



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

**Rapport du travail de collaboration avec Yann Serreau effectué durant les 4 mois de stage Master 2 IAE au CESI à Arras pour le projet BENEFITS.**

**Sourour M-Oda-Ajmaya**

*décembre 2014 / mars 2015*





BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

## Contenu

|  |    |
|--|----|
| Introduction.....  | 3  |
| Contexte .....   | 3  |
| Rôle et posture de l’accompagnateur .....                            | 4  |
| Référentiel d’outils à mettre à la disposition de l’accompagné ..... | 8  |
| Coach 5 .....  | 12 |
| Préconisation .....  | 17 |
| Conclusion .....   | 18 |



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

## Introduction

L'objet de ce stage se situe dans la suite de l'étude dans le cadre du projet BENEFITS. Le travail effectué cible la prise en compte de l'équilibre de vie des jeunes créateurs d'entreprise. Partant du constat qu'il y a une congruence et une interaction entre la vie personnelle et privée et la vie professionnelle de l'entrepreneur, la création de l'entreprise vient impacter les autres pans de la vie du jeune créateur et déstabiliser son équilibre de vie. Par conséquent, son projet de vie peut être mis à mal d'une part et le manque d'équilibre familial et/ou personnel pourrait pénaliser son projet entrepreneurial d'autre part.

La démarche que nous avons suivie dans cette étude était de réaliser des entretiens auprès de coaches anglais et français avec l'objectif d'orienter l'accompagnement de créateurs d'entreprise en tenant compte de l'équilibre de vie. Les coaches vérifient en premier lieu la motivation profonde de l'entrepreneur afin de valider ou non son projet. Une fois le projet validé, les coaches mettent en place le processus d'accompagnement. Ils éveillent les entrepreneurs sur le risque qui existe concernant l'impact du projet sur les autres pans de la vie. Par conséquent, ils intègrent dans leur posture d'accompagnateur des approches pour favoriser l'équilibre entre la vie personnelle, familiale et la vie professionnelle de l'entrepreneur. Ils proposent des outils et des préconisations pour rendre opérationnel le processus d'accompagnement.

## Contexte

Ce travail concernant l'équilibre de vie de l'entrepreneur vient s'ajouter aux précédentes étapes de cette étude.

La démarche que nous avons suivie pour avancer était de réaliser des entretiens avec des coaches accompagnateurs, anglais et français.

- Interviews : 4 coaches anglais et 3 français
- Retranscription des interviews

- Analyse des retranscriptions
- Test parcours accompagné, outils de travail réflexif soumis aux jeunes ingénieurs sous forme de quatre ateliers de travail :
  - Séquence 1 : profil de créateur et ses motivations profondes
  - Séquence 2 : gestion de son réseau relationnel
  - Séquence 3 : gestion du temps
  - Séquence 4 : outils de communication (développement personnel)

### Rôle et posture de l'accompagnateur

L'ensemble des coaches anglais interviewés confirme l'importance de la vérification de la motivation profonde de l'entrepreneur afin de valider son projet et de l'accompagner dans sa réalisation.

Coach 1 parle de motivations extrêmement élevées de l'entrepreneur. De son engagement total ; de sa grande soif d'entreprendre ; de la capacité de changer de motivation tout au long du processus de création ; d'adaptation à la réalité de la situation ; d'acquisition d'outils de management situationnel et enfin de connexion à sa motivation profonde « *ponder motivation* ».

Coach 2 prend l'image de l'ADN pour démontrer que l'esprit d'entreprendre est dans les gènes de l'entrepreneur. Pour lui, ce qui caractérise un entrepreneur, c'est d'avoir l'esprit de compétition, d'aimer faire des choses pour soi-même, d'être à l'aise avec la gestion des problèmes, d'aimer le changement, de faire les choses différemment pour intégrer le changement, d'être ambitieux et énergique, d'être focaliser sur son business, d'avoir la capacité d'être multitâche, de jongler entre travail et plaisir et d'être totalement engagé.

Coach 3 souligne l'importance d'avoir une motivation à double sens et en interaction : c'est la motivation de l'entrepreneur qui suscite la motivation de l'accompagnateur et vis versa.

