi un manque d'humilité qui les empêche de demander de l'aide avant qu'il ne soit trop tard. Mais si je fais le bilan, dans mes demandes de coaching



“ Des personnes alignées, heureuses et dans le bien-être au travail contribuent de manière engagée à la réussite de l'entreprise ”



sur ce thème, j'ai reçu plus souvent des demandes de femmes dirigeantes, qui vont davantage oser dire qu'elles sont en souffrance.

En 2018, vous avez créé Upaya Développement pour accompagner les dirigeants qui souhaitent incarner un management altruiste, humaniste et authentique. Quels sont les fondements de cette notion ?

Je souhaitais en effet apporter une profondeur supplémentaire aux accompagnements proposés en partant sur le développement spirituel, ajouter un niveau pour les personnes qui ont envie d'aller plus loin dans leur développement d'être humain. J'ai moi-même découvert il y a plus de 15 ans la philosophie bouddhiste, qui porte aujourd'hui ma vie, mon chemin de vie. Cette nouvelle offre s'adresse donc davantage à des leaders, car ce sont eux qui insufflent l'état d'esprit dans l'entreprise. Mon ambition est de créer une académie de leadership altruiste et une communauté de dirigeants qui se retrouvent autour de ces valeurs.

Dans votre livre « Être un dirigeant heureux », vous revenez largement sur cette notion de management altruiste. Quel est le lien entre un dirigeant heureux, le management altruiste et une entreprise performante et pérenne ?

Comment en tant que dirigeant, puis-je concilier mon propre bonheur, le bien-être de mes collaborateurs et ma contribution à un monde meilleur ? Le dirigeant, le leader, celui qui emmène ses troupes, doit pouvoir s'appuyer sur des collaborateurs solidaires, engagés et qui vont travailler

au service de la réussite de tous. Avoir des collaborateurs qui sont dans cet état d'esprit nécessite de développer un climat de confiance, de respect et de bienveillance. Pour cela, ils doivent sentir qu'ils peuvent s'appuyer sur un leader serein. Le dirigeant qui a cette capacité de se relier à sa nature d'être humain altruiste, qui est sa nature fondamentale (l'être humain est altruiste par nature), et de développer une solidité et une confiance intérieure naturelle, réussit plus facilement à traverser les obstacles et dépasser les moments de doute et de découragement, et insuffler de la confiance auprès des gens qui l'entourent. C'est donc une personne qui est tournée vers les autres et qui va mettre en place des relations qui sont respectueuses et authentiques. C'est alors un dirigeant complètement engagé dans sa responsabilité sociale, sociétale et environnementale.

Ces messages que j'essaie de faire passer sont corroborés par des études scientifiques : les neurosciences démontrent en effet les impacts sur la santé et la performance des collaborateurs qui bénéficient de cette bienveillance et de ce respect. Et je remarque que les dirigeants qui rentrent dans cette démarche souhaitent souvent décliner l'accompagnement sur leurs collaborateurs afin que l'entreprise dans son ensemble puisse cultiver cet état d'esprit.

La solitude du dirigeant, notamment des TPE/PME, contribue souvent à son mal-être et conduit à une baisse de son efficacité. Comment en sortir ?

Pour sortir de l'isolement, il est utile de développer son humilité, accepter de

“ **Les émotions, quand on prend le temps de les accueillir, de les reconnaître et de les écouter nous délivrent des messages sur les décisions que nous prenons et sur nos valeurs fondamentales** ”

Les 3 idées fondatrices d'Upaya

1^{ère} idée : le dirigeant n'est pas responsable de tout mais ses décisions et actions ont un impact important, positif ou négatif, sur le bien-être des salariés et sur la performance de l'entreprise.

2^{ème} idée : le dirigeant ne peut développer un management respectueux, bien-traitant ou bienveillant que si lui-même est aligné avec ses valeurs fondamentales d'être humain, et que s'il cultive le bonheur authentique, lequel s'appuie uniquement sur son intériorité.

3^{ème} idée : le dirigeant, par ses décisions et ses actions, peut être un vecteur important pour un monde meilleur et respectueux du vivant.

www.ensemble-vers-votre-solution.fr
upayadeveloppement.fr

ne pas être le seul à avoir les solutions, accepter qu'on puisse être en besoin des autres, qu'on est interdépendant des autres. Plus un dirigeant va cultiver toutes ces notions liées à sa nature fondamentale, plus il va sortir de cet isolement et de cette souffrance.

Pour conclure, quels conseils donnez-vous aux chefs d'entreprise pour les aider à aligner au mieux ce que vous appelez « les chemins de vie personnel et professionnel » ?

Le premier conseil à proposer, il me semble, aux dirigeants et qui s'applique à toute personne, serait de prendre le temps de se connecter à ses émotions en développant son intelligence émotionnelle. Les émotions, quand elles sont accueillies, reconnues et écoutées, nous délivrent des messages sur l'impact des décisions que nous prenons et sur le respect ou non de nos valeurs fondamentales. Pour moi, la plus grande souffrance vient du

désalignement entre ce que nous vivons et nos valeurs fondamentales. Les émotions sont des « warning ». J'amène les dirigeants que j'accompagne à identifier de manière quotidienne les émotions qu'ils vivent et à les relier à ce qu'ils font. Je ne dis pas que c'est facile mais c'est possible, c'est un entraînement quotidien, ça peut prendre du temps, ce n'est pas toujours confortable, mais c'est toujours salutaire. Ces émotions passent par le corps. Quand on ne voit rien, quand on n'écoute rien, cela nous mène droit à la souffrance.

Le second conseil serait de développer notre capacité à prendre du recul : accepter de ralentir pour mieux repartir, de se poser (pauser), d'apprendre à se connecter à son être intérieur pour mieux prendre soin de soi. Si je ne prends pas assez soin de moi, je peux difficilement prendre soin des autres. Même pour le chef d'entreprise le plus occupé qui soit, s'accorder des temps de pause qui permettent la reconnexion à son être profond, à ses besoins profonds est

essentiel. Nous avons tous les ressources en nous. A chacun le choix d'aller les chercher, ou pas, pour plus de bien-être et de relations sereines et efficaces avec les autres.

Qu'est-ce qu'un leadership altruiste ?

Posture du leader qui cultive son propre bonheur authentique, qui contribue au bien-être de ses collaborateurs et aux changements positifs du monde, avec pour conséquence une entreprise plus performante et pérenne.

VOUS SOUHAITEZ PRÉSERVER LA SANTÉ DE VOS COLLABORATEURS ? SISE ACCOMPAGNE LES EMPLOYEURS ET LES SALARIÉS DANS 6 DOMAINES

• SERVICE SOCIAL D'ENTREPRISES

Nos assistantes sociales sont disponibles pour :

- Un suivi individualisé des salariés de votre entreprise.
- Des actions collectives de sensibilisation (budget, retraite, addiction...).

• RISQUES PROFESSIONNELS ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Une équipe d'experts en ergonomie, sécurité, qualité de vie au travail, psychologie du travail, toxicologie, gestion santé et sécurité...

• GESTION PRÉVISIONNELLE DES EMPLOIS ET DES COMPÉTENCES

Bilans professionnels (reconversion, évolution...).

Tests psychotechniques pour des recrutements à exigences spécifiques.

• ACCOMPAGNEMENT SUR L'EMPLOI DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Comment répondre à l'obligation d'Emploi des Travailleurs Handicapés ? Diagnostic diversité.

• FORMATION ET SENSIBILISATION

PRAP, SST, formation des membres CSE, handicap, prévention des TMS et des RPS, harcèlement, référent COVID...

• SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DES DIRIGEANTS

Permanences
de psychologie du
travail pour l'écoute
des salariés et des
managers



SISE
QUAI DES ENTREPRISES

www.sise-quaidentreprises.fr

430 boulevard du Parc - COQUELLES - 03 21 85 51 76
Contact : Sylviane Potier - Directrice



**CENTRE DE MEDIATION
DES NOTAIRES DU NORD - PAS DE CALAIS**

**VOUS AVEZ
UN CONFLIT ?**

**PENSEZ MEDIATION !
PENSEZ AU NOTAIRE MEDiateUR**

*Spécialement formé à la médiation, le NOTAIRE MEDiateUR est
VOTRE INTERLOCUTEUR privilégié pour résoudre vos conflits
et éviter d'intenter une action devant les tribunaux.*

simple • rapide • accessible

**Famille
Immobilier
Entreprises et sociétés**



03 20 14 90 50
cmn5962@notaires.fr

Attention, en aucun cas, le notaire médiateur ne peut intervenir dans le cadre d'un litige opposant un particulier et un professionnel (banquier, assureur, promoteur, syndic de copropriété), le processus de médiation doit être traité par un médiateur de branche.



#2

« UNE PRISE DE CONSCIENCE VITALE »

La crise sanitaire a eu un réel impact sur la santé des dirigeants qui ont fait preuve de courage et de résilience, se retrouvant dans une posture où les décisions à prendre se sont multipliées. En période de crise, le temps s'accélère, le dirigeant doit réagir de plus en plus rapidement à une multiplication des tâches à accomplir. Mais en temps de crise comme en temps « normal », le processus qui mène à l'épuisement est le même : surcharge de travail, stress, manque de sommeil et de récupération, fatigue chronique, découragement, démotivation et au final, burn-out si rien n'est fait pour enrayer ce cycle infernal.

Pour contrecarrer tous ces phénomènes, et aussi prévenir tout accident de santé, nombre de dirigeants ont engagé une démarche de « self-care », et cela bien avant la crise sanitaire. Selon l'édition 2021 de l'Exécutive Wellbeing Index de l'assureur Bupa Global, 92% des dirigeants français interrogés disent avoir mis en œuvre des stratégies pour mieux protéger leur santé et leur bien-être. Plus d'un tiers (36%) se sont ainsi tournés vers l'exercice physique pour gérer ou prévenir les troubles de santé mentale et près de deux sur cinq (37%) ont adopté de nouvelles habitudes

alimentaires. D'autres trouvent de l'apaisement dans la méditation ou la pratique de sports doux comme le yoga, le Pilates, le golf...

