

Coaching : les dirigeants d'entreprise doivent aussi apprendre à ralentir

Après avoir passé 25 ans en entreprise en tant que manager ou dirigeante, <u>Sandra Guiliani</u> a décidé de réorienter sa carrière professionnelle. Aujourd'hui installée à Maubec, elle est devenue coach et sophrologue. A ce titre, elle a lancé <u>son activité de conseil</u> et partage son expérience des relations humaines auprès des entrepreneurs, des particuliers ou bien encore des sportifs. Et entre les incertitudes liées à la crise sanitaire du Covid, la solitude du chef d'entreprise, le stress du salarié, les difficultés de communication entre générations ou la pression du quotidien le travail d'accompagnement ne manque pas.

Casino, Galeries Lafayette, La poste, Alain Afflelou... La pression des grands groupes, Sandra Guiliani elle connaît. Mais c'est aussi là que, pendant 25 ans en tant que manager ou dirigeante, elle a acquis son expérience dans le domaine des ressources humaines.

« J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines, explique celle qui est désormais installée à Maubec. Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie personnelle et professionnelle. »

Lassée du stress du travail sur Paris, Sandra Guiliani décide de revenir dans le Vaucluse où elle suit deux formations l'une au métier de coach (<u>ICF</u>) et l'autre au métier de sophrologue (<u>CFSD</u> sur Avignon en 2 ans avec Sylvie Bertrand).

De quoi ensuite proposer un accompagnement personnalisé synthétisant ces différentes formations (médecine traditionnelle chinoise en 2012, coaching en 2019 et sophrologie en 2021) à des particuliers mais surtout à des chefs d'entreprise, des managers et même des sportifs.

Prendre en compte toute les dimensions de l'être

« Ma vision de l'accompagnement est qu'elle doit prendre en compte l'ensemble des dimensions de l'être. Nous sommes sur-sollicités au niveau mental et oublions souvent d'écouter nos émotions et notre corps », insiste celle qui collabore régulièrement avec Véronique Daniel, une autre sophrologue et hypnothérapeute, au sein de GD accompagnement ainsi qu'avec l'organisme de formation Nove concept.

S'appuyant notamment sur les principes de base de la sophrologie visant à harmoniser les 3 dimensions de l'être (mental, émotionnel et corporel) la coach intervient régulièrement auprès des chefs d'entreprise.

« Beaucoup d'entrepreneurs se sentent seuls, constate Sandra Guiliani. Ils sont accaparés par le quotidien, doivent absorber la pression liée la bonne marche de leur entreprise, par les contraintes de

Ecrit par le 28 novembre 2025

leur activité ou les problématiques de ressources humaines et souvent ils s'oublient. Les dirigeants sont tournés vers l'action, vers le « faire » et ne vont pas être attentifs aux signaux d'épuisement et souvent leur réponse sera « je n'ai pas le choix ». Pour cela il faut parfois leur proposer de ralentir, de réapprendre la lenteur. Car même si l'on est passionné parce que l'on fait, il faut aussi savoir ralentir. C'est là que nous intervenons en essayant de leur faire prendre conscience de 'Comment prendre du temps pour soi ?'. Et ce n'est pas facile car, pour eux, c'est une manière de se remettre en cause. »

Ce sont eux qui trouvent les solutions

Si l'accompagnement des dirigeants est plus personnalisé et individualisé, pour les managers les interventions de Sandra Guiliani se déroulent plus généralement en groupe.

« Plus d'une personne sur deux désignées pour être manager n'a pas été formé pour cela, rappelle la coach. Ils manquent d'outils pour mener à bien leur mission. Par ailleurs, un manager doit aussi bien se connaître afin d'être en capacité de faire passer les bons messages à ses équipes. »

Mais que ce soit avec les chefs d'entreprises, les managers et même les particuliers ou les sportifs qu'elle coache, l'objectif de Sandra Guiliani est de les accompagner vers l'autonomie et la conscience de leurs ressources et leurs capacités.

