

Brixx consulting prépare le mental et le physique des champions de l'entrepreneuriat

Leurