



TABLE RONDE
ÊTRE FEMME ET ENTREPRENEURE
 — « L'entrepreneuriat pour moi, c'est même pas mal, même pas peur »
 PAGES 5 à 8



TENDANCE
DÉMISSIONNER POUR CRÉER SA BOÎTE
 — « Travailler plus pour travailler mieux »
 PAGES 14 - 15

OPTIMISTE

Le média **UPE06** qui parle à ceux qui entreprennent — **BUSINESS**



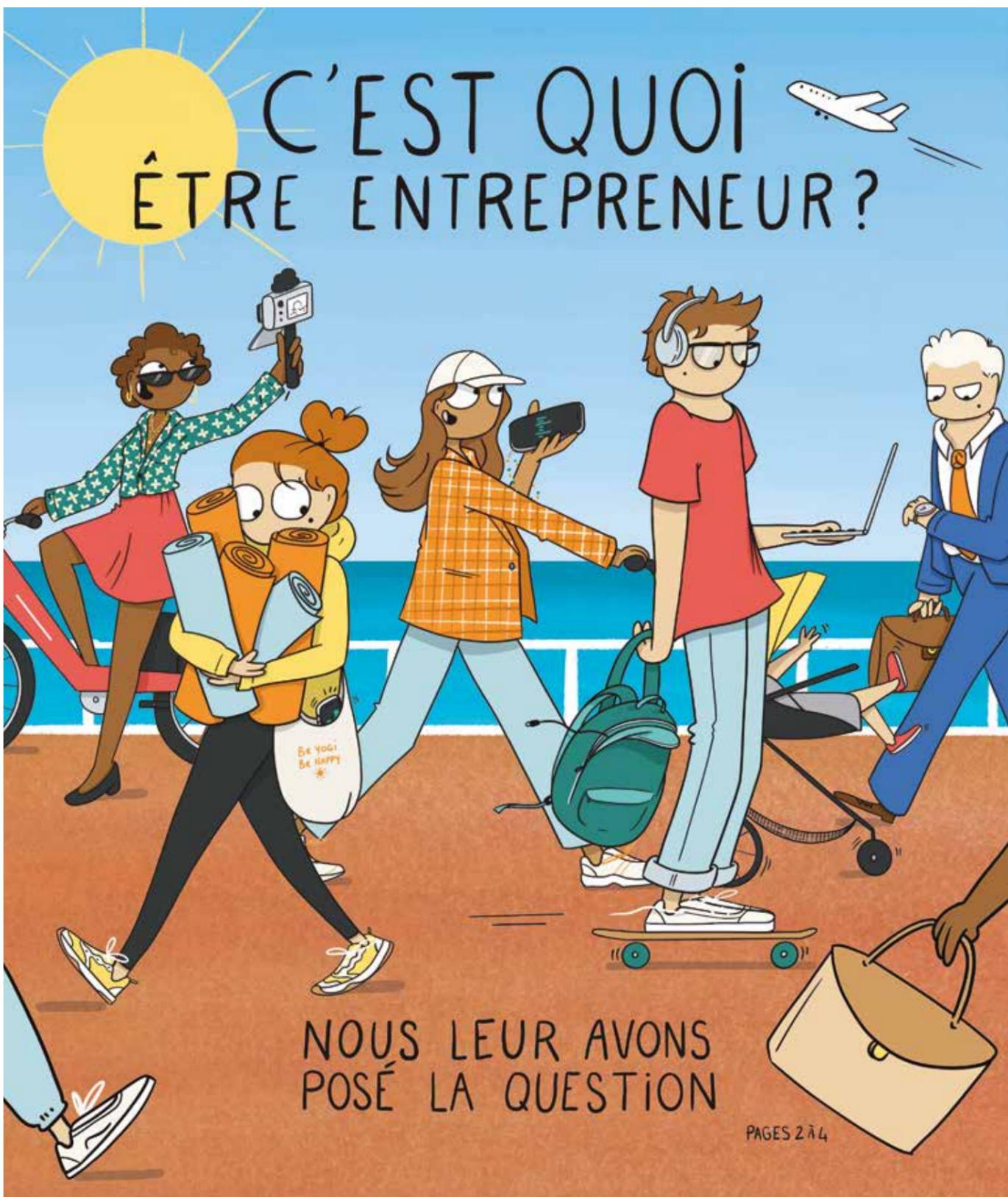
Pierre IPPOLITO
 ENTREPRENEUR - PRÉSIDENT DE L'UPE 06

« UN ADN EN COMMUN »

Vous avez entre les mains Le nouveau média B to B qui parle à ceux qui entreprennent. Une coédition avec la marque OPTIMISTE Business que nous avons imaginée autour d'un axe éditorial encore peu exploré, complémentaire de l'information économique relayée par nos partenaires médias en région. Notre créneau, un support « lifestyle business » qui a pour ambition de développer tous les thèmes en rapport avec l'acte d'entreprendre et pour tous ceux qui le vivent. Une notion d'entreprendre au sens large qui nous réunit tous dans notre diversité, auto-entrepreneur, startuper, entrepreneur salarié, patron de PME ou d'une grosse entreprise. Nous portons en nous un ADN en commun, d'hommes et de femmes « différents » dont le quotidien est rythmé autour de ce projet de vie que nous avons choisi. Car c'est bien de ça dont on parle ! Il y a « entreprendre » et la vie qui va avec ! Alors, qui mieux que nous pour s'adresser aux entrepreneurs et à tous ceux qui souhaiteraient rejoindre cette belle aventure. Qui mieux que nous, pour parler du quotidien de ceux qui entreprennent, les craintes, les doutes, les envies, les loisirs et tous les sujets inspirants déclencheurs d'optimisme.

« **INFORMER RESTE LE MEILLEUR MOYEN POUR COMMUNIQUER** »

Comme dans tout projet entrepreneurial, pour faire vivre cette belle idée, il a fallu oser, s'engager et prendre des risques, le challenge était relevé ! Merci donc à tous ceux qui ont accepté de donner de leur temps pour témoigner dans nos colonnes. Merci également à tous nos annonceurs qui ont vu dans ce nouveau média, une belle opportunité de communiquer auprès d'un lectorat qualifié BtoB. Nous l'avons tous bien compris, informer reste le meilleur moyen pour communiquer. Enfin nous espérons que vous apprécierez notre intention et le plaisir que nous avons eu à créer un journal qui vous parle et qui vous associe à la grande famille de ceux qui entreprennent. Avec les équipes de l'UPE 06, nous espérons avoir initié une belle dynamique et, ensemble, pouvoir continuer d'écrire votre histoire. Bonne lecture. ■



PAGES 2 à 4

& Style de vie

Tendances

GASTRONOMIE
 AUTOUR D'UN PLAT, comment et où partager l'instant et créer le lien.

MODE
 À CHACUN SON LOOK, sans jamais trahir votre personnalité.

CULTURE - SANTÉ BIEN-ÊTRE - SHOPPING - ACTUALITÉS...
 PAGES 22 à 31



SPORT ULTRA & DÉFIS
CHEFS D'ENTREPRISE, VERS QUOI COURENT-ILS ?
 — Portrait **Olivier Maubert** - Robertet, il court en **patron**.
 — **Katie Schide** et **Germain Grangier**, quand 1+1... ne font qu'un.
 PAGES 19 à 21

LE MÉTAVVERSE



— **Opportunités** nouvelles pour les entreprises ?
 PAGES 10 - 11

C'EST QUOI, ÊTRE ENTREPRENEUR ?

Audrey Talayrac, la fondatrice du laboratoire Eneomey à Cagnes-sur-Mer affirme qu'être entrepreneur, ça libère. « C'est toi qui fixe le tempo et les valeurs, et donc les incarne. Tu t'affirmes avec ce que tu es. » D'accord avec elle ? L'entrepreneuriat se métamorphose. Quelles qualités pour quels enjeux en 2022 ?

Par Christelle Lefebvre

L'innovation n'a de sens que si elle crée une valeur ajoutée. Il en va de même avec l'entrepreneuriat. Fait indéniable, la création d'entreprise a le vent en poupe en France. Les chiffres le vérifient : + 68 % depuis 2017 sur l'ensemble des secteurs. Le président Macron l'a redit au BIG 2022 à l'Accor Arena : « La France a toujours été un pays d'entrepreneurs, d'innovateurs, c'est dans notre ADN, mais disons que ces dernières années, nous nous sommes révélés à nous-mêmes. » Incontestablement, nous sommes sur une nouvelle dynamique : « Un million d'entreprises créées chaque année, des levées de fonds passées de 2,5 Md€ en 2017 à 11 Md€ en 2021, 27 licornes, 138 000 entreprises exportatrices. La force entrepreneuriale française est inarrêtable. » De fait, le renouveau s'est accompagné d'une série de mesures et de programmes d'accompagnement visant à faciliter cette création d'entreprise, la loi Pacte de 2019 en tête de pont. Les résultats s'affichent. La France a atteint les 995 000 créations en 2021, avec 60,5 % de microentreprises. Au premier trimestre 2022, il s'est monté 175 727 microentreprises pour 78 360 sociétés classiques (SASU, société civile, SARL). Au-delà du statut, que dit ce paysage de l'entrepreneur ? L'Insee estime qu'il se dessine désormais trois profils à part égale : le classique qui vise une activité unique, l'émergent qui a pour but de



créer son propre emploi et le salarié en quête d'une rémunération complémentaire. Alors qu'il suffit d'un clic pour obtenir un numéro de Siret, le contexte ravive les questions fondamentales. L'enchaînement des crises chahute notre économie. Les enjeux climatiques sont palpables, les difficultés d'approvisionnement une réalité. Recruter devient un casse-tête avec une valeur travail challengée par les nouvelles générations, mouvement amplifié depuis la nécessaire remise en cause des organisations liée au Covid, la prise de conscience d'un possible « Faire autrement ». À l'heure où la métamorphose, ce changement sans retour, s'impose, et si nous nous réinterrogeons collectivement ? C'est quoi être entrepreneur en 2022 ?

**AUDACIEUX,
AGILES,
UTOPIQUES,
INTRÉPIDES,
OBSTINÉS**

Vouloir améliorer le monde

C'est vouloir améliorer une situation, apporter une réponse à un besoin identifié. C'est la base. C'est être visionnaire, utopique, idéaliste ? « Les trois. Un entrepreneur est un rebelle, un rêveur, estime Thomas Collet, dirigeant de SIC Technis Industrie. Il ne se contente pas de l'état actuel des choses. Il veut faire bouger les lignes. » Il sait écouter son intuition profonde, cette boussole qui, très tôt et avant les autres, lui indique un cap nouveau. D'aucuns disent même que l'entrepreneur est un éternel insatisfait, car cet appétit à améliorer le monde est sans fin. Une activité à peine développée que déjà l'entrepreneur en perçoit une nouvelle à lancer. Selon la définition de Nicolas Dufourcq, le directeur général de Bpifrance, « un entrepreneur, c'est un grain de folie doublé d'un tableur Excel, avec une forte résistance et une énergie puisée dans la liberté. » Deuxième trait, c'est être têtu. « Tenace, rude à l'effort, complète Adina Grigoriu, cofondatrice d'Active Asset Allocation, "Lady of Fintech 2017". C'est quelqu'un qui reste concentré sur la réalité quand la conjoncture contrecarre ses plans, quelqu'un qui a intégré que les choses ne se passent jamais comme on les prévoit. » C'est celui qui insiste quand on lui dit que c'est impossible.

Raisonnement opportunité et frugalité

L'enjeu d'un entrepreneur aujourd'hui ? « Pour celui qui va créer son activité, c'est de capter, flairer, voir ce qui change, sentir l'opportunité dans le mouvement, avance Thomas Collet. Pour celui qui a déjà créé son entreprise, c'est d'être agile, se remettre en cause pour évoluer. C'est sortir, activer sa veille, comprendre le monde et bouger avec. On ne disrute pas

**CONSEIL & STRATEGIE
EXPERTS-COMPTABLES**

**Écouter l'Humain,
Faire parler les chiffres.**

Le cabinet DSO Experts-Comptables construit une relation durable fondée sur **la confiance et la proximité avec ses clients et partenaires.** Notre ambition est de vous accompagner au cours de chaque étape de la vie de votre entreprise, de sa création à sa transmission, **et être autant à vos côtés** dans votre sphère professionnelle que personnelle.

Rendez-vous sur notre site internet : www.dso.fr

Réalisation: MOUVEMENT.COM/fr - 10/22

ÉDITEUR : SOPRESS Information & rédaction / **CO-ÉDITEUR :** UPE06 / **DIRECTEURS DE LA PUBLICATION :** Fabrice Vallerey / Pierre Ippolito / **RÉALISATION :** SOPRESS - Le LAB - www.sopress.fr / **COORDINATION ÉDITORIALE :** Christelle Lefebvre - Fabrice Vallerey / **COMITÉ DE PILOTAGE ÉDITORIAL :** Pierre Ippolito - Jean-François Puisségur - Élodie Choisy - Fabrice Vallerey / **RÉDACTEURS :** Christelle Lefebvre - Aurélie Lasorsa - Mélissa Mari - Alexandre Benoist - Rozenn Gourvenec - Joseph Jean - Mélanie Pontet - Clarisse Nénard / **PHOTOS REPORTAGES :** Olivier Warter / **FABRICATION - Print - Digital - Web :** Didier Torri - Olivier Warter / **PHOTOS DE COUVERTURE :** Juliette Bechu (Illustration) - Stock.adobe.com - O. Warter / **IMPRESSION :** Imprimerie TRULLI - Vence / **CONTACT :** Fabrice Vallerey (f.vallerey@sopress.fr) / **DÉPÔT LÉGAL À PARUTION :** ISSN : 2425-0562 / **TIRAGE ET DIFFUSION :** Édition papier : 7 000 exemplaires - Éditions tablette et mobile : disponibles sur App Store et Google Play / **VENTES DES ESPACES PARTENAIRES :** Agences UCC

L'éditeur ne peut être tenu pour responsable des éventuelles erreurs de publication. Optimiste Business est une marque déposée et une propriété exclusive. Concept éditorial - Concept Multimédia. Tous droits de reproduction réservés.



INTERVIEW

CHRISTIAN ESTROSI

MAIRE DE NICE, PRÉSIDENT DE LA MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR

« SE PROJETER VERS L'AVENIR
TOUT EN GÉRANT LE QUOTIDIEN »

Quel regard portez-vous sur les entrepreneurs ?

— Que l'on soit micro-entrepreneur (6 entrepreneurs sur 10 en France) ou dirigeant de milliers de salariés, l'échelle des enjeux diffère évidemment mais je pense que, dans le contexte actuel, il leur faut tous du courage. Est un entrepreneur, celui qui a l'audace de se projeter. Ce qui fait l'essence même d'un territoire tourné vers l'avenir, c'est de refuser des mondes parallèles entre public et privé. Il ne peut pas y avoir les entreprises d'un côté et de l'autre l'administration avec les collectivités et les institutions. La dynamique des deux doit participer de la même intention. Nice vient de se classer 6^e dans le top 10 des villes qui créent le plus d'entreprises en France (23,25 ent./1000 hab) selon une étude de Gotoinvest pour Maddyness... Continuons à l'encourager. Nice est le 2^e territoire en création d'emplois, avec 80 000 entreprises au 1^{er} janvier 2021 dont 2 300 ayant un CA supérieur à 750 000 €. En quelques années, nous sommes passés d'une économie basée sur une mono-activité à une forte dynamique de diversification. Nous nous attachons à créer des passerelles entre l'Université,

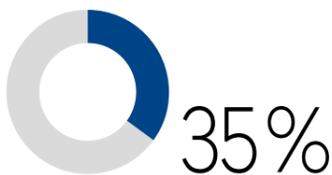
les collectivités de la Métropole, l'agglomération, la Région, les organisations représentatives. On œuvre pour qu'on nous regarde comme un territoire à forte densité entrepreneuriale, avec une industrie de pointe, y compris dans le culturel et le créatif, des lieux de formation et d'innovation alignés sur les besoins, une terre qui attire de plus en plus.

Quelle part d'entrepreneuriat faut-il à un élu pour développer son territoire ?

Je dis souvent que je suis le patron d'une entreprise de 14 000 salariés, avec 150 métiers différents qui mettent en œuvre un plan d'actions transversal basé sur la solidarité, l'éducation et l'entretien des équipements publics. Tout en travaillant à faire de Nice et de la Métropole Nice Côte d'Azur un territoire pionnier, qui anticipe sur des thématiques managériales, sur des grands enjeux tels que la transition écologique. En tant que décideur, je partage la même nécessité que les entrepreneurs de toujours imaginer le coup d'après. Un maire/président de métropole a besoin de benchmark, il doit savoir ce qui va rendre son territoire original, attractif. Et créer les conditions favorables pour que chacun puisse s'adapter, évoluer et accélérer, en externe comme en interne. **C.L.**

CONQUÉRANTS, DÉTERMINÉS, REBELLES, ENGAGÉS, VOLONTAIRES, VISIONNAIRES

tout, tout le temps. Mais il faut intégrer la théorie de l'évolution.
« Et donc continuer à innover en raisonnant avec la frugalité, poursuit Adina Grigoriu. Matières, finances, humain, aucune ressource n'est inépuisable. Être entrepreneur, c'est être attentif à son chemin. C'est aussi une forme de croisade vers un monde plus fluide, plus transparent. »
Qu'est-ce qui le motive ? « Plus le pognon et la grosse bagnole. Les années Tapies sont révolues, constate Roger Melzer, le directeur de l'Iscae Nice. En tout cas, ce n'est plus dans le top 5 des objectifs visés par les jeunes entrepreneurs. » La réussite ne se place plus tout à fait au même endroit. Créer de la valeur, défendre une cause, faire mieux, plus équitable, plus durable, plus collectif arrivent en premier. « L'entrepreneur veut vivre par lui et pour lui, au bénéfice des autres, estime Thomas Collet. Avec l'humain pour booster. Contribuer au niveau de vie d'une trentaine de salariés, intégrer tous les profils y compris les accidentés de la vie, ça vous donne une niaque incroyable. Ma fierté, c'est d'être à l'initiative d'une organisation, d'un collectif qui permet l'insertion et fait vivre dignement. »



DES 18-25 ANS ESTIMENT QUE L'ENTREPRISE A POUR RÔLE MAJEUR DE CONSTRUIRE UNE SOCIÉTÉ MEILLEURE.

Autre nuance apportée, un chef d'entreprise n'est pas forcément un entrepreneur. Un chef d'entreprise a vocation à gérer une organisation et sa croissance, à pérenniser, quitte à réinventer, pivoter, mais en ayant en tête d'assurer le temps long. L'entrepreneur lui est un créateur, un idéateur, un faiseur qui se projette sans cesse. Sa motivation primaire est la création de valeur autour d'un produit, service, territoire. Oui, c'est indéniable, l'état d'esprit entrepreneurial a changé. Et, comme pour le réchauffement climatique, ça se voit. Prenez le look. Désormais les jeans, baskets ont libre cours dans les réunions de dirigeants. Le costume ne fait plus le patron. Faire émerger. Exister par ce qu'on fait. Par la volonté d'initier des projets, des dynamiques, des modes d'organisation. Par ambition territoriale, par intérêt général. Voilà ce qui relie en 2022. À nouvelle ère, nouvelle vague d'entrepreneurs ? Un rappel aux fondamentaux à qui veut rester *In versus Has been*, pour le moins. Un appel à congruence, cet alignement entre ce que je pense et je fais, assurément. ■



POINT DE VUE...

Patrick Martin

PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ DU MEDEF ET PRÉSIDENT DU GROUPE MARTIN BELAYSOU D'EXPANSION

« AVOIR LA LIBERTÉ DE DÉCIDER ET D'ASSUMER, Y COMPRIS LES RISQUES »

Conquérant, déterminé... Quel mot pour définir l'entrepreneur ?

C'est être visionnaire. Tous les secteurs mutent. On peut le voir comme une menace, mais l'entrepreneur lui va y trouver de l'opportunité. Être entrepreneur en 2022, ce n'est plus gérer un acquis, prolonger un historique d'offres et d'organisation. C'est anticiper sans cesse les évolutions du marché. C'est beaucoup moins statique qu'avant. Le mot clé, c'est la liberté. Une liberté toute relative, le droit du travail est très encadré, mais c'est mon principal ressort. Ce qui me mobilise n'est ni l'argent, ni le pouvoir, c'est de décider, de choisir et d'assumer, y compris les risques. Ce trait de caractère n'est pas indifférent à l'explosion de la création d'entreprise que l'on connaît. Les jeunes diplômés veulent s'assumer.

Gilets jaunes, Covid, guerre russo-ukrainienne, l'environnement est chahuté. Outre la liberté, comment expliquer l'engouement pour l'entrepreneuriat ?

