



# **Diriger** sans se détruire

L'ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE DES  
DIRIGEANTS ET ENTREPRENEURS EN PERTE  
DE SOUFFLE



---

## L'entrepreneuriat ? C'est de la pure volatilité.

- incertitude permanente
- fluctuations émotionnelles
- insécurité financière sourde

Un jour tu crois que tout est possible .

Le lendemain, tu doutes de tout. De toi surtout.

Tu avances dans le flou, porté·e par la vision, mais écrasé·e par la **pression**.

Tu veux continuer... mais pas comme ça.

# Ce que je t'apporte

- Un espace de clarté, de souffle et de structure mentale.
- Pour sortir de l'ascenseur émotionnel, reprendre le pouvoir sur tes décisions, et créer un business qui ne t'**épuise** pas.



# Cet accompagnement est pour toi si...

**Tu es entrepreneur·e ou dirigeant d'une structure que tu as construite . Tu vis :**

**01**

Des hauts et des bas violents  
(ascenseur émotionnel)

**02**

Un besoin de ralentir... mais  
peur de tout faire dérailler

**03**

Une perte de plaisir dans ce  
que tu faisais avec joie au  
départ

**04**

Une peur diffuse de tout rater...  
même quand ça marche

**05**

Une estime de toi flinguée, que  
même les compliments clients  
ne réparent plus

**06**

Un dilemme entre croissance  
et équilibre

# Cet accompagnement est pour toi si...

**07**

Une peur de réussir... presque aussi forte que celle d'échouer

**08**

Un syndrome de l'imposteur bien caché derrière la performance

**09**

Une alternance entre ambition, doute, culpabilité, euphorie, épuisement

**10**

Une difficulté à poser des limites (à toi, à tes clients, à tes partenaires, à ton équipe)

**11**

L'impression d'être seul·e à porter la boîte, les choix, les émotions, les autres

---

## Ce que ça **génère** (si tu ne poses rien)


- tu avances sans savoir où tu vas vraiment
- tu t'épuises à donner le change, alors que tu n'as plus le feu
- tu fais des choix flous, sous stress ou culpabilité
- tu perds régulièrement foi en toi
- tu ne t'écoutes plus
- tu n'es plus aligné·e avec qui tu es devenu·e



# Ce que **disent** mes clients


“3 burn out mais ça ne me suffisait pas. Je travaillais de 8h à 22h tous les jours pour mon entreprise. Hospitalisation, Sophrologie, EMDR, thérapie... Une communication de 5 lignes d'Edwige durant l'été 2022 : la simplicité mais la densité du post LinkedIn me bouscule. Je la contacte. Je reprends enfin le dessus après autant d'années d'errance. Mon entreprise est très prospère (650 K euros). Je pense à moi, j'ai repris confiance, et plein d'autres choses au niveau perso et pro ont bougé...”

**BR**



Edwige est un rayon de soleil, elle sait motiver, conseiller, et redonner foi en soi. Les séances avec elle devraient être remboursées par la sécu, c'est mieux qu'une thérapie avec un psy. J'en ressors à chaque fois avec le moral à fond et la fatigue évanouie. Même s'il est encore flou, mon projet pro prend une direction qui me ressemble, qui est alignée avec mes valeurs ! Je ferai appel à elle à l'avenir avec le plus grand des plaisirs.

**Valentin Kir**



Toujours à l'écoute, franche et intuitive, Edwige s'appuie beaucoup sur les neurosciences pour expliquer sa démarche. Elle n'hésite surtout pas à faire appel à son réseau, si jamais vous avez des besoins spécifiques.

**Gaspard-Hubert Lonsi Koko**



“ Edwige propose un accompagnement unique, qui sort des codes traditionnels : beaucoup de subtilité, un vrai soutien et une totale liberté d’expression. En 5 séances, j’ai réussi à clarifier mon projet professionnel après de longs mois de réflexion sans prise de décision. Les séances sont flexibles et personnalisées. Elles paraissent simples dans la forme mais se révèlent très efficaces. La richesse des échanges fait la différence : anecdotes qui inspirent, partages d’expérience sur les profils atypiques, ouverture vers un large réseau... On en ressort avec des perspectives concrètes et un vrai souffle d’optimisme. Edwige possède une écoute rare et une vraie mémoire des détails. Ses questions sont toujours justes et constructives. On ressent chez elle une profonde humanité. Pas de posture commerciale et ni de fausse promesse. Si vous cherchez un accompagnement authentique, sans pression, avec de la fraîcheur et de la profondeur, vous êtes au bon endroit !

**Gaëlle Colin**

”

# Ce que cet **accompagnement** change

- Un espace mental sécurisé pour déposer, respirer, décortiquer
- De la clarté sur tes choix (stratégiques et intimes)
- Une reconnexion à ton "pourquoi" profond
- Une stratégie sur le "comment » y arriver
- Une posture de leader plus ancrée, calme, stable
- Beaucoup moins de stress
- Plus d'énergies
- Plus de décisions assumées
- Une entreprise plus fluide, alignée à qui tu es devenu.