La motivation de l'entrepreneur vient d'un incident de vie qui les conduit à un changement. Un changement dans la psyché de la personne. C'est ce qui devient le

moteur d'entreprendre. Par ailleurs, il souligne quelques valeurs telles que l'honnêteté comme sous-bassement dans la trajectoire de vie. Le désir de créer, de construire et de réussir. L'entrepreneur est celui qui a une vision globale des choses « *see things in a macro scale* ». Il a le goût de la prise de risque, des compétences communicationnelles afin de communiquer son idéal et sa vision.

Pour Coach 4, l'entrepreneur doit être totalement engagé par rapport à son idéal. Sa motivation doit l'inciter à garder la connexion à son environnement. Il est indispensable qu'il y ait une alchimie entre l'accompagnateur et l'entrepreneur. L'entrepreneur doit être enthousiaste, être engagé totalement, être passionné et avoir une confiance en soi. La motivation doit être un mode de vie en soi. Il doit avoir le désir d'accomplir son épanouissement personnel. La motivation doit être à la base de tout engagement et de toute décision de vouloir créer. La décision de créer doit être prise avec le partenaire, ainsi le projet entrepreneurial devient le projet de vie.

Après validation du projet, l'accompagnateur doit conscientiser l'entrepreneur sur les difficultés qu'il rencontrera durant les différentes étapes de la création de l'entreprise : En effet, c'est toujours en mouvement, c'est un chemin sans retour. Leur motivation va s'adapter aux difficultés rencontrées.

Une fois que l'activité est lancée, l'accompagnateur aura le rôle de mettre à la disposition de l'entrepreneur des dispositifs tels que des outils et la mise en réseau afin de donner toutes les chances à l'entrepreneur d'une part de réussir financièrement son projet et d'autre part de préserver sa vie familiale et privée. Il doit veiller au maintien de l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale privée.

L'ensemble des coaches soulève le fait que la ligne entre la vie professionnelle et la vie privée est de plus en plus poreuse ou difficile à déterminer.

Coach 1 le dit clairement, il n'y a pas de ligne claire qui sépare le travail et les autres aspects de la vie. Il relève l'impact positif et/ou négatif du travail sur la vie familiale. De même, il souligne que le temps accordé à l'activité entrepreneuriale et le temps accordé à la famille se confondent. D'où la grande importance d'avoir un environnement de



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

soutien. Cette dimension dépend du contexte culturel. Dans certaines cultures, le choix d'une activité entrepreneurial convient au style de vie familiale. Ainsi l'équilibre entre le travail et la vie familiale est intégré et ancré dans les mentalités. Mais, il faut être averti du fait que le projet entrepreneurial monopolise toute la vie de la personne et pourrait devenir une source de destruction relationnelle si l'attention n'est pas portée à cet équilibre car le projet entrepreneurial est un long chemin de sacrifices.

Coach 2 le dit également, il n'y a pas de frontière entre la vie personnelle privée et l'activité entrepreneuriale. Le tout fonctionnant ensemble. Il souligne l'importance d'acquiescer un équilibre de vie raisonnable entre le travail et les autres pans de la vie.

Il revient de la responsabilité de l'entrepreneur de manager son temps dans un contexte où il est sollicité à être connecté 24 heures.

L'entrepreneur doit trouver le juste équilibre entre la qualité et la durée du travail. Et avoir la capacité de doser son temps entre le travail et le plaisir.

Par la nature de son projet, l'entrepreneur est focalisé sur son objectif entrepreneurial et s'expose donc à la vulnérabilité et à l'insécurité d'où l'importance d'avoir un entourage familial et/ou amical qui lui permettra de penser à lui-même en tant que qu'être humain. L'entourage joue un rôle important en prenant soin de son bien être affectif et psychologique.

Coach 3 parle de la notion d'équilibre en terme de dilemme. A travers son accompagnement, il est confronté à la difficulté des étudiants de trouver un juste milieu entre leur travail, leur formation universitaire (parcours entrepreneurial à l'université de Greenwich), leur projet entrepreneurial et de mener une vie privée à côté. La question est de savoir comment équilibrer les choses ensemble et comment gérer ces différentes sphères de la vie de l'entrepreneur.