Vous remarquerez qu'aucune de ces crises ne vient de l'entreprise, entité qui en a été perçue comme un lieu de collectif, de stabilité, aux décisions rationnelles. La poussée de l'entrepreneuriat s'explique par le fait que la génération montante a de nouvelles attentes et perçoit l'entreprise comme sa voie d'accomplissement. L'autre explication est que notre économie offre beaucoup plus d'opportunités de se lancer. Les biotechs, le digital, l'externalisation, l'innovation sont un formidable

appel d'air. Au Mondial de l'automobile, j'ai été impressionné par le nombre de startups dans la gestion de la mobilité ou la création de marques autour de l'hydrogène et de l'électrique. Cette période est aussi très excitante. D'autant que les activités liées aux innovations actuelles ne réclament pas des milliards de mise de fonds.

Décarbonisation, sobriété énergétique, réindustrialisation, recrutement... Quelles solutions pour quels enjeux majeurs d'ici 2030 ? Comment se projeter dans un nouveau monde ?

Je me permets d'enfoncer le clou. Les grands chambardements du moment nous invitent à traduire les menaces en opportunités. C'est terriblement darwinien. Il va y avoir des marchés qui vont se créer dans le commerce, l'industrie, les services... Prenez l'essor des influenceurs. Qui aurait parié dessus ? C'est pareil avec le climat, l'énergie, la valeur travail. On va faire autrement. Tout comme le vieillissement de la population a ouvert un creuset d'activités. En congrès à Nice, l'aide à la personne a annoncé 1 million d'emplois créés d'ici 2030... Avec les aspirations des jeunes, il nous faut aussi prendre davantage en compte les questions d'équité, de diversité, aller vers des modes d'organisation plus collaboratifs. Pour les entreprises qui ont de l'antériorité, c'est une remise en cause très exigeante. Mais on va y arriver. Si face au changement, il est sain d'être inquiet, le pire serait d'être tétanisé. Au risque de paraître boutiquier, c'est à ça que servent des organisations comme le Medef : confronter les expériences, stimuler notre mode solution et avancer des pistes de sortie par le haut. **C.L.**



INTERVIEW

DAVID LISNARD

MAIRE DE CANNES, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES MAIRES DE FRANCE

« IL FAUT RÉINTRODUIRE DE LA SUBSIDIARITÉ, C'EST-À-DIRE DE LA RESPONSABILITÉ »

Quel regard portez-vous sur l'entrepreneuriat ?

— Le regard de quelqu'un qui vient de cet univers, celui du petit commerce et des PME. Et j'essaie de garder cet état d'esprit dans mes mandats publics. L'esprit d'entreprise, c'est la capacité de passer des idées aux actes, ce qui suppose créativité, innovation et prise de risques, ainsi que la capacité à programmer et gérer des projets en vue de la réalisation d'objectifs. C'est donc primordial aussi bien pour l'épanouissement individuel que pour l'intérêt général.

Quelle qualités requises pour quel objectif en 2022 ?

— L'entrepreneur est celui qui prend des risques, investit, innove, a l'audace de créer - un concept, une structure, des emplois - et peut-être de réussir son projet. Seule l'entreprise génère richesse, donc revenus puis impôts, c'est-à-dire fonctionnement

du service public, et emplois. Les entrepreneurs doivent être avant tout fédérateurs, persévérants, réactifs et à l'écoute, car ils portent, défendent et promeuvent leur projet, doivent emmener et mobiliser leurs équipes, faire face aux contraintes et imprévus, tout en restant à l'écoute de leurs salariés, financiers, partenaires et clients. L'entrepreneur est le chef d'orchestre.

Quelle dose d'ADN entrepreneurial un maire doit-il avoir pour son territoire ?

— À mon sens, gérer une ville, c'est comme gérer une entreprise. Il faut mettre en œuvre un plan d'actions avec un budget et des moyens humains alloués, à optimiser sous contraintes, dans un objectif de services de qualité et de satisfaction de l'utilisateur. Un maire est un praticien du quotidien. Il gère un budget,

une trésorerie, du personnel en vue de produire de la valeur (service ou bien public), et contrairement à la pratique de l'État depuis 40 ans mais comme pour une entreprise, le budget des collectivités doit être voté en équilibre réel et il n'est pas possible d'emprunter pour leur fonctionnement. Comme des entrepreneurs, ils doivent faire face au quotidien à la bureaucratie, à de nombreuses injonctions administratives, parfois contradictoires, à des imprévus et à une obligation de réactivité et d'efficacité vis-à-vis des citoyens. La différence, c'est qu'une collectivité ne distribue pas de profits, mais de l'intérêt général. C'est-à-dire des services universels et continus. Il faut débureaucratiser notre société et simplifier les rouages administratifs pour libérer les initiatives, laisser les collectivités produire du service public et les entreprises des richesses. **C.L.**



POINT DE VUE...

Patrice Begay

DIRECTEUR EXÉCUTIF COMMUNICATION DE BPIFRANCE ET BPIFRANCE EXCELLENCE

« OSER LA MÉTAMORPHOSE »

Utopique, obstiné, engagé... Quel portrait feriez-vous d'un entrepreneur en 2022 ?

Un entrepreneur en 2022 est forcément optimiste et volontaire. Il s'attache au coup d'avance. Il est déterminé. C'est quelqu'un qui a un point GPS loin. Une vraie vision des enjeux. C'est aussi quelqu'un qui a un tableau Excel dans la tête, une personne qui sait compter. Je n'aime pas les gens lisses, je lui prête aussi un zeste d'esprit rebelle, une pincée d'obstination et de proximité humaine. #générationmémepasmal. Il doit être créatif, c'est-à-dire créatif et actif à la fois. Il doit rêver grand, être ambitieux et placer l'humain au cœur de son organisation.

Pourquoi oser la métamorphose, comme vous l'avez suggéré sur le BIG 2022, sera vecteur de succès ?

Se réinventer s'impose à tout entrepreneur. C'est encore plus nécessaire face aux crises actuelles. Ne rien céder et s'entraider en tout. Chez Bpifrance, nous parlons de métamorphose car ce sont de changements sans retour dont

il s'agit. Le papillon ne redevient pas chenille. Oser devenir la meilleure version de demain. Tout ce qui a trait à la transformation des entreprises est un métier d'avenir pour les dix-quinze ans à venir.

Sur quoi mettre l'accent pour développer encore plus l'esprit entrepreneurial en France ?

Sur les femmes, les jeunes, les quartiers. Sur les deeptech, les nouveaux modes de production et la French Fab. C'est faire de l'urgence climatique, de l'apogée du digital et des nouvelles méthodes de travail un creuset de développement. L'action, l'accompagnement de Bpifrance s'inscrit dans la durée. Nous avons vocation à être un réseau social de la transformation profonde des entreprises, associé à une banque. Pour continuer à développer l'esprit entrepreneurial, il faut apprendre à oser, à prendre son courage à deux mains et arborer une nouvelle posture, c'est surmonter le traumatisme social de ce qui ne sera plus et trouver ses axes de force pour bâtir l'avenir. À l'entrepreneur de créer. À nous de l'accompagner. **C.L.**



La vie ensemble

LES VILLAS DU PARC

PROPRIÉTAIRE À SAINT-LAURENT-DU-VAR

VOTRE MAISON 4 PIÈCES
À PARTIR DE
502 000 €*
2 STATIONNEMENTS INCLUS



- Maison à ossature bois 4 pièces
- Vue dégagée
- Haute performance énergétique
- Double exposition
- Jardins privatifs et stationnement



0800 333 444

nexity.fr

* Maison de 4 pièces, lot 07 - 502 000 € TTC, prix TVA 20%, 2 stationnements inclus - 76 m² de surface habitable - Dans la limite des stocks disponibles au 07/11/2022 - Architecte : Arlab - Perspectives : Property Immo - Illustration non contractuelle à caractère d'ambiance - Nexity IR région Sud - Siège social : 5 rue René Cassin, CS20432, 13331 Marseille Cedex 03, RCS Marseille 351 039 193 - Conception : Ramel Communication - 13645



ÊTRE FEMME ET ENTREPRENEURE, même pas peur

Elles impressionnent par leur étincelle. À la seconde où elles se mettent à parler métier, parcours, motivation à devenir entrepreneure, tout s'anime en elles. Au sens premier de l'*anima*, qui rend vivant. Energiques, tenaces, au service de leur projet, ces entrepreneures ne sont que convictions.

Par Christelle Lefebvre

Prenez dix femmes entrepreneures, mettez les autour d'une table et astreignez-vous à leur poser des questions non genrées, vous pourriez être surpris. Bluffé même. C'est ce que nous avons fait en réunissant dix Azuréennes dans les locaux de l'UPE06. Quelles forces, quelles difficultés, quel leadership ?

Autour de nous, une startupeuse co-créatrice d'une appli de livraison de médicament à domicile, une hôtelière, une commerçante, une coach bien-être, une spécialiste de l'agriculture urbaine, une praticienne en neurofeedback dynamique, une présidente de laboratoire dermocosmétique, une formatrice en médias sociaux, une directrice de grand magasin, une distributrice d'huile d'olive familiale.

Deux heures durant, haro sur les interrogations comportant une partie de la réponse, ces questions qui flèchent les sujets qu'on voudrait voir aborder. Notre intention : laisser advenir. Et... Roulement de tambour. De quoi ont-elles parlé ? Des mêmes sujets que leurs homologues masculins. Elles manient l'audace et la volonté d'impacter le monde avec la même intensité. Avec un style qui appartient à leur genre ? À vous de juger. Ces dix femmes s'affirment d'abord entrepreneures. Les discours ayant trait au féminin/masculin ? Pas leur priorité. Ils n'appar-

“
ÊTRE CONSCIENTE
QU'ON EST UNE
FEMME, ACCEPTER
NOS DIFFÉRENCES
ET LE GÉRER COMME
UNE RICHESSE.”

raissent qu'en toute fin d'entretien, parce que nous leur faisons remarquer qu'elles n'en ont pas parlé. « Ça vous étonne ? Moi pas. Peut-être parce que je suis une femme et que je l'assume pleinement », lance Anne Aubert, hôtelière niçoise, secrétaire du réseau Femmes chefs d'entreprise délégation de Nice Côte d'Azur. Pas franchement prêtes à s'en laisser raconter, ces dirigeantes... Elles s'appellent Flora Desbrosses, Audrey Talayrac, Julie Lascombes, Anne Aubert, Dominique Rovelli, Gaëlle Bergeal, Karen Ollivier, Alexandra Jodelet, Nathalie Orvoen et Manon Renou-Chevalier. Bienvenus dans leur rôle modèle. Idées à suivre.

Impacter le monde

« Dans la vie, mieux vaut faire les choses soi-même. Comme ça, on sait pourquoi on les fait. » C'est après avoir rempli des tableurs sans intérêt qu'Audrey Talayrac, la fondatrice du laboratoire Eneomey a su qu'elle était faite pour être entrepreneure. « Je déteste subir. Le meilleur moyen de faire ce dont on a envie, qu'il s'agisse des produits, de la manière de les produire, de les distribuer, c'est de monter sa structure. J'ai plaisir à créer, organiser, aider les gens à travailler ensemble et à être fiers de ce qu'ils ont réalisé. C'est mon carburant. » Son kiff : impacter le monde avec ses idées, ses produits. Largement partagé par ses voisines de table.

Qu'elles aient baigné dedans ou pas, créé leur activité ou repris l'aventure familiale, si leur regard devient si vif, la pensée si claire, franche et formidablement authentique à évoquer l'entrepreneuriat, c'est parce qu'il traduit leurs convictions profondes.

Par convictions et bon sens

« Lorsque le salon de ma mère a été à vendre, le reprendre était une évidence. Par ancrage familial, explique Dominique Rovelli, dirigeante du salon de coiffure et d'esthétique Les Empereurs et vice-présidente des FCE Nice Côte d'Azur. Mes grands-parents avaient un bar brasserie, j'ai travaillé 20 ans dans le cabinet comptable de mon mari, je connaissais >

UN MAILLAGE DE PROXIMITÉ POUR CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT & AU RAYONNEMENT DU TISSU ÉCONOMIQUE LOCAL



400 COLLABORATEURS &
18 POINTS SERVICES
DANS LES ALPES-MARITIMES

AUTOMOBILE **INDUSTRIEL** **TOURISME** **IMMOBILIER**

GROUPE
Ippolito

WWW.GROUPE-IPPOLITO.COM



LE MONDE DU TRAVAIL EST L'OCCASION
DE NE PAS REGARDER LES GENRES.
C'EST UN UNIVERS DE COMPÉTENCES.

> *l'entrepreneuriat. J'y ai découvert une clairvoyance à l'exercer. Quand on a l'envie, on a le mode d'emploi.»*

Le pragmatisme apparaît vite en marqueur commun. « Si ce n'est pas le cas, vous ne tenez pas. Entreprendre est une course d'obstacles », lance Nathalie Orvoen, fondatrice des Potageurs, entreprise d'agriculture urbaine, attachée à valoriser le bon sens.

Le besoin de faire sens, c'est ce qui a guidé Alexandra Jodelet dans la cocréation de Lucangeli. Un retour aux racines dû à la Covid, des grands-parents producteurs d'huile d'olive en Calabre, une distribution qui tient du troc, une fierté face à la qualité... « Avec mon mari, on avait envie de se lancer dans quelque chose qu'on aimait. J'ai fait une école de commerce, exercé dans le digital, j'avais les codes pour faire valoir ce produit et ce terroir. Je vous confirme que si on n'a pas la conviction profonde de ce qu'on promet, on ne passe pas l'année. Les coûts du verre, des bouchons, des cartons qui montent, le transport qui explose, les retards de livraison, ... on a toutes les raisons du monde d'arrêter et pourtant on continue. Je l'explique par l'existence d'une force que ceux qui entreprennent connaissent bien. »

L'humain pour défi

« L'humain est le grand défi de l'entrepreneur. C'est souvent le plus difficile à gérer, mais je reste une éternelle optimiste. » Attirée par les grands magasins, à 32 ans, Julie Lascombes a pris la direction du Printemps Polygone Riviera. « Je ne me suis jamais mis de barrière. Ce qui me plaît vraiment, c'est d'incarner une stratégie, de la travailler avec les équipes pour

l'aboutir. Comment on passe d'une idée à une mise en actes, c'est toute l'importance du collectif. Voir comment ensemble, avec des profils, des contextes personnels et professionnels très différents, on converge vers un même but. L'adhésion, l'engagement des équipes, c'est ce qu'il y a de plus challengeant, mais quand vous y arrivez, c'est juste magique. »

Le métier de leur rêve

Leur feu sacré ? La passion ! « Je fais le métier dont j'ai toujours rêvé. » Pour Anne Aubert, c'était être hôtelière. Au sein d'un grand groupe, puis à la tête de son établissement, l'Hôtel Relais Acropolis à Nice qu'elle vient de revendre. « Quand vous vous levez le matin en aimant profondément ce que vous faites, votre structure, vos équipes, ça vous pousse. Le sourire des clients, de votre personnel, ça donne toute l'énergie pour avancer. »

Gaëlle Bergeal partage cette conviction. Cette coach bien-être a embrassé ce métier après une école des arts et métiers à Paris, un master en économie de la construction, un brevet d'état au Creps d'Antibes et une formation holistique en Suisse. « Aimer son métier est primordial. C'est parce qu'on communique sa passion qu'on apporte un mieux-être. Parce qu'on a confiance en soi. Malgré les écueils, la conjoncture ou les réinventions, en étant inspirées par sa passion, on est plus fortes, on rebondit plus vite. Elle nous apporte de la pugnacité, de la ténacité. »

Résultat financier vs satisfaction client

Qui de l'option « faire toujours plus d'argent » ou « viser la meilleure satisfaction client »

B

OASIS - NICE ÉCOVALLÉE

Bouygues Immobilier
LA VIE COMMENCE ICI

NOUVEAUTÉ

INVESTISSEZ AU CŒUR DE L'ÉCOVALLÉE !

Terrasses partagées pour favoriser les rencontres entre voisins

Du studio au 4 pièces avec extérieur

Toitures végétalisées, réseau de chaleur urbain et conception bioclimatique

Emplacement très connecté : tramway à 300 m*

Services et commerces à proximité

Aménagements cyclables, atelier de réparation au sein de la résidence

RENSEIGNEMENTS SUR bouygues-immobilier.com

04 92 10 10 00
prix d'un appel local depuis un poste fixe

* Informations non contractuelles, sources Google maps. Bouygues Immobilier, SAS, au capital de 138 577 320 €, SIREN 562 091 546 - RCS Nanterre, siège social, 3 boulevard Gallieni à Issy-les-Moulineaux (92130), Intermédiaire en opération de banque catégorie Mandataire Intermédiaire en Opérations de Banque (MIOB) inscrit à l'ORIAS sous le n°13006299. Illustration non contractuelle LD3D. Réalisation : Agence Buenos Aires. Octobre 2022.

INTERVIEW

JULIE LASCOMBES

DIRECTRICE DU PRINTEMPS POLYGONE
ET JEUNE MAMAN

« NOTRE FORCE EST D'ALLIER
GOÛT DE LA PERFORMANCE
ET SENS DE L'ÉCOUTE »

Quelles qualités, quelles valeurs pour entreprendre ?

— Le goût de la performance, au sens de la recherche d'amélioration continue, de l'envie d'aller plus loin, de voir au-delà. Contrebalancée par une écoute, une forme de sensibilité, de 6^e sens sur l'humain. Au lendemain de mon accouchement, je me rends aussi compte de l'ampleur de nos ressources. J'ai été capable de faire bien plus de choses que je ne pouvais le penser. La raison nous dit quelque chose, l'entrepreneur lui va un cran plus loin. On a cette force en nous.

À quelles difficultés êtes-vous confrontée ?

— À la mutation de la valeur travail. Au fait qu'elle se cherche. Une fois la valeur établie, posée, tu sais à quoi t'attendre, tu gères, tu fais en fonction. Là, les prévisions sont compliquées, parce que les discours sont encore

changeants. Il y a quelque temps, j'entendais « Je vais me lancer dans l'entrepreneuriat parce que j'en ai marre de ». Aujourd'hui, j'entends « je me suis lancée parce que j'avais envie de ». Je trouve ça plutôt encourageant.

Que déclenche votre maternité pour votre organisation, vos équipes et pour vous ?

— J'ai été directrice à 32 ans, la probabilité que je veuille un enfant était forte... Ça n'a pas gêné ma nomination. Pour autant, j'en suis à ma 3^e maternité et je ne peux toujours pas réfréner une phase de culpabilité. D'un choix personnel légitime, je me dis encore que je mets mes équipes dans une situation subie. Puis quand je fais appel à mes expériences précédentes, je retrouve une totale confiance.

Je sais qu'il va en sortir des choses positives. C'est inhérent à tout mouvement. Quand ça bouge, face à l'inconfort, vous puisez dans vos ressources en mode solution et il y a du positif qui jaillit. Et puis, la maternité a de positif qu'elle permet d'anticiper les situations. En neuf mois, on a du temps pour préparer la prise de relais, pour évoquer les forces de chacun en coaching individuel, pour qu'une fois le chef d'orchestre absent, le collectif prenne le relais. Les équipes savent que le départ n'est pas définitif, que vous allez revenir, qu'il s'agit d'une parenthèse dans la vie de l'entreprise. Les missions sont réparties, le quotidien va prendre le lead. De la part du dirigeant, ça réclame une forme de lâcher prise. C'est aussi un moment de vie de l'entreprise qui a l'avantage de la prise de recul, de la réflexion sur l'avenir. **C.L.**

Le média **UPE06** qui parle à ceux qui entreprennent

arrive en tête des priorités ? Les dix entrepreneurs mettent unanimement la satisfaction client en numéro 1. « Parce que c'est elle qui vient satisfaire l'entrepreneur en miroir des efforts fournis, estime Dominique Rovelli. Aussi parce qu'à viser la satisfaction client vous obtenez des résultats financiers souvent bien supérieurs. L'inverse n'étant pas toujours vrai. » « C'est ce qui nous fait lever le matin, complète Gaëlle Bergeal. C'est chronophage d'avoir une entreprise mais on trouve toujours des solutions pour, dans le peu de temps dont on dispose, poser les bons jalons d'une vie équilibrée et épanouie entre perso et pro. Ça vaut pour mes clients comme pour tout entrepreneur. »

Femmes ? Et alors ?

À l'égalité, elles préfèrent l'équité. Leur genre est-il un obstacle ? « Un de plus. Quand on est entrepreneur, on est habitué à les dépasser. Qu'on soit un homme ou une femme, estime Anne Aubert. Franchement, je n'ai pas du tout envie d'être un homme. Pas besoin d'adopter ses codes. Et, puisqu'on en parle, être une femme est également un atout. On sait en jouer. » « Et ce n'est pas parce qu'on ne parle pas de nos difficultés de femmes qu'elles n'existent pas, estime Nathalie Orvoën. C'est parce que nous les avons intégrées comme faisant partie de l'équation. Au même titre que d'autres. On sait que l'accès au financement, notamment au private equity, nous est beaucoup plus difficile. On peut vouloir faire bouger les lignes de manière militante, mais de manière pragmatique, pourquoi reculer ? Si ça doit te retenir de frapper à la porte d'un fonds d'investissement, c'est que tu n'es pas convaincue de ton projet. »

Même pas mal

« L'entrepreneuriat pour moi, c'est même pas mal, même pas peur, résume Karen Ollivier, spécialiste en intelligence émotionnelle.