# Investir dans cet **accompagnement** c'est

- Faire le choix de durer sans s'abîmer
- Poser ton entreprise sur des fondations solides : toi
- Oser ralentir pour retrouver ton cap
- Créer un business aligné à qui tu es devenu·e (pas à qui tu étais en 2017)



---

# Le cadre

- un espace stratégique, mental et émotionnel pour entrepreneur·e exigeant·e
- un accompagnement sur-mesure
- tu viens déposer, respirer, clarifier, recadrer. Je suis là pour ça.

---

3 à 5 mois (adapté à ton rythme)

---

Séance individuelle toutes les 2 à 3 semaines

---

Confidentialité absolue / aucun vernis nécessaire

# Mon **approche**

Je croise 20 ans d'expertise en gestion du risque bancaire et financier imbibée de volatilité et de complexité (compliance, éthique, criminalité financière) avec des outils puissants de transformation humaine.



# Mon approche

---



PNL, neurosciences, neurobiologie



Atypicité



Intelligence émotionnelle,  
respiration mentale et régulation  
du stress



Coaching stratégique,  
motivationnel et  
performance mentale



Citations, métaphores,  
proverbes pour accéder à ton  
inconscient en douceur



Et surtout... une capacité à  
t'écouter comme peu  
savent le faire

# 01

## Pourquoi ça marche

- Parce que tu ne peux pas être lucide seul·e sous pression.
- Parce que la volatilité émotionnelle, la peur et l'épuisement ne se résolvent pas avec un tableau Excel
- Parce qu'à force de porter tout et/ou tout le monde, tu t'es oublié·e.
- Et que la seule chose qui redonne de la puissance propre... c'est un espace clair, sans jugement, avec quelqu'un qui voit au-delà de tes masques.

# À retenir

WWW.NUMINA-COACHING.COM



Ce n'est pas un **luxe**



Ce n'est pas un "**plus**"



C'est un point de **bascule**

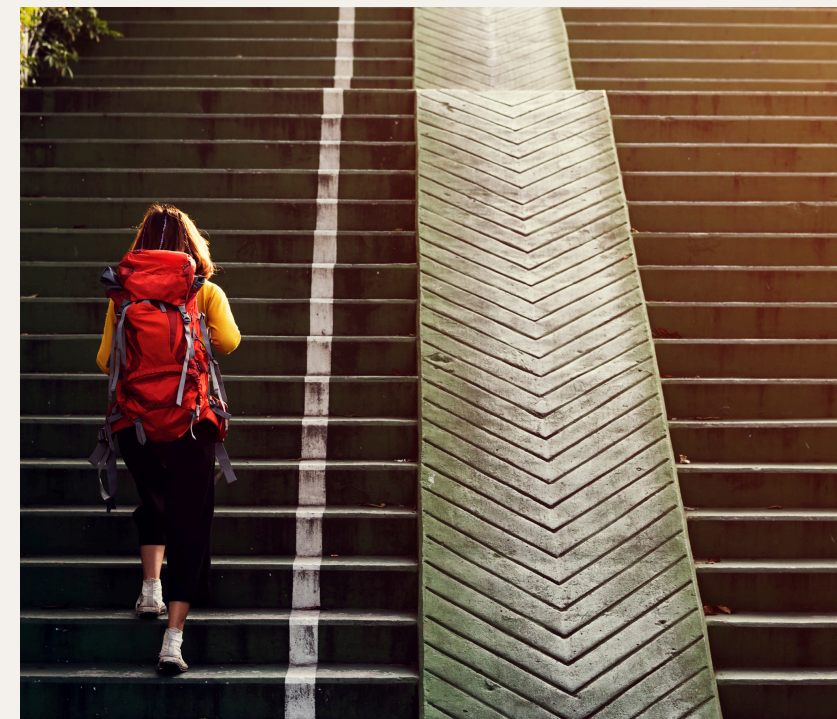
Si tu continues sans poser cette **clarté**, tu vas peut-être réussir à l'**extérieur**,  
mais te détruire à l'**intérieur**.

# Prochaine **étape**



## É T A P E 1

Un premier échange de 45 min,  
confidentiel, humain, stratégique



## É T A P E 2

Et sentir si c'est le bon moment,  
et le bon espace pour toi



---

## En **conclusion**

**Tu es l'**atout** le plus précieux de ton entreprise.  
Tu n'es pas censé·e t'**éteindre** pour qu'elle vive.**





**Le souffle rend la clarté possible.  
La clarté rend le choix paisible.**

**Edwige Kpodéhoun**

Numina Coaching & Expertises  
edwige@numina-coaching.com  
www.numina-coaching.com  
06 19 58 01 33