C'est le cas de Gaëlle Colaert-Doulet, dirigeante du groupe éponyme, qui a appris depuis longtemps à « écouter les signaux que son corps lui envoie », de Jessica Sampé qui, après un burn-out foudroyant l'obligeant à faire un reset de 90% de sa vie, met son expérience au service des personnes en souffrance au travail ou encore d'Arnaud Vanpoeringhe, le patron de Tikamoon, qui a choisi d'être coaché par les équipes de Brikx Consulting, tel un sportif de haut niveau, dans sa préparation mentale et physique. Leur point commun ? Avoir compris que leur état de santé et leur moral avait un réel impact sur le travail de leurs collaborateurs et plus globalement sur la performance de leur entreprise.

Au final, l'équation est simple : un patron heureux et en bonne santé = des employés motivés = une boîte qui tourne...

MAGALIE HUS, PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL AU SSTRN

« **PRENDRE SON TÉLÉPHONE ET NOUS APPELER, C'EST DÉJÀ UN SACRÉ PASSAGE À L'ACTE** »

SPÉCIALISTE EN ANALYSE APPLIQUÉE DU COMPORTEMENT, LA JEUNE FEMME S'EST FORMÉE EN PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL AU CONSERVATOIRE NATIONAL DES ARTS ET MÉTIERS DE LILLE. CONFRONTÉE DANS SON ENTOURAGE PROCHE À UNE HAUSSE SENSIBLE DES SITUATIONS DE SOUFFRANCE AU TRAVAIL ET DE BURN-OUT, ELLE CHOISIT DE S'ORIENTER VERS LA PRÉVENTION ET REJOINT EN NOVEMBRE 2020 LES ÉQUIPES DU SSTRN.



L'accompagnement psychologique au travail est un des piliers de l'offre proposée par le Service Social du Travail Région Nord (SSTRN). Ce dernier compte une équipe de cinq psychologues du travail. Magalie Hus en fait partie. Leur mission est d'assurer un soutien psychologique aux entreprises dans le cadre d'événements traumatisants ainsi qu'un soutien individuel aux salariés. « Mon rôle consiste à répondre aux besoins des entreprises et de leurs salariés. Il arrive aussi que des dirigeants nous appellent pour nous alerter sur l'état de santé ou la situation d'un salarié qui leur semble en souffrance afin que nous puissions lui apporter une aide psychologique », souligne-t-elle.

S'il ne propose pas une offre spécifiquement dédiée à la santé des dirigeants, le SSTRN reste toutefois très à l'écoute d'un public dont il sait qu'il est moins enclin à se manifester. Ainsi, le 19 mars 2020, soit deux jours après l'entrée en vigueur du premier confinement, les équipes mettaient sur pied, avec une réactivité immédiate, une cellule d'écoute dédiée aux dirigeants. « La crise a très clairement accéléré la mise en place de cette cellule dont le rôle est d'accompagner les dirigeants dans leurs problématiques professionnelles mais aussi personnelles. Nous proposons un temps d'écoute individuel et un accompagnement de situations à risque. Échanger permet

dans certains cas de décharger des émotions négatives avec une personne tierce afin de ne pas rapporter les soucis à la maison. En posant des mots sur des situations anxiogènes, un dirigeant prend plus facilement du recul et est en mesure de reconsidérer certains événements. Notre objectif est d'aider à un moment T, ce n'est pas d'entamer une thérapie à long terme, dans ce cas précis nous orientons la personne vers des spécialistes », précise Magalie Hus.

Des dirigeants seuls face à leurs angoisses.

Depuis la mise en place de la cellule d'écoute, il y a plus de 18 mois, plus de 200 dirigeants des Hauts-de-France l'ont contactée. Magalie Hus en a

“ **Aujourd'hui, les dirigeants sont redevenus plus acteurs que spectateurs. Cette phase de stabilisation et de décompensation amène cependant une grande fatigue, un relâchement... il faut rester vigilant !** ”

Quels sont les signaux d'alerte ?

- Émotionnels : irritabilité, perte de confiance en soi, tristesse, angoisse
- Physiques : troubles du sommeil, troubles alimentaires, maux de tête, mal de dos, fatigue, problèmes digestifs, nausées, vertiges, fatigue permanente
- Au niveau de la performance : erreur, perte de mémoire, désintérêt, lassitude, découragement
- Sociaux : isolement, conflit interpersonnel, retard, absentéisme
- Comportementaux : suractivité, addiction

écouté une centaine d'entre eux, surtout des dirigeants de TPE et PME, souvent seuls devant leurs angoisses. « La solitude est un facteur anxigène important qui a été amplifié par la crise et la peur de l'inconnu. Pour la majorité des dirigeants avec qui je me suis entretenue, c'est leur responsabilité et la crainte qu'ils avaient quant à l'avenir de leurs salariés qui étaient leurs principaux facteurs d'angoisse ». A la question, pensez-vous, en toute humilité, avoir sauvé des vies ces derniers mois, Magalie Hus répond avec beaucoup de pudeur : « Oui, je pense avoir sauvé quelques personnes, qui étaient proches du suicide, comme ce dirigeant qui un soir a songé à mettre fin à ses jours n'ayant plus aucune perspective d'avenir. Je lui ai donné rendez-vous par téléphone le lendemain matin à 7h. Il était là, ce fût un grand soulagement ! », se souvient-elle avec émotion. Magalie Hus reconnaît qu'instaurer une relation de confiance avec des dirigeants n'est pas chose aisée. « Beaucoup se disent qu'ils n'ont pas besoin d'un soutien psychologique, qu'ils vont savoir surmonter. Prendre son téléphone et nous appeler, c'est déjà un sacré passage à l'acte », confie-t-elle.

Désacraliser la consultation psy.

Aujourd'hui, la psychologue du travail constate une phase de décompensation. « Pendant plusieurs mois, les dirigeants ont tenu à bout de bras leur entreprise et leurs salariés, il y a eu énormément de changements à mettre en place. Aujourd'hui, ils sont redevenus plus

acteurs que spectateurs. Cette phase de stabilisation amène cependant une grande fatigue, un relâchement... il faut rester vigilant ! Nous avons beaucoup moins d'alertes, signe que cela va mieux et qu'on a répondu comme il le fallait à un besoin ponctuel. Mais tant qu'il y aura des besoins, la cellule d'écoute sera là ! ».

La psychologue du travail a en effet identifié de nouveaux risques liés aux modes de travail et de communication qui ont émergé de la crise sanitaire. « Les agendas sont pleins, les réunions en visio s'enchaînent. Auparavant, des problématiques pouvaient se résoudre de façon informelle à la machine à café. Ce n'est plus le cas. Communiquer est devenu plus compliqué et c'est une difficulté qui vient s'ajouter aux autres. Oui, à un moment donné, nous n'avons pas eu le choix et tout le monde s'est adapté. Aujourd'hui, nous n'en sommes plus là : les cadres dirigeants sont revenus en présentiel ou presque, ils veulent obtenir la même productivité qu'en télétravail mais ils se rendent compte que ce n'est plus possible », constate Magalie Hus qui continue plus que jamais à mener des interventions en entreprise afin de désacraliser la « consultation psy », notamment auprès des dirigeants et cadres dirigeants, et les sensibiliser aux signaux qui doivent les alerter. Avant qu'il ne soit trop tard...

Dispositif APESA : tendre la main aux dirigeants en souffrance

Le dispositif national APESA (Aide Psychologique pour les Entrepreneurs en Souffrance Aiguë) a été créé en 2013 par un psychologue clinicien et un greffier associé du tribunal de commerce de Saintes. Leur constat était simple : la mauvaise santé financière d'une entreprise atteint souvent la santé psychologique de nombreux entrepreneurs, petits ou grands, qui investissent non seulement des capitaux mais leur vie dans leur entreprise. La détresse psychologique grave qui résulte parfois des échecs et s'exprime à l'occasion des audiences était jusqu'à présent largement passée sous silence. Ainsi est né ce dispositif qui combine la pérennité d'une plateforme nationale et la proximité d'un réseau local. Cet outil existe déjà dans une centaine de tribunaux mixtes de commerce en France.

Dans le Nord, l'APESA Lille-Métropole existe depuis 2018. Et tout récemment, le tribunal de commerce de Douai et la Clinique de l'Escrebieux (Ramsay Santé) ont créé l'APESA du Douaisis-Cambrésis. « APESA est un dispositif d'aide psychologique aux entrepreneurs. Les sentinelles de l'association sont sur le qui-vive pour repérer et accompagner les dirigeants en situation de détresse mentale. Un patron qui se retrouverait dans cette situation peut bénéficier s'il le souhaite de 5 consultations psychologiques », explique Mickael Ostyn, directeur général de la Clinique de l'Escrebieux. Ces potentielles « sentinelles » sont des personnes proches du monde de l'entreprise, à savoir des juges, des mandataires, des avocats, des experts-comptables, des huissiers, des assureurs, des conseillers bancaires, des présidents d'associations, des agents URSSAF, des conseillers de chambre des métiers, des élus, des journalistes, en réalité toute personne susceptible d'être en contact direct avec des chefs d'entreprise.

www.apesa-france.com

Le SSTRN en bref

- Association d'entreprises créée en 1940 à l'initiative patronale des acteurs économiques des Hauts-de-France pour œuvrer en faveur d'une société plus inclusive.
- Mission : informer, former, conseiller, accompagner les entreprises des Hauts-de-France et leurs salariés en matière de santé sociale, physique et mentale.
- 115 collaborateurs
- 200 entreprises adhérentes
- 74 000 accompagnements réalisés chaque année dans les Hauts-de-France
- Plus de 200 dirigeants de la région ont contacté la cellule de soutien et d'écoute mise en place au lendemain du premier confinement.
- www.sstrn.com

Les psychologues du travail du SSTRN sont joignables du lundi au vendredi de 8h à 18h, pour les contacter : 03 20 15 80 14 (numéro du secrétariat social du SSTRN). En cas d'urgence : composer le 15 ou le numéro vert 0 805 65 505 0. Mis en place par le gouvernement en avril 2020, ce numéro est accessible 7j/7 de 8h à 20h.

BRIKX CONSULTING « INVESTIR DURABLEMENT SUR SA SANTÉ, C'EST ÊTRE PLUS PERFORMANT »

PREMIER CENTRE DE FORMATION POUR LA PRÉPARATION MENTALE DES DIRIGEANTS, BRIKX CONSULTING A ÉTÉ CRÉÉ EN 2015 PAR ERICK BOITEL ET MARIE-CAMILLE MYIN HEGAZY. IL EST ISSU DU MONDE DES ARTS MARTIAUX JAPONAIS ZEN, ELLE VIENT DE L'UNIVERS DE LA DANSE CLASSIQUE, DEUX DISCIPLINES QUI NÉCESSITENT RIGUEUR, CONCENTRATION ET CONTRÔLE DE SOI. ÉGALEMENT PASSIONNÉS PAR LA PSYCHOLOGIE - ERICK FINIT EN CE MOMENT SA THÈSE EN PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE - ILS ONT CHOISI D'ACCOMPAGNER LES DIRIGEANTS DANS L'OPTIMISATION DE LEUR SANTÉ AU SERVICE DE LEUR VITALITÉ ET DE LEUR PERFORMANCE.

Un duo solide et passionné, désireux d'apporter aux dirigeants les moyens d'exploiter leur potentiel.

De leurs expériences professionnelles respectives, ils ont dressé ce constat qui leur était devenu insupportable : les dirigeants et entrepreneurs sont confrontés à une fatigue nerveuse et à une grande souffrance liée au stress. Mais en parle-t-on suffisamment ? Et surtout, comment les aider ?

Sportif de haut niveau dans les arts martiaux (il a porté obédience au Budô, littéralement « *la voie du guerrier, l'arrêt du combat* », un ensemble d'arts martiaux japonais qui proposent au-delà du combat une philosophie de vie), puis militaire dans les commandos, Erick Boitel, 47 ans, a travaillé par la suite une dizaine d'années comme consultant pour de grands fonds d'investissement. « *Toutes ces missions étaient passionnantes mais à la longue la pression des fonds était devenue insupportable. Je voyais trop de souffrance humaine et trop d'échecs le plus souvent liés à des facteurs humains, à des personnes qui ne tenaient plus le stress* ».

De son côté, Marie-Camille Myin Hegazy, 37 ans aujourd'hui, compte plus de 25 années de pratique de la danse, principalement classique, dont 10 années de pratique quotidienne en Conservatoire. La rigueur et l'exigence de la danse classique lui ont permis de découvrir le travail mental et physique.



Marie-Camille Myin Hegazy et Erick Boitel, dirigeants de Brikk

Master en poche, elle rêve d'évasion et de pensée libre. Elle passera 10 ans au service du développement des TPE dont 8 ans aux côtés de dirigeants, notamment en ruche d'entreprises à Tourcoing sur le site de l'Union. Elle fait le même constat que son associé : « *Je rencontrais tous les jours des entrepreneurs avec de belles idées, des projets plein la tête, l'envie de créer une entreprise, de construire une société qui donne la possibilité à d'autres de s'accomplir. Mais je voyais aussi et surtout une grande fatigue nerveuse et une vraie souffrance liée au stress* ». De leur rencontre, au cours d'une conférence organisée à la Plaine Image sur le thème « *Être le patron de soi-même* », est né ce projet absolument unique en France de centre de formation pour la santé et la performance. « *Il existe depuis longtemps, notamment en Suisse, des centres de formation très pointus à destination des militaires, des chanteurs ou des pilotes de formule 1, mais rien de semblable n'était jusqu'alors proposé aux dirigeants* », confirme Erick.

Une adéquation parfaite entre le corps et l'esprit.

Flexibilité comportementale, régulation du stress, définition des leviers motivationnels, récupération d'énergie, utilisation des forces, atteinte des objectifs, visualisation, tous ces termes peuvent sembler barbares, a priori. Pour les 300 dirigeants et leaders de la région Hauts-de-France qui sont accompagnés par Erick et Marie-Camille, eux-mêmes entourés des meilleurs experts mondiaux francophones, ces notions font désormais partie de leur vie quotidienne. « *Nous accompagnons des hommes et des femmes âgés entre 35 et 65 ans, issus de toutes les aventures entrepreneuriales. Ils viennent nous voir avec leurs propres enjeux. Ce peut être pour une étape de la vie de leur entreprise (une transmission, une succession, une levée de fonds, un LBO, une introduction en bourse) ou pour des raisons personnelles ou familiales (une maladie chronique, une grande fatigue, une surcharge de travail, la gestion du stress, une séparation). Nous les écoutons et nous leur proposons un suivi sur-mesure. Au final, nous avançons ensemble, step by step* », explique Erick Boitel.

Pour aider ces dirigeants à optimiser leurs ressources et objectifs de vie, les deux associés s'appuient sur une démarche holistique, mise en œuvre par deux de leurs « inspireurs », le danseur et chorégraphe

Un parcours de coaching « mental et physique » unique, sur-mesure et intégratif

IMPROVE YOURSELF, l'étape préalable

Menée par Erick et Marie-Camille, cette étape de 3 mois permet d'apporter un éclairage pédagogique sur les 12 points à optimiser et à entraîner : régulation du stress, leviers motivationnels, équilibre pro-perso-famille, contrôle émotionnel, vitalité, pratiques mentales, sommeil, etc. « *Il s'agit d'identifier les vecteurs physiologiques et/ou cognitifs qui vont permettre à nos clients d'accélérer. On vise la flexibilité de la ressource. Par exemple, être colérique peut être utile mais c'est aussi limitant. Puis, on leur demande de définir leur triple projet (pro, perso, famille) à court terme et à long terme. Ils nous disent où ils veulent aller, nous leur apportons les solutions pour y parvenir* », explique Marie-Camille. « *Dans le cadre d'une nouvelle aventure (transmission, LBO, etc.), nous pouvons également recevoir les membres du comité de direction de nos clients : nous les écoutons, nous leur parlons et nous leur faisons passer des tests afin de vérifier l'adéquation entre le projet du dirigeant et la congruence psychologique de chaque individu* », ajoute Erick.

DES PARCOURS SUR-MESURE

Une fois l'étape préalable réalisée, un suivi sous la forme d'options est proposé au dirigeant qui souhaite poursuivre l'aventure.

- **COACHING INDIVIDUEL** : suivi et accompagnement individuel mensuel ou tri-annuel.
- **UPGRADE** : 1 journée d'enseignement de haut vol avec l'un des experts membres du comité scientifique. Objectif : devenir plus expert dans la pratique d'une des thématiques (autohypnose, alimentation, flow & motivation, mindfull & stress...). Catalogue de 8 formations expertes.
- **EXPLORE** : stages de mise en pratique concrète des routines de performance qui ont été créées pour chaque dirigeant. « *Pour confirmer ou faire évoluer des pratiques, nous emmenons certains de nos clients à vivre une aventure sportive, dans les Vosges, au Portugal, sur les bords du Lac Léman. C'est une aventure collective qu'ils vont vivre également de manière individuelle, une manière de se mettre un défi et aussi de s'échapper un peu du quotidien. Nous vérifions que dans un contexte où ils sont moins adaptés, ils ne font pas d'erreur psychologique sur leurs ressources* », indique Erick.
- Et à partir de janvier 2022, **SET-UP** : c'est le projet du nouveau centre qui ouvrira ses portes début 2022 à Halluin. Entraînements sportifs, physiologiques et cognitifs, travail sur les marqueurs (articulaires, psychologiques, etc.) avec des notions technologiques de mesures (scores). Sessions d'une journée par trimestre. Checkup complet. Double objectif : objectiver la santé et la performance.

Maurice Béjart dans son école en Suisse et Pierre Delorme, champion international de Kendo. « *Béjart a intégré la pratique du Kendo (« la voie vers l'avant ») pour fortifier le mental des danseurs. Il ne voulait pas cautionner la souffrance des ballets d'opéra. Il a été le premier à intégrer le yoga puis la pratique du Kendo à la formation des danseurs* » souligne Marie-Camille. Quant à Pierre Delorme, il a apporté sa connaissance de la philosophie asiatique fondée sur l'harmonie du corps et de l'esprit.

Un travail sur les ressources mentales, physiques et sociales.

La méthode Brixx s'est construite sur quatre piliers qui viennent accompagner la performance du dirigeant : la tactique, la technique, le mental et le physique. Erick Boitel a étudié de près les travaux de Carole Dweck, professeur de psychologie sociale à l'Université Stanford, et notamment sa théorie incrémentielle qui repose sur le principe suivant : « *Votre état d'esprit est votre arme la plus puissante pour avancer* ». Carole Dweck a développé

les concepts de Growth Mindset (état d'esprit de développement) et de Fixed Mindset (état d'esprit fixe). « A l'inverse du Growth Mindset, le Fixed Mindset consiste à supposer que notre caractère, notre intelligence et notre créativité sont des données statiques que nous ne pouvons pas changer de manière significative. Or, selon elle, nous avons la capacité d'évoluer et surtout de développer nos compétences, notre intelligence ou même de nouveaux talents au fur et à mesure du temps, grâce à un état d'esprit positif. Mais aussi grâce à des exercices, de l'entraînement, et beaucoup de motivation. C'est ce que nous voulons apporter aux dirigeants qui nous font confiance. D'où notre nom, « Brikx », car c'est en empilant des briques que l'on peut avancer. Les briques sont autant de ressources mentales (optimisme, détermination), physiques (vitalité, vélocité, etc.) et sociales (capacité à aimer et à être aimé) que nous venons travailler chez nos clients. Ainsi, nous leur disons : tu es ce que tu es aujourd'hui, mais tu peux être quelqu'un d'autre demain », résume-t-il.

Se faire brikxer, c'est vivre une expérience unique !

Lieu inspirant et de rencontres, la réussite de la « méthode Brikx » repose sur l'alliance entre l'excellence des formations et la singularité des intervenants. Médecins, nutritionnistes, psychologues, les meilleurs spécialistes gravitent autour de l'équipe Brikx. Parmi eux, citons le neurochirurgien Philippe Pencalet, Docteur en Neurosciences et le Docteur Marion Trousselard, médecin chef de Service à l'institut de Recherche Biomédicale des forces armées françaises et cheffe du laboratoire de la neurophysiologie du stress. Mais aussi France Guillain, fondatrice de La Méthode France Guillain et auteure de nombreux livres sur l'inflammation et l'alimentation. Navigatrice et skipper autour du monde avec ses enfants, elle a fait partie en 1986 de la sélection des 12 grands sportifs de l'année de l'Équipe Magazine. Enfin, le professeur Charles Martin-Krumm, expert international de la psychologie positive.

En janvier 2022, Brikx emmènera ses clients au vert, dans un nouveau lieu tout aussi inspirant, au Mont d'Halluin, dans une jolie villa de 300m² au cœur d'un parc de 5 000m². « Ce nouveau centre sera à la croisée des chemins entre un centre d'entraînement et un centre de soins où l'on



travaille la revitalisation. Des salles seront dédiées à des soins d'expérimentation de la flottaison, de drainage lymphatique, on y trouvera également un stand de tir, un espace dédié à la pratique des mouvements physiques et à la relaxation, etc. On vient chez nous pour travailler et progresser », précise Erick Boitel.

Leurs clients recherchent la performance et l'excellence. Un principe que les équipes de Brikx Consulting s'appliquent à eux-mêmes : depuis sa création, l'entreprise affiche une croissance de 20% tous les ans, ou le succès d'une belle aventure entrepreneuriale menée depuis plus de 6 ans par un duo passionné et passionnant.

Brikx Consulting en bref

- Centre d'amélioration de la santé et de la performance du dirigeant.
- Date de création : avril 2015
- 300 dirigeants accompagnés dans les Hauts-de-France, dont 20% de femmes.
- Un comité scientifique composé d'experts des stratégies comportementales d'excellence.
- Certifié Qualiopi pour les actions de formation
- www.brikxconsulting.com



PRÉFET
DE LA RÉGION
HAUTS-DE-FRANCE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



VOUS SOUHAITEZ FAIRE DÉCOUVRIR VOS MÉTIERS TOUT EN PERMETTANT À 1 JEUNE DE DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ?

Avec le Contrat Initiative Emploi Jeunes (CIE),
vous bénéficiez d'une aide à l'embauche.

- ◆ Pour un CDD de 6 mois minimum ou un CDI au SMIC à 35h avec un salaire brut mensuel de 1 554€, **votre reste à charge mensuel sera de 824€.**
- ◆ Pour un CDD de 6 mois minimum, **vous percevrez au total 4 383€.**
- ◆ Pour un CDI, **vous percevrez au total 8 767€.**

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
1jeune1solution.gouv.fr

GAËLLE COLAERT-DOUBLET, PDG DE DOUBLET « J'AI APPRIS À ÉCOUTER LES SIGNAUX QUE MON CORPS M'ENVOIE »

A 49 ANS, GAËLLE COLAERT-DOUBLET A TOUJOURS ÉTÉ TRÈS SPORTIVE ET ATTACHÉE À UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE. EN 2019, UNE PETITE ALERTE LUI FAIT PRENDRE CONSCIENCE QU'IL FAUT RALENTIR LA CADENCE. RÉSOLUMENT OPTIMISTE, ADEPTE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, ELLE ÉPROUVE RÉGULIÈREMENT LE BESOIN DE SE REMETTRE EN QUESTION. CAR POUR ELLE, UN LEADER EN BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE EST UN LEADER QUI INSPIRE ET DONNE ENVIE D'AVANCER.



défis sportifs, les challenges, mais j'ai aussi appris à écouter les signaux que mon corps m'envoie.

Une hygiène de vie irréprochable

Un soir, il y a 2 ans, j'ai ressenti une étrange sensation : en réalité, je ne sentais plus ma jambe ni mon bras. Cela s'est répété le lendemain matin. Urgences et batterie d'examens : ce n'était pas un AVC mais ça ressemblait fort à des AIT. On se dit toujours que ce genre de pépin n'arrive qu'aux autres. Et bien non... Depuis, je suis accompagnée par un coach sportif et un kiné sportif, je prends soin de mon corps comme je prends soin de mon esprit. Mes deux heures hebdomadaires de sport sont un véritable exutoire, je parle beaucoup avec mon coach, il m'écoute et me pousse parfois dans mes retranchements, non sans douleur. Toutes les tensions accumulées se relâchent.*

Je fais également très attention à mon sommeil : je me couche tôt, entre 21h30 et 22h. C'est une règle que j'ai depuis toujours, comme celle de ne pas boire de l'alcool la semaine quand je travaille. Comme un sportif de haut niveau, cette hygiène de vie m'est indispensable si je veux garder vitalité, concentration et performance. L'équilibre alimentaire participe également à l'alignement de l'esprit et du corps. Vitamines, compléments alimentaires, huiles essentielles, je suis adepte de tout ce qui peut me faire du bien. Enfin, je me suis essayée tout récemment à la méditation. Et s'il est difficile pour moi de rester calme, j'avoue que cela m'apaise...

“ Pas de tabac, peu d'alcool, du sport régulièrement, un bon sommeil, une alimentation équilibrée. Sans cette hygiène de vie, je ne saurais être efficace et performante ”

« Il y a certains matins, quand j'arrive à la Pyramide (nom donné au siège iconique de Doublet à Avelin, NDLR), je sens que je suis « scannée » pour savoir dans quel état d'esprit ou de forme je suis. Cela m'amuse mais c'est très révélateur : un leader doit donner le ton, montrer à ses équipes qu'il est là, qu'il va bien, c'est important, on nous regarde. Je suis quelqu'un d'exigeant dans le travail et avec moi-même, il faut donc que la machine suive. J'ai toujours pratiqué le sport, cela fait partie de mon équilibre de vie. J'ai été contrainte de lever le pied ces dernières années en raison de blessures récurrentes, des blessures de fatigue, certaines liées à mon rythme de travail. Partir au ski pour Noël après avoir travaillé à bloc et se casser l'épaule le deuxième jour, ce n'est pas un hasard ! J'étais particulièrement casse-cou, j'aime les

Un optimisme à toute épreuve

Je suis optimiste, j'aime la vie et je n'ai pas peur de vieillir. J'aime cet adage : « Ne vous plaignez pas de vieillir, ce privilège n'est pas accordé à tous » ! J'ai découvert l'intelligence émotionnelle qui m'a appris à être alignée, à respecter mon énergie, ce que je ressens, ce qui est bon pour moi et ce qui l'est moins. En me respectant ainsi je respecte les autres. Je vois clairement l'impact que cet état d'esprit a sur mes collaborateurs. Dans l'entreprise, l'attention pour l'autre est un des axes de management. Je dis souvent : on gagne en équipe, on est en cordée tous ensemble ! Forcément, il y a des réussites et aussi des échecs, nous sommes des humains et c'est ce qui fait la richesse d'être différents ensemble et de travailler dans un but commun.

Ne jamais prendre les choses pour acquies
En tant que chef d'entreprise, il m'arrive de prendre des décisions, des arbitrages qui peuvent me réveiller la nuit. Dans ces moments-là, il faut savoir respirer pour ne pas se laisser embarquer par ses émotions. Au contraire, il est nécessaire de les

accueillir, de les écouter, de les accepter et ensuite d'en tirer profit. Se remettre en question et tenir, ce n'est pas évident. Parfois, il est plus facile de lâcher. Je ne prends pas les choses pour acquies, jamais. Se remettre en question, c'est ne pas avoir la grosse tête, c'est toujours continuer à se battre. Je choisis d'aller de l'avant, cette philosophie de vie me permet de continuer à avancer, d'être alignée tête, cœur et corps. Et la performance de l'entreprise s'en ressent.

En 2017, j'ai eu la chance de recevoir la médaille nationale du Mérite. Quand je l'accroche sur ma veste, je ressens à la fois une très grande fierté et l'envie d'être encore plus méritante. Comme tout le monde, j'ai encaissé des coups dans ma vie personnelle et professionnelle, mais j'ai décidé de n'en tirer que du positif. C'est un choix : toutes les difficultés que j'ai pu rencontrer sont là pour me faire grandir et me faire devenir quelqu'un de meilleur, avec les autres et avec moi-même ».

*AIT : accident ischémique transitoire

Doublet en bref

- Date de création : 1832
- Fabricant de drapeaux et impression tout support
- Doubletmonde (Jeux Olympiques dont Paris 2024, Tour de France, IRONMAN, NY Marathon, Ligue des Champions Féminine, UEFA 2020, Ligue de Football Professionnelle, etc.)
- 4 filiales internationales : Allemagne, Espagne, Portugal et États-Unis.
- Effectif groupe : 300 collaborateurs
- CA 2021 : 45M€
- www.doublet.com

EDITION 2021-2022



L'OUTIL DE RÉFÉRENCE DE L'ÉCONOMIE RÉGIONALE

On fait le point sur l'économie dans la région et le bilan des secteurs d'activités. Retrouvez également notre dossier spécial sur la place des femmes dans les entreprises de la région.

5€90

DÈS LE 8 DÉCEMBRE
chez votre marchand de journaux

LA
VOIX
DU
NORD

JESSICA SAMPÉ, FONDATRICE DE HUMAN & YOU « APRÈS MON BURN-OUT, J'AI DÛ TOUT RÉAPPRENDRE, FAIRE UN RESET DE 90% DE MA VIE »

AUTODIDACTE AU PARCOURS ATYPIQUE, JESSICA SAMPÉ A EU UNE VIE PROFESSIONNELLE BIEN REMPLIE JUSQU'À CE MATIN DE MAI 2016 OÙ UN BURN-OUT LA PARALYSE ENTIÈREMENT. ELLE A 38 ANS ET DOIT TOUT RÉAPPRENDRE. 5 ANS PLUS TARD, ELLE MET À PROFIT CETTE EXPÉRIENCE À LA FOIS TRAUMATISANTE ET ENRICHISSANTE POUR AIDER LES DIRIGEANTS ET LES SALARIÉS EN SOUFFRANCE À DÉVELOPPER UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI POUR RETROUVER SENS, CONSCIENCE ET LIBERTÉ INTÉRIEURE.

« J'exerçais depuis 12 ans le métier de business développer pour le leader mondial de la cosmétique. Un matin de mai 2016, je me suis réveillée littéralement paralysée, incapable de me lever. Ma tête et mon corps n'étaient plus reliés. Pendant 3 mois, j'ai dormi 15 heures par jour. Cet événement m'a fait faire un reset de 90% de ma vie, j'ai dû tout réapprendre, retrouver de la mobilité et mon énergie, réapprendre à m'alimenter, à me refaire confiance. Je n'avais plus de vie sociale, ouvrir un livre ou faire du yoga était au-dessus de mes forces. Tout était extrêmement compliqué et j'étais seule.

L'histoire de la cause et du symptôme

Un burn-out, c'est un processus qui survient en cascade : les premiers symptômes arrivent, on en a conscience, mais on ne les écoute pas, on va chercher des réponses à l'extérieur en prenant des somnifères, des anxiolytiques, on met des pansements, des rustines. Et puis un jour, le corps lâche. C'est l'histoire de la cause et du symptôme. La cause de mon burn-out ? Je n'étais plus alignée avec ce que j'étais, l'entreprise dans laquelle je travaillais ne répondait plus à mes attentes mais j'avais peur de la quitter.