POINT DE VUE...

LA PEUR ? MERCI MAIS NON MERCI

Karen Ollivier

EST PRATICIENNE DE NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE ET SPÉCIALISTE EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, À CAGNES-SUR-MER.

Comment tenir la peur à l'écart ?

On a cinq émotions principales : la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la joie. Compte-tenu de notre environnement, l'être humain a tendance à être attiré par les quatre premières émotions, qui sont importantes pour nous protéger. Mais il faut savoir que le cerveau adore la joie, émotion à laquelle on a tendance à être de moins en moins connectés. Dès que vous lui laissez plus de place, votre cerveau applaudit. En vous reconnectant à votre enfant intérieur, vous tenez la peur à l'écart.

Comment parvenir au "Merci mais non merci" ?

En ayant les bons codes, en faisant appel à notre neuroplasticité. Si vous n'aimez pas une émotion, c'est comme un plat au restaurant,

ne la prenez pas. Vous n'êtes vraiment pas obligé de le commander et il y a des techniques pour cela. Je ne peux pas transformer l'environnement, en revanche, je peux changer ma vision de l'environnement. Sa saveur, sa profondeur vont changer et du coup, je vais changer le cours de ma vie. Et c'est instantané, quels que soient l'âge, le milieu socio-professionnel où vous évoluez, l'éducation que vous avez reçue. Ce que vous créez, c'est vous qui le créez. C'est votre seule responsabilité et en tant que chef d'entreprise vous le savez.

Comment être plus sûr de soi ?

L'entrepreneuriat pour moi, c'est comme quand on a quatre ans et qu'on apprend à faire du vélo. On se casse la binette, on se relève, on y retourne, on trouve du plaisir à apprendre, à avancer. Chez l'Homme, les émotions sont extrêmement contagieuses. Vous avez quelqu'un en face de vous qui a peur, vous avez peur. C'est comme ça. C'est lié aux neurones miroirs. Quand vous avez les bons codes, vous vous créez de nouvelles habitudes, vous arrivez à être sûr et certain de vous-même. C'est la résilience, la capacité de s'adapter en environnement hostile et de faire quelque chose de positif.

Pour qui ?

Je travaille avec des athlètes de très hauts niveaux sur la scène internationale, des personnes qui ont des troubles autistiques, des chefs d'entreprise, petites, moyennes, grandes. Tout le monde peut devenir la meilleure version de lui-même. **C.L.**

Mes collègues me disent "Mais rien ne t'arrête". C'est tout à fait ça. J'entends le "han, comment tu vas faire ?", "avec les banquiers", "les enfants", ce regard ahuri dans les yeux des autres. À quoi je réponds : OK, en fait, tu as peur et donc tu voudrais que j'ai peur aussi. Alors merci, mais non merci. Je vais rester dans mon plaisir. Pour moi entrepreneur, c'est le plus beau métier du monde. Je travaille énormément, mais je m'éclate. Entreprendre, c'est l'expression de ma congruence, c'est-à-dire l'alignement entre ce que je dis, ce que je pense et ce que je fais. Quand vous êtes calé sur cette congruence, rien ne peut vous arrêter. C'est magique. ■



35%

DES ENTREPRISES CRÉÉES INDIVIDUELLEMENT LE SONT PAR DES FEMMES ET LA CROISSANCE APPLAUDIT : LES FEMMES SONT PLUS EFFICACES DANS LA GESTION, AVEC UNE HAUSSE DU CA DE **5,5%** EN MOYENNE CONTRE 4,8% CHEZ LES HOMMES (INSEE, 2020) ET UN EBE MOYEN À **8,4%** CONTRE 6,4% CHEZ LES HOMMES.



INTERVIEW

MANON REYOU-CHEVALIER

COFONDATRICE DE LIVMED'S, L'APPLICATION QUI PERMET DE SE SOIGNER SANS BOUGER DE CHEZ SOI.

« PLUS ON SERA DE FEMMES À OSER LA TECH, À S'INSCRIRE DANS LE DIGITAL, PLUS LES MENTALITÉS ÉVOLUERONT »

Madame Marketing, Monsieur Finances, ça existe toujours parmi la jeune génération ?

— Ça fait partie des stéréotypes sociaux qui persistent en France, mais pour celle qui a envie d'entreprendre, est-ce que ça doit se traduire par une croyance limitante ? Au regard de mon âge, on me prend souvent pour l'assistante. Au regard de mon genre, pour celle qui a forcément plaisir à s'occuper de la communication et du marketing alors que mon kiff, c'est la finance et le développement de l'entreprise. D'expérience, j'ai compris que je n'évitais pas l'air surpris de mes interlocuteurs, voire l'air gêné, lorsque j'annonce que je suis la cofondatrice de Livmed's. Bien sûr qu'au fond de moi ça m'agace, mais j'apprends à le dépasser. Peut-être que, dans cinq ans, j'arriverai même à m'en amuser. (Sourires)

Quelles solutions selon vous ?

— Plus on sera de femmes à oser la tech, à s'inscrire dans le digital, plus les mentalités évolueront. J'entends mes aînées autour de la table me dire que la clé c'est d'oser, d'oser et d'oser encore. Je partage, même si ce n'est pas tous les jours faciles et qu'il faut aller chercher dans sa force de caractère, dans ses convictions profondes. Oser ne pas se mettre de limites au nom du genre ou de l'âge, oser en parler avec ses associés pour ne faire qu'un devant les interlocuteurs, et surtout oser faire ce qui nous plaît, ce qui nous attire.

Qu'est-ce qui pousse à créer son entreprise si jeune ?

— L'envie d'apporter la réponse à un besoin réel. La création de Livmed's, application et site Internet qui fait de la livraison de

médicaments à domicile, est partie d'un besoin personnel. La maman de mon co-fondateur avait un cancer, on allait sans arrêt à la pharmacie. Au bout d'un moment, on s'est demandé pourquoi on pourrait se faire livrer des burgers et pas des médicaments. Livmed's développe ce service. On a remporté la coupe de France des startups en décembre 2021. On est passé au 13 heures de TF1, on a eu un article dans Forbes. On est sur une belle lancée. Aujourd'hui, on clôture notre seconde levée de fonds. J'avais aussi de l'ADN entrepreneurial. Mon grand-père avait une société d'import-export à l'international. Ma grand-mère et ma mère ont monté leurs boîtes. À l'âge de 18 ans, j'ai voulu toucher à tout et j'ai tellement aimé ça que la seule solution pour que ça continue était de co-fonder une entreprise. **C.L.**



**CONSEIL PATRIMONIAL
MAISON DE RÉFÉRENCE
DEPUIS 1844**

Maison mutualiste indépendante depuis 1844, Le Conservateur a conçu une gamme de produits diversifiés en assurance-vie, prévoyance, épargne retraite, placements financiers et la Tontine, sa solution signature. Avec 9,9 milliards d'euros d'actifs gérés et 263 000 sociétaires au 1^{er} janvier 2022, Le Conservateur est un acteur de référence sur le marché patrimonial français.



Que vous soyez particulier ou dirigeant d'entreprise, nous vous accompagnons dans la gestion de votre patrimoine. Avec le soutien de l'équipe d'Ingénierie Patrimoniale, nos experts financiers, spécialistes de l'immobilier et notre pôle Dirigeants d'Entreprise, nous nous tenons à votre disposition pour définir avec vous une stratégie sur-mesure, adaptée à vos contraintes, envies et projets de vie.



Contactez-nous pour construire la stratégie la plus adaptée à vos besoins

Cyrielle VERRY-VICARI
Agent général d'Assurance
N° Orias : 18005044
Tél. : 06 59 01 21 39
cvcari@conservateur-conseil.fr

Denis VERRY
Agent général d'Assurance
N° Orias : 17006553
Tél. : 06 83 02 96 00
dverry@conservateur-conseil.fr

17 rue de l'Hôtel des Postes
Immeuble Wilson
06000 Nice



LE CONSERVATEUR
EXPERT EN GESTION D'AVENIR DEPUIS 1844

Les Associations Mutuelles Le Conservateur, Société à forme tontinière. Entreprise régie par le Code des assurances. Les Assurances Mutuelles Le Conservateur, Société d'assurance mutuelle. Entreprise régie par le Code des assurances. Conservateur Finance, Société de financement et entreprise d'investissement, S.A. au capital de 9 000 000 € - R.C.S. Paris B 394 842 596 - Siège social : 59 rue de la Feixanderie - 75116 Paris - Adresse postale : CS 41885 - 75773 Paris Cedex 16 - conservateur.fr - Document non contractuel à caractère publicitaire

Un promoteur
proche de vous

— La puissance
d'un grand groupe



Saint-Raphaël – Bel Horizon



Lauréat prix Bas Carbone
Pyramides FPI 2022

Saint-Martin du Var – Intimi



Nice – Résidence Joséphine

**SOGEPROM, FILIALE DU GROUPE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE,
RECHERCHE TERRAINS. ÉTUDE ET DÉCISION RAPIDE**

 **SOGEPROM**

GROUPE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

SOGEPROM.FR/NICE-COTE-DAZUR

0988 290 290

APPEL NON SURTAXÉ



POINT DE VUE...

LEADERSHIP OU FOLLOWERSHIP ?

Flora Desbrosses
CONSULTANTE ET FORMATRICE EN MÉDIAS SOCIAUX, VICE-PRÉSIDENTE COMMUNICATION DES FCE NICE CÔTE D'AZUR, ARDENTE DÉFENSEUSE DU RÉSEAUTAGE

Existe-t-il un leadership féminin ?

Nos croyances culturelles, voire notre déterminisme social, voudraient que le leadership des hommes soit plus à poigne et celui de la femme plus dans l'empathie, dans l'écoute, dans la volonté de servir l'autre, de le faire grandir. Je pense qu'en réalité, tout dépend de la part de masculin et de féminin que vous avez en vous. Et que les cartes du management sont complètement à rebattre avec les nouvelles générations qui arrivent.

Un leadership type ?

Je n'y crois pas. Chez les personnes que j'accompagne comme parmi les très nombreux entrepreneurs que je vois évoluer dans les différents réseaux économiques dont je fais partie, le leadership ne s'assimile ni au genre ni à l'âge. Je ne crois pas à un modèle unique, applicable par tous. C'est un savoir-être personnel à chacun(e). Ça dépend plus de votre personnalité et de la nature de votre entreprise aussi. Prenez les PME familiales. L'obsession du temps long est un trait commun à leurs dirigeants. Il leur faut pérenniser pour transmettre à leur tour. Qu'il s'agisse de femmes ou d'hommes.

La qualité principale ?

Je trouve que la principale qualité d'un leader, c'est d'être authentique. Si tu n'es pas aligné avec toi-même, comment convaincre les autres ? Je pense surtout que la vocation d'un leader, c'est de créer du followership, c'est-à-dire de créer de l'adhésion. **C.L.**



REGARDS CROISÉS

ROGER MELZER
DIRECTEUR-GÉRANT DE L'ISCAE NICE

GIOVANNI ORSINI
COFONDATEUR D'ESPRESSO CAPS, ALUMNI DE L'ISCAE

« VRAIE QUÊTE DE SENS, FAUX DÉSAMOUR DU SALARIAT »

Comment expliquer l'actuelle attirance des jeunes pour l'entrepreneuriat ?

— **Giovanni Orsini** : L'évolution d'Internet y est pour beaucoup. Quand j'ai passé mon diplôme en 2014, on pensait encore qu'il fallait faire ses armes dans une entreprise, partir perfectionner son anglais à l'étranger pour qui visait l'international et se lancer en solo seulement après. C'est d'ailleurs ce que j'ai fait.

— **Roger Melzer** : Aujourd'hui, nombre de créations d'entreprise se font dans le digital, et comme les jeunes sont surconnectés, qu'ils maîtrisent les réseaux sociaux, créer leur entreprise dès la sortie d'école ne leur paraît plus aberrant.

— **G.O.** : D'autant que les budgets nécessaires au démarrage d'une activité dans les services digitaux sont à leur portée. Rien de comparable avec l'industrie. Le risque est beaucoup plus modéré.

Cet engouement signe-t-il un désamour pour le salariat ?

— **R.M.** : Je parlerais davantage d'un désamour des organisations existantes. Plus qu'un rejet du salariat. Je pense surtout qu'il s'agit d'une quête de valeurs, d'une manière d'envisager l'organisation du travail qui ne trouvent pas satisfaction au sein des entreprises déjà constituées.

— **G.O.** : On le voit très clairement dans l'intérêt suscité par le Master 2. Les étudiants veulent des cas concrets, réalistes et réalisables, en réponse à un problème identifié.

— **R.M.** : C'est d'ailleurs dans ce sens-là que nous poussons notre pédagogie. Par la promotion de projets

cohérents, alignés financièrement avec leurs capacités d'investissement, mais aussi sur les modes d'organisation qui leur correspondent. Le but est de les outiller le plus possible, qu'ils aient des bagages solides sur tous les domaines de l'entreprise, qu'ils se confrontent à sa réalité pour devenir des acteurs conscients des libertés et contraintes que la direction d'une entité réclame. Ils ne deviendront pas tous des entrepreneurs, mais on peut espérer qu'ils seront en mesure de comprendre la posture d'un dirigeant et seront en capacité d'être des managers avertis.

Les intentions de création d'entreprise à plus de 50% chez les jeunes - un record - viendraient de leur volonté d'organiser leur boîte selon leur vision du monde...

— **G.O.** : Les étudiants en Master2 en management et stratégie des organisations que j'accompagne ont aussi beaucoup plus de causes à défendre que les précédents. Santé, écologie, transition énergétique, ils veulent contribuer à l'émergence de marques éco-responsables. Ils veulent améliorer leur monde. C'est très net.

— **R.M.** : Et ça correspond très bien à la définition actuelle de l'entrepreneur : une personne qui répond à un problème par une solution.

— **G.O.** : Tout service, marque ou produit créés, vise l'amélioration d'une situation. La gestion des équipes, l'anticipation, la manière d'appréhender les changements face à un contexte mouvant, sont des notions qui viennent après. L'entrepreneuriat, c'est plus qu'un job. C'est un mode de vie. **C.L.**

DOMAINE MONTE VERDI

Le Luxe à l'état naturel

Havre de paix situé en pleine nature Varoise, au coeur de 330 hectares de forêt méditerranéenne entre Saint-Tropez et les Gorges du Verdon, le Domaine Monte Verdi est le pied-à-terre idéal pour découvrir la région. Vivez une escapade nature où la déconnexion et le plaisir de savourer le moment présent sont les maîtres mots. Que ce soit le temps d'une nuit, d'une semaine ou plus, le Domaine appelle à profiter des plaisirs simples de la vie. Une parenthèse enchantée pour rêver, se reconnecter à soi et créer de merveilleux souvenirs... Carpe Diem !

WWW.DOMAINEMONTEVERDI.COM | ROUTE DE TOURTOUR (D77), 83780 FLAYOSC



LA PLAGES DU FESTIVAL

La Dolce Vita Intemporelle

Endroit devenu mythique, la Plage du Festival vous propose une cuisine méditerranéenne ouverte sur le monde. Carpaccio de noix de St-Jacques sauvages, Risotto Rossini à la truffe de saison et foie gras poêlé, Picanha de boeuf Black Angus à la plancha, Aiguillettes de St-Pierre rôti dans un velours au jus de coquillages... L'excellence des mets envoute le palais, le cadre enchanteur de cette plage chic au style jaune ambré et bleu indigo sur fond blanc éblouit. Imprimés, couleurs douces, tons chauds, matières naturelles offrent une ambiance conviviale dans un décor cosy et confortable où il fait bon se prélasser. On se trouve sur la splendide croissette !

WWW.PLAGEDUFESTIVAL.COM | 52 BOULEVARD DE LA CROISSETTE, 06400 CANNES



PERSPECTIVES NOUVELLES POUR VOTRE ENTREPRISE ?

Vous aussi, quand on vous parle de métaverse, vous répondez d'un air profond : « *Le métaverse ? Oui bien sûr, je connais !* ». Pour briller en société, et surtout pour mieux comprendre les perspectives qu'offre cet univers virtuel aux entreprises, on est sympa, on vous décrypte le métaverse.

Par Rozenn Gourvennec

D'ici 2026, un quart de la population mondiale passera au moins une heure par jour dans le métaverse, pour travailler, jouer, faire des réunions, du shopping, se former ou se rencontrer*. Et 30 % des entreprises auront des produits et des services dans le métaverse. Pour ne pas être à

la ramasse dans quelques années, il est temps de s'y intéresser. Le métaverse, *kesako ?* Contraction des mots « meta » (au-delà en grec) et « univers », le métaverse est un monde virtuel immersif où, à l'aide d'outils tels que le casque de réalité virtuelle, un utilisateur interagit en 3D par le biais d'un

avatar. Avec le métaverse, on peut par exemple assister à un concert où ni l'artiste ni le public ne sont présents physiquement. L'avatar du chanteur apparaît sur une scène virtuelle, entouré des avatars des membres du public qui suivent le concert à l'aide de casques de réalité virtuelle. Dans la mode, on peut, sans se déplacer, flâner dans un magasin et tester sur notre avatar les vêtements avant de les acheter. De quoi rendre dingue les fashionistas.

Les GAFAM ont déjà fait de cet univers parallèle leur nouveau terrain de jeu, à commencer par Mark Zuckerberg qui a rebaptisé Facebook en Meta et prévoit de recruter 10 000 personnes en Europe pour travailler sur le sujet. D'ici 2030, le géant de la tech vise un milliard d'utilisateurs dans le métaverse.

*Etude 2022 du cabinet de conseil Gartner Info Tech.

5 000 milliards de dollars de retombées économiques

D'autres entreprises sont entrées dans « le game » pour ne pas passer à côté d'une forte source de croissance. Selon le rapport du cabinet de conseil McKinsey, on parle de 5 000 milliards de dollars de retombées économiques au début de la prochaine décennie ! France Télévisions explore depuis le début de l'année un espace social immersif qui permet, via son PC ou un casque de réalité virtuelle d'effectuer des descentes en bobsleigh ou de jouer au tennis à Roland-



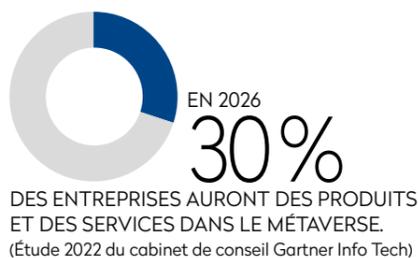
POINT DE VUE...

Nicolas Fratini

CO-FONDATEUR
DES AGENCES DE PAPA

Les Agences de Papa est un groupe d'agences immobilières en ligne. Nous partons désormais à l'assaut du métaverse avec Varsity®, le premier métaverse dédié à l'immobilier, pour les professionnels et les particuliers. Nous sommes partis d'un besoin : la visite immersive. Varsity® est basé sur trois grands piliers : l'expérience utilisateur, le City (la monnaie

officielle sur Varsity®), et les NFT (certificat numérique de propriété). Avec Varsity®, les visiteurs pourront visiter le logement via leur avatar et communiquer avec d'autres personnages virtuels (agent immobilier, assureur, architecte, banquier, courtier, etc.), afin d'obtenir beaucoup plus d'informations que lors d'une visite classique sur un site web. Cette expérience augmentera l'efficacité de la prise de décision car le visiteur pourra se projeter dans le bien, imaginer l'aménagement du logement et obtenir rapidement les devis. Enfin, avec les NFT, les investisseurs pourront devenir propriétaires d'un bout de Varsity®, grâce aux Sity, recevoir une partie des revenus liés à l'adresse et le revendre sur une marketplace. Nous avons déjà réalisé un premier *round* public de près de 5 millions de dollars et devons encore obtenir 9 millions avant la fin de l'année. La plateforme de NFT sera lancée d'ici peu, tandis que le portail utilisateur sera ouvert au grand public courant 2023. **R.G.**



Garros contre un autre avatar. Un moyen pour le groupe de tester des formats d'émission innovants en utilisant les codes du gaming.

Un atout pour attirer la « Génération Z »
Car l'intérêt de se lancer dans le métaverse est aussi d'attirer la nouvelle génération, biberonnée aux jeux vidéo et au numérique. Carrefour a récemment expérimenté le recrutement dans le métaverse pour séduire des étudiants de Polytechnique et de l'Institut Mines-Telecom business school. Sur fond de plage et de parasols, le boss Alexandre Bompard est venu à la rencontre de ces potentiels candidats, dans l'idée de se constituer d'ici 2026 une équipe de 3 000 data scientists et data analysts. Avantages de ce type de recrutement : éviter les discriminations liées à l'âge, à l'origine ou au sexe, puisque chacun apparaît sous la forme d'un avatar, mais aussi tester virtuellement les hard et soft skills des candidats et leurs attitudes en situation de travail.

