

"Le jour et la nuit depuis un an"

Comment un entrepreneur épuisé a retrouvé du temps, de l'élan et le plaisir de diriger

Témoignage anonymisé · Chef d'entreprise · Accompagnement janvier–juin 2026

Il a créé son entreprise. Il l'a fait grandir. Il a recruté, formé, organisé.

Et un jour, il s'est retrouvé épuisé, dépassé, loin de ce qui l'avait motivé au départ. Il recevait entre 12 et 15 appels par jour de ses collaborateurs — à n'importe quelle heure. Il décidait de tout, portait tout, gérait tout. Sa vie personnelle en subissait les conséquences. Son couple aussi.

C'est dans cet état qu'il m'a contacté début 2026.

Clarifier ce qu'on veut vraiment

Avant de chercher des solutions, nous avons pris le temps d'explorer ce qui comptait vraiment pour lui — dans son entreprise, dans sa vie, dans ses relations. Ce qu'il voulait faire de son temps, ressentir au quotidien, et la personne qu'il voulait être en tant qu'entrepreneur.

De cette exploration a émergé un objectif qui lui appartenait pleinement : retrouver de la liberté, du plaisir et de la sérénité dans son rôle de chef d'entreprise — en s'appuyant enfin sur une équipe autonome et responsable.

Il y croyait. Il se donnait six mois.

Un accompagnement ancré dans la réalité

Le coaching d'impact, ce n'est pas un parcours théorique. C'est un travail concret, séance après séance, sur ce qui avance et sur ce qui résiste.

Nous avons travaillé à clarifier les rôles, structurer l'organisation, responsabiliser les collaborateurs, et lever ce qui bloquait — les peurs, les croyances, les habitudes installées depuis des années.

Il y a eu des obstacles. Des moments difficiles. Des périodes où rien ne semblait bouger.

L'accompagnement du coach d'impact est nécessaire précisément dans ces moments-là — pour garder le cap, voir ce qui se joue vraiment, trouver des solutions quand on n'en voit plus, et avancer pas à pas vers l'objectif.

Les résultats, cinq mois plus tard

Lors de notre séance de clôture, il estimait avoir atteint son objectif à **10 sur 10**.

Son organisation — les rôles sont clarifiés, les processus mis en place, ses collaborateurs prennent des décisions sans le solliciter en permanence. Les 12 à 15 appels quotidiens ont laissé place à deux points collectifs hebdomadaires. **Il a récupéré entre 10 et 15 heures par semaine.**

Son activité — libéré du temps opérationnel, il développe son activité, rencontre des prospects, pense à l'avenir de son entreprise. Il fait à nouveau ce pour quoi il l'a créée.

Sa vie personnelle — il va chercher sa fille à l'école, retrouve du temps pour ses loisirs, est moins anxieux, plus confiant, plus disponible.

Son couple — l'impact a été profond. Être plus serein, plus présent, a transformé la dynamique de la relation.

Il résume lui-même : *"Le jour et la nuit depuis un an."*

Ce qu'il retient

"Que d'organiser, de clarifier, permet finalement de se dégager du temps."

"Il faut être prêt à changer, à bouger, à s'écouter, à prendre de la hauteur. Je le recommande à tout le monde."

Ce que cet accompagnement m'a confirmé

Cet entrepreneur avait les ressources en lui. La capacité à fédérer, à clarifier le cap, à inspirer confiance. Il ne savait pas encore comment les mobiliser pleinement.

Mon rôle de coach d'impact a été d'être à ses côtés tout au long du chemin — pour l'aider à se dépasser, structurer les étapes, trouver des solutions quand il n'en voyait pas, et tenir le cap ensemble face aux obstacles.

C'est lui qui a avancé. Avec moi à côté.

C'est ça, le coaching d'impact.

Vous êtes entrepreneur ou dirigeant, sous pression, loin de ce qui vous a donné envie de vous lancer ?

Je propose une séance de qualification gratuite de 30 minutes pour clarifier votre situation et voir si un accompagnement a du sens pour vous.

→ [Réserver une séance de qualification](#)