Il souligne également l'interdépendance entre le travail et la vie personnelle, de même que l'impact positif du soutien familial.

Un autre aspect important pour favoriser l'équilibre de vie est celui de la communication de l'entrepreneur avec son entourage familial. L'entrepreneur doit parfois savoir s'arrêter totalement et prendre du temps en famille. Il doit être aussi conscient que les événements et tensions vécus au travail peuvent impacter la famille d'où l'importance



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

de tempérer entre son travail et prendre plaisir dans sa vie à l'exemple des Australiens qui ont cette discipline 8h de travail, 8h de repos et 8h de détente.

Dans le processus d'accompagnement, il faut tenir compte de la totalité de la personne « *Holistic approach* », de l'aspect culturel, psychologique, tenir compte de la personne dans sa globalité.

L'entrepreneur doit être éveiller au fait que le point d'équilibre change au fur et à mesure que le projet avance. A chaque nouvelle étape d'avancée dans le projet, il faut trouver un nouvel équilibre. En effet, l'équilibre de vie commence négativement avec la création du projet et augmente positivement au fur et à mesure que le projet se stabilise et devient rentable. (Métaphores de vases communicants).

Il souligne l'importance de savoir arrêter un projet, même si celui-ci est rentable, si l'équilibre de vie ne peut être pris en compte. L'entrepreneur doit développer l'art et la compétence de maintenir cet équilibre sur le long terme. L'art également de maintenir un équilibre entre gagner de l'argent et de savoir en perdre. L'art d'être capable de prendre du recul par rapport à son projet et dissocier son business de sa personne.

Coach 4 souligne également l'importance d'avoir le soutien de la famille et des amis pour acquérir l'équilibre entre le travail et les autres pans de la vie. Il y a un impact majeur du business sur la vie familiale. Il donne l'exemple de quelques entrepreneurs qui ont brillamment réussi leur projet mais qui ont échoué dans leur vie de couple. Il est parfois coûteux d'atteindre cet équilibre physique et émotionnel dans le travail entrepreneurial. Il est donc important pour l'entrepreneur d'apprendre à manager sa vie familiale face à l'impact massif de son business. L'entrepreneur doit être éveillé aux pressions qu'il aura à gérer et qui impacteront sa vie familiale car le business peut perturber la famille et vis versa.

Il doit veiller à son équilibre de vie physique et émotionnel pour préserver son capital santé d'où la nécessité de l'engagement du partenaire dans le projet. Il est essentiel que la décision de création du projet soit prise en famille car les membres de la famille seront impliqués émotionnellement et financièrement.

Pour que la transition soit vécue positivement entre l'avant et l'après, l'accompagnateur doit être capable de faire des propositions à l'entrepreneur de dispositif, d'outils et de réseaux pour anticiper :



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

- la gestion du temps.
- La gestion du relationnel
- La communication

Dans les premières étapes de la création de l'entreprise, les autres pans de la vie seront forcément impactés et la gestion de temps sera difficile à mener.

D'où l'importance d'inciter les entrepreneurs à avoir autour d'eux un environnement de soutien qui favorisera l'équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie familiale et privée.

Le principal danger qui guette l'entrepreneur, c'est d'être assimilé à son projet. En effet, par nature un entrepreneur est quelqu'un de passionné, entier, engagé. Il est focalisé sur son projet. Effectivement, dans la société, la plupart des structures d'accompagnement sont centrées sur les dimensions techniques du business plan. Le chef d'entreprise, dans sa globalité, n'est pas pris en compte. Les structures d'accompagnement axé sur le développement personnel, humain et affectif de l'entrepreneur sont rares.

### Référentiel d'outils à mettre à la disposition de l'accompagné

Quelques outils d'accompagnement proposés par les coaches :

Coach 1. Dans sa posture, le coach doit avoir une responsabilité morale qui se traduit par son soutien à l'entrepreneur dans la réalisation de son projet. Son rôle sera celui du vis à vis qui permet à l'entrepreneur de se focaliser sur les étapes clés de son projet afin de le rendre prospère. Le coach doit être celui qui sera engagé par sa présence auprès de « *young embryonic entrepreneur* » jusqu'à ce que son projet soit bien établi.