Si j'avais eu à l'époque une meilleure connaissance de mes limites, de mes émotions, de mon équilibre pro/perso, bref tout ce que l'on met de côté parfois pendant de longues années, la chute aurait été peut-être moins sévère.



“ **Un burn-out, c'est un processus qui survient en cascade : les premiers symptômes arrivent, on en a conscience, mais on ne les écoute pas, on va chercher des réponses à l'extérieur en prenant des somnifères, des anxiolytiques, on met des pansements, des rustines. Et puis un jour, le corps lâche** ”

“ **Reprendre son pouvoir de responsabilité, développer la responsabilité individuelle que l'on a en soi, est un levier de responsabilité collective. C'est l'art de répondre habilement à qui l'on est en ayant une meilleure connaissance de soi, de ses limites, de ses comportements limitants, de ses émotions et de ce qu'elles veulent nous dire** ”

Mais comment prendre conscience de son mode de fonctionnement, géré par 90% d'inconscient, ces fameux schémas limitants qui peuvent nous mener à bout ? Il faut savoir que l'événement du corps qui lâche c'est déjà la fin du burn-out, du processus. Il y a toujours un stimuli externe qui vient déclencher le processus et vous faire entrer dedans sans vouloir vous l'avouer. Vous savez que quelque chose ne tourne pas rond mais vous êtes incapable de l'arrêter.

J'ai décidé de reprendre le travail après ces 3 mois de « sommeil » car j'avais un regain d'énergie. Mais lors de mon entretien de fin d'année, j'ai compris que l'entreprise n'était pas préparée au retour d'une burnoutée qui était vu comme une marque de faiblesse. En une fraction de seconde, je suis passée du maillon fort au maillon faible. Retour chez le médecin, arrêt maladie de 6 mois qui va durer 1 an et demi. J'étais incapable de rester dans cette entreprise qui ne voulait plus de moi. Le temps de la guérison est long, c'est toute votre identité sociale qui est à reconstruire. J'ai quitté cette entreprise en juin 2018 et j'ai créé « Human & You » en février 2019.

Savoir identifier ses « non-négociables »
Aujourd'hui, je veux être un trait d'union pour les personnes en souffrance au travail. Je suis convaincue que reprendre son pouvoir de responsabilité, développer la responsabilité individuelle que l'on a en soi, est un levier de responsabilité collective. C'est l'art de répondre habilement à qui l'on est en ayant une meilleure connaissance de soi, de ses limites, de ses comportements limitants,

de ses émotions et de ce qu'elles veulent nous dire. Quels sont les non-négociables qui sont tout aussi importants que votre charge de travail : prendre un temps pour respirer, pour méditer, pour faire du sport. Comment désapprendre pour intégrer un apprentissage qui est plus aligné avec qui je suis ? Nous sommes dans une société qui est dans le « faire », on nous a appris à faire pour avoir. L'enjeu aujourd'hui, c'est d'être pour faire mieux. A mon sens, ça passe uniquement par la connaissance de soi. J'aime faire cette analogie avec la nature, qui s'épanouit à l'été puis vient déposer l'ancien en automne pour se régénérer en hiver. Nous faisons partie de cette nature et nous avons besoin de nous régénérer. C'est en comprenant comment fonctionne notre rythme que l'on va pouvoir redevenir performant. Mais on ne peut changer qu'à partir du moment où il y a une prise de conscience et une acceptation. Souvent il ne faut pas aller chercher très loin, ce sont de petites choses qui peuvent engendrer de grandes révolutions dans sa vie...»

Jessica Sampé en bref

- Consultante et coach, fondatrice en 2019 de « Human & You », un programme d'accompagnement basé sur une pédagogie active afin de mieux-vivre avec soi pour mieux-vivre ensemble.
- Praticienne en hypno-méditation et professeure de yoga depuis 2018. « Dans mon changement de vie, je suis partie 2 mois et demi à l'étranger pour me retrouver et chercher cette dimension holistique (médiation, respiration, cohérence cardiaque) que j'apporte aujourd'hui dans mes formations ».
- www.hy.coach
- Podcast « Pause et vous » : courtes pauses auditives de 5 minutes à écouter sur Spotify.

Un club « Happy Management » pour partager les bonnes pratiques

En octobre 2021, le MEDEF Lille Métropole décide de lancer le club « Happy Management » et confie à Jessica Sampé le soin de le coordonner et de l'animer. Son objectif : le développement des prospectives mieux-être et des bonnes pratiques managériales en entreprise. Le groupe réunit tous les mois une douzaine d'entreprises de la région autour de sujets clés comme : (Re) créer du lien pour rassembler, fidéliser et développer le sentiment d'appartenance ; Optimiser le process mieux-être et le pouvoir de responsabilité ; Fédérer et développer la cohésion d'équipe ; Développer son identité managériale en travail hybride ; Développer un management humaniste ; Préserver la santé du dirigeant. En 2022, un livre blanc issu de leurs travaux sera publié.

ARNAUD VANPOPERINGHE, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE TIKAMOON

« TOUTES LES DÉCISIONS QUE NOUS PRENONS DÉPENDENT DU CORPS, DES TRIPES ET DU CŒUR »

ENTREPRENEUR DANS L'ÂME, ARNAUD VANPOPERINGHE EST, À L'AUBE DE LA CINQUANTAINE, UN MENEUR D'HOMMES TRÈS À L'ÉCOUTE DES AUTRES, PLAÇANT L'HUMAIN AU CŒUR ET CHERCHANT LE MEILLEUR POUR CHACUN DE SES COLLABORATEURS. COACHÉ PAR LES ÉQUIPES DE BRIKX CONSULTING DEPUIS 5 ANS, LE PATRON DE TIKAMOON ACCOMPAGNE SA VIE EFFRÉNÉE DE DIRIGEANT PAR UNE SOLIDE PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE.

« Depuis mes débuts, j'ai toujours eu conscience qu'il fallait insérer un peu d'activité physique dans sa vie pour garder l'équilibre. Je pratique en outre la méditation depuis l'âge de 20 ans, 15 minutes tous les matins, ce qui me permet de rester en conscience et ne pas me laisser embarquer par mes émotions et par le stress d'une vie menée à 100 à l'heure. Tikamoon a fait partie du groupe Adéo jusqu'en 2021 et en tant que dirigeant, j'ai eu la chance de participer au programme MBSR*, un protocole clinique de régulation du stress développé par Jon Kabat-Zinn. Cette expérience a été pour moi un moment extraordinaire d'ancrage de la pratique de la méditation dans mon quotidien. La méditation est devenue un pilier fort dans mon équilibre de vie, elle m'aide à rester calme en toute circonstance.

Le pouvoir du mindset

En 2015, ma rencontre avec Erick Boitel, fondateur de Brikx Consulting, m'a fait prendre conscience qu'outre la technique, c'est le mindset, autrement dit l'état d'esprit, qui nous guide. J'ai compris ce que préparation physique et mentale voulait dire : comme les sportifs de haut niveau, c'est là que réside la vraie différence. Et je sais désormais qu'il ne suffit pas de courir 5 kms par semaine pour devenir un chef d'entreprise au top de sa performance. Je m'étais essayé au karaté, au judo, à la boxe thai mais j'avais envie d'explorer quelque chose de plus mental. Erick m'a proposé des exercices physiques,



“ La méditation est devenue un pilier fort dans mon équilibre de vie, elle m'aide à rester calme en toute circonstance ”

de force, de coordination corps-esprit et des exercices plus toniques de combat, de kendo, de tir à l'arc, qui débrident et nous font prendre conscience que c'est le mindset et l'intention qui guident notre action. C'est aujourd'hui pour moi à la fois une philosophie entrepreneuriale et un état d'esprit.

Ce coaching individuel a été complété par tout le corpus de connaissance déployé par Brixx en matière d'alimentation, de sommeil, de gestion du stress, en passant par l'autohypnose et la visualisation mentale. Se coucher tôt, savoir dire non à certains événements sociaux pour préserver son énergie, savoir prendre du temps pour soi pour écrire, pour lire, pour méditer... sans tout cela, je n'aurais pas pu vivre les deux années ultra intenses qui viennent de s'écouler, 6 mois à gérer la crise sanitaire et 1 an à gérer la transition actionnariale. Je suis à un rythme qui est complètement fou de 40 réunions par semaine et qui requiert une discipline et une hygiène de vie comparables à celles d'un athlète de haut niveau. Prendre du temps pour soi, c'est parfois sortir manger un sandwich seul sur les bords de la Deûle, c'est m'accorder quelques mouvements de relaxation sur mon ballon de Pilates ou 5 minutes de cohérence cardiaque entre deux réunions.

« Les défis ne m'empêchent plus de dormir »

Un dirigeant n'a pas le droit de ne pas être en forme, il n'a pas le droit d'être trop stressé parce qu'il détient entre ses mains la vie de dizaines voire de centaines de personnes. Toutes les décisions que nous prenons dépendent du corps, des tripes et du cœur. On peut avoir des moments de doutes et d'épuisement qui peuvent nous amener à prendre de mauvaises décisions. Il y a 20 ans, quand mon projet traversait les crises, j'étais contrarié, fatigué, je dormais mal, j'oubliais mon corps et mon alimentation. Aujourd'hui, ça ne m'arrive plus. Les défis ne m'empêchent plus de dormir. Mon challenge quotidien c'est arriver à tenir un rythme ultra intense sur la durée et puis savoir prendre des pauses, 1 ou 2 fois par an, tout seul. Je me suis mis au VTT de descente, je ne sais plus m'en passer. Je suis en train de préparer la saison de ski avec des exercices quotidiens. Au final, toutes ces règles de disciplines s'appliquent aussi pour des projets plus personnels.

“ **On peut avoir des moments de doutes et d'épuisement qui peuvent nous faire prendre de mauvaises décisions. C'est dangereux de ne pas s'occuper de soi quand on est le capitaine d'un bateau ou le pilote d'un avion** ”

Il y a une vie après le travail...