Cela passe notamment par la mise à disposition d'outils au quotidien afin de prévenir ou maintenir un état d'équilibre intégrant de multiples facettes personnelles et professionnelles comme son rythme de vie, la qualité de son sommeil ou bien encore la gestion de son stress.

« Dans tous les cas, il est important de les écouter car ce sont eux-mêmes qui trouvent bien souvent les solutions », insiste Sandra Guiliani.

Au final, il s'agit de se positionner dans un renforcement positif de l'individu. « Nous sommes là pour lui apporter du 'mieux-être', pas pour le juger. J'accompagne la personne en fonction de là où elle en est. »

Surmonter le choc des générations

Le management intergénérationnel est également l'un des domaines d'intervention qui a le vent en poupe actuellement.

« Qui n'a pas déjà entendu : 'Les jeunes ne veulent pas bosser et de toutes les façons ils ne restent pas en entreprise ?', questionne Sandra Guiliani. Mais cantonner les difficultés managériales au fait des générations est réducteur, au contraire toutes ces générations les Baby-boomer, génération X, génération Y, génération Z... doivent cohabiter et apprendre à fonctionner ensemble dans le monde du travail. Le monde du travail se ré-invente sous l'impulsion des nouvelles générations et il existe des moyens pour le manager de développer sa capacité à communiquer vers chacune de ces générations. »

Il serait trop facile de tomber dans la caricature des seniors que l'on considère dépassés dans le domaine du digital ou des jeunes perçus comme peu fiables.

« Ces 4 générations ont une relation différente au temps, à l'organisation et à l'autorité, insiste la coach vauclusienne. Elles présentent de nombreuses différences de motivations au travail et de réactivité au management, mais aussi de compétences détenues et déployées. Dans ces conditions, le management intergénérationnel devient une nécessité malgré les difficultés de mise en place et les différences de pratique entre les organisations. L'objectif du management intergénérationnel sera alors d'identifier les apports mutuels entre les différentes générations en vue de les mettre au service d'un but commun et ainsi éviter les conflits. Cependant, pour tirer le meilleur de chaque génération et favoriser la collaboration entre elles, les organisations doivent donc d'abord reconnaître cette diversité. »



Des rapports au sein de l'entreprise qui devraient encore se complexifier et s'enrichir avec l'arrivée de la génération Alpha (ndlr : ceux qui sont nés après 2010) dans le monde du travail.

« Elle sera la première génération à passer toute sa vie pleinement immergée dans la technologie, insiste Sandra Guiliani. Cette génération sera également façonnée par l'expérience de l'intelligence artificielle. »

Covid : le monde d'après ?

- « Les chefs d'entreprises n'aiment pas l'incertitude. Avec le Covid, ils ont traversé une période particulièrement difficile durant laquelle ils se sont demandés comment payer les salaires, comment faire face à leurs difficultés financières ou tout simplement est-ce que mon entreprise va continuer à exister ? C'est aussi une période où les individus ont été coupés de leurs émotions avec le port du masque et coupés du lien social avec le télétravail. »
- « Après cette période chahutante, nous devons intégrer l'impermanence des choses, nous avons pris conscience de notre fragilité, et j'observe dans mes accompagnements un grand besoin d'être écouté ou plus grande réceptivité des managers sur la capacité d'être à l'écoute de soi et des autres. Cette crise a rappelé que nous devions nous adapter et apprendre à mieux vivre avec nos émotions pour être en lien avec les autres, s'agissant ainsi d'intégrer de nouveaux styles de management, d'autres types de communication à mettre en place pour avoir un meilleur développement, une meilleure croissance. »

Comment constituer un patrimoine pour ses enfants ?