Il est de la responsabilité de l'accompagnateur d'éveiller l'entrepreneur à la réalité et de lui montrer le côté sombre de cette réalité dans lequel il cheminera dans la solitude et de lui montrer l'importance de s'entourer d'un réseau de soutien pour faire face aux difficultés.





BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

Dans la relation d'accompagnement, l'accompagnateur ne doit pas donner les réponses à l'entrepreneur mais plutôt lui poser les bonnes questions.

Il propose comme outils d'établir un réseau de travail et de soutien en matière d'équilibre physique et affectif afin de maintenir l'entrepreneur relié au réseau et qu'il soit porté par les membres pour qu'il ne s'isole pas face aux difficultés rencontrées.

Par ailleurs, mettre à la disposition de l'entrepreneur un cadre de travail qui lui permettra de progresser et de maximiser ce qu'il doit exécuter afin de réussir son projet.

Il propose de mettre en place un plateau d'échange, à raison d'une fois par mois, afin de discuter de certains sujets sensibles, pour permettre à l'entrepreneur de rebondir grâce à ces échanges et au partage d'expériences.

A travers l'examen de cas concrets de la vie privée des entrepreneurs, identifier une trame d'un travail réflexif sur les situations vécues afin d'acquérir des réflexes et d'agir positivement.

Encourager l'entrepreneur à choisir et à établir un réseau personnel qui soit capable de comprendre ce qu'il vit et ce qu'il traverse.

Coach 2 parle d'une relation d'aide à l'entrepreneur en ce qui concerne la posture de l'accompagnateur. En effet, celui ci doit toujours veiller au fait que l'entrepreneur soit en phase avec son contexte et à attirer son attention sur les zones d'ombre.

L'accompagnateur doit éveiller l'entrepreneur à écouter son corps (besoin de faire du sport, besoin de dormir, besoin de détente) et à acquérir une hygiène de vie qui sera de répartir le temps entre le travail et le repos afin de préserver son capital santé.

L'accompagnateur a le rôle d'entraîner l'entrepreneur à prendre les commandes de l'équilibre de sa vie et d'être maître de son destin.



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

Il a également le rôle de poser les bonnes questions qui sont en lien avec les aspects auxquels l'entrepreneur doit prêter une attention particulière. Il doit aussi donner des conseils de façon à ce que l'entrepreneur ne fasse pas d'erreurs. Il doit le conseiller à travailler plus intelligemment que durement. Et à apprendre à utiliser son temps et ses ressources intelligemment même si c'est difficile.

Coach 2 propose comme dispositif d'accompagnement une boîte à outils pour travailler l'équilibre de vie et de mettre les références sur « you tube », de joindre des liens vidéo avec un petit commentaire.

Un des outils proposé également concerne l'ordre des priorités à placer dans la vie de l'entrepreneur en utilisant la métaphore des cailloux à mettre dans un bocal. L'objectif étant de sensibiliser l'entrepreneur à la gestion de son temps en lien avec ses priorités.

Coach 3 parle de la posture de l'accompagnateur en tant que coach sportif. Tel un psychologue, dans ses entretiens sous forme de convivialité avec l'entrepreneur et son partenaire, il tente à travers de sérieuses conversations, d'aborder les sujets importants progressivement, en allant de plus de plus en plus en profondeur, pour discerner le cœur de la motivation profonde. Il prend l'image de l'oignon auquel il enlève successivement les différentes peaux pour arriver au cœur : « *Tring slowly to strip away lays of an onion and tring to find what the real core is* ». En effet, il place son accompagnement dans une vision globale de la personne. Il ne s'agit pas de faire le coaching intellectuellement ou que par la pensée mais de connaître l'entrepreneur aussi bien au niveau personnel que professionnel. Son approche est une approche holistique qui tient compte des différents aspects de la personne. En procédant ainsi, Coach 3, par sa posture permet à l'entrepreneur de mieux se comprendre, de se connaître en tant qu'entrepreneur et de mesurer son approche de prise de risques.