Des formations en réalité virtuelle
Cette immersion dans le virtuel ouvre de nouvelles perspectives intéressantes dans le domaine du *learning*. On connaissait déjà les jeux de rôle et les *serious games* pour

faciliter les apprentissages. Avec le métaverse, on pourra bientôt suivre une formation virtuelle pour acquérir les bons gestes de son futur métier. Chez Franprix par exemple, le nouveau collaborateur est immergé dans l'environnement de travail à travers plusieurs situations : rayonnage, encaissement, conseil et orientation d'une cliente en rayon. Une phase d'*onboarding* qui met le salarié en confiance avant son premier jour en présentiel.

Des visioconférences plus efficaces
Alors que le télétravail fait désormais partie du quotidien de bon nombre de salariés, ce web 3.0 peut se vivre comme un isolement social physique supplémentaire. En réalité, avec le métaverse, on gagne en interactions. En visioconférence par exemple, on ne fixe plus son collègue sur un écran, mais on interagit avec lui comme si on était dans la même pièce. C'est le cas dans Horizon Workrooms, un espace de réunion d'affaires développé par Meta. Ici, chaque collaborateur peut, via son avatar, se déplacer dans l'espace virtuel, écrire sur le tableau blanc virtuel interactif, travailler sur des maquettes 3D et présenter ses dossiers aux collègues.

Et les opportunités business ne s'arrêtent pas là... Le métaverse va transformer les métiers et en créer d'autres. Les écoles spécialisées commencent à fleurir : le Metaverse College à La Défense, ou l'Académie créée par Simplon.co et Meta à Nice, Lyon, Paris et Marseille. Sachant que 80 % des métiers de 2030 n'existent pas encore, il est temps d'anticiper ces évolutions technologiques. Être chef d'entreprise suppose de s'adapter aux changements de notre société. Comme la révolution Internet il y a quelques décennies, il ne va pas falloir rater le train du métaverse. ■



INTERVIEW

KEVIN SOLER

CEO DE VIRTEEM, MÉTAVESSES & SALONS VIRTUELS SUR-MESURE

« POUR SE LANCER DANS LE MÉTAVERGE, IL FAUT RÉPONDRE À UN BESOIN »

Vous avez rebaptisé votre entreprise VIP 360 en Virteem et racheté cette année l'agence de réalité virtuelle Virtualyz. Pouvez-vous nous présenter votre activité ?
— Nous avons changé de nom pour affirmer notre position sur la réalité virtuelle et le métaverse. Virteem a dix ans cette année et compte 3600 clients, très éduqués sur le virtuel et les plateformes immersives. Notre ambition est de les amener vers quelque chose d'encore plus immersif. C'est pourquoi nous avons racheté Virtualyz, qui nous permettra de développer des solutions 3D optimisées dans les domaines des ressources humaines et de l'industrie. En RH, nous créons des plateformes pour recruter, *onboarder* et former, et dans l'industrie, nous proposons des visites virtuelles pour valoriser le *made in France*, améliorer la QSE (Qualité, Sécurité, Environnement) et diminuer les risques d'accidents.

Les entreprises peuvent avoir peur de se lancer

dans le métaverse. Que leur conseillez-vous ?
— Déjà, le métaverse n'est pas un gros mot. Ce n'est pas forcément compliqué ou cher. Il faut compter entre 7-8 K€ pour créer un métaverse et entre 15 et 35 K€, pour quelque chose de vraiment bien. Il ne nécessite pas forcément un casque de réalité virtuelle. Et cela ne signifie pas forcément un environnement existant comme Minecraft, Roblox ou Centraland. Chez Virteem, nous créons tous les jours des métaverses sur-mesure. Il est important de définir un objectif, un délai et un budget. À partir de ces trois éléments, nous pouvons proposer à l'entreprise une étude, un projet.

Quels sont les écueils à éviter ?
— On ne se lance pas dans le métaverse pour faire du buzz. Il faut avoir un usage, répondre à un besoin, apporter une valeur ajoutée à l'utilisateur final. Et il ne faut pas y aller seul. Un cabinet de conseil saura guider le chef d'entreprise dans son projet.

Enfin, je ne conseille pas de se lancer dans un environnement existant. Les marques doivent créer leur propre métaverse, afin de n'être dépendantes de personne.

Toutes les entreprises doivent-elles se lancer pour ne pas louper le train ?
— On est à l'aube d'une révolution. Elle est déjà en train de se dessiner. Même les petites entreprises ont leur épingle à tirer du métaverse, à condition d'être bien accompagnées. Tous les secteurs peuvent être concernés. Nous travaillons par exemple avec des crématoriums qui présentent leurs prestations avant le deuil des familles. Nous avons créé une marketplace immersive pour La Martinique où le visiteur visualise son voyage. Le métaverse ouvre énormément de perspectives. Il ne faut pas en avoir peur. La question à se poser, c'est : est-ce que j'attends que tout le monde s'y mette pour y aller, ou est-ce que je me positionne comme un précurseur ? **R.G.**

Créateurs de cohérence.

AGENCE DE COMMUNICATION, CONSEIL, CRÉATION & DIGITAL

Communiquer demande de maîtriser trois compétences clés : **la stratégie, la créativité, les outils digitaux** et surtout d'être cohérent dans vos choix et investissements.

Notre agence vous aide à (re)prendre le contrôle de votre communication pour booster votre développement.

Réalisation : MouvementCom.fr - Crédit Photo : Enbase - 10/22



impact GROUPE

ENSEIGNE LUMINEUSE | PANNEAU | BÂCHE | BUREAU DE VENTE | LETTRE DECOUPÉE | COVERING CAMION

Impact publicité crée, réalise et pose pour vous un ensemble de prestations dans le domaine de l'impression numérique.

Allée des Cableurs - 06700 Saint-Laurent-Du-Var
04.89.24.13.26 - contact@impact-pub.fr
www.impact-pub.fr



DES ENTREPRISES ESTIMENT QUE LES SOFT SKILLS SONT AUSSI IMPORTANTES QUE LES HARD SKILLS.
(Étude Leadership IQ et LinkedIn Global Talent Trends de 2019)

COMMENT LES IDENTIFIER ?

Il ne suffit pas toujours d'avoir les bons diplômes pour être efficace et performant au travail. Le savoir-être, les compétences comportementales, également appelées *soft skills*, ont leur importance. Pour trouver le candidat qui correspondra parfaitement au poste, on vous aide à mieux les identifier.

Par Rozenn Gourvenec

CRÉEZ UN VÉRITABLE MÉDIA À L'IMAGE DE VOTRE ENTREPRISE



PodMedias
CRÉATEUR DE MÉDIAS AUDIO INNOVANTS

RADIOS SUR MESURE ET PODCASTS PERSONNALISÉS

PODMEDIAS.FR

04 22 46 21 79
CONTACT@PODMEDIAS.FR

f in PODMEDIAS



Selon une étude Leadership IQ et LinkedIn Global Talent Trends de 2019, 89% des embauches ratées sont dues à une mauvaise corrélation entre la personnalité d'un ou d'une candidate et le poste à pourvoir. Contrairement aux *hard skills*, compétences techniques et diplômes acquis au cours de la formation, les *soft skills* sont des qualités personnelles, innées ou acquises au fil des expériences professionnelles, sportives, culturelles ou de missions de bénévolat. Par exemple, l'esprit d'équipe, la faculté d'adaptation, l'organisation, sont des compétences « cachées » qui, ajoutées à une bonne formation, permettent à un candidat de faire la différence. Sur la même idée, l'empathie, la capacité d'écoute ou l'ouverture d'esprit sont des traits de caractères qui en disent long sur la façon dont vous allez pouvoir envisager l'avenir et inscrire un recrutement dans une véritable dynamique de succès.

Bien définir les soft skills

Avant de partir à la chasse des *soft skills*, il faut définir celles qui seront nécessaires au poste à pourvoir. Un bon commercial doit par exemple combiner à la fois la motivation, l'autonomie, l'écoute, le pouvoir de négociation et la gestion du stress. Chez une développeuse web, on recherchera avant tout la rigueur, la curiosité, l'esprit d'équipe et la créativité. Un manager devra détenir un cocktail de compétences telles que l'agilité, l'intelligence émotionnelle, le leadership et la résolution de problèmes complexes. Un *brainstorming* s'impose donc pour lister ces compétences douces. Posez-vous les bonnes questions : quelles sont les valeurs de mon entreprise ? Quelles qualités humaines sont nécessaires pour s'intégrer au sein de mon dispositif et s'épanouir dans le poste ? Une fois que vous avez identifié ces compétences, faites-les transparaître dans votre offre d'emploi ou sur votre site carrière pour attirer les profils les plus adéquats.

Les repérer dans un CV

Reste la délicate phase de détection. Si les *hard skills* peuvent être facilement évaluées

par un test de connaissances, les compétences douces d'un candidat ne sautent pas forcément aux yeux. Et pourtant, elles sont repérables à la fois lors de l'entretien, dans le CV et dans la lettre de motivation. Certains candidats facilitent la tâche des recruteurs en affichant leurs *soft skills* d'entrée de jeu dans le CV. Pour les autres, il faudra se montrer plus malin en décortiquant à la fois la forme et le fond.

Vous avez devant vous un CV structuré ? Le candidat doit être doté d'une certaine rigueur et d'un sens de l'organisation. Une orthographe soignée et une syntaxe parfaite indiquent le sens donné au détail, l'exactitude et le travail de précision. Un CV original (s'il est de bon goût) laissera présumer d'un candidat créatif, qui saura se mettre en valeur, défendre ses choix et ses idées. Côté expériences professionnelles, la gestion de projets révélera une personne qui sait prendre des décisions, déléguer des tâches, encadrer une équipe et donner un cap. La faculté d'adaptation se devine à travers un parcours scolaire effectué dans plusieurs villes, régions ou établissements ; plusieurs CDD ou périodes de travail courtes ; des expériences à l'étranger... Des études ou des missions à l'étranger dénotent d'ailleurs d'un certain goût pour le challenge, le risque, une ouverture d'esprit, de l'autonomie et une faculté à aller vers les autres...

Souvent délaissée, la rubrique « Centre d'intérêts » fournit des informations riches sur la personnalité. Il ou elle fait de l'escalade, du tennis ou des échecs ? Ils ont certainement développé des qualités de stratège et des facultés d'anticipation. La pratique d'un sport collectif ? Ils doivent posséder un esprit d'équipe et le sens du collectif. Un sport individuel ? Ils sont autonomes et aiment le défi, la progression, le dépassement de soi. La pratique de la musique ou de la danse depuis de nombreuses années suppose un goût de l'effort et de la persévérance. De la compétition ? Ils savent se situer dans un groupe, connaissent leur limites et l'humilité face à la défaite. Ils sont bénévoles pour une association caritative ?

Ils sont bienveillants, ouverts aux autres et, pour eux, la valeur n'est pas le prix des choses mais le sens donné à l'action.

Et durant l'entretien ?

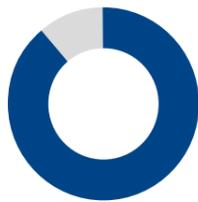
Rien de mieux que le bon vieux face à face pour cerner la personnalité des candidats. Ils arrivent à l'heure ? On pourra compter sur leur fiabilité. Une poignée de main très appuyée dénote d'une certaine confiance en soi, tandis que le geste mou laisse présager une personne plus effacée et timide. Les bras croisés sont le plus souvent interprétés comme un signe de repli et de manque d'ouverture, tandis que les coudes sur la table traduisent un candidat envahissant et qui donne le change par un excès de confiance.

La mise en situation

Pour dénicher les *soft skills*, vous pouvez aussi mettre les candidats en situation grâce notamment à la méthode STAR (Situation, Tâche, Action, Résultats). Vos questions doivent alors les orienter vers la mise en avant de leurs *soft skills*. Dans quel mode de management se sentent-ils le plus à l'aise ? De quelle réalisation sont-ils particulièrement fiers ? Quelle formation aimeraient-ils réaliser et pourquoi ? Tout l'enjeu est de préparer des questions appropriées pour vérifier l'adéquation des compétences des candidats avec celles nécessaires pour le poste.

Tests de personnalité et *soft skills*

MBTI, FIVE STAR, PAPI, SOSIE... les tests de personnalité sont de plus en plus utilisés dans les recrutements. Le plus populaire, le MBTI, détermine seize profils psychologiques et analyse quatre aspects de la personnalité : la façon de se ressourcer, d'analyser une situation, de décider et d'aborder le monde extérieur.



89%

DES EMBAUCHES RATÉES SONT DUES À UNE MAUVAISE CORRÉLATION ENTRE LA PERSONNALITÉ D'UN OU D'UNE CANDIDATE ET LE POSTE À POURVOIR. (Étude Leadership IQ et LinkedIn Global Talent Trends de 2019)

Beaucoup plus fun, *l'escape game* place un petit groupe de candidats dans un jeu à énigmes. Pour ouvrir un coffre ou s'échapper d'une pièce, chacun va devoir faire appel à ses compétences : travail d'équipe, écoute, gestion du stress, leadership, sens de l'analyse, capacité à demander de l'aide... Pris dans le jeu, les candidats oublient qu'ils sont observés et dévoilent leur personnalité naturellement. Un bon moyen de détecter rapidement de futurs managers, des coordinateurs ou des suiveurs.

Enfin, rien ne vous empêche de contacter les précédents employeurs afin de recueillir des informations sur le comportement et la personnalité d'un candidat. Dans un monde où l'intelligence artificielle, la robotique et les algorithmes gagnent constamment du terrain, les *soft skills* restent finalement le petit supplément d'âme qui caractérise l'être humain. Chérissons-les ! ■



INTERVIEW

CAROLINE GUICHET

CONSULTANTE ET COACH ASSOCIÉE À ÉMERGENCES RH, CABINET DE CONSEIL EN RESSOURCES HUMAINES À NICE

« LES SOFT SKILLS S'ÉVALUENT PENDANT TOUT LE PROCESS DE RECRUTEMENT »

Quelle importance accordez-vous aux *soft skills* dans vos recrutements ?

— Les *soft skills* sont primordiales. On ne recrute pas que des compétences techniques, on recrute aussi des compétences comportementales. Elles font partie des critères de sélection et sont de plus en plus assumées par les managers et DRH.

Quelles sont celles qui sont les plus prisées des employeurs ?

— L'accompagnement au changement est important. C'est la capacité à faire accepter le changement par ses équipes et à incarner ce changement. Le talent relationnel est recherché. Cela suppose d'avoir de la générosité, de l'écoute, de la précision et de la concision. Et la gestion du stress est essentielle.

Comment parvenez-vous à les déceler dans un CV ou un entretien ?

— Nous les évaluons durant tout le processus de recrutement : la réactivité du candidat, comment il répond à nos messages, comment il se rend disponible, comment il nous questionne, la fiabilité des informations qu'il nous donne, son comportement quand il patiente avant l'entretien... Ensuite, nous posons des questions de mise en situation. Des situations tendues au cours desquelles le candidat a dû faire preuve de sang-froid, d'imagination, de pugnacité. Nous allons

également questionner ses anciens employeurs, dans le respect de la réglementation, vérifier les évaluations annuelles. Les *soft skills*, ça ne s'affirme pas, ça s'incarne. Par exemple, un manager qui se dit bienveillant sur un CV doit incarner cette bienveillance, cette empathie. Quelqu'un qui estime avoir l'esprit ouvert doit poser des questions. La qualité du CV donne beaucoup d'indices. Nous regardons si les informations sont précises, si le langage est positif, si la photo exprime quelque chose... Quelqu'un de rigoureux présentera un CV sans faute d'orthographe. Le CV et le profil LinkedIn sont une vitrine, il faut en prendre soin. À un certain niveau de responsabilités, il vaut mieux ne pas avoir de profil LinkedIn plutôt qu'un profil en jachère.

Les formations en *soft skills* sont-elles utiles ?

— Ces formations sont nécessaires pour une prise de conscience par les candidats de l'importance des *soft skills*. Mais pour être efficaces, elles ne peuvent pas être théoriques, elles doivent passer par des jeux de rôles. Les *soft skills* ne sont pas des qualités accessoires, elles se vivent, s'expérimentent au quotidien. Par exemple, une mère qui élève seule ses trois enfants est parfaitement calée en matière de gestion du stress et de budget. Un coach aura un regard extérieur qui permettra de mettre en lumière les *soft skills* du candidat et l'incitera à les travailler. R.G.

ISCAE
É D U C A T I O N

ET SI VOUS RECRUTIEZ DIRECTEMENT À L'ÉCOLE ?

École spécialisée en management, communication, gestion de patrimoine et immobilier, l'ISCAE a pour vocation de former des étudiants immédiatement opérationnels notamment grâce à l'apprentissage et à une pédagogie adaptée. Un cabinet de recrutement interne sélectionne les talents les mieux adaptés à vos besoins. **Contactez-nous pour un service personnalisé au 04 93 54 18 13.**

ISCAE - 15-17 RUE DE LA LIBERTÉ - 06000 NICE - WWW.ISCAE.FR



DÉMISSION TRAVAILLER PLUS POUR TRAVAILLER MIEUX ?



CONSTRUCTION • PROMOTION/AMÉNAGEMENT • ENVIRONNEMENT

GROUPE SPADA

100 ANS D'HISTOIRE DE LA CONSTRUCTION

Acteur de l'aménagement de la Région Sud, l'entreprise, créée en 1920, reste un groupe indépendant et familial. Elle s'inscrit durablement dans les métiers de l'acte de bâtir, pour relever les défis d'aujourd'hui et répondre aux enjeux de demain.



NOUVELLE RÉSIDENCE À MENTON



Du 2 au 4 pièces - 1 Chemin du Suillet - 06500 Menton

CONTACTEZ-NOUS AU
04 83 93 89 58
WWW.LIMONELLA.FR



Avec près d'un million d'immatriculations de sociétés enregistrées en 2021, la France est, on peut le dire, un pays d'entrepreneurs. Entre quête de liberté et d'heures supplémentaires, les nouveaux « patrons » ont choisi. Témoignage.

Propos recueillis par Aurélia Lasorsa

Environ 520 000 démissions remises en France chaque trimestre. Tels sont les chiffres qui agitent le marché du travail depuis le début de l'année et qui viennent quelque peu bousculer les idées reçues. Alors, évolution générationnelle ou phénomène de société, la démission est devenue un vrai sujet. Parmi les raisons invoquées : l'envie de se réorienter, de changer d'entreprise voire de se retirer de la population active pour certains. Et puis, il y a celles et ceux qui cherchent un équilibre, qui, sans pour autant renoncer à leur carrière, souhaitent trouver dans leur quotidien une dose de respiration, pour eux, pour leur famille, pour leurs amis... Bref, celles et ceux, tiraillés, qui aiment leur métier, mais refuse de lui sacrifier leur vie. Et je sais de quoi je parle, je suis de ceux-là.

Question de génération ?

Sur le papier, toutes les cases étaient remplies : un poste que j'avais désiré, un cadre de travail soigné et agréable, à moins de 10 minutes du domicile familial qui plus est, une équipe où tout le monde s'entendait bien, en dépit de quelques anicroches inévitables lorsque l'on passe plus de 8 heures par jour ensemble, des missions variées, des interlocuteurs dans l'ensemble sympa, des perspectives d'évolution... Côté vie personnelle, tout allait bien aussi : un couple uni, deux enfants en pleine forme, bons élèves et sans réelles difficultés, des amis de longue date et une famille bienveillante. Malgré tout, un grain de sable s'est insinué dans cette vie idyllique, devenant peu à peu un rocher que je traînais derrière moi. Avec de plus en plus de difficultés. Le mal-être s'est installé sans crier gare : du mal à dormir, à se lever le matin, la mauvaise humeur de plus

en plus présente, le manque d'entrain, les pauses qui se multiplient et s'éternisent... Cela a été difficile à ce moment-là de faire la part des choses : est-ce la crise de la quarantaine qui s'installait lentement ou bien à force de lire des choses sur ma génération, à savoir la génération Y, j'avais fini par adhérer à l'idée que je ne ferai pas toute ma carrière dans la même entreprise et que j'aurais différentes vies professionnelles. Tout s'est accéléré le jour où mon corps m'a envoyé un signal fort... directions les urgences, en



**POUR RIEN AU MONDE,
AUJOURD'HUI,
JE NE FERAI
MARCHE ARRIÈRE**

pleine nuit. Cause de l'admission : difficultés respiratoires, douleurs thoraciques. Diagnostic envisagé (par moi) : crise cardiaque. Diagnostic avéré : crise d'angoisse. La deuxième crise (pas cardiaque, d'angoisse) a été plus forte encore : je devais changer quelque chose dans ma vie, et le faire vite.

Tout changer, mais pas vraiment

Après de longs mois d'introspection et de nombreuses nuits blanches (encore), j'avais trouvé la source du problème : mon équilibre vie professionnelle/vie personnelle ne me correspondait plus, je culpabilisais de tout, tout le temps. Pas assez présente pour

mes enfants qui étaient encore petits et avaient besoin de moi le soir en sortant de l'école, pas impliquée comme je l'aurais souhaité dans ma carrière. Rien n'allait. Un jour, l'armure que je tentais de me construire a craqué et j'ai posé ma démission. Objectif annoncé : être libre de mon emploi du temps. Heureusement, mon patron a compris le malaise et de toute évidence, lui aussi était à la croisée des chemins, à la recherche d'un schéma différent. Nous nous sommes compris. Ensuite, tout s'est enchaîné : démission, rencontre avec différents spécialistes pour créer ma structure le plus simplement possible et surtout dans les règles, rendez-vous au tribunal de commerce... Il n'aura fallu que quelques mois pour lancer officiellement mon activité d'indépendante, et tenter de me familiariser avec le jargon administratif et comptable (satanée phobie administrative !).