Cette philosophie de vie se ressent aussi au travers des décisions qui sont prises dans l'entreprise pour le bien-être de nos collaborateurs : le sport autorisé voire recommandé le midi, 1 heure de Pilates offert le midi pour tous, etc. Nous avons la conviction qu'il y a une vie après travail : moi-même je ne quitte pas le bureau trop tard, je mange équilibré, je m'accorde des petites pauses, tout cela se voit et se diffuse... Je suis très attentif à l'état de forme et de moral de mes équipes. J'aime passer du temps à discuter, à sonder, à dédramatiser, à donner parfois des petits conseils. Je suis dans le partage.

Avec Tikamoon, nous vivons une expérience collective d'être humain qui est absolument magnifique. J'ai la chance d'avoir une équipe proche, très soudée, qui garde son esprit startup et qui a à cœur de servir les hommes et la planète. Je suis un entrepreneur heureux et reconnaissant car j'ai la chance de fréquenter ces personnes formidables tous les jours pour un métier de sens ».

*MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction, en français « réduction du stress basée sur la pleine conscience »

Tikamoon en bref

- Date de création : 2008
- Création et distribution en ligne de mobilier en bois durable dans toute l'Europe
- 180 collaborateurs
- CA : 56M€ dont 50% à l'international
- Un programme de développement durable à horizon 2023 baptisé TikaGreen
- www.tikamoon.com

Rétrospective.

NOUVEAU CLUB HAPPY MANAGEMENT AU SEIN DU MEDEF LILLE MÉTROPOLE



Le monde que nous connaissons est en pleine mutation. Les modèles de management traditionnels sont bouleversés, les collaborateurs sont en quête de sens et recherchent un nouvel équilibre vie pro / vie perso.

Pour accompagner les entreprises dans ces nouveaux codes et ces transformations, le MEDEF de Lille lance un nouveau club, « Happy Management ».

Il a pour mission de travailler en effervescence collective avec 12 entreprises. Autour de la table, des DRH, responsable QVT et happy chief officer pour faire émerger, ensemble, les perspectives mieux-être et bonnes pratiques RH.

L'enjeu humain n'a jamais été aussi important qu'en cette période particulière, et, anticiper l'avenir reste le moyen le plus sûr pour se préserver et prévenir l'avenir.

Permettre à chacun de renouer avec la notion du mieux-vivre avec soi pour un mieux-vivre ensemble est un élément clé pour optimiser le monde idéal du travail de demain.

Nous avons pour ambition de sortir un livre blanc en 2022 sur des sujets tels que :

- (Re) créer du lien pour rassembler, fidéliser et développer le sentiment d'appartenance.
- Optimiser le process mieux-être et le pouvoir des responsabilités.
- Fédérer et développer la cohésion d'équipe.
- Développer son identité managériale en travail hybride.
- Développer un management humaniste.
- Attirer les talents et les fidéliser.
- Préserver la santé du dirigeant.

Ce club est coordonné et animé par Jessica Sampé, formatrice-coach et consultante en transformation des entreprises vers l'expérience du mieux-être.

Retour en images sur les premières rencontres qui se déroulaient le 21 octobre et le 24 novembre à la Cité des Echanges.

Mouvement
des Entreprises
de France
Lille Métropole



CLUB HAPPY MANAGEMENT



Un réseau pour faire entendre la voix des entreprises

2 500

entreprises
adhérentes
dont 80% de PME

1 800

mandats
portés par
1 400 mandataires

qui vous accompagne dans le développement
de votre activité et vous guide
dans la transformation de votre entreprise



Ressources
humaines



Formation
professionnelle



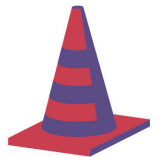
Droit
social



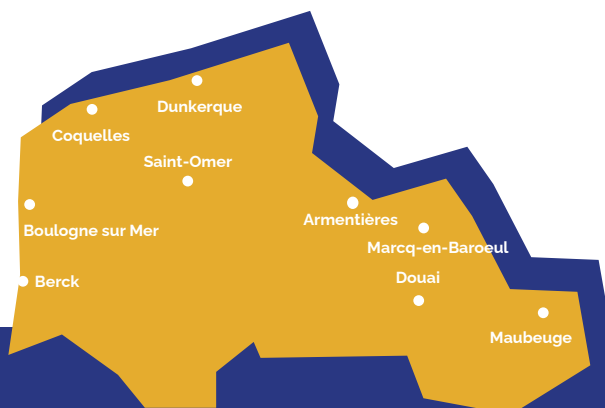
Transition
écologique



Digital et
IA



Prévention, santé,
sécurité



5 MEDEF territoriaux
Agir ensemble pour
une croissance responsable

MEDEF Lille Métropole
Sandra AYALA
Responsable Développement
03 20 99 47 60

www.medef-lille-metropole.fr

MEDEF Douais
Sébastien BASILE
Délégué Général
03 27 08 10 70


MEDEF Flandre Audomarois
Aude DUTILLY
Délégué Général
06 07 14 88 73


MEDEF Sambre Avesnois
Sabine NOEL
Déléguée Générale
03 27 66 49 29


MEDEF Côte d'Opale
Franck HELIAS
Délégué Général
03 21 85 51 73

www.medef-cote-opale.fr

Ils nous ont rejoints.



GROUPE TENOR

Nizar Alachbili - Président

La transformation digitale est aujourd'hui la clé de la performance des entreprises. C'est pourquoi le Groupe Ténor, acteur majeur de la transformation numérique et premier intégrateur Divalto, propose une offre globale (ERP, CRM, BI, SIRH, web, hébergement, cloud...) permettant aux entreprises d'opérer une transformation digitale complète, efficace et pérenne.

www.groupetenor.com



IN'TECH MEDICAL

Laurent Prouvost - Président & CEO

Acteur global du marché mondial, nous sommes devenus en vingt ans, un véritable challenger dans le secteur de la fabrication de dispositifs médicaux orthopédiques. Avec 900 salariés, répartis sur 7 sites de production en France, aux Etats-Unis et Malaisie, Intech prône un savoir-faire unique et est aujourd'hui à la pointe du développement technologique.

www.intech-medical.com



JUST MENTAL IT®

Caroline Douilliet - Dirigeante

Préparation mentale, confiance en soi, épanouissement personnel. J'ai à cœur de vous accompagner vers la réalisation de vos objectifs les plus ambitieux. En toute authenticité, allez vers la connaissance de Soi, posons les marches pour aller vers la performance dans le respect de vous-même.

www.just-mental-it.fr



RECTILIGNE AVOCATS

Fabien Chapon - Avocat associé

RECTILIGNE AVOCATS (tous domaines du droit privé). Né du mariage professionnel de Maître Fabien CHAPON, 20 années d'expérience dans le droit commercial, droit bancaire et droit du travail et de Maître Mylène LEFEBVRE CHAPON, 15 ans huissier de justice et spécialisée en droit des contrats et en recouvrement de créances.

www.rectiligne-avocats.fr



SOCIETE GENERALE

Centre d'Affaires d'Arras

Stéphanie Baes - Directrice

Entrepreneurs du Douaisis, notre centre d'affaires vous accompagne avec une équipe en local, engagée à vos côtés au quotidien et avec des experts en région pour vous apporter des solutions au service de votre stratégie de développement, international, immobilier, haut de bilan, placements...

www.entreprises.societegenerale.fr/societe-generale-entrepreneurs



KETELAND ARCHITECTEURS

Fabien Prouvost - Gérant, architecte & constructeur

Nous pensons qu'il n'y a d'architecture réussie que lorsqu'elle est partagée. KETELAND architecteurs propose donc aux entrepreneurs ou aux particuliers, une architecture sur mesure réalisée « clé en main » à prix et délais garantis, conçue de façon participative avec leurs parties prenantes.

www.keteland-architecteurs.com



ADEP

ADEP (Association pour le Développement de l'Éducation Permanente)

Émeraude Bensahnoun - Responsable du Développement

De l'intégration citoyenne à l'insertion professionnelle, L'ADEP, organisme de formation, accompagne les personnes en situation d'illettrisme et d'illectronisme « Tout au long de la Vie ».

www.adep-roubaix.fr



HELWAY FORMATION

Fabien Boschat - Dirigeant/Président

Nous vous accompagnons dans vos démarches de Prévention des risques et d'amélioration de la Qualité de Vie au Travail. De la formation réglementaire en SST, Incendie, Prévention des TMS à la mise en œuvre de baromètres QVT, notre équipe mettra tout en œuvre pour vous apporter conseil, proximité et professionnalisme

www.heliway-formation.com



ILLIMAKE

Ludovic Detammaecker - Gérant

Expert en solutions d'impression. Partenaire Epson, HP, Lexmark. Notre offre phare inclut la machine (imprimante/copieur), les consommables et la maintenance sur site. Nos objectifs : maîtriser vos coûts d'impression, réduire votre empreinte carbone.

www.illimake.fr



TDM.LOG.FRANCE

(Taylor Data Mailing Logistique)

Gérald Grignet - Directeur Général

Associé

Acteur industriel majeur de la physical chain, nous vous accompagnons sur deux phases essentielles de l'expérience client : le routage de vos mailings et la gestion de votre logistique au service de tous vos projets « *Le bon message adressé à la bonne personne et au bon moment* ».

www.tdmlog.com



NXTFOOD

Thierry Maroye - Président

Startup lilloise créée en 2019 qui s'installe en 2022 dans une nouvelle usine à Vitry en Artois. Spécialiste des alternatives végétales à la viande, NXTFOOD est Entreprise à mission et certifiée BCORP qui commercialise ses produits sous la marque ACCRO.

www.accro.fr



FRENCH VANITY TRIBUNE

Gauthier Kerros - Président et Directeur des rédactions

Edité par French Vanity Tribune, l'application Lydéric reconnecte services de proximité et consommateurs. A la fois magazine papier ultra-locaux, application mobile et outil marketing phygital, Lydéric permet de gagner en visibilité, de bénéficier d'une véritable communauté engagée et ainsi d'augmenter le trafic en magasin.

www.lyderic.info



"Vivez l'expérience du mieux-être"

H & Y

Jessica Sampé - *Dirigeante*

« L'humain, notre passion ». Nous accompagnons les entreprises, les hommes et les femmes vers l'expérience du mieux-être. En reliant l'ensemble de nos compétences, nous proposons des programmes sur-mesure pour permettre à vos équipes de retrouver leurs capacités, leur pleine puissance et renouer avec la notion du mieux-vivre avec soi pour mieux vivre ensemble.

www.hy.coach



Par respect de l'eau

OVIVE

Marie Bierent - *Présidente*

Acteur majeur dans le traitement des eaux industrielles et lixiviats, nous répondons aux enjeux environnementaux depuis plus de 20 ans et sommes fiers de traiter localement des effluents variés et complexes pour rendre de l'eau propre à nos rivières.

www.ovive.fr



Carrefour

CARREFOUR

Acteur de premier plan en matière de commerce alimentaire de proximité, il est donc très important d'être en lien avec nos territoires. Nous devons tisser des liens avec tous les Medef territoriaux, être adhérent est important pour participer activement à la vie du territoire et contribuer à apporter notre vision et notre expertise à nos partenaires.

www.carrefour.fr



ENTREPRISE RASSAU

Patrick Rassau - *Dirigeant*

Créée en 1983, l'entreprise RASSAU est spécialisée en électricité générale chez les particuliers, le bâtiment et l'industrie. Certifiés Qualifelec E2-C2 Automatismes, nous réalisons aussi des installations incendie, intrusion et vidéosurveillance, mais aussi la pose de bornes de charge pour véhicules électriques.