Coach 3 soulève qu'il existe peu d'outils pour ce type d'accompagnement qui prend en compte l'entrepreneur dans sa globalité. Le chantier est à explorer.

Il travaille avec l'entrepreneur en discernant le moment où il faut continuer ou arrêter le projet. En effet, si le projet arrive au « *break-even point* ». Il s'agit du point d'équilibre



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

entre les dépenses et les profits. Le point où le projet commence à dégager du « *cash flow* »

Il insiste dans son accompagnement sur l'apprentissage de prise de distance par rapport au projet ou l'entrepreneur doit dissocier entre son business et sa personne. En effet, l'entrepreneur risque de s'identifier à son projet.

Selon Coath 4, la posture de conseiller est celle de savoir créer une relation avec l'entrepreneur basée sur l'authenticité, la confiance et l'honnêteté. Dans ce contexte, l'accompagnateur incitera l'entrepreneur à développer des compétences émotionnelles et souples « *emotional and soft skills* ».

Il veille sur le développement de l'entrepreneur en tant que personne. Et il l'éveille aux sujets concernant sa vie personnelle auxquels il devra faire face et qui pourront impacter et / ou affecter son business.

Dans son accompagnement, Coach 4 adopte la posture du conseiller qui met en exergue une forme d'évaluation écrite à travers un entretien personnel.

Il tente dans ses entretiens de cibler des sujets généraux de la vie concernant le passé, le présent et le futur de l'entrepreneur afin de vérifier le degré de son engagement dans son projet en lien avec sa vie.

Il souligne les ressources intangibles que l'entrepreneur engage dans son projet. Il les éveille leur capacité de manager leur engagement total dans leur business sans négliger leur vie privée.

Il suggère également des entretiens avec l'entrepreneur et son partenaire afin de vérifier l'adhésion du partenaire au projet.

Coach 4 propose quelques outils pour rendre son accompagnement opérationnel.

Etablir des ateliers de travail en petit groupe sur des thématiques qui touchent au sujet de la vie personnelle de l'entrepreneur et comment ces sujets affectent son business.



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

Un deuxième atelier où l'entrepreneur sera invité à partager son expérience professionnelle avec ses pairs afin de favoriser le développement humain et professionnel de chacun.

Rendre disponible en ligne quelques outils d'analyse faciles à utiliser qui permettront à l'entrepreneur de donner des conseils en ce qui concerne son développement personnel.

## Coach 5

Hormis les deux entretiens réalisés aux précédentes étapes de l'étude auprès de coaches formateurs dans le cadre du CESI, afin de rendre l'analyse plus complète et équilibrée avec le nombre des interviews réalisées auprès des coaches anglais, nous avons fait le choix de compléter par un troisième entretien réalisé auprès d'un coach entrepreneur qui donne cours à la sensibilisation parcours entrepreneuriat à l'Université de l'Artois. Il s'agit d'une femme qui a un parcours d'école de commerce avec un accent mis sur la distribution, les produits et les ressources humaines. Elle a travaillé pendant plusieurs années dans un groupe de vente par correspondance et elle a ensuite décidé de créer sa première. Elle est aujourd'hui chef d'une entreprise en ligne de produits exotiques. Nous l'appellerons Coach 5.

Selon Coach 5, la motivation profonde d'un entrepreneur est en lien avec ses aspirations profondes et personnelles. (Lignes 21-22) C'est faire ce que l'on a envie de faire. Faire le choix de prendre sa vie en main. (Ligne 31) Elle donne l'exemple de sa propre expérience d'avoir toujours été intéressée par des projets transversaux avec une vision globale et large « *macro scale* » (Ligne 33). Elle a toujours créé en fonction de ses envies, de ses compétences et de ses liens. (Lignes 34-35) Elle souligne l'importance de se mettre en réseau en tant qu'entrepreneur et de garder et de préserver les liens avec le réseau même après un échec ou un arrêt de projet. (Lignes 62-63).

le réseau est extrêmement important car il permet à l'entrepreneur d'avoir la capacité de rebondir d'autant plus vite. (Lignes 72-73)

Pour coach 5, son activité entrepreneuriale lui permet la liberté dans la gestion de son temps et de faire des choix selon les priorités du moment. Elle donne l'exemple d'avoir accompagné pendant un an et demi son mari malade. (Lignes 98-100) Elle souligne

l'intensité en équilibre personnel ayant fait le choix d'être au chevet de son mari. (Lignes 108-109).