Haltes aux idées reçues

À ce moment-là, n'importe qui vous le dira, on oscille entre euphorie de la nouveauté, sentiment de retrouver sa liberté et peur de ne pas y arriver. Il faut également veiller à démonter les a priori, légitimes certes, de l'entourage plus ou moins proche qui vous fait comprendre à demi-mot que c'est une « vraie chance », que vous allez enfin pouvoir faire ce que vous voulez pour votre propre compte, que ne plus avoir à obéir à une hiérarchie est le rêve de tout le monde... Oui, on oublie néanmoins deux trois petites choses qui ont leur importance : oui, la pression n'est plus la même, mais elle est bel et bien présente. Quand vous êtes indépendant, c'est vous et vous seul qui êtes à l'origine de vos revenus. Impossible d'avoir un coup de mou, d'appeler le bureau pour dire que « le petit est malade et qu'on ne viendra pas tra-

vailler aujourd'hui ». Non, être son propre patron n'est pas une panacée et sans doute que tout le monde n'est pas construit pour ça, mais pour rien au monde, aujourd'hui, je ne ferai marche arrière.

Un choix assumé et revendiqué

Depuis plusieurs années maintenant, je ne compte plus mes heures, mais mes plages de travail sont entrecoupées de moments qui me semblent importants pour ma vie personnelle (sport, café avec les copines, présence pour les enfants – qui grandissent – lorsqu'ils en ont besoin...). Les dossiers qu'on

POINT DE VUE...



Jean-Charles Kaiser

CO-DIRECTEUR
DE ACEC BGE
CÔTE D'AZUR

Le phénomène de démissionnaires désireux de monter leur entreprise est en croissance. Ils représentent dans nos bureaux environ 20 % des personnes reçues. Les raisons sont diverses, mais pour une majorité, et cela est d'autant plus vrai depuis le Covid, ces personnes ont mené une vraie réflexion quant à leur vie professionnelle. Celles et ceux qui viennent nous voir, pour la plupart, sont soit en poste, et nous intervenons alors pour structurer leur projet professionnel afin

qu'ils puissent le présenter à leur conseiller en évolution professionnelle, soit ils ont déjà avancé dans leur cheminement et sont alors demandeurs d'emploi. Il faut savoir qu'aujourd'hui, tout le monde a envie de créer sa boîte mais tout le monde n'y arrivera pas. Notre rôle est de protéger ceux qui viennent à nous et leur éviter de se mettre en danger. Chaque année, nous rencontrons en moyenne 4 à 5000 personnes, nous en accompagnons environ 1500 et le nombre de créations d'entreprises oscille entre 400 et 700 en fonction des années. Beaucoup se rendent compte au fur et à mesure que leur projet ne tient pas la route. Mais là, nous ne parlons que de ceux qui s'adressent à nous, soit une minorité. On estime qu'en France seulement 10% des créateurs d'entreprises font appel à une structure d'accompagnement. Il nous arrive alors de récupérer des gens qui sont allés trop vite et se sont mis en difficulté. Quel que soit le projet, il faut garder en tête que travailler et se former nécessitent des efforts que les créateurs d'entreprise doivent accepter. **A.L.**

rouvre le soir après le dîner et les dimanches au cours desquels on bloque une heure ou deux pour l'entreprise, tous les indépendants connaissent. Mais c'est le prix à payer pour retrouver un peu de sérénité en étant en accord avec ses valeurs et ses principes. Bien souvent, avant la crise, les services ressources humaines ont parlé du bien-être en entreprise comme du Graal. En devenant indépendant, c'est vers cela que l'on tend et c'est ce qui nous fait nous lever le matin. Alors oui, on peut le dire : travailler plus peut aussi être synonyme de travailler mieux. ■



ALGORA

ENVIRONNEMENT

ACTEUR
D'UN TERRITOIRE
PLUS PROPRE.

COLLECTE
ET VALORISATION
DES DÉCHETS

SOLUTIONS
D'ASSAINISSEMENT

04 93 48 68 68

www.algora-environnement.fr

ALGORA

ENVIRONNEMENT

Des candidats, jeunes diplômés, en quête de valeurs

En parallèle, les employeurs sont également empêchés dans leur recrutement. De plus en plus de jeunes diplômés – génération Z – souhaitent débiter leur vie active dans une entreprise qui soigne sa politique RSE, par conviction plus que par argumentaire marketing. Le baromètre 2021 « Talents : ce qu'ils attendent de leur emploi », initié par Boston Consulting Group, la Conférence des Grandes Écoles et Ipsos, est d'ailleurs particulièrement révélateur. On y apprend que 76% des sondés, jeunes diplômés ou proches de l'être, considèrent que leur poste doit être en phase avec leurs valeurs, ils sont autant à vouloir travailler dans le secteur environnemental (et 66% dans le secteur des énergies qui y est fortement lié). Enfin, trois quarts des personnes interrogées estiment que le RSE d'une entreprise est un critère important dans le choix de leur poste, voire essentiel pour 30% d'entre eux. On l'aura compris, aujourd'hui, diriger une entreprise, quelle que soit sa taille ou son secteur d'activité nécessite de prendre en considération nombre de facteurs extérieurs et notamment ceux en rapport avec l'environnement.

L'union fait la force

Parce que tous les secteurs sont concernés, c'est ensemble qu'ils doivent répondre. De nombreuses initiatives voient le jour et la prise de conscience est – enfin – générale. En atteste la thématique choisie pour les 30^{èmes} Rencontres du Risk Management qui auront lieu à Deauville du 1er au 3 février prochains : Terres de risque(s), Terres des possibles, où la question des ressources et de la transition sera largement abordée. Pour Olivier Wild, président de l'Amrae (Association de management des risques et des assurances de l'entreprise) à l'origine de l'événement, le constat est sans appel : « Il va falloir adapter les modèles d'affaires et la gestion des activités pour rechercher une certaine résilience face au réchauffement climatique. Le temps est venu de l'action, non pas entreprise par entreprise, mais à l'échelle des territoires ou des zones industrielles, dans une approche large et collaborative, mêlant grandes entreprises et PME, structures privées et publiques ». ■



6 patrons de PME sur 10

DÉCLARENT ADAPTER LEUR ENTREPRISE AUX ENJEUX CLIMATIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX PAR CONVICTION (ENQUÊTE BPIFRANCE LE LAB).



INTERVIEW

DAVID SUSSMANN

PRÉSIDENT FONDATEUR DE LA FONDATION PURE OCEAN

« NOUS AVONS TROIS OBJECTIFS PRINCIPAUX AVEC LE CLUB PURE OCEAN : PARTAGER, APPRENDRE ET AGIR »

Qu'est-ce que le Club Pure Ocean Côte d'Azur et quel est sa raison d'être ?

— Avant de présenter le Club, il faut parler de la Fondation Pure Ocean qui en est à l'origine. Créée en octobre 2017, Pure Ocean est l'ONG des entrepreneurs et des dirigeants engagés. Pure Ocean a pour vocation de faire prendre conscience au plus grand nombre, à commencer par les leaders économiques, des enjeux liés à l'urgence climatique et à la dégradation de l'état de la planète. Notre mission avec Pure Ocean est de financer des programmes de recherche appliquée car nous sommes convaincus que la science et l'innovation sont bénéfiques à l'humanité. Nous finançons des programmes sélectionnés par un comité scientifique composé d'éminences internationales. Pour atteindre nos objectifs, nous pouvons compter aujourd'hui sur 120 entrepreneurs mécènes. Nous lançons le 1^{er} Club Pure Ocean Côte d'Azur à Nice avant de déployer cette initiative au plus près des entreprises qui nous soutiennent, en particulier à Marseille et Lorient.

Quelles sont les différentes actions menées ?

— Les entreprises qui ne s'engagent pas à mettre en place une politique RSE et à rejoindre les organisations qui ont ce savoir-faire, disparaîtront, j'en suis convaincu. Nous avons trois objectifs principaux : partager, apprendre et agir. Partager, parce qu'il ne faut pas rester seuls et que nous devons échanger nos expériences pour trouver des solutions. Les entreprises

cherchent aujourd'hui comment agir et la RSE est loin d'être une science exacte. Pour atteindre les objectifs européens de neutralité carbone en 2050, nous, dirigeants d'entreprises, ne pouvons pas rester isolés. Nous devons nous transformer dans un élan commun et favoriser les interactions. Les entreprises prennent conscience de l'ampleur de la tâche de cette révolution civilisationnelle. Le Club Pure Ocean est une solution qui permet de passer de la crainte à l'action. Les scientifiques nous alertent, il nous reste moins de 3 ans pour plafonner les émissions de gaz à effet de serre. Alors faisons-le ensemble ! Ensuite, il s'agit d'apprendre pour augmenter notre niveau de connaissance grâce à des cycles de conférences animées par les scientifiques de Pure Ocean et des experts externes. Enfin, agir, c'est faire émerger des pistes et des solutions concrètes pour transformer les modèles d'affaires et se fédérer autour d'événements ludiques tels que des régates ou les ramassages de la Goutte Bleue pour diffuser notre amour pour l'océan.

Toutes les entreprises peuvent-elles faire partie du club ?

— Toutes les entreprises sont les bienvenues. Plus il y aura de collaborateurs impliqués, plus la transformation sera gagnante. Il faut embarquer au-delà du dirigeant pour transformer les organisations de l'intérieur. Le Club Pure Ocean Côte d'Azur à Nice sera la vitrine méditerranéenne de nos ambitions pour promouvoir le leadership responsable ! **A.L.**



PASSEZ EN MODE ÉCO avec le Département !



Jusqu'à **5000€** pour acquérir un véhicule électrique neuf.



Jusqu'à **30400€** pour améliorer votre logement.

Des aides **pour tous*** sur www.greendeal06.fr

0800 037 016

Service et appel gratuits. Du lundi au vendredi, 9h-12h et 13h30-17h

#AlpesMaritimes
DEPARTEMENT06



*Toutes ces aides sont assujetties à des conditions spécifiques, sans exclusion de revenus.

Realisation : MOUVEMENTCOM.fr - Crédit photo : © Marie Amadine Delalandre - MAD STUDIO - 10/22



“ Nous avons à cœur de concevoir des espaces de vie agréables, tournés vers l'avenir tout en valorisant notre territoire. ”

Christophe BOUSQUET
Promoteur Immobilier indépendant
Fondateur d'Azur Réalisation

AR AZUR REALISATION
azur-realisation.fr

CLUB IMMOBILIER CÔTE D'AZUR | FÉDÉRATION PROMOTEURS IMMOBILIERS

CHEZ LBN, LE BÉTON C'EST TOUT UN ART



Une œuvre réalisée par l'artiste MOYA pour le groupe AUDEMARD - Conception : Ramel Communication - 13645

LBN, LES BÉTONS NIÇOIS, SOCIÉTÉ DU GROUPE AUDEMARD

- Béton désactivé
- Béton architectonique
- Béton matricé



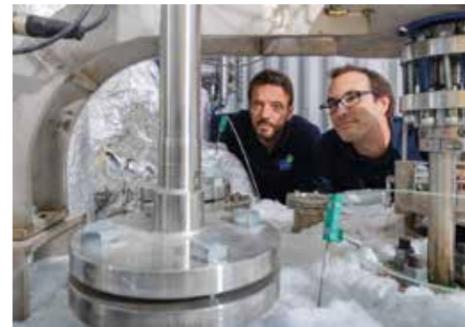
LBN
Le meilleur reste à bâtir

ZI CARROS - 1^{ÈRE} AVENUE - 14^E RUE - BP25 - 06511 CARROS CEDEX
TÉL : 04 93 29 11 29 - lbn@audemard.com

SOLUTIONS

INNOVATION ET ÉNERGIE

En 2022, on estime que la production de matières plastiques atteindra 370 millions de tonnes de polymères, dont 11 millions finiront directement dans les océans. Afin de répondre à l'urgence écologique inhérente à cela, des chercheurs, ingénieurs et autres techniciens cherchent des solutions concrètes. C'est le cas de **Earthwake**, entreprise azurienne qui a mis au point **Chrysalis**, une machine capable de valoriser les déchets plastiques grâce à la pyrolyse et d'en faire une matière première réutilisable. Présidée par Samuel Le Bihan et dirigée par François Danel, **Earthwake** vise à proposer aux secteurs de la pétrochimie et du transport des matières plastiques vierges ainsi que des carburants de plastique. À Puget-Théniers, berceau de **Chrysalis**, deux camions-bennes sont déjà alimentés grâce à cette innovation.



TRAVAUX

CAL'EAURIES



À Mandelieu-La-Napoule, la Ville a mis en œuvre un plan global intitulé **Sobriété et transition énergétique**. Parmi les nombreuses mesures prises, destinées notamment à faire face à la crise énergétique actuelle, le plan **Cal'eauries**. Concrètement, il s'agit de récupérer les calories des eaux usées de la station de pompage des Termes pour répondre aux besoins en chauffage et refroidissement du bâtiment Esterel Gallery. Les travaux, qui seront livrés courant 2023, devrait permettre 35% de gain sur les consommations, soit 25 000 euros annuels.

SOBRIÉTÉ

EXTINCTION DES ENSEIGNES LUMINEUSES



Depuis le 12 septembre, la **Caisse d'Épargne Côte d'Azur (CECAZ)** participe à l'effort national en termes de sobriété énergétique en éteignant la totalité de ses enseignes lumineuses. Une initiative, prise pour une durée d'un an, qui devrait permettre de couvrir la consommation annuelle totale d'une agence et s'inscrit pleinement dans le Plan d'Orientations Stratégiques 2022/2024 du Groupe BPCE, auquel appartient la CECAZ, qui vise une réduction de 15% de son empreinte carbone à horizon 2024.

RENOUVELABLE

FABRIQUE D'EAU POTABLE

Mettre les énergies renouvelables au service des quelque 780 millions de personnes qui manquent d'eau potable dans le monde. Voilà l'objectif de la Varoise **Marine Tech** qui a développé la technologie **Helio**. Le principe de cette innovation est simple (au demeurant) puisqu'il s'agit de distiller l'eau de mer grâce au soleil et de la transformer en eau potable en la reminéralisant. Le module de production est à la fois rapide à installer et peut être configurer pour s'adapter à différents besoins. Non polluante, résistante aux intempéries et fabriquée à partir de matériaux 100% recyclables, **Helio** pourrait être une des solutions gagnantes pour pallier le manque d'eau et les sécheresses à venir.



ACCOMPAGNEMENT

LA CCI NICE CÔTE D'AZUR ENGAGÉE POUR LA TRANSITION

Réduction de la consommation des énergies, mobilité durable, énergies renouvelables... La **CCI Nice Côte d'Azur** dispose d'un panel complet d'outils destinés à accompagner les entreprises soucieuses de faire baisser leur consommation, et par la même leurs factures, énergétiques. Elle informe également les entreprises des aides accessibles pour mener à bien cette transformation et des actualités liées à ce thème ô combien important dans le contexte actuel.

INITIATIVES EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT



ULTRA-ENDURANCE : LE NOUVEAU DÉFI DES ENTREPRENEURS

Ultra-trail, Ironman, Marathon des Sables, ces aventures sportives mythiques séduisent de plus en plus les managers et dirigeants. Une appétence innée pour des profils qui ont le sens du défi et du dépassement de soi. Les passerelles sont évidentes, les bienfaits nombreux mais attention à déterminer un cadre pour n'en tirer que les bénéfiques.

Par Mélanie Pontet

« C'est dur d'échouer, mais c'est pire de n'avoir jamais essayé de réussir. » La phrase n'est ni d'un ultra-traileur ni d'un chef d'entreprise. Son auteur ? Théodore Roosevelt qui prête volontiers ce mantra à ces managers et entrepreneurs/ses toujours plus nombreux à succomber à ces disciplines d'ultra-endurance. Des épreuves de plusieurs dizaines d'heures où mental et physique sont poussés à l'extrême. Des épreuves où l'on dépasse le cadre du sport et du challenge pour basculer du côté de l'expérience de vie et la pure aventure...

Sur le Marathon des Sables, 10% sont des patrons

Au Marathon des Sables, l'un des raids les plus difficiles au monde avec 250 kilomètres sur 6 jours à parcourir dans le désert en autosuffisance alimentaire, les dirigeants représentent ainsi un participant sur dix ! « Parce que ces personnes ont des aptitudes mentales, une volonté qui leur permet de déplacer des montagnes, qu'elles sont habituées à gérer toutes les tempêtes... » énumère le fondateur et patron de l'épreuve, Patrick Bauer. Parce que l'audace dont elles font preuve permet aussi de repousser ses limites et de trouver des ressources insoupçonnées.

Lâcher-prise et retour à l'essentiel

« Sur le bivouac, on a eu un entrepreneur anglais qui passait ses soirées en ligne à gérer son entreprise, témoigne Patrick Bauer. Depuis, nous avons interdit téléphone et ordinateur pour profiter de l'expérience et couper avec le quotidien ! Comme pour observer la nuit étoilée, il faut éteindre les lumières... » Ou comment ces challenges d'ultra-endurance représentent également des parenthèses de vie qui poussent le corps à son extrême mais régénèrent paradoxalement les participants, canalisés sur des besoins essentiels voire primaires. Avancer, s'alimenter, s'hydrater, se reposer... Idéal pour faire un break et se recentrer profondément sur soi. « Ce genre de challenge permet de mieux se connaître et un manager qui se comprend mieux lui-même saura mieux comprendre, aussi, les autres » estime Marie-Laure Brunet, double médaillée olympique de biathlon, désormais coach mental auprès d'athlètes de haut niveau et en entreprise, et conférencière. Une double expertise qui lui permet de constater que « Les chefs d'entreprise sont souvent "câblés" comme des athlètes de haut niveau. Ils ont cette fibre du challenge, l'envie de pousser toujours plus loin les curseurs. »

Cadre et encadrement

Une force, mais aussi un danger à appréhender. « Cela conduit à des dérives si on doit mener en parallèle des batailles prenantes en entreprise et/ou dans sa vie privée. » D'où la nécessité de trouver un véritable équilibre entre ces différentes casquettes pour en tirer un bénéfice et ne pas basculer du côté de l'épuisement, voire du burn out. « Les défis doivent donc être atteignables et en phase avec ce que j'appelle l'écologie personnelle qui respecte vos besoins. »

Et ce n'est donc pas un hasard si ces profils très autonomes se tournent vers des professionnels pour les accompagner dans ce challenge... « Une fois n'est pas coutume, on se laisse mener, porter par des personnes dont c'est le métier qui vont planifier et organiser notre entraînement pour ne pas en avoir la charge mentale », témoigne Laurence Klein (cf interview page suivante), athlète, coach et qui pourtant fait appel à un professionnel pour son propre entraînement.

Une hygiène de vie à adopter

D'autant que ce soutien extérieur ne concerne pas uniquement l'aspect physique pur et dur. S'engager sur des défis d'ultra-endurance nécessite plusieurs mois d'entraînements et la mise en place d'une hygiène de vie propice. « Sommeil et repos sont des piliers de la réussite alors même qu'ils font souvent défaut dans le monde de l'entreprise, constate Marie-Laure Brunet. 80% de mes coachés passent également entre les mains d'une diététicienne... »

Autre nécessité, savoir, comme en entreprise, définir un objectif final et des objectifs intermédiaires, points de passage nécessaires pour valider, ou pas, son plan de progression. « On doit être dans la planification comme au niveau professionnel pour se rendre compte de ce qui rentre dans l'agenda ou pas » note Marie-Laure Brunet. Et à tous nos interlocuteurs de rappeler que cette quête doit être drivée constamment par une recherche de bien-être. Alors si on flirte sans aucun doute avec des moments de douleur sur ce genre de défis, jamais elle ne doit laisser place à la souffrance. « Celle-ci est subie par des malades. N'oubliez jamais qu'en ultra, on a toujours le choix de dire stop ! » conclut Laurence Klein. ■

“
LA SOUFFRANCE
EST SUBIE PAR
DES MALADES.
N'OUBLIEZ JAMAIS
QU'EN ULTRA,
ON A TOUJOURS
LE CHOIX DE DIRE
STOP !

LAURENCE KLEIN

OLIVIER MAUBERT, il court en patron

Directeur Arômes, Health & Beauty au sein du groupe Robertet, Olivier Maubert est également un ultra-traileur émérite qui a accroché plusieurs dizaines de dossards sur des courses de plus de 100 km. Deux casquettes, deux univers qui ont façonné un même homme, humble, passionné et curieux.