OPTIMISE GESTION

Sophie Outurquin - *Dirigeante*

Assistance des artisans, commerçants, TPE/PME. Valorise leur activité en optimisant ses compétences de gestion commerciale, financière et le pilotage de leurs objectifs. Son but : vous libérer du temps, réduire vos charges, augmenter votre rentabilité. 25 ans d'expérience. Experte en stratégie commerciale.

www.optimise-gestion.fr



SOPHROSAMBRE

Geneviève Lecerf - *Sophrologue*

J'aime accompagner mes patients en séance, mais aussi leur apporter les clés pour qu'ils puissent s'auto-gérer au besoin. Apprendre, en quelques sortes, à prendre soin d'eux, de leur esprit et de leur corps. Mes patients sont des enfants, des adolescents, des adultes de tous âges.

www.sophrosambre-lecerf.fr



SAS CHAUDRONNERIE SERVICES

Karine Lecat - *Dirigeante*

Depuis 2005, Chaudronnerie Services s'attache à créer des structures métalliques pour toutes les branches de l'industrie. Gardes-corps, accessoires industriels, escaliers, chariots, mobiliers urbains, Chaudronnerie Services sait tout faire.

www.chaudronnerieservices.fr



ENTREPRISE GÉNÉRALE DE BÂTIMENT

SAMBRE BAT

Guillaume Lorban - *Président*

SAMBRE BAT est une entreprise générale de bâtiment. Avec plus de 42 collaborateurs, et un CA de 4,7 millions d'euros, SAMBRE BAT développe ses principales activités en réhabilitation, extension, tous corps d'état.

www.facebook.com/SambreBAT



Série de podcasts du MEDEF de Lille

Mouvement des Entreprises de France
Lille Métropole



Abonnez-vous sur



#1 Matthieu Régnier
Rebondir après un échec





DAMIEN VANDORPE,

« La loi « santé au travail » du 2 août 2021 favorisera la diffusion d'une meilleure culture de prévention »

LA LOI N°2021-10 DU 2 AOÛT 2021 REDÉFINIT LES MISSIONS DES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL ET INSISTE SUR LEUR NOUVELLE DIMENSION PRÉVENTIVE. DÉCRYPTAGE AVEC DAMIEN VANDORPE, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE PÔLE SANTÉ TRAVAIL MÉTROPOLÉ NORD.

La loi « santé au travail » du 2 août 2021 vous confère de nouvelles missions. Quelles sont-elles ?

La loi du 2 août nous a en effet donné un nouveau nom - les SSTI (Service de Santé au Travail Interentreprises) sont renommés SPSTI pour Services de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises - et de nouvelles missions. Afin de mettre la prévention au cœur de notre système de santé au travail, trois nouvelles missions ont été confiées à nos équipes de professionnels de santé : la promotion de la pratique sportive en entreprise ; la participation aux campagnes de dépistage et de vaccination. Par ailleurs, la visite médicale de fin de carrière devient obligatoire pour les salariés en suivi renforcé qui ont demandé à liquider leur retraite ; enfin, notre périmètre s'est élargi potentiellement aux salariés des particuliers employeurs à leur domicile, aux travailleurs non-salariés (TNS) notamment des plateformes numériques, aux dirigeants et indépendants.

Actuellement, les TNS ne sont pas suivis par la médecine du travail. Cette nouvelle loi leur donne la possibilité de bénéficier, comme les salariés, d'un suivi en matière de prévention des risques professionnels. En quoi était-ce nécessaire ?

Cette loi était plus que nécessaire, elle est indispensable et permettra de favoriser la bonne culture de prévention. Les décrets d'applications sont prévus pour la fin mars 2022. Nous réfléchissons à la manière dont nous pourrions apporter ces nouvelles prestations et accueillir ces nouveaux publics. Aujourd'hui, nous suivons plus de 480 000 salariés, dont une centaine de milliers, plus exposés, bénéficient d'un suivi renforcé. Idéalement, nous souhaitons mettre en

place le même suivi et la même équipe médicale pour un dirigeant d'entreprise et pour ses salariés. Nos professionnels de santé pourront sans doute prendre en compte des critères supplémentaires selon qu'ils s'adresseront à un salarié ou à un dirigeant. L'isolement du dirigeant, sa surcharge de travail, les soucis d'ordre économique, organisationnel ou social auxquels il est confronté sont des faisceaux de vulnérabilité psychologique qu'il nous faudra prendre en considération. Nous savons que certains chefs d'entreprise viendront à reculer : pour ceux-là, il faudra trouver les mots pour qu'ils comprennent les bénéfices qu'ils en tireront pour eux-mêmes comme pour leur entreprise.

Pourquoi, selon vous, la santé des dirigeants est-elle si peu évoquée en général ?

La santé des dirigeants est encore un sujet tabou. En réalité, ils se sentent assez peu

concernés. Dans l'idéologie du leadership, le dirigeant doit être solide et infaillible, en tout cas dans l'image que le salarié peut s'en faire. Il est soumis à un certain nombre d'injonctions : il ne peut pas perdre la face ou défaillir au risque de mettre en danger l'entreprise et ses salariés, comme il ne peut pas transmettre son stress ou sa fébrilité à ses salariés, à ses clients ou à ses associés.

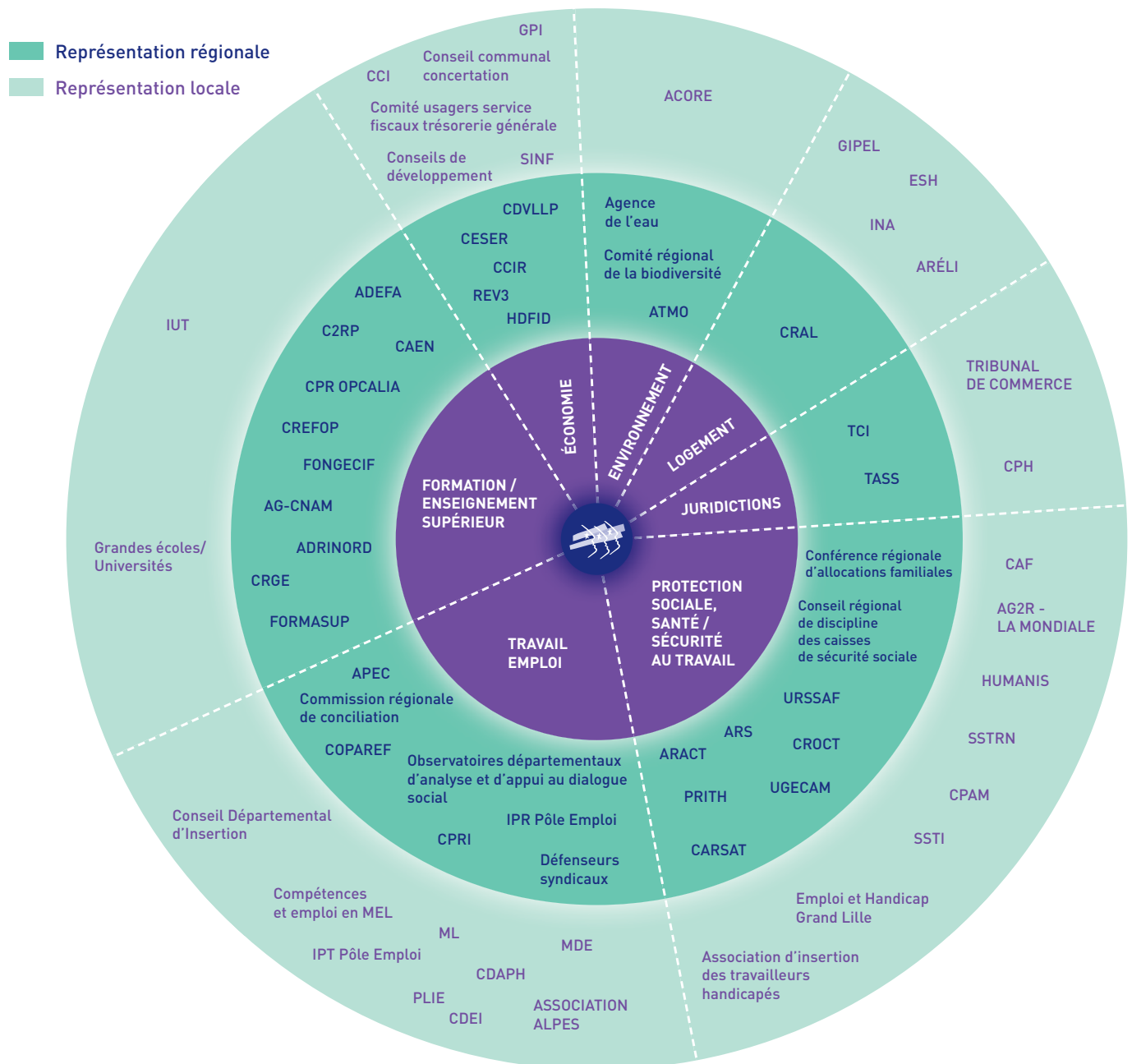
Face à la pénurie de médecins du travail et à la surcharge de travail, conséquence directe de cette nouvelle loi, allez-vous devoir réorganiser vos services ?