Elle rejoint un des coaches anglais en précisant que la motivation change selon les étapes de la vie de l'entrepreneur. En effet, après le décès de son époux, elle se pose les questions par rapport aux motivations du moment afin de rebondir. (Lignes 112-113).

Pour Coach 5, l'équilibre personnel est très important. Elle le précise en prenant l'exemple de l'expérience de la création d'une nouvelle entreprise avec une amie. Bien que cette entreprise fut rentable, elles ont fait le choix de l'arrêter car elles avaient perdu leur équilibre de vie personnelle et leur capital santé était entamé suite à l'excessive fatigue. (Lignes 143-144). Le projet n'était pas compatible avec les moments de vie de chacune. (Lignes 154-155).

Elle donne un autre exemple pour souligner aussi qu'elle veille sur son équilibre de vie : Son entreprise a un potentiel énorme qu'elle pourrait en faire une multinationale. Cependant, elle fait le choix de ne pas la développer pour préserver cet équilibre de vie. (Lignes 159-163)

Le soutien et la compréhension du conjoint et / ou de la famille sont importants pour l'équilibre de l'entrepreneur. (Lignes 173-174)

Bien que la motivation ne soit pas toujours financière, il faut y prêter attention. Elle précise que dans ce domaine, il faut soigner particulièrement les femmes. (Lignes 178-179)

Elle relève quelques traits du profil de l'entrepreneur : la capacité de rebondir, accepter les difficultés, faire des choix, vouloir être libre, être ambitieux, se lancer des défis, avoir le goût pour la prise de risques. (Lignes 187-197).

Entreprendre c'est un choix libre d'un mode ou d'un style de vie. Et l'équilibre de vie est toujours en fonction des moments et des besoins personnels. En effet l'équilibre de vie force à faire des choix. (Lignes 204-208).

La motivation profonde d'un entrepreneur doit être en adéquation avec son désir profond, entreprendre sa carrière professionnelle et ne pas la subir, être maître de son destin. (Lignes 297-298)

Elle insiste sur l'importance de choisir son partenaire en fonction de ses motivations en tant qu'entrepreneur. (Lignes 251-256).

Coach 5 évoque l'importance de l'équilibre dans l'activité entrepreneuriale et surtout comment garder cet équilibre. L'un des objectifs de l'entrepreneur est le maintien de cet équilibre. (290 – 292) Il s'agit de toujours s'adapter au changement et de retrouver un nouvel équilibre face aux aléas de la vie. (Lignes 301-302)

L'entrepreneur est toujours celui qui se projette dans le futur et dans l'avenir. Dans l'accompagnement, il est important d'inciter le créateur à se projeter dans la peau d'un entrepreneur et dans la solitude d'un entrepreneur (322-333).

Elle souligne l'importance d'être vigilant dans le choix de son accompagnateur mis à la disposition des entrepreneurs par des réseaux d'accompagnement basés beaucoup plus sur l'aspect technique. (Lignes 343-344) En effet, souvent le rôle de l'accompagnateur est restreint au détail du business plan et toute la partie concernant le pourquoi, les motivations et les contraintes de l'entrepreneur sont peu ou pas développés d'où l'importance de choisir son accompagnateur selon les besoins du moment (Lignes 353-356).