Par Mélanie Pontet

Sur sa table de chevet, la biographie de Steve Jobs joue des coudes avec celle de Kilian Jornet. Sur son bureau, c'est la barre de récupération qui flirte avec le dossier de résultats financiers. Olivier Maubert zigzague constamment entre ces mondes de l'entreprise et du sport d'endurance. « J'ai des modèles dans les deux univers, des personnes qui m'inspirent, visionnaires dans leur approche... ».

Avec un style baskets/tee-shirt qui lui sied bien plus que le traditionnel costard/chaussures cirées, Olivier Maubert est à 57 ans dans ce qu'on appelle volontiers « la force de l'âge ». Plus en forme et passionné que jamais depuis qu'il a pris la direction de la nouvelle branche Arômes, Health & Beauty au sein du groupe familial Robertet. Une diversification sur un segment bien-être, santé entamée en 2016 pour proposer compléments alimentaires, aliments et cosmétiques fonctionnels... Un poste à responsabilité dans le groupe de 2 100 salariés qui a généré 606 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2021 où il représente avec ses frères la quatrième génération de la famille Robertet.

Une découverte du trail sur le tard

Voici pour le côté pile de celui qu'on perçoit comme le plus rebelle de la famille. « Et ça me plait bien d'être comme ça ! » Côté face, c'est le même homme, les traits probablement plus tirés - du moins après 20 heures de course -, que l'on retrouve sur les plus beaux ultra-



“
PASSÉES LES
10 HEURES DE COURSE,
ON FLIRTE AVEC
UN ÉTAT DE TRANSE...”

trails. Avec une mention spéciale pour la Diagonale des Fous (165km), l'épreuve phare du Grand Raid de la Réunion qu'il a courue en 2018. « Un moment incroyable, mémorable où toute l'île semble s'arrêter pour suivre la course... » Son format de prédilection ? Le 100 kilomètres. Étonnant quand on sait qu'opéré du cœur, il ne pratiquait gamin aucun sport d'endurance même s'il avait déjà le pied marin. « Installé dans les années 90 aux États-



Unis, je suis tombé dans un environnement de fous de sport. » Ou comment passer d'un footing annuel à une séance de course à pied quotidienne. Avec, bien entendu, l'objectif mythique du Marathon de New-York qu'il bouclera au final 5 fois et près de 20 dossards au total accrochés sur cette distance ! Mais ça, c'était avant de mettre un pied sur les sentiers. « J'ai découvert le trail en 1998 sur le Val d'Allos et ça a été une révélation. » Fini le bitume, place aux chemins de montagne techniques et escarpés et si possible sur de longues - très longues - distances.

Forger son optimisme et entretenir sa vision du monde

Un monde parallèle où le dirigeant va chercher des sensations que seul l'ultra peut lui procurer. Loin des images de douleurs que l'on peut associer au challenge. « Après 7 ou 8 heures de course, on bascule du conscient à l'inconscient... Je compare ce moment à de la méditation. » Une phase où celui qui a l'habitude de sur-solliciter ses sens et notamment son odorat dans son métier entre dans un état quasi second. « On a une écoute de notre corps incroyable, nos sentiments deviennent exacerbés, le moindre paysage peut vous procurer des émotions inimaginables... L'état de transe n'est parfois pas si loin... » Plus de trente heures d'effort qui forgent aussi un optimisme à toute épreuve. « En ultra comme dans l'entreprise, chaque problème est une opportunité. Les moments durs, on les accepte, on ne se décourage pas et on est capable d'aller jusqu'au bout. » À la question serait-il le même manager s'il n'était pas ultra-traileur, Olivier Maubert répond. « Je déteste le clonage, l'aseptisation et l'uniformisation... Ce sont mes plus grandes craintes au niveau sociétal et je pense que l'ultra, avec ses nombreuses heures seul à réfléchir, me permet de continuer à penser différemment, à ne pas entrer dans le moule. » Et à continuer de composer ses équipes avec ce regard pour s'orienter vers des gens passionnés et curieux. ■

“
CHAQUE PROBLÈME
EST UNE OPPORTUNITÉ

Quand les passions s'entremêlent...



Le groupe Robertet et cette passion pour l'extraction d'un côté, le trail de l'autre... Et deux univers qui convergent finalement à travers la start-up Wailer fondée par Olivier et deux de ses amis. Après avoir testé l'efficacité d'un baume contenant du CBD sur le Grand Raid de la Réunion en 2014, le dirigeant a fait mûrir l'idée avant de lancer l'an dernier une société utilisant les connaissances de l'entité familiale et les recherches menées depuis plusieurs années sur le chanvre. Objectif : développer une crème dédiée notamment aux sportifs à l'efficacité prouvée avant et après l'effort... La boucle est bouclée.

RENCONTRE

LAURENCE KLEIN

COACH, ATHLÈTE ET CHEFFE D'ENTREPRISE DE 100 % SPORT BUSINESS

« EN ULTRA, L'ENTREPRENEUR N'EST PLUS IDENTIFIÉ POUR SA FONCTION. IL SE FOND DANS LA MASSE SANS DEVOIR ENDOSSER UN RÔLE DE LEADER. »

Vous-même athlète et cheffe d'entreprise, quel principal parallèle dressez-vous entre l'ultra endurance et le monde du travail ?

— Dans les deux, on est engagé dans une bataille. Une bataille contre soi, contre les autres même si c'est dans un état d'esprit sain car on se confronte à la concurrence. Ce n'est pas un hasard d'ailleurs si on parle de leader et d'outsider dans les deux milieux. On est également dans cette même recherche d'extrême, d'optimisation, avec cette envie et volonté de pousser les curseurs à leur maximum.

Pourquoi les dirigeants/tes éprouvent autant de bienfaits à pratiquer des sports d'endurance ?

C'est un véritable rendez-vous avec soi-même qu'on s'accorde très peu quand on occupe un poste à responsabilité. Il permet de libérer des hormones bienfaitrices comme les endorphines et la dopamine, de s'oxygéner. Il s'agit d'un échappatoire pour voir plus clair quand on passe son temps à être sollicités, à réfléchir à des stratégies. Pendant le Covid, en tant que cheffe d'entreprise, j'ai eu l'impression d'être sur un rond point où je me heurtais seulement à des impasses à sens interdits. Courir m'a permis de trouver des issues, des feux verts, de stimuler mes idées et de trouver des solutions.

Les entrepreneurs disposent-ils d'une plus grande capacité de résilience ?

C'est un vrai parallèle entre l'ultra et le monde du travail. Le manager ne peut pas abandonner, jeter l'éponge parce qu'il en a marre. Il a une

responsabilité parce qu'il doit porter une équipe, des salariés et, en filigrane, des familles. Ce statut lui attribue des qualités indéniables sur des épreuves extrêmes où il va être capable de surmonter ses doutes, ses douleurs... Dans ce domaine d'ailleurs, les femmes font souvent preuve d'une résilience mentale encore plus forte qui leur confère une plus grande résistance à la douleur.

Le ou la dirigeant(e) cherche-t-il également à avoir un autre statut en s'alignant sur un ultra trail ou un Ironman ?

Exactement. Dans un peloton, le chef d'entreprise n'est plus le leader, le meneur. Pour une fois, il est un inconnu ou presque. Il n'est pas identifié pour sa fonction et se retrouve à pied d'égalité avec tous les autres. Au Marathon des Sables, par exemple, il se retrouve à vivre, dormir et courir avec des participants de tous les statuts sociaux. C'est une opportunité pour vivre une expérience exceptionnelle, très personnelle, où il sera l'unique juge de sa performance, sans pression externe. Il est seul pour placer le curseur où il le souhaite.

PALMARÈS

2007 : Championne d'Europe, vice championne du monde du 100 km

2007, 2011 et 2012 : Triple vainqueur du Marathon des Sables

2015 : Championne du monde de trail par équipe

2019 : Vainqueur du 100 km de Millau

Coach Equipe de France de 100 km

N'y a-t-il pas un risque à ce que l'entraînement, la passion prenne le pas sur les responsabilités en entreprise ?

J'encadre nombre de dirigeants que je coache dans leur pratique et ai moi-même quasi toujours concilié les deux et je peux vous assurer qu'on ne sacrifie jamais l'entreprise pour sa pratique. L'entraînement ne se fait jamais au détriment du travail parce qu'on additionne les deux. D'où l'intérêt d'être encadré pour trouver l'organisation adéquate et adaptée (cf papier principal). M.P.



QUAND 1 + 1... NE FONT QU'UN !

À la ville comme à la montagne, sur les sentiers comme derrière un ordinateur, **Katie Schide** et **Germain Grangier** forment un couple d'entrepreneurs maralpains qui s'illustrent sur les plus prestigieux ultra-trails de la planète.

Par Mélanie Pontet

La performance de l'un ne fait jamais de l'ombre à l'autre. Au contraire, elle le met en lumière. Cet été, sur l'épreuve mythique de l'Ultra Trail du Mont Blanc (171km, 10 000 m D+), Katie Schide est ainsi allée décrocher la plus belle victoire de sa carrière sous les yeux de Germain qui l'attendait sur la ligne d'arrivée après avoir dû abandonner pour cause de COVID. En octobre dernier, c'est Monsieur qui s'offrait un top 5 sur la Diagonale des Fous (165 km, 9 567 m D+) de la Réunion, ravitaillé, sur toute la course, par sa compagne...

Basé dans les Alpes-Maritimes, le couple franco-américain d'ultra-traileurs passe donc son temps, ensemble, sur les sentiers, aux beaux jours, et dans la poudreuse en hiver en ski de randonnée. « On aime vivre et s'entraîner dans le Nord du département en Haute-Tinée. C'est paisible et on a toujours les idées claires. » Une vie simple, saine et équilibrée à base de sport, de bons petits plats, d'amour et d'eau fraîche pour les deux trentenaires à la tête bien faite (tous deux sont diplômés en géologie) et au physique avantageux. Un tableau presque agaçant pour les détracteurs persuadés qu'évoluer constamment en couple mène forcément au clash.

Une approche franco-américaine pour mener leur business

Et ceux-là ne savent pas encore que Katie et Germain travaillent, aussi, ensemble! Qu'il s'agisse des engagements auprès de leurs sponsors, de développement de produits ou de consulting. Ou même de donner un coup de pouce bénévole à l'organisation du One & 1, Run to Camp de leur ami Sylvain Risso, mêlant trail et bivouac à Tourrettes-sur-Loup. Avec un concept qui porte sur deux jours de course... en duo évidemment! Des dossiers où le couple s'appuie sur des compétences et qualités développées par l'ultra-endurance pour gérer ses affaires. Mais également où ils amènent, chacun, leur vision de l'entreprise, culturellement différente. « Aux US, les gens vous encouragent par exemple davantage à prendre des risques et à suivre vos passions même si ce n'est pas la voie prédéfinie initialement », note Katie. Forces tranquilles mais capables, on l'imagine bien, de déployer une énergie et des efforts incommensurables pour mener à bout leurs projets, Katie et Germain vivent, côte à côte, leurs passions, dans l'une des rares disciplines où femmes et hommes sont confrontés directement en compétition. Sur un pied d'égalité donc. Un équilibre qui leur réussit à merveille. ■

EXTRAITS DE PALMARÈS

Katie Schide (30 ans)

2022 :
— 1^{ère} : UTMB
— 1^{ère} : Val d'Aran By UTMB (100 km)
— 1^{ère} : Marathon Maxi Race
2019 :
— 1^{ère} : Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour (130 km)

Germain Grangier (32 ans)

2022 :
— 5^{ème} : Diagonale des Fous
— 1^{ère} : Val d'Aran By UTMB (160 km)
— 1^{ère} : Swiss Canyon (80 km)
2021 :
— 5^{ème} : UTMB
— 1^{ère} : Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour



GARE du SUD

VILLA ROSSA

ESPACE DE VENTE
📍 Parvis de la Gare du Sud

À NICE

- Quartier Libération
- Résidence haut de gamme
- Appartements du 2 au 5 pièces
- Terrasses et rooftops
- Stationnement en sous-sol

**SOYEZ LES PREMIERS INFORMÉS
CONTACTEZ-NOUS
DÈS MAINTENANT !**

**icade-immobilier.com
04 13 13 01 34**

icade Promotion - Immeuble Open - 27, rue Camille Desmoulins - CS 10166 - 92445 Issy-les-Moulineaux Cedex - SASU au capital de 29 683 456 euros - RCS Nanterre 784 606 576 N° Orias 13003036 - IOBSP Mandataire Non Exclusif Carte T. CFI 7501 2016 000 016 385 délivrée par la CCI de Paris. Illustrations non contractuelles. Appartements et terrasses/balcons vendus non meublés. Octobre 2022.

ADHERER AU CREPI COTE D'AZUR

Un club d'entreprises engagées pour l'emploi
et l'insertion de **notre territoire**

2600 ENTREPRISES
ENGAGÉES

5300 PERSONNES
ACCOMPAGNÉES

2300 SOLUTIONS
PROFESSIONNELLES

Une gouvernance **100% locale !**

Président
Laurent Brun
Directeur Immobilier
Eiffage Construction

Vice-Président
Romain Frion
Directeur
Eiffage Concession
Alpes Maritimes

Secrétaire
Pierre Legrand
Directeur Grands Projets
Eiffage Construction
Alpes Maritimes

Contactez-nous !

CREPI COTE D'AZUR
CHEZ EIFFAGE
444 ROUTE DE GRENOBLE
ESPACE ST ISIDORE - 06200 NICE
04 89 15 82 26 / azur@crepi.org

*Données de l'année 2021



DIS-MOI OÙ TU SKIES, JE TE DIRAI QUEL PATRON TU ES !

Sur la Côte d'Azur, on est plutôt fiers. Rien d'étonnant donc que pour les « patrons », les montagnes soient exceptionnelles. Pour autant, pas de consensus sur le meilleur spot de glisse. À chacun sa station fétiche. C'est l'éternel débat de l'entrepreneur azurien, impatient de voir la neige tomber, mais surtout profiter de l'après-ski pour décompresser.

Par Joseph Jean
Propos recueillis par Mélissa Mari



POINT DE VUE...

Fabien Gausseran

DIRECTEUR ADJOINT,
SECTEUR FRAGRANCE,
GROUPE ROBERTET

Isola 2000, comme à la maison

« J'ai découvert Isola à 17 ans, car mon épouse y était tout le temps. Depuis, à part quand nous vivions à l'étranger, je ne l'ai presque jamais quitté. Les connaissances là-haut sont devenues des amis, voire de la famille. On a toujours hâte d'y monter. Des fois on entend dire que la station est boudée, ils se trompent, il y a toujours du monde, surtout en hiver (rires) ! À sa création, Isola était

avant-gardiste avec une galerie ultra pratique : pouvoir aller chercher ses croissants en chaussons ou aller au restaurant sans sortir quand il fait -10. Pour moi c'est ce qui en fait le charme. Tout est concentré, tu trouveras toujours des gens que tu connais, que tu sois seul ou à plusieurs, car on *chille* aussi pendant le ski. Rien de tel que de s'arrêter sur le bas des pistes ou en altitude, pour se faire une pause avec de la bonne musique et des copains. C'est sûr, ce n'est pas le village pittoresque du Tyrol, mais on n'y est pas dans le Tyrol. Et puis, les conditions de neige sont excellentes de décembre à avril. Chaque station à son style et ça c'est une bonne chose. On voit que les collectivités font des efforts énormes pour améliorer et enrichir les installations chaque année, on a des jeunes qui reprennent et modernisent des établissements. Bien sûr, rien de plus amusant que de se charrier entre habitués de chacune des stations, ça fait partie du folklore mais la vérité, c'est que l'on partage la même passion montagne. **M.M.**

Tous les hivers, c'est la même rengaine. Chaque vendredi soir, les plus chanceux s'empressent de quitter le job pour rejoindre les sommets d'Auron, Isola 2000 ou de Valberg. De 17 h à 23 h, c'est alors un véritable exode péri-urbain qui se joue aux portes de nos vallées. À chacun son style, du SUV électrique dernière génération en passant par la familiale crossover, les fous de glisse se tirent déjà la bourre durant plusieurs kilomètres. Certains restent convaincus qu'il ne faudra pas plus d'une heure porte à porte pour rejoindre « sa cabane » au sommet de la montagne. Pourtant, les quelques minutes gagnées entre Saint-Martin du Var et la tartiflette du Vieux Chalet, n'empêchent en rien de prendre la file dès les premiers virages qui mènent en station, surtout quand le mauvais temps s'invite et que les fameux « *blaireaux* » sans pneus neige retardent l'arrivée pour l'apéro. Que nenni ! L'important ce n'est pas le chemin, mais le but à atteindre... Quitter l'uniforme, changer de vie, se ressourcer et devenir quelqu'un d'autre le temps d'un week-end. Le vendredi soir, tel Actarus dans Goldorak, c'est « *Métamorphose* » ! Ils deviennent alors Auronais, Isoliens ou Valbergans. Exit la chaussure à glands chic et élégante et bienvenus aux godillots des neiges. C'est la transformation aux couleurs locales, pour rejoindre sa fratrie des montagnes le temps d'un week-end. Déjà, l'instant est suspendu, les tracas sont derrière, « *on verra ça lundi* ».

Chiffre

45 millions €

SERONT CONSACRÉS AUX RÉAMÉNAGEMENTS SUR LA STATION D'ISOLA 2000 (HÉBERGEMENTS, DOMAINE SKIABLE, ACTIVITÉS).

Passage en mode montagne

Avec un peu d'humour et d'autodérision, et sans trahir le cliché, il est facile de se différencier selon la station maralpine chère à son cœur. Le Valbergan annonce la couleur dès le panneau situé sur la 202, ici c'est « *The place to be* ». Excusez du peu, tout le monde ne joue pas dans la même cour et à Valberg on revendique le lancement des sports d'hiver depuis plus de 100 ans. Il faut dire qu'il y fait bon vivre et que de jolies ambiances de calme, d'authenticité et de raffinement viennent compléter l'offre neige sans jamais dénaturer l'esprit. À Valberg on prend le temps, on se balade, on randonne et quand les conditions le permettent le domaine est à couper le souffle. Le Valbergan se veut tranquille, sans pression, amoureux de la nature et de tout ce qu'elle peut proposer, et c'est une bulle d'oxygène dans la vallée.

Que dire sur le triomphant Auronais, qui aime décrire son écrin blanc, chic et sophistiqué, comme « *la petite Megève des Alpes du Sud* » ? Ici on aime voir et être vu, se saluer, se croiser, partager l'ambiance d'une station conviviale ou le « *tout* ». Nice aime se retrouver. Ici le ski (entendons toutes les

glisses) est élevé au rang ultime. Auron aime atteindre les sommets, dans un discours assumé où tout est pensé autour de ski. Auron, c'est l'ADN du détail et de l'excellence pour garder un statut de « leader ».

L'Isolien c'est le « *bad boy* », le transgressif qui s'affranchit de tous les codes d'appartenance. Il faut dire que des trois stations, c'est peut-être la moins sexy. Impossible de passer à côté de son bâtiment central que l'on aime ou que l'on déteste. Et pourtant, il s'y vit des moments magiques où, comme dans les années 70, le ski c'était aussi la fête, le partage et les copains. Ici, nos chefs d'entreprise se retrouvent en toute décon-



LE VENDREDI SOIR, TEL ACTARUS DANS GOLDORAK, C'EST « MÉTAMORPHOSE » !

traction dans un esprit de famille propre à Isola. Pas de « *dress code* », venez comme vous êtes, troquez votre costume pour évoluer en toute discrétion avec vos enfants et vos proches. Il n'est pas rare de croiser son boss déguisé en Indien sur la terrasse d'un apéro sonore ou de relever le défi d'un grand écart sur le zinc du Croco. Côté ski rien à redire et les Isolien en jouent de leur quantité de neige, de leurs pistes et de leurs champions. Ils sont un peu gaulois les Isolien et dans la petite rivalité entre villages, eux revendiquent la passion magique, « *par Toutatis !* ».

Les clichés ont la dent dure

Sans avoir mis un pied chez le voisin des années durant (et si jamais on s'amusait plus ailleurs ?), chacun aime entretenir l'esprit de rivalité. C'est un peu ça l'entêtement à la sudiste : reconnaître que la neige tombe en abondance, mais insister sur les fermetures de route, saluer l'attractivité des activités hors ski tout en prétextant le manque d'ambiance, ou enfin, apprécier l'authenticité d'un domaine préservé arguant quand même qu'il soit surcoté... Entêtement, mauvaise foi, qui sait ? Il vaut mieux en rire, surtout que vu de chez nos voisins nord-alpins, la guéguerre des stations maralpines, c'est plutôt : « *Rappelle-moi à quelle période c'est mieux le Sud pour le ski, juillet ou août ?* ». Dans tous les cas, chacun ses goûts et c'est bien ce qui fait notre chance sur la Côte d'Azur. On peut y profiter d'une montagne plurielle et magique, qui accueille tous ses amateurs, sans compromis (oui, sans compromis) : sur la terrasse d'un resto d'altitude ou sur une plage de bord de mer, il y aura toujours moyen de râler à propos de quelque chose et ça, c'est ce qui nous relie. ■

Actu

2 grands hôtels

HAUT DE GAMME À AURON, LE CHALET D'AURON 4 ÉTOILES ET LE MONDE DES NEIGES, RESORT 5 ÉTOILES.



