

## Brixx Consulting met le chef d'entreprise dans les starting-blocks

Et si être un bon dirigeant passait par une adéquation parfaite entre le corps et l'esprit ? Convaincus qu'une bonne stratégie entrepreneuriale est renforcée par la santé mentale et physique, Eric Boitel et Marie-Camille Hegazy ont créé, il y a cinq ans, Brixx Consulting, un **centre de formation et d'entraînement pour dirigeant(e)s à Wasquehal.**



*Eric Boitel et Marie-Camille Hegazy, cofondateurs de Brixx Consulting.*

L'un est adepte des arts martiaux, l'autre de la danse. A eux deux, ils forment un duo d'entrepreneurs bercé à la passion et la discipline. Inspirés par des maîtres dans leur domaine – entre autres, Pierre Delorme, ancien champion

international de kendo, et le danseur et chorégraphe Maurice Bédart –, ils croient tous deux que l'état mental est en lien avec l'état physique.

Et l'on sait sans se tromper qu'un chef d'entreprise est comme dans un marathon quand il gère son quotidien. « *Le dirigeant donne tout pour son entreprise, c'est un sacrifice. Maurice Bédart a voulu changer la formation de ses danseurs en intégrant des briques de comportements* », explique Marie-Camille Hegazy. Inspirés par cette méthode, les deux associés fondent Brikx Consulting il y a cinq ans. L'entreprise compte aujourd'hui cinq salariés.

## Ateliers et workshops

Le programme de formation intègre **tactique, technique, mental et physique**, à destination des dirigeants mais aussi de cadres, de membres de comité de direction ou de leaders en entreprise. La méthode est bien rodée : des tests informatisés, une première journée de formation pour améliorer la confiance en soi, la gestion du stress, la performance respiratoire, le relâchement... suivie de deux rendez-vous individuels afin d'optimiser ces nouvelles routines de performance.

Au-delà des journées de formation, Eric Boitel et Marie-Camille Hegazy misent sur un accompagnement au cas par cas et de longue durée, et se sont adossés à des personnalités pointues du monde du sport, de la médecine, de la psychologie...

*"On ne peut pas dire à un dirigeant de lâcher prise quand il est en train de lever 100 M€"*

« *Ensuite, nous amenons nos groupes quelques heures ou quelques jours en pleine nature. Cela peut être sur un bateau dans le lac Léman, en VTT de descente, dans le désert au Portugal...* » poursuit Eric Boitel. Dans ces lieux inhabituels, le participant est amené à se surpasser, mais surtout à prendre conscience de son état avant de prendre une décision.

## Chercher un équilibre de vie

« Chaque grand prix de Formule 1 est une épreuve ultime. Faire une opération de croissance externe, c'est un peu la même chose. On ne peut pas dire à un dirigeant de lâcher prise quand il est en train de lever 100 M€ », confie Eric Boitel. D'où la nécessité de préparer son esprit et son corps pour que la performance n'entraîne pas de déboires sur la vie personnelle, mais aussi sur **la bonne condition physique** des dirigeants.

Si les dirigeants ont bien compris l'enjeu d'une préparation mentale, encore faut-il tenir le cap sur le long terme. Qu'ils soient entrepreneurs, chefs étoilés, figures politiques, acteurs du monde économique... ils sont près de 300 à être passés entre les mains des experts de Brikx Consulting. « *Ils viennent chercher un équilibre de vie* », résume Eric Boitel.