A travers les modules de sensibilisation à l'entrepreneuriat qu'elle donne à l'université, Coach insiste beaucoup sur le fait que ce sont les étudiants qui sont au centre du projet entrepreneurial et pas leur business plan. (Lignes 358-360)

Elle propose un type d'accompagnement plus personnel que technique car elle constate à partir de son expérience que les accompagnateurs qui sont branchés sur l'équilibre de vie ne connaissent pas la technique du business plan et ceux qui accompagnent sur le plan technique ne sont pas axés sur le développement personnel ou sur l'équilibre personnel de l'entrepreneur. Selon elle, il faut qu'il y aient davantage de pairs comme accompagnateurs car il est difficile d'accompagner si on n'a pas été soi-même entrepreneurs. (Lignes 373-376)

Elle parle de l'impact positif du projet entrepreneurial sur la vie familiale en donnant l'exemple d'avoir pu accompagner pendant un an et demi son mari en fin de vie grâce à son activité entrepreneuriale et grâce à la liberté de sa gestion de temps. (Lignes 535-537).

Elle donne un autre exemple négatif sur la vie familiale, celui de ne pas avoir une fiche de salaire, ce qui ne permet pas à l'entrepreneur et à sa famille de mesurer l'apport numéraire. Cet aspect n'est pas tangible. (Lignes 553-555). C'est une fausse sécurité. (Ligne 562).



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

Elle souligne que le côté positif de se mettre en mode projet grâce à l'activité entrepreneuriale permet d'une part de mettre en avant un certain nombre de compétences, et d'autre part cela prépare la personne aux échecs et aux aléas de la vie. (Lignes 572-574)

L'activité entrepreneuriale a un impact positif sur l'activité financière, car, ce qui fait avancer les entreprises se sont les projets d'où l'importance de la sensibilisation à l'entrepreneuriat. (Ligne 575)

Pour elle, l'aspect positif est de se mettre en mode de projet. (Lignes 580-581)

Elle n'est pas certaine que les divorces en général soient plus nombreux chez les entrepreneurs que chez les salariés qui subissent un échec professionnel. (Lignes 602-604)

L'un des aspects négatifs de l'activité entrepreneuriale, l'entrepreneur ne se paye pas et ne touche pas les allocations de chômage si son projet n'est pas rentable et échoue. (Lignes 612-614)

Dans le choix de son accompagnateur, l'entrepreneur doit savoir que les gens qui l'aiment le plus l'accompagneront le moins car ils sont pris de peur et d'angoisse. (Lignes 627-629)

Il est important pour l'entrepreneur de se dire et de s'avouer qu'à certains jours il n'est pas en forme. En tant que chef d'entreprise il a la responsabilité de ne pas le communiquer et de prendre les dispositions nécessaires pour évacuer son état de mal être (sport, méditation, etc.) : compétence et savoir-être. (Lignes 649-660)

Elle distingue deux réseaux différents d'accompagnement : le réseau d'accompagnateurs techniques (certains n'ont jamais créé d'entreprise) et le réseau des entrepreneurs. Chacun de ces réseaux intervient à des moments différents, c'est pourquoi, parfois, nous parlons de mentor. (Lignes 696-701)

Il faut orienter l'accompagnement autour de l'apprentissage de la communication. Comment apprendre à communiquer son projet? Comment en parler de manière positive? Comment acquérir la posture d'entrepreneur par rapport à l'entourage? (Lignes 711-718)

Coach 5 met au cœur de ses cours de sensibilisation à l'entrepreneuriat l'impact du projet sur l'équilibre de vie. (Lignes 725-726)

Selon elle, il est indispensable d'en parler car le risque de manque d'équilibre de vie ou familial ainsi que le risque financier sont les deux risques majeurs qui menacent l'entrepreneur. (Lignes 733-736).

Une des clefs dans l'accompagnement, c'est inviter l'entrepreneur de se souvenir des situations vécues, des difficultés, des échecs, mais aussi des points d'ancrage et ce qui a favorisé chez eux le ressort de rebondir. (Lignes 764-767)

Elle propose des outils d'accompagnement orientés vers le développement personnel et l'équilibre de vie.

Créer un atelier de communication intitulé : Comment communiquer son choix personnel de création d'entreprise ?

Comment valider l'adéquation du projet entrepreneurial par rapport aux contraintes personnelles ?

Quels sont les plans d'actions à mettre en œuvre ? (Lignes 880-886)

Quels sont mes manques ?

Comment je suis à l'aise ou mal à l'aise ?