Nous allons lancer des réflexions et des projets pour nous permettre de faire face à ces deux phénomènes de pénurie médicale et de nouvelles tâches attendues. Nos process et notre système d'information seront modifiés pour optimiser le temps médical disponible pour le suivi individuel et la prévention en entreprise.

PÔLE SANTÉ TRAVAIL Métropole Nord en bref

- Date de création : 2010
- Association paritaire sans but lucratif, loi 1901
- Territoires couverts : Métropole lilloise, Douaisis, Audomarrois et Flandres intérieures.
- 2^{ème} service de santé de France
- 22 centres de santé au travail
- 129 centres au sein d'entreprises adhérentes
- 614 collaborateurs dont 150 Médecins du Travail, 80 Infirmiers Santé Travail, 100 Conseillers en Prévention, 35 Intervenants ingénieurs en prévention des risques professionnels
- 32 397 entreprises adhérentes, dont près de 94% de TPM/ PME, soit plus de 483 000 salariés suivis
- En 2020, 170 000 consultations réalisées, dont plus de 125 000 en présentiel
- Plus de 30 000 actions de prévention et de conseil, sur les lieux de travail dans plus de 15 000 entreprises chaque année
- www.polesantetravail.fr

ATLAS DE LA REPRÉSENTATION DES MANDATS EN RÉGION HAUTS-DE-FRANCE



LE SUIVI DE L'ÉTAT DE SANTÉ DU DIRIGEANT : L'APPORT DE LA NOUVELLE LOI SANTÉ AU TRAVAIL

Historiquement, la France est le seul pays européen à s'être dotée, en 1947, d'un système de médecine du travail institutionnel constitué d'un réseau d'associations d'employeurs.

A ce jour, on dénombre environ 4 500 000 chefs d'entreprise en France. Un nombre important d'entrepreneurs tout aussi exposés à des risques professionnels que leurs salariés. Notamment, ces 18 derniers mois, où la crise sanitaire a manifestement impacté la santé mentale et physique du dirigeant qui a dû faire face seul à cette gestion de crise inédite.

Pour rappel, si le Code du travail prévoit expressément que le dirigeant est responsable de la santé de ses salariés au travail, (articles L4121-1 et suivants) aucun texte ne prévoyait le suivi médical du dirigeant non salarié.

La loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 « pour renforcer la prévention en santé au travail » : affiche comme ambition un changement de paradigme. La France ferait, ainsi, désormais le choix de la prévention et non plus de la réparation, les services de santé au travail interentreprises devenant des services de prévention et de santé au travail interentreprises (SPSTI).

Dans ce cadre, son article 23 2° crée un nouvel article L.4621-4 dans le Code du travail qui prévoit que : « le chef de l'entreprise adhérente à un service de prévention et de santé au travail interentreprises peut bénéficier de l'offre de services proposée aux salariés ».

Cet article entrera en vigueur le 31 mars 2022. Ainsi, lorsque l'entreprise adhère à un SPSTI, le chef de cette entreprise pourra alors bénéficier à titre personnel des mêmes services que ceux déjà proposés à ses salariés.

On peut, a priori, reconnaître que la loi du 2 août 2021 n'est pas sans mérite puisque sa rédaction laisse supposer que le chef d'entreprise non salarié aurait notamment accès aux visites à la demande, aux actions de prévention des risques professionnels voire même l'étude de poste ainsi qu'à toutes les autres actions de santé au travail menées par l'équipe pluridisciplinaire.



Lucie BATONNEAU et Vincent DETANT, juristes
MEDEF Côte d'Opale / Quai des Entreprises
03 21 85 51 73
medef@medef-cote-opale.com
www.medef-cote-opale.com



Communiquez dans le prochain magazine «Influx» et touchez directement les chefs d'entreprise PME et PMI, les acteurs économiques ainsi que les décideurs des 6 territoires : Lille Métropole - Armentières - Douai - Saint-Omer - Côte d'Opale Sambre Avesnois



15 000 EXEMPLAIRES
DIFFUSÉS À CHAQUE PARUTION



PROCHAINE PARUTION :
MARS 2022

Contact : La Voix Médias - contact@lavoixmedias.com - 03 20 78 42 34

**LA VOIX
MÉDIAS**

ACTE 21 :

Pérenniser son entreprise en cas de décès



Les actes notariés protègent votre entreprise et vos héritiers.

Expert dans l'accompagnement des chefs d'entreprise, le notaire vous conseille pour préparer la transmission de votre patrimoine professionnel et anticiper un décès accidentel.



Nous vous accueillons sur lereflexenotaire.fr

Avec le mandat à effet posthume, vous protégez vos héritiers et favorisez la poursuite de l'entreprise selon vos directives.

Toute votre vie, le notaire est à vos côtés... Et ça, ce n'est pas du théâtre.



PACS, MARIAGE, DONATION, DIVORCE,
DÉPENDANCE, SUCCESSION, INTERNATIONAL,
STATUTS, SOCIÉTÉS, TRANSMISSION, BAUX,
CESSION, VENTE, NÉGOCIATION...

Portrait du mois.

ANTOINE PÉREL, CHAMPION DE PARATRIATHLON A TERMINÉ, AVEC SON GUIDE OLIVIER LYOEN, 6^{ÈME} À L'ÉPREUVE DE TRIATHLON AUX JEUX PARALYMPIQUES DE TOKYO ET PLUS RÉCEMMENT 4^{ÈME} AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE DE PARATRIATHLON

Antoine Pérel

Avez-vous un rituel pour vous mettre en condition avant une compétition ?

Avant chaque course, je ferme les yeux et je prends une bonne respiration à 5 temps. Puis, je visualise un combat de boxe durant lequel je rentrerai sur le ring.



La chanson que vous écoutez pour vous motiver avant vos entraînements ?

Je n'ai pas de chanson en particulier, mais j'écoute beaucoup de techno, de la house ou des DJ tels que Martin Garrix, David Guetta. Des chansons aux rythmes stimulants.

Quel est votre rituel pour décompresser ? Comment avez-vous fait pour vous préserver durant les Jeux Paralympiques ?

J'essaie de regarder un film, d'écouter de la musique ou sinon d'écouter des podcasts de zen attitude et de relâchement. Le village paralympique est un village très dynamique, et qui demande beaucoup d'énergie. De ce fait, j'aimais aller m'isoler dans ma chambre pour décompresser.

Après les Jeux Paralympiques comment avez-vous fait pour reprendre un rythme « normal » ?

Le retour a été très compliqué physiquement, j'étais très fatigué. On se levait tous les jours à 4h du matin, avec un rythme très énergivore. A cela, il fallait rajouter le voyage et le décalage horaire. Le fait d'être bien entouré, de retrouver ma famille m'a permis de reprendre un rythme normal naturellement.

Quels conseils pourriez-vous donner aux dirigeants pour se préserver face à une situation stressante ?

Même si on pense parfois que nous n'avons pas assez de temps pour le faire, il faut pratiquer une activité sportive. Cela va permettre de faire une coupure et de se changer les idées. Le travail c'est bien, mais il faut savoir se faire plaisir et trouver l'activité physique dans laquelle on s'éclate. Pour ma part, j'adore courir et je prends mon pied lors des entraînements. Les sports collectifs sont également une excellente occasion d'élargir ses connaissances et discuter. Côté alimentation, il faut savoir se faire plaisir et s'écouter. Il ne faut pas culpabiliser, avant tout c'est le mental qui joue. Si on est heureux en s'accordant un petit craquage, c'est que le mental en a besoin. Il faut faire attention c'est sûr, mais ne pas se bloquer. L'idéal est de s'écouter et de compenser avec une activité physique en cas d'excès.

Comment faites-vous pour vous rebooster en cas de coup de mou ?

Je l'ai vécu en 2016, suite à ma non-sélection aux JO de Rio. J'ai tout de suite arrêté l'athlétisme. Mais j'ai réussi à m'y remettre en changeant de sport et à me remotiver en me remémorant pourquoi j'aimais cela, pourquoi cela me procurait du plaisir. Il ne faut pas se mettre de gros objectifs inatteignables. Quand j'ai commencé le triathlon, je me suis mis de petits objectifs progressifs pour ne pas me démotiver. Je me suis amusé avec mon guide pendant les entraînements, et les compétitions de haut niveau sont venues par la suite.

Quelles sont vos prochaines compétitions ?

Prochain objectif : je vise le record de France du 5 000 m sur la Corrida du Chemin-Vert Boulogne organisée par Jimmy Gressier. Et à long terme... les Jeux de Paris.

Comment allez-vous vous préparer pour les JO de Paris ?

Cette année je vais ralentir sur la compétition pour rester aux côtés de ma famille. Je vais cibler les compétitions comme le championnat d'Europe et du Monde de 2022 (pour lesquels j'aimerais réaliser un podium) pour éviter de trop enchaîner les déplacements qui sont très épuisants et les risques de blessures.



DESIGNER DE BIEN-ÊTRE



Des espaces à se réapproprier ?

Un patrimoine à réhabiliter ?

Des lieux à réinventer ?



Spécialisés en conception et réalisation de travaux d'aménagement, rénovations et restructurations de surfaces **professionnelles**, nous avons à coeur de concevoir des espaces alliant sérénité et fonctionnalité afin de favoriser l'épanouissement professionnel et personnel.

Envie changement ?

03 20 304 999

www.carre-inside.com

www.carreconstructeur.fr

CARRÉ INSIDE , UNE MARQUE DE CARRÉ CONSTRUCTEUR

BRIKX

SANTÉ ET PERFORMANCE
DU DIRIGEANT



**NOS CLIENTS SONT DIRIGEANTS D'ENTREPRISE.
NOUS OPTIMISONS LEUR SANTÉ
ET LEUR PERFORMANCE.**

Ils peuvent aller vite, fort et durablement, tout en préservant leur équilibre professionnel, familial et personnel.

Ils savent concilier l'urgence du court terme avec la puissance de leur vision. Chaque jour, ils peuvent décupler leurs propres forces et ressources, et améliorer leurs prises de décisions.

Brikx construit, en ce sens, des programmes sur-mesure d'accompagnement, afin d'optimiser leurs ressources mentales, physiques et sociales. Depuis 2005 et avec plus de 350 clients, l'excellence des formations Brikx n'a d'égal que la singularité de ses intervenants.

CONSULTING & FORMATION

T : 09 72 55 87 96 - CONTACT@BRIKXCONSULTING.COM
BRIKXCONSULTING.COM