Ecrit par le 28 novembre 2025



« Pouvoir transmettre à ses enfants, matériellement ou non, est un enjeu intemporel qui a pris de nombreuses formes au cours des siècles, explique <u>Patrimoine store</u>, plateforme spécialisée dans l'investissement immobilier. L'immobilier constitue le patrimoine préféré à transmettre des Français. Loger ses enfants ou bien leur permettre de pouvoir épargner est et restera une aide précieuse. Le gouvernement français veut faciliter cette transmission à l'aide de mise en place de dispositifs et projets de lois. Les aléas de la vie et les imprévus doivent également être considérés et anticipés pour minimiser au mieux les risques. »

Constituer le patrimoine de ses enfants en investissant dans l'immobilier

Que ce soit en période de crise ou non, l'immobilier reste et restera une demande de la part des Français. Le besoin de se loger justifie un placement sûr qui ne pourra pas être impacté comme les autres industries. Un investissement qui permet par ailleurs de faire fructifier son épargne en mettant par exemple son bien en location. Autant de facteurs qui font de l'investissement immobilier la solution d'investissement préférée des Français. Environ 25%1 de la population française privilégierait ce type de placements.

Le besoin et la possibilité de transmettre son patrimoine

La conjoncture économique et sanitaire qui s'installe depuis des années maintenant, a accentué ce besoin



de constituer son patrimoine mais également de pouvoir le transmettre en cas d'évènement tragique. Le gouvernement prévoit donc ces situations avec la « donation simple », la « donation- partage », afin d'éviter à ces successeurs l'impossibilité d'accès au bien de leurs familles à cause d'un coût trop onéreux. Au-delà de ces dispositifs de donation, des solutions alternatives existent comme la SCI, le démembrement... Les aléas de la vie restent des facteurs imprévisibles qui se doivent d'être anticipés malgré des dispositions tels que le testament.

Se faire accompagner

« Patrimoine Store rassure donc les particuliers qu'elle accompagne en étant présente auprès de ses clients en cas de problème, assure la plateforme créée en 2015 par <u>Arnaud Groussac</u>. Dès le début du projet, l'entreprise prend en compte l'ensemble des éléments du dossier et analyse la fiscalité du client afin de proposer le montage le plus adapté à l'objectif comme la création éventuelle d'une société (SCI, SCPI,...) De plus, c'est à la demande du particulier que l'offre de Patrimoine Store se dessinera, avec un niveau d'accompagnement proportionnel au besoin de l'investisseur. Un pari permettant de dégager du pouvoir d'achat renforcé par une politique 0% de commission promoteur. Les particuliers peuvent ainsi investir en confiance sans soucier de leurs générations futures. »

'Start tech', un nouvel incubateur pas comme les autres en Grande Provence



Ecrit par le 28 novembre 2025



Il y a quelques jours avait lieu l'inauguration du nouvel incubateur de la French tech Grande Provence. Son doux nom ? 'Start tech'. Les candidatures pour bénéficier de l'accompagnement courent jusqu'au 31 octobre prochain.

La French tech Grande Provence, avec son équipe d'experts, a conçu un programme complet et accessible pour aider les startups et entrepreneurs à augmenter leurs chances de réussite, puis obtenir plus facilement des financements publics et privés. En d'autres termes : les aider à rentrer dans les 10% des créations d'entreprise qui réussissent sur la durée.

1er incubateur généraliste en Grande Provence

- « Nous aidons les startups à se lancer avec succès grâce à notre expertise, notre accompagnement et notre réseau. 90% des startups échouent, passez dans les 10%! » déclare la French tech Grande Provence. Augmenter significativement le taux de pérennité et la création d'emploi pour les startups qui se lancent sur le territoire de la Grande Provence, telle est la mission de l'incubateur Start tech.
- « <u>Etienne Laffaire</u> nous a fait part de son rêve le 12 mars et nous avons immédiatement transformé cette envie en boule d'énergie créative avec <u>Bertrand Ventadour</u>. Dans notre atelier de co-création, nous avons utilisé mes techniques rodées pour trouver le bon positionnement : le 1er incubateur pour tester et optimiser la viabilité de son projet en Grande Provence ! Le nom 'Start tech' est alors sorti facilement



avec également <u>Laure Baudouin</u>. Etienne a conçu un programme de qualité avec des experts complémentaires pour chaque étape, de l'idée au lancement », explique <u>Odile Desbruères</u>, spécialiste en accompagnement marketing et communication des PME et TPE.