Comment je fais le pitch de moi-même ?

Comment rattacher le projet entrepreneurial au projet personnel ?

Comment travailler avec l'entourage ?

Quelle posture adopter avec les partenaires de travail ? Et avec les partenaires de la vie personnelle ?

A travers ces ateliers apprendre à choisir son langage communicationnel.

Effectuer des entretiens de communication du projet personnel de l'entrepreneur exactement de la même façon que son projet technique. C'est là un facteur d'équilibre essentiel entre la vie professionnelle et la vie personnelle (Lignes 946-951)

Proposer des ateliers autour de l'équilibre personnel pour favoriser la confiance en soi, l'apprentissage des techniques anti-stress, l'acceptation des situations difficiles, des exercices de méditation qui favorisent la concentration (méditation de pleine



conscience, yoga), des exercices d'acceptation de la peur, des épreuves, de la douleur, du mal être etc.

Accepter de regarder la réalité en face afin de pouvoir communiquer (Lignes 954-964)

## Préconisation

Etant donné que le chemin de vie d'un entrepreneur est un chemin de solitude, parsemé d'embuches et de difficultés, chemin de prise de risques continuellement, une des pistes pour sécuriser ou faciliter la transition de devenir entrepreneur est celle de l'accompagnement. Mais alors, quels outils d'accompagnement mettre à disposition de jeunes créateurs d'entreprise pour favoriser une meilleure gestion de temps afin de préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle ?

Propositions de dispositifs CECI Recherche :

- Ateliers d'accompagnement pour se préparer à anticiper et mieux gérer son projet en lien avec les autres sphères de la vie.

Le principe d'une séquence serait autour de :

- Travail personnel à préparer en amont autour de pistes de réflexion (parcours réflexif)
  - Echange lors de la séance, éventuellement apport d'outils simples.
  - Consignes pour le travail à préparer pour la séance suivante.
- 
- Quatre ateliers thématiques à raison d'1 h à 1 h 30
    - Atelier 1 : Cohérence du projet avec les motivations et les valeurs de la personne.
    - Atelier 2 : Entretenir son réseau relationnel. Les personnes qui ont un rôle important (par degrés).
    - Atelier 3 : Comment gérer son temps : Urgence, priorité, importance, métaphore « gros cailloux dans un bocal ».
    - Atelier 4 : Communiquer et négocier avec ses proches : Les valeurs, les engagements, la communication non violente.

## Conclusion

Au terme de ce travail, ce qui ressort des entretiens menés auprès de coaches anglais et français d'une part et de la recherche bibliographique d'autre part, nous amène au constat suivant :

Les structures d'accompagnement existantes sont orientées vers l'aspect technique et opérationnel du business plan. Elles ne tiennent compte que de l'accompagnement des premières phases de la création.

L'accompagnement en lien avec les autres pans de la vie (psychologique et affectif) de l'entrepreneur est rarement pris en compte.

Les coaches confirment un réel besoin dans ce domaine. Ils soulignent d'une part la posture d'accompagnement personnalisé à adopter tout au long du processus. Ils préconisent des outils à mettre à la disposition des entrepreneurs qui le souhaitent qui pourraient être disponibles en ligne.

L'objectif de mise à disposition de ces outils est d'aider le futur entrepreneur ou créateur à adopter une démarche de travail réflexif préalable qui lui permettrait d'anticiper intellectuellement les risques à prévenir concernant :

- l'articulation de son projet entrepreneurial et son projet de vie,
- la gestion de son temps
- la gestion de son réseau relationnel
- la gestion de la communication concernant son projet.

Et de les intégrer dans les structures existantes.

Le processus d'accompagnement (pré-crédation, création et post-crédation) se poursuivra bien au delà de la phase post-crédation. L'accompagnateur aura la responsabilité éthique d'éveiller l'entrepreneur à travers l'apprentissage d'un



BENEFITS is part-funded by the European Union, via the Channel area Interreg IVA program and ERDF Funds

agir complexe à trouver un nouvel équilibre face aux difficultés et aux obstacles rencontrés au fur et à mesure de l'avancée de son projet.