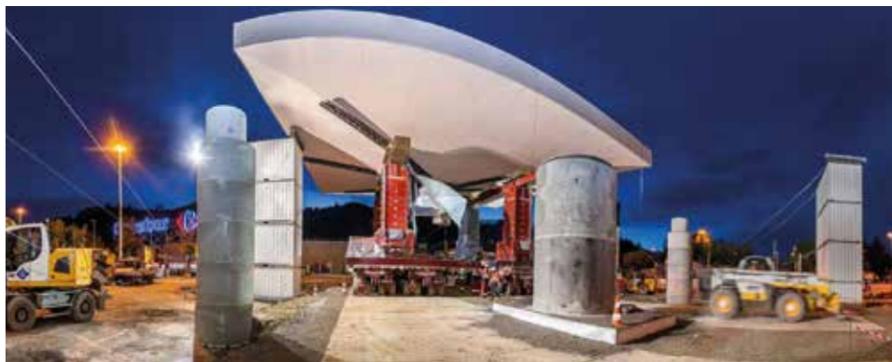
POINT DE VUE...

Michael Medina

PRÉSIDENT DE LA MAISON PERRIN

Auron, c'est sa station

« Je vais à Auron depuis une trentaine d'années. Malgré ce que les mauvaises langues disent, on a de la neige. C'est parce qu'ils ne sont pas venus depuis dix ans (rires). Les pistes sont assez techniques, il y en a pour tous les niveaux. Et puis, il y a un vrai et grand village de montagne. Il y règne une convivialité exceptionnelle. De plus en plus de jeunes montent à Auron (18-25 ans). Il y a un renouvellement générationnel et une ambiance dédiée. Auron n'est pas une station de vieux ! Avant, Isola 2000 avait le monopole, mais Auron a su se redynamiser et même faire revenir des anciens habitués d'Isola 2000... L'offre ski et après-ski y est importante et on ne s'ennuie pas. Si tu veux un bon mix, c'est Auron : glisse, sorties, activités. L'étiquette de station chic que certains lui collent est une erreur. Ici, c'est très bon esprit. On peut manger un panini le midi au soleil et se retrouver à de très bonnes tables le soir, où l'on retrouve d'ailleurs les produits de la Maison Perrin. Quoi demander de mieux ? M.M. »



#NOS CLIENTS ONT DU TALENT

GESTION • FINANCE • PATRIMOINE
COMPTABILITE • RH • JURIDIQUE

GRUPE CIBELLY

f /GROUPECIBELLY
in /COMPANY/GROUPE-CIBELLY/





AUTOUR D'UN PLAT POUR PARTAGER L'INSTANT (mais pas seulement)

S'attabler n'est pas uniquement synonyme de se nourrir... Loin de là. Dans nos sociétés contemporaines, faire des affaires passe parfois, voire souvent, par le partage d'un repas. Un rendez-vous convivial qu'il est préférable de transformer en réussite. Mode d'emploi.

Par Aurélia Lasorsa

Le repas gastronomique des Français est inscrit au Patrimoine immatériel de l'Humanité depuis novembre 2010. Preuve, s'il en fallait, qu'en France, passer à table revêt une importance toute particulière. C'est le cas des repas pris dans un cadre personnel, comme dans un contexte plus formel. Les repas d'affaires ou d'entreprise sont donc tout aussi concernés. D'autant que, selon une étude menée par des chercheurs de l'université d'Harvard en 2013, il semble qu'entrer en négociation lors d'un repas augmente les chances de réussite. En cause : le taux de glucose élevé qui « facilite les démarches intellectuelles complexes et la recherche du meilleur équilibre dans la négociation ». Une bonne raison, donc, de s'attabler avec ses clients ou collaborateurs.

Règles et savoir-vivre

Mais attention : on garde en tête ce qui se joue lors de ces moments et l'on veille à ne pas commettre d'impair. Selon Delia Masseran, coach en business dans les Alpes-Maritimes, il y a trois erreurs majeures à éviter lors de la préparation d'un repas d'affaires. « Quel que soit le contexte professionnel, il est important d'éviter les plats et menus trop lourds et trop riches, qui seront difficiles à digérer et plongeront sans nul doute l'interlocuteur dans un état

de somnolence. C'est plutôt là du bon sens. En revanche, ce qui est moins évident, lorsqu'on organise un repas d'affaires c'est de bien surveiller le timing. Pour cela, il est important de connaître l'établissement et la qualité du

service. Le repas d'affaires doit être un temps d'échange agréable, dont il vaut mieux anticiper chaque moment : il faut que chacun puisse prendre la parole sans être gêné par le service. Il est donc primordial de se mettre d'accord



DU CÔTÉ DES RESTAURATEURS : LE POINT DE VUE DE DELIA MASSERAN

Les repas d'affaires ou d'entreprises s'avèrent parfois un levier financier non négligeable pour les restaurants qui peuvent ainsi envisager de toucher une clientèle différente de celle à laquelle ils ont à faire habituellement. « Cela permet de remplir le carnet de réservations à des moments parfois creux et d'optimiser une salle annexe, que l'on a du mal à remplir par ailleurs », explique Delia Masseran. Mais la clientèle business n'est pas tout à fait la

même que la clientèle dite de loisirs et il est important de soigner certains aspects. « L'organisation est le maître-mot, selon la coach en business. Le repas d'affaires est un ballet parfaitement orchestré et chronométré, qui nécessite de prendre différentes précautions, dans le choix du menu par exemple ou dans le recrutement du personnel. » Les chefs le savent : plus le nombre de convives est élevé, plus les propositions doivent être adaptées. Oubliées les cuissons minute, par exemple, ou les desserts flambés. Autre aspect important qu'un restaurateur doit avoir en tête lorsqu'il décide de développer sa clientèle business : le choix du personnel. « Les employés qui interviennent lors de déjeuner ou dîner professionnel sont parfois amenés à entendre des conversations qui doivent rester confidentielles, précise Delia Masseran. Il est donc primordial de faire appel à des serveurs, sommeliers et chefs de rang d'une discrétion à toute épreuve. » Enfin, le service des boissons doit être maîtrisé : les liens professionnels qui se tissent ne peuvent être synonyme d'ébriété. **A.L.**

LE REPAS D'AFFAIRES DOIT ÊTRE UN TEMPS D'ÉCHANGE AGRÉABLE, DONT IL VAUT MIEUX ANTICIPER CHAQUE MOMENT

avec le restaurateur sur le rythme à suivre. Enfin, et parce que tout cela ne servirait à rien sans cette ultime recommandation : il faut respecter les horaires ! Aujourd'hui, les agendas sont souvent très chargés et il n'est pas question d'être la cause d'un retard.»

Le choix du bon restaurant

Ces règles en tête, il est temps de partir en quête de l'établissement idéal pour accueillir ce repas. En fonction de l'enjeu, le lieu pourra être décontracté ou au contraire plus guindé, lors de rendez-vous plus formels. Pour la signature d'un gros contrat ou une rencontre qui nécessite la plus grande discrétion, les restaurants d'hôtel tirent plutôt bien leur épingle du jeu. Si les ors de La Rotonde du Negresco demeurent une valeur sûre, d'autres établissements sont également le cadre parfait pour échanger entre professionnels. Difficile, en effet de résister à un repas vue mer comme proposé à Nice par Le Saint-Paul, Le Palais de la Méditerranée ou La Calade, du Radisson Blu, par exemple. En plus du panorama, la plupart de ces lieux mettent également à la disposition de leur clientèle des tables un peu à l'écart - voire des salons privés - parfaits pour échanger sans retenue. D'autres restaurants se prêtent également au jeu du repas d'affaires, chacun avec sa propre signature. Qu'il s'agisse de brasserie traditionnelle comme le Felix Faure à Nice, La Table de la Réserve à Beaulieu ou encore la Cucina Victoria, à Cagnes sur Mer, et ses

accents italiens ; ou de tables plus intimistes encore. Pour exemple, au cœur du quartier des Musiciens, à Nice, L'Alchimie est un restaurant de poche, récemment ouvert par Arnaud Colin (ancien de Piège, Le Squer et Ravin, notamment) qui propose une cuisine authentique et délicate aux saveurs méditerranéennes. Faire voyager ses convives le temps d'un déjeuner d'affaires, est également possible, à condition d'opérer une sélection drastique. Que l'on choisisse de faire découvrir à son interlocuteur la cuisine nissarde, ou qu'on lui propose un voyage culinaire à l'autre bout du monde, on veille à choisir un établissement où la qualité des assiettes est égale à celle de l'extracteur. Rien de plus désagréable en effet que de sortir d'un restaurant imprégné d'odeurs de nourriture. ■

Chiffre

2h13

C'EST LE TEMPS MOYEN QUE LES FRANÇAIS PASSENT À TABLE CHAQUE JOUR. NOUS OCCUPONS AINSI LA PREMIÈRE PLACE DU PODIUM, DEVANT LES ITALIENS (2H07) ET LES ESPAGNOLS (2H06). (SOURCE: OCDE).

SUIVEZ-NOUS SUR   

LE TEMPS D'UNE SOIRÉE




SHOP
FOOD
FUN
ENJOY*

3 C O A O P O
CÔTE D'AZUR

50 DESTINATIONS FOOD DU MATIN AU SOIR

*SHOPPING, RESTAURANTS, DIVERTISSEMENTS. PROFITEZ.



imagi[N]

SPÉCIAL COWORKERS

Une capacité de 300 personnes ! Voilà de quoi organiser de sacrés déjeuners d'affaires. Installé au cœur du nouvel espace coworking Coloft de Sophia Antipolis, le restaurant Amici, propose une cuisine maison d'inspiration méditerranéenne, à savourer dans la salle ou sur le rooftop panoramique. Une adresse inaugurée il y a quelques semaines seulement, nichée au cœur de la première technopole de France.

Amici – 965 avenue Roumanille, Biot Sophia Antipolis.
<https://coloft.fr/villes/sophia-antipolis/>



Sheraton

LA TÊTE DANS LES NUAGES

La Méditerranée que l'on savoure en version bistrot chic, voilà la promesse du restaurant du nouvel hôtel Sheraton, posé en face de l'aéroport de Nice. Le lieu, parfait pour organiser un rendez-vous d'affaires entre deux vols, mérite également de s'attarder un instant, le temps d'un cocktail ou d'un déjeuner sur le pouce, sur le sky bar She's. La promesse ? Une vue imprenable sur les pistes et la Grande Bleue.

Hôtel Sheraton Nice Airport – 480 Promenade des Anglais, Nice.
sheraton-nice-airport.naoshotel.com



Presse

BULLE DÉPAYSANTE

Vous rêvez d'un séminaire d'entreprise à l'autre bout de l'Europe ? Direction le quartier des Fleurs, à Nice, où le restaurant de l'Hôtel Amour a imaginé une carte entièrement dédiée à la cuisine grecque. Halloumi, pain pita, tzatziki, falafel... Des mets et saveurs généreuses et gourmandes à partager dans la salle bohème ou dans la cour intérieure, à l'abri de l'agitation urbaine.

Hôtel Amour – 3 avenue des Fleurs, Nice.
www.hotelamournice.fr



ENTREPRENDRE À CHACUN SON STYLE

Montre-moi comment tu t'habilles et je te dirai quel manager tu es.
Adage facile ? peut-être. Réalité ? par sûr...

Par Alexandre Benoist

« **T**'as le look Coco, coco t'as le look. T'as le look qui te colle à la peau ! » OK si ce tube des années 80 ne doit certainement rien dire à la Gen Z, pour d'autres, le message qu'il distille n'en évoque pas moins un aspect essentiel de la vie de manager. Sa garde-robe. Car autant le dire clairement si l'habit ne fait pas le moine, un moine sans bure, ce n'est pas très catholique. Alors quoi, aujourd'hui en 2022 considérer que le look doit toujours être codifié, orchestré pour exprimer soit un style de management, soit un secteur professionnel est-il toujours d'actualité ? Prenons un exemple simple pour aider à y voir un peu plus clair. Grand classique de chez les classiques, le métier de la banque. On l'imagine tel qu'il a été stylé à la fin du XIX^e siècle : chemise blanche et costume bleu marine croisé rayures tennis c'est-à-dire paré de fines lignes qui rappellent celles des livres de comptes et dont l'espacement entre chacune d'entre elles devait définir le niveau hiérarchique de la personne qui le portait. Bref un uniforme avec ses codes précis, connu d'une catégorie seule – les banquiers britanniques – conçu pour se distinguer et se reconnaître entre eux.

Cravate obligatoire au dernier étage

Aujourd'hui cette tenue est-elle nécessaire ? La question est posée à Natacha, personal shopper au Printemps Polygone Riviera.

« Tout dépend de l'établissement dans lequel vous travaillez. Si vous êtes à la Lloyds de Londres, vous n'aurez évidemment pas la même ligne que si vous êtes basé dans un Crédit Agricole de province. » Dans ce dernier cas, exit le « formal wear » version City et optons

pour une tenue plus casual – pourquoi pas un simple blazer sur un chino bien coupé. La cravate ? Là encore la chose n'est pas évidente. Monsieur B. - nous l'appellerons comme ça car il a voulu garder l'anonymat - travaille pour une grande entreprise internationale. Pas dans la banque mais dans le conseil, l'expertise et l'audit fiscal. Écoutons-le. « Si depuis quelques années la cravate n'est plus obligatoire, il est établi, même si ce n'est pas une règle formelle, qu'au siège mondial, plus vous montez dans les étages et plus le



POINT DE VUE...

Natacha Lemercier

PERSONAL SHOPPER

« Elle s'appelle Natacha Lemercier. Son job : personal shopper. Où ? Au magasin Printemps situé à Polygone Riviera. Un métier de confiance car de leurs choix dépendra votre mise. « Notre objectif est de composer des looks qui correspondent au plus près à la demande du client ou de la cliente qui fait appel à nous. » Tout commence donc pas un questionnaire précis, âge, métier, goût, rythme de vie, couleur préférée... ensuite charge à eux de parcourir les

rayons du grand magasin pour proposer le look ultime. Mais attention « nous ne sommes pas des relooker ni des conseillers en style. Nous proposons ce que la personne aurait pu "presque" choisir elle-même... ». Toute la subtilité réside dans ce « presque ». Car la valeur ajoutée de l'exercice réside – outre le gain de temps offert aux managers dont le planning est trop serré pour s'accorder une pause emplette – dans la parfaite connaissance de l'offre disponible dans le magasin, la sensibilité esthétique et un sens affirmé de la mode en cours.

Justement quel est secret d'une garde-robe efficace ?

« Il faut une base classique en accord avec votre activité et ensuite l'accessoiriser et jouer les mix de matière, de coupe afin de le faire évoluer en fonction de vos rendez-vous par exemple, de vos voyages d'affaires ou de votre humeur du moment. » A.B.

Chiffre

418 millions de dollars

C'EST CE QUE RAPPORTE AUJOURD'HUI LE MARCHÉ AMÉRICAIN DE LA CRAVATE, CONTRE 18 MILLIARD DE DOLLARS EN 2009. (SOURCE : NPD GROUP, 2016).

port de la cravate est fortement recommandé. En étant absolument obligatoire si vous voulez accéder au dernier étage, c'est-à-dire celui de la direction générale.»

Le startuper adepte du normcore

Notre champ d'investigation sur la question du look étant cadré côté formel, observons l'extrême limite du genre dans le sens inverse : le look startuper. Caricature facile car le style geek « je mets le matin ce qui me tombe sous la main » est bien plus fin et signifiant qu'on peut l'imaginer. D'ailleurs qui l'a initié et sublimé d'après vous ? Un nom. Un grand nom. Steve Jobs. En s'habillant pendant plus de 20 ans avec exactement le même look T-shirt noir (col cheminée), jeans Levi's (sans ceinture) et baskets (il avait opté finalement pour New Balance) il n'a pas juste cherché à créer un profil « cool décontracté ». Bien au contraire, il a donné ses galons à ce qu'aux États-Unis on appelle :

«normcore», contraction des mots anglais normal et hardcore. « Un de mes mantras est : concentrez-vous sur la simplicité » disait-il. Traduit donc en matière de style vestimentaire : s'habiller normalement et simplement pour laisser la vedette au produit. Un exercice repris par un certain Zuckerberg que vous ne verrez jamais en Keynote autrement habillé que d'un jean droit bleu moyen et t-shirt gris à manches courtes...

Einstein était en gris

Nos deux extrêmes étant définis, qu'avons-nous entre les deux. De tout, du hipster tatoué, du casual beau gosse, de la compo vintage très perso... Bref finalement une liberté de ton qui invente et revisite les codes, s'affranchit des frontières pour affirmer sa propre personnalité et son humeur comme le précise Natacha, notre personal shopper : « Quand je propose des vestiaires à

S'HABILLER SIMPLEMENT POUR LAISSER LA VEDETTE AU PRODUIT

des chefs d'entreprise, je prévois toujours d'y placer des pièces portables tout aussi bien au bureau qu'en week-end. Pour à la fois une question de style et exprimer son mood du moment ». Partant de ce constat, on en conclura qu'Albert Einstein était toujours d'humeur égal. Lui dont le dressing était uniquement composé de costumes gris et de chemises blanches, tous et toutes identiques... ■

PRINTEMPS

À Noël, le Printemps fait son cirque

PRINTEMPS.COM

Magasin ouvert tous les dimanches
PRINTEMPS POLYGONE RIVIERA, 137 AVENUE DES ALPES - Tél. 04 83 53 40 00



Bruno Ruiz
Fondateur de l'épicerie Jean de la Tomate.

Son style. Hipster et je le revendique ! J'ai les bras tatoués et j'aime mes tatouages. Hiver comme été je les montre et en suis très fier. C'est un look que j'ai adopté il y a quelques années et qui correspond à ma personnalité.

Un message. Mon épouse est fan de mon look donc, pour moi maintenant, impossible d'en changer !

Un accessoire. Les sacs. En cuir ou en tissu qu'importe ! J'aime les mettre en

O. Watter / L'Espresso.fr

bandoulière et en changer selon mon humeur ou la saison. Parmi mes préférées ? Celles à l'effigie de Maradona ou Pelé car je suis un fan de foot. Même si aujourd'hui je cultive un style plutôt casual que sportif.



Ilan Dehe

Julie Meunier - Fondatrice des Franjynes.

Son style. Vintage ! Mes looks empruntent l'allure et le caractère de la mode d'hier. Ce qui me permet d'être lookée même quand je décide d'aller travailler en "casual". Il affirme mon humeur du jour, ma personnalité et mon identité. **Un message.** Je n'aime pas être à la mode, je préfère voyager dans les décennies qui m'inspirent (60's, 70's 80's, 90's) et me démarquer ainsi. Je suis différente de par mon histoire de vie, chacun l'est. J'en fais ma plus grande force et mes plus beaux looks. **Un accessoire.** Une frange droite sur le front, une boucle d'oreille unique à l'oreille gauche, un turban noué sur la tête, un grand sourire et pas de soutien-gorge !



O. Watter / L'Espresso.fr

Gregory Renault
Président Nicea Conseil Savills.

Son style. Chic avec une touche business que je conjugue selon mon emploi du temps et mes obligations. J'aime ce côté un peu décalé, porter un jean créateur avec une veste sympa et des baskets haut de gamme.

Un message. Je suis toujours en bleu, Côte d'Azur oblige ! Sinon, j'aime les valeurs sûres avec des marques qui proposent des belles matières comme Corneliani, Santoni, Berluti et

des fabrications dans la tradition des tailleurs. En résumé, je suis un fan du « fatto a mano » !

Un accessoire. Ma paire de lunettes de soleil Persol « Steve McQueen » qui m'a été offerte par une personne chère à mon cœur et que je ne quitte jamais.



MURIELLE MAYETTE-HOLTZ

DE L'ACADÉMIE DE FRANCE À L'ART D'ENTREPRENDRE

Pour la directrice du TNN, gérer un théâtre dépasse le cadre du projet culturel pour investir la sphère managériale.

Par Alexandre Benoist

Muriel Mayette-Holtz m'a donné rendez-vous dans la salle des Franciscains, place Saint-François à Nice. Cet ancien couvent construit au XIII^e a connu de nombreuses vies. Depuis le printemps dernier c'est l'une des deux* salles du TNN aujourd'hui disponibles. Je m'installe. Je l'attends. Et je l'entends. Le talon claque et résonne dans la salle. Énergique. Décidé. L'interview s'annonce tonique. Salutations d'usage. Pourquoi m'avoir donné rendez-vous ici ? C'est la première question que je lui pose. Elle répond d'un rire énergique. « Mais parce que c'est à côté de mon



MES FRÈRES PAR EXEMPLE, SONT DES HOMMES D'AFFAIRES TOUT À FAIT MERVEILLEUX ET J'AI UN RESPECT ABSOLU POUR CETTE CATÉGORIE DE PUBLIC

bureau et pour moi c'est plus pratique ! » Première question... un flop ! Et pourtant, on sent que derrière cette réponse presque lapidaire se cache une autre motivation. Et elle précise quand même : « Parce que ce lieu est d'une grande beauté. Et la beauté tout le monde la comprend, tout le monde la reçoit donc ça fait des discussions souvent plus concentrées. » Le ton est donné. On m'invite à pénétrer dans le monde sensible. Une évidence pour une personnalité qui lui a consacré sa vie. Comédienne, metteuse en scène, elle est la première femme à avoir

dirigé la Comédie Française, et l'Académie de France à Rome à la villa Médicis. Pourtant rien n'était écrit. « Je ne suis pas du tout issue du monde de la culture. Et très sincèrement, j'ai assisté à mon premier spectacle à 18 ans. Mes frères, par exemple, sont des hommes d'affaires tout à fait merveilleux et j'ai un respect absolu pour cette catégorie de public pour qui venir au théâtre n'est pas forcément naturel. Il y a toujours cette crainte que ce soit un peu compliqué, un peu intellectuel. »

Mettre en scène un spectacle, c'est manager une entreprise très compliquée.