La vocation de l'incubateur ? Sécuriser le parcours du porteur de projet, de l'idée à la commercialisation, en s'appuyant sur les outils no-code, le réseau d'experts et un savoir-faire en matière d'accompagnement des startups et des entreprises innovantes.



Crédit photo: French tech Grande Provence

Qui peut participer?

Les publics sont variés. Vous êtes étudiant, entrepreneur, demandeur d'emploi et porteur d'un projet entrepreneurial innovant ? Vous souhaitez l'implanter sur le territoire de la French Tech Grande Provence (Vaucluse, Nord des Bouches du Rhône, Gard Rhodanien) ? Vous avez une ambition de



croissance et de création d'emplois, ou vous êtes une entreprise et vous souhaitez lancer un nouveau projet innovant ou technologique ? Vous êtes inscrit comme demandeur d'emploi à Pôle Emploi Vaucluse ? Les frais de l'incubation peuvent être co-financés via le CPF (compte personnel de formation) par Pôle emploi.

Synergie des partenaires

Pôle emploi Vaucluse, partenaire de la French tech Grande Provence, a souhaité sécuriser le parcours des demandeurs d'emploi se dirigeant vers la reprise ou la création d'entreprise tech ou innovante. À ce titre, le programme d'incubation peut être co-financé par Pôle Emploi. Le <u>Grand Avignon</u>, aux côtés de l'association depuis sa création, met son bel espace le <u>Living Lab le 9</u> à la disposition des sessions d'incubation. Ces soutiens sont précieux et les porteurs de projets en sont les bénéficiaires directs.

La French tech et sa puissance

La <u>French tech Grande Provence</u> fondée en 2014 et basée à Avignon opère le label <u>French Tech</u> initié par le ministère de l'Économie et des Finances. Elle porte trois missions principales : soutenir et accompagner le développement des startups et des entreprises innovantes jusqu'à l'internationalisation, animer et fédérer l'écosystème autour des entreprises et diffuser l'innovation. Les chiffres donnent le tournis : +140 startups accompagnées, +400 emplois créés grâce aux startups, +20M€ de fonds levés, +400 experts et intervenants et +15 mentors grands comptes et ETI (Entreprise de taille intermédiaire).

Pour en savoir plus et candidater : https://start-tech.fr/

RSE : Enedis et le Châtaigner promeuvent un monde plus juste



Ecrit par le 28 novembre 2025



Enedis, gestionnaire de réseau de distribution d'électricité (ex ERDF) et le Châtaigner, entreprise adaptée pour le travail des personnes handicapées située à Cavaillon ont renouvelé leur partenariat acté en 2019. En 2020, l'entreprise d'électricité a investi 14M€ dans les entreprises du secteur protégé et adapté et 2,80M€ dans l'insertion par l'activité économique.

Les personnes employées par le Châtaigner œuvreront à réparation et au changement de portes de coffrets électriques ainsi qu'au débroussaillage de postes de distribution publique d'électricité. Dans la foulée la société Enedis s'est engagée dans l'achat solidaire, responsable et de proximité en Vaucluse.

Dans le détail

La convention de partenariat, établie entre Enedis et le <u>Châtaigner</u>, d'une durée d'un an, consiste en la professionnalisation de personnes handicapées -volets sécurité et environnement- pour la réparation de 600 portes de coffrets. La société d'électricité versera également 10 000€ au Châtaigner, hors fourniture



de matériel et selon les interventions réalisées et dans le cadre de l'accord Handicap 2021-2023. Enedis s'est également engagée à organiser des visites à caractère industriel dans le cadre du projet pédagogique de découverte des métiers.