Mais loin de valider une réelle dichotomie entre art et business, entre théâtre et management, elle sait, par expérience, qu'entre les deux exercices, la frontière n'existe pas. « Quand j'ai commencé à prendre des postes de direction, c'était avec la Comédie Française. Je n'étais pas du tout préparée, à diriger une équipe, mais j'avais déjà mis en scène une trentaine de spectacles. Mettre en scène un spectacle, c'est manager une entreprise très compliquée. Tout le monde est en création, il faut gérer les ego, un désir commun, créer un corps assez solide pour qu'il puisse se reproduire et assez souple pour que chacun puisse y respirer largement. Quand on dirige la Comédie Française, comme je l'ai fait pendant huit ans, on mesure l'ampleur de la tâche. Avec une équipe de 450 personnes et 900 représentations à assurer, il faut que ça roule au millimètre près et le moindre grain de sable est une catastrophe. Au fond, c'est exactement la même dynamique que celle mise en place quand on dirige une entreprise. »

Si on avait continué sur nos acquis, on ne faisait que perdre.

Et cette dynamique, Muriel a dû rapidement la cultiver, l'animer, l'incarner. Pour faire de son TNN une réalité tangible. Pour faire face aux épreuves. « C'est vrai, j'ai accumulé les difficultés depuis mon arrivée fin 2019, confinement, destruction de l'ancien théâtre déménagement... Alors, est-ce que c'est ma manière de voir le verre toujours à moitié plein ? Sans doute, mais je pense qu'aujourd'hui que le confinement a mis en exergue un état des lieux assez catastrophique sur notre rapport à la culture. C'est l'une des premières choses dont on s'est passé. Ce qui prouve que la culture n'est pas le centre de notre société. Et moi,

mon travail c'est d'expliquer à quoi ça sert et pourquoi il me semble qu'une vie est plus intéressante quand elle est, perturbée, complétée, animée, emportée par la culture. Alors, ce confinement nous a obligés à nous positionner et le fait de se réinventer, de faire autrement, d'une certaine façon est une chance. Si on avait continué sur nos acquis, on ne faisait que perdre.»

L'art du spectacle, c'est un art vivant qui prouve que l'on ne peut pas se passer de l'autre.

De ce constat naîtra un projet qui s'affranchit de lieu dédié et clos pour investir la cité. Des spectacles en plein air, des Contes d'Apéro ouverts à tous. Un projet qui dépassera aussi la simple distraction tant en vogue après le confinement «où tout le monde avait envie de s'amuser de légèreté. Mais je crois qu'on a besoin aussi, fondamentalement, du contraire. D'un rendez-vous avec les larmes, avec nos peurs. Comme une catharsis de ce qui arrive à l'humanité. J'essaie de proposer des spectacles intelligents, faciles d'accès, émouvants, drôles, tristes mais surtout, et d'une manière générale, généreux. Pour tous les publics et j'essaie que chacun puisse avoir des rendez-vous forts qui lui correspondent en fonction des générations.»

Mais un projet aussi politique au sens noble du terme, au sens «philosophique puisqu'on a rendez-vous avec de la pensée, avec des auteurs et que ces auteurs sont plus accessibles qu'en lecture parce qu'ils sont incarnés. L'art du spectacle, c'est un art vivant qui prouve que l'on ne peut pas se passer de l'autre. Il faut retrouver l'effort de sortir de sa zone de confort, sortir de son cœur, de ses certitudes, sortir de chez soi. Renouer avec l'archaïsme de ce métier qui est peut-être un des arts les plus simples, parce que n'importe quel acteur, à un moment donné, peut se mettre debout et raconter à un autre être humain, une histoire. Si on n'arrive plus à faire ça, c'est que l'humanité est morte complètement.» ■

*La saison se partagera donc entre la salle des Franciscains et la salle provisoire de la Cuisine située à l'ouest de Nice, en face de la station de tramway L2 CADAM/ Centre administratif. Pourquoi ce nom de Cuisine ? Parce qu'on peut s'y restaurer avant ou après le spectacle avec ou sans les acteurs. Même idée pour les Franciscains qui a ouvert un café dans le théâtre. À partir de janvier l'ouverture de la salle Iconic (centre de Nice) sera le troisième point de rendez-vous du TNN.

↓ Saison 2022/2023
**38 SPECTACLES
POUR TOUS PUBLICS**
THÉÂTRE, DANSE, CIRQUE,
MUSIQUE, MARIONNETTES,
MAGIE ET SOIRÉES SPÉCIALES.



INTERVIEW

BENJAMIN MONDOU

L'ENTREPRENEUR NIÇOIS EST À L'ORIGINE D'UN FONDS DE DOTATION POUR SOUTENIR LE TNN ET OUVRIR LA CRÉATION À TOUS LES PUBLICS

« NOUS AVONS LA CHANCE D'AVOIR ICI DES ENTREPRENEURS QUI S'ENGAGENT »

Parlez-nous du fonds de dotation.

— C'est un organisme destiné au Théâtre National de Nice qui a pour premier objectif de soutenir la création. Notre but est de faire sortir le théâtre dans les collèges, les lycées, les entreprises ou encore les hôpitaux. Par exemple grâce à ce fonds, nous avons pu lancer l'été dernier les « Contes d'apéro » qui proposaient des lectures et autres petits spectacles en plein air. Nous avons également produit « L'Épreuve » une pièce de Marivaux qui a été jouée trois soirs au Château de Nice et dans tous les villages de La Vesubie. Encore une fois, les spectacles sont gratuits, car notre volonté est de rassembler le plus de monde possible autour de cet art.

Car la mission du fonds de dotation est bien de participer activement au développement du TNN et à travers lui du théâtre auprès d'un public le plus large possible ?

— Oui, notre action cible très précisément le rayonnement du théâtre. C'est pour moi un véritable investissement personnel car je suis très sensible à cet art depuis presque vingt ans et que j'ai une grande affection pour l'ensemble du personnel du TNN ainsi bien sûr que pour sa directrice Muriel Mayette-Holtz.

Une histoire d'autant plus personnelle que vous êtes à l'origine de ce fonds.

— Oui, j'ai réussi à transformer l'association de chefs d'entreprise que j'avais lancée il y a 6 ans en fonds de dotation car ce statut permet aux entrepreneurs de bénéficier d'une déduction fiscale de 60%. Résultat, mon budget est passé de 50 000 euros environ à plus de 150 000 par an.

Comment faire pour y participer ?

— C'est simple... il suffit de donner ! Il n'y a pas de somme minimale. Aujourd'hui nous comptons 180 entreprises et une quarantaine de particuliers. Les dons vont de 40 à 30 000 euros. Mais je veux aller encore plus loin car j'ai pour projet de créer pour la fin de l'année un festival de magie à Nice. Budget nécessaire ? 200 000 euros. L'important est de bien comprendre que grâce à ces dons nous donnons accès à la culture à des publics qui n'ont malheureusement pas souvent l'occasion d'en bénéficier.

Donc au-delà d'un don en faveur de la culture, il s'agit bien d'un acte citoyen ?

— Oui c'est un acte solidaire pour notre territoire, car je suis très fier d'être entrepreneur niçois. Nous avons la chance d'avoir ici des entrepreneurs qui s'engagent et qui n'ont pas comme seul objectif de faire de l'argent. Ils ont une conscience de l'entreprise citoyenne. **A.B.**

Bien diriger, c'est aussi savoir se faire bien accompagner.
Solutions* de financement, développement et accompagnement pour dirigeants d'entreprise.

Communication à caractère publicitaire.

* Sous réserve d'acceptation de votre dossier par la Caisse d'Épargne Côte d'Azur.

Caisse d'Épargne et de Prévoyance Côte d'Azur, société anonyme coopérative à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance, régie par les articles L.512-85 et suivants du Code monétaire et financier – Capital social 515 033 520 euros – Siège social 455, promenade des Anglais, 06200 Nice – 384 402 871 RCS NICE – Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 002 199. Titulaire de la carte professionnelle Transactions sur immeubles et fonds de commerce, sans perception d'offerts ou valeurs, n° CPI 0605 2017 000 019 152 délivrée par la CCI Nice-Côte d'Azur, garantie par la Compagnie Européenne de Garanties et Cautions, 16 rue Hoche, Tour KUPKA B, TSA 39999, 92919 LA DEFENSE Cedex. Adresse postale : CS 3297 06205 Nice Cedex 3. Mars 2022 - Point11 - Crédit photo : Shutterstock.



SANTÉ DU DIRIGEANT MODE D'EMPLOI

Concurrences, compétitions, échéances... L'entrepreneur est un véritable sportif de haut niveau. Pour préparer ses objectifs, être le plus performant, gérer la pression constante entre réussite professionnelle et personnelle, il doit être au top de sa forme. Le dépassement de soi passe par l'entraînement invisible, une bonne hygiène de vie.

Par Clarisse Nénard

1 Manger sainement

L'alimentation c'est notre carburant. Elle ne doit être ni trop grasse, ni trop sucrée et ni trop salée. Exit les sauces et les repas préparés, les produits ultra transformés et les sucres cachés. Pour que l'organisme fonctionne de manière optimale, privilégiez une nourriture équilibrée et variée avec des aliments frais, bruts et de saison. Vous éviterez ainsi les carences en oligoéléments (magnésium, fer, cuivre, zinc, potassium, sélénium...) qui permettent de bien faire fonctionner le moteur. Quand on dépense de l'énergie, on génère des radicaux libres. Ces derniers augmentent sous l'effet de facteurs tels que le tabac, le stress, la pollution, etc. Pour les neutraliser, il est nécessaire d'avoir des défenses antioxydantes (vitamines A, C, E, du beta carotène, des flavonoïdes...).

Puisez dans les cinq groupes d'aliments : viandes, poissons, œufs ; produits laitiers ; céréales, pain, féculents ; légumes et fruits ; matières grasses. Aucun n'est à bannir sauf en cas d'intolérance, d'allergie ou de maladie nécessitant un régime alimentaire particulier. Évitez les grignotages ! Faites au moins trois vrais repas par jour. On peut être le meilleur du monde, si on n'a pas une bonne alimentation, on ne performera pas.

2 Bien boire au quotidien

L'eau est le deuxième élément vital après l'oxygène. Comme l'alimentation, l'hydratation est la clé d'une bonne condition physique et intervient de façon déterminante dans la performance. Non seulement les milliards de cellules qui composent notre organisme en sont remplies, mais s'y baignent. Et c'est encore grâce à l'eau que toutes les substances nutritives, l'oxygène, les oligo-éléments, les hormones sont transportées à l'intérieur et à l'extérieur de chaque cellule, ainsi que d'une cellule à l'autre. N'attendez pas d'avoir soif ! Lorsque cette alarme apparaît, la déshydratation est déjà installée. La règle d'or est de commencer à s'hydrater dès le réveil en ingérant un grand verre d'eau afin de restaurer les pertes de la nuit, puis de poursuivre régulièrement au cours de la journée. Toutes les heures idéalement. La répartition des apports est aussi importante que la quantité absorbée. Mettez une alarme sur votre smartphone. Il existe de nombreuses applications pour vous inciter à boire de l'eau et à surveiller votre hydratation. Mettez sur la variété.



POINT DE VUE...

Christophe Delong

MÉDECIN DU SPORT ET EXPERT
À LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ (HAS).

soit l'élément soudainement absent. La pratique d'un sport et une bonne hygiène de vie permettent de protéger l'organisme et de vivre le plus longtemps en bonne santé. L'alimentation, la pratique d'une activité physique, la gestion du stress, le sommeil, la respiration, la relaxation (récupération), l'hydratation, sont autant d'éléments clés qui lui permettront de tenir la distance sur le long terme et de retirer tous les bénéfices de la pratique d'un sport à haut niveau ou de la réussite professionnelle en tant que dirigeant. L'entraînement invisible correspond à tout ce que les sportifs de haut niveau font en dehors de leurs entraînements pour chouchouter et régénérer leur corps afin de se mettre dans les meilleures dispositions possibles pour parvenir à un objectif, une médaille, un podium, ou tout simplement rester en forme toute l'année. **C.N.**

« Dirigeants, entrepreneurs, sportifs de haut niveau... tous ont un entourage qu'ils doivent entraîner derrière eux, comme une équipe, avec à la fin la victoire ou la défaite reposant sur ses épaules uniquement. Il ne faut pas croire qu'un athlète est refermé sur lui-même, exclusivement concentré sur la performance. Il emmène avec lui entraîneurs, coaches, soigneurs, fans, ainsi que la famille. En permanence, il doit prendre en charge l'ensemble de ces éléments extérieurs tout en se devant d'être le meilleur, se fixer des objectifs, de prendre soin de son management. La concurrence, la pression constante de bien faire nécessitent une santé qui évite que le corps ne

3 Dormir pour gagner

Le sommeil est l'une des clés de la performance. Occupant un tiers de notre vie, il est le meilleur remède pour remettre les compteurs à zéro. C'est lui qui nous aide à récupérer physiquement et psychologiquement (les muscles se régénèrent, la mémoire se construit, nous nous libérons du stress, le système immunitaire est stimulé, etc.). Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre et d'un âge à l'autre. En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8 heures par nuit. Si chacun a son propre rythme de sommeil, l'important est de se coucher mais surtout de se lever à heures régulières. Or l'hyperconnectivité sur le mode 24h/24 et 7j/7, ainsi que la lumière bleue nuisent gravement au sommeil réparateur. Suivez les règles d'or du bon dormeur. Éteignez vos écrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables une heure avant de vous endormir, même la télévision. Bannissez les dîners trop copieux et trop tardifs. La digestion gêne et retarde l'endormissement. Les repas insuffisants peuvent être la cause d'un réveil en pleine nuit. Passé 16h, évitez les excitants tels que le café, thé, vitamine C, coca, cigarettes et surtout l'alcool. Pratiquez une activité physique dans la journée. Le soir, créez les meilleures conditions propices au sommeil : sans bruit, chambre aérée ni trop chaude ni trop froide, obscure... Instaurez-vous une routine avant de vous coucher : étirements, relaxation, cohérence cardiaque, etc. Optimisez les temps de sommeil et de récupération.

Chiffre
30
secondes
à 5 minutes

LES SIESTES FLASH ONT UN EFFET RESSOURÇANT. RESPIRER TRANQUILLEMENT LES YEUX FERMÉS PERMET AU CERVEAU DE VITE S'ÉCHAPPER.

4 S'entraîner pour être plus efficient

Pratiquer une activité physique régulière c'est bon pour la santé en générale. Plus le corps fournit d'effort, plus il devient endurant, vigoureux et résistant. Si le sport permet de rester au top de sa forme, d'éliminer la fatigue nerveuse, de garder une bonne énergie, de se sentir mieux dans son corps, de se réconcilier avec son image, de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) ou encore le burn-out... il aide aussi à mieux réfléchir. Non seulement il améliore la concentration, mais aussi booste les performances du cerveau. Une meilleure oxygénation des neurones améliore les connections entre eux et diminue leur dégénérescence. Le sport stimule aussi la neurogenèse, favorise la production de facteurs neurotrophiques, des protéines responsables de la croissance et de la survie des neurones.

Il n'est jamais trop tard pour s'y (re)mettre, même après une très longue abstinence. L'important est d'y aller en douceur et progressivement. Sinon vous risquez de vous faire mal, de perdre tout le bénéfice de l'entraînement et d'abandonner. Une erreur d'autant plus grossière que la clé de la réussite réside justement dans la régularité et la durée. Deux à trois séances par semaine suffisent pour entretenir sa condition physique. Tout doucement, augmentez la fréquence et l'intensité. Dénichez l'activité qui vous convient. Fixez-vous un objectif raisonnable. C'est en prenant plaisir à faire du sport, que vous serez plus motivé pour le pratiquer régulièrement. Soyez à l'écoute de votre corps.

Chiffre
12 %
de gain de
productivité

C'EST CE QUE GAGNE UN DIRIGEANT ACTIF, PRATIQUANT AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR, PAR RAPPORT À UN SÉDENTAIRE.

5 Respirer pour mieux gérer son stress

À chaque respiration, nous ne ventilons pas seulement le corps. Elle a un véritable impact sur la santé émotionnelle, psychologique et physique. On rétablit l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique (qui prépare l'organisme à l'action) et parasympathique (qui correspond à une réponse de relaxation). Rien de tel que la respiration abdominale et la cohérence cardiaque pour une remise au neutre. Cette dernière, qui consiste à effectuer 6 respirations par minute pendant 5 minutes, permet d'éviter que le stress monte de trop et surtout qu'il se chronicise. Car c'est cette chronicité qui engendre des répercussions négatives sur l'organisme : stress, digestion, prise de poids, sommeil, etc. Créez-vous une routine quotidienne. Le matin au réveil, la cohérence cardiaque permet de commencer la journée en étant complémentent zen. En milieu de journée, elle fait redescendre le stress et aide à retrouver un calme vigilant. En fin de journée, ou un peu avant de dîner, elle offre un sas de décompression quand on rentre du travail.




LA MEILLEURE FAÇON DE DÉMONTRER VOTRE EXCELLENCE,
c'est de l'offrir

Coffrets cadeaux, chocolats, pâtisseries, créations sur-mesure...
La Maison Lac met toute sa passion et sa créativité au service des entreprises désireuses d'offrir une marque d'attention privilégiée.

Lac Barla 18, rue Barla Nice 04 93 55 37 74	Lac Gioffredo 49, rue Gioffredo Nice 04 93 82 57 78	Lac Vieux-Nice 12, rue de la Préfecture Nice 04 93 53 60 69	Lac CAP 3000 Entrée porte de Nice Saint Laurent du Var 07 85 51 97 94	Lac Trinité 113 route de Laghet La Trinité 04 93 85 44 56
--	--	--	--	--

www.patisseries-lac.com  



La Table du
Cantemerle
VENCE - CÔTE D'AZUR

ET SI VOTRE REPAS DE FIN D'ANNÉE SE FAISAIT CHEZ NOUS ?









À la recherche d'un établissement de charme pour votre repas de fin d'année ?

La Bastide du Cantemerle est un lieu d'exception pour organiser **vos événements professionnels**. Nous vous proposons une salle chaleureuse & conviviale pour réunir vos collaborateurs.

Rendez-vous du 05 au 17 décembre 2022

Découvrez nos **offres festives** et conviez votre équipe à partager des **instants gourmands** à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Notre chef Benjamin Bourgoïn vous transmet sa passion à travers une **cuisine raffinée** à base de produits frais de saison issus essentiellement de producteurs locaux. Chef engagé, il vous propose des menus de fêtes **riches & variés**.

Profitez d'un cadre festif dans une Bastide entièrement privatisée. Vivez votre événement en toute sérénité grâce à notre équipe dont professionnalisme et flexibilité sont les maîtres mots.

- * Idéalement situé entre Nice et Cannes
- * Une salle de réception privatisée
- * Un parking gratuit sécurisé
- * Une piste de danse

L'alliance parfaite entre convivialité & gourmandise !



CONTACT : Emmanuelle Topie, directrice commerciale
04 93 58 96 97 / commercial@hotelcantemerle.com
258 chemin Canta Merle - 06140 Vence






d'
UNE IDÉE
à
SA RÉALISATION

1^{RE} BANQUE DES PME*

**BANQUE
POPULAIRE
MÉDITERRANÉE**



la réussite est en vous

*Étude Kantar PME-PMI 2021 - Banques Populaires : 1^{re} banque des PME

Banque Populaire Méditerranée - 457 Promenade des Anglais - BP 241 - 06292 NICE CEDEX 3 - Société anonyme coopérative de Banque Populaire à capital variable (art. L 512.2 et suivants du code monétaire et financier et l'ensemble des textes relatifs aux banques populaires et aux établissements de crédit) - 058 801 481 RCS Nice N° d'immatriculation auprès de l'organisme pour le registre des intermédiaires en assurances (ORIAS) : 07 005 622. Siège social : 457 Promenade des Anglais - BP 241 - 06292 NICE CEDEX 03 - www.bpmed.fr - téléphone : 04 93 21 52 00 (appel non surtaxé, coût selon opérateur) - Crédit photo : Getty Images - ROSA PARIS