La RSE en pratique

«Les enjeux de développement durable sont au centre de la démarche RSE (Responsabilité sociétale des entreprises), a souligné Emilie Blondel, adjoint au directeur Enedis en Vaucluse dans le cadre du Projet Industriel et Humain 2020-2025, qui vise à concilier performance industrielle et approche durable, au plus près des territoires et des clients, en faveur de la transition écologique. Cette démarche responsable et solidaire est une action concrète qui contribue, aux travers de nos achats, à faire changer les regards sur la question du handicap, ainsi qu'à inclure les personnes en situation de handicap dans un véritable projet professionnel. D'autre part, nous dédions certains de nos marchés au secteur protégé. Par exemple, le recyclage des compteurs Linky et le nettoyage de vêtements 'image de marque'. Enfin, 3 marchés d'élagages sur les 17 dernièrement passés sont dévolus au secteur protégé, les travaux débuteront le 1er janvier 2022.»

Le Châtaigner

L'entreprise adaptée <u>le Châtaigner</u>, ancien atelier autonome, a été créée par l'association Vauclusienne d'entraide aux personnes handicapées. C'est une société par action simplifiée unipersonnelle (Sasu). Elle est agréée Entreprise solidaire et sociale. Elle salarie et accompagne les travailleurs handicapés en facilitant leur adaptation et leur apprentissage au poste de travail tant en terme de savoir être que de savoir-faire; La production de biens ou de services dans le souci de la satisfaction des clients -délai et qualité-; L'accompagnement lié à la santé et à la sécurité du personnel et socio-professionnel dans le respect de la personne. Les salariés interviennent dans la sphère du multi services en second œuvre bâtiment: peinture, électricité, plomberie, maçonnerie, carrelage, climatisation; en espace vert; dans la prestation en atelier et en entreprises. L'entreprise adaptée se situe 199, route de Cavaillon à Robion.

Deux nouveaux métiers au Département pour l'accompagnement numérique



Ecrit par le 28 novembre 2025



Le développement du numérique fait naître deux nouveaux métiers : celui d'Adan (Assistant en démarches administratives et numériques) et celui d'écrivain public numérique. Le <u>Conseil départemental de Vaucluse</u> missionne ces agents pour faciliter l'accès aux droits des Vauclusiens et les accompagner dans leurs relations en ligne avec l'administration.

Assistant en démarches administratives et numériques

Depuis 2018, au sein des <u>Espaces départementaux des solidarités</u>, l'Assistant en démarches administratives et numériques (Adan), agent du Département, accompagne le public dans les démarches administratives, le suivi de dossiers, la création d'une adresse email, le soutien à la rédaction de courriers ou tout simplement la recherche d'une information. Chaque usager est dirigé vers un Adan par les travailleurs sociaux ou agents d'accueil du Département.

A titre d'exemple, Philippe Guintrand, Adan du Haut Vaucluse et de l'Enclave est amené à se déplacer sur quatre EDeS : Bollène, Orange, Vaison-la-Romaine et Valréas. « Cette aide personnalisée rencontre un succès croissant avec, en moyenne, 200 demandes prises en charge chaque mois. »

Écrivain public numérique

Les écrivains publics explicitent les rouages administratifs aux usagers et l'importance d'effectuer leurs démarches correctement et à temps, afin de ne pas perdre leurs droits. « Le Conseil départemental est le



premier à avoir mis en place un réseau d'acteurs et d'actrices de l'inclusion numérique au travers de permanences dédiées à l'écriture publique numérique. » En Vaucluse, ce réseau, créé en partenariat avec la Caisse d'allocation familiale (CAF), la Mutualité sociale agricole (MSA) et l'État, est composé de douze structures recevant les usagers sur orientations des professionnels de l'EDeS ou des institutions partenaires.

Les 18 lieux d'accueil départementaux de proximité reçoivent le public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Les jours et horaires d'ouverture des antennes du Pontet et de Sault sont différents. Plus d'informations en cliquant ici.

L.M.

6 entreprises vauclusiennes dans la nouvelle promotion de Rising Sud

Six entreprises vauclusiennes figurent parmi les 21 entreprises de la région à apparaître dans la 4e promotion de Rising Sud, l'agence de développement économique de la région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur.

La <u>société de transformation et conservation de fruits Bedouin</u> de <u>Vincent Espasa</u> à Visan, <u>les chocolats Castelain</u> à Châteauneuf-du-Pape présidé par <u>Lionel Dosne</u>, <u>le groupe Rouby</u> dirigé à Avignon par <u>Nicolas Rouby</u>, <u>Hydro conseil</u> présidé à Châteauneuf-de-Gadagne par <u>Bruno Valfrey</u>, <u>La Bécanerie</u> dans la zone de Courtine à Avignon (<u>Laurent Henni</u> directeur général) et <u>Proexpace</u> dirigé à Sorgues par <u>Philippe Plessis</u> figurent parmi les 21 entreprises de la nouvelle promotion de <u>Rising Sud</u>, l'agence de développement économique de la région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur. A cela s'ajoute <u>Ax'Eau</u> fondé à Châteaurenard, dans le bassin de vie d'Avignon, par Cyril Muntzer.

Dédié aux PME en forte croissance, ce programme régional d'accélération mené en partenariat avec <u>BPI France</u>, va permettre à ces lauréats de bénéficier de ce dispositif visant à les accompagner vers un changement d'échelle pendant 2 ans.

Initié en 2016, les 3 premières promotions de ce programme 'Sud accélérateur' ont déjà permis de soutenir une trentaine de PME régionales dont plusieurs 'pépites' de l'économie vauclusiennes : Claranor, Aroma zone, la Serpe, Everest isolation, Kulker, et Sterne.

+47% de chiffre d'affaires

Sur les 3 premières promotions, l'appui de <u>Rising Sud</u> se traduit notamment en 2020, et cela malgré l'impact de la crise du Covid, par +47% du chiffre d'affaires CA (+ 183M€), +80% du CA export (+



Ecrit par le 28 novembre 2025

50M€), +36% d'emplois en France (+635 emplois) et +19% d'emplois en région (+276 emplois).

- « La force de Sud accélérateur réside dans notre volonté de faire du sur-mesure et d'apporter un soutien actif aux PME avec un total support de nos équipes spécialisées, explique Bernard Kleynhoff conseiller régional, président de la commission économie, industrie, innovation, nouvelles technologies et numérique, et président de Rising Sud. Avec cet outil, nous impulsons une dynamique d'accélération complémentaire aux dispositifs existants, dédiés aux entreprises régionales qui vont devenir les championnes de demain. »
- « Nous nous réjouissons du lancement de cette 4^e promotion de Sud accélérateur, qui est pour nous une nouvelle preuve de la vitalité du tissu économique régional et de l'engouement des dirigeants pour ce dispositif », complète Guillaume Mortelier, directeur exécutif de BPI France en charge de l'accompagnement.

Une nouvelle dynamique

Faisant partie de la 3^e promotion du dispositif, <u>Céline Laget</u>, dirigeante du fabricant de silicones et élastomères spéciaux Sterne à Cavaillon, insiste sur l'intérêt de l'accélérateur de la Région Sud : « cela a généré une nouvelle dynamique au sein de l'entreprise, à la fois une prise de conscience du potentiel, et une volonté de grandir ensemble. A titre personnel, les échanges avec mes pairs entrepreneurs et les modules de formation décuplent le dynamisme de croissance et de construction de l'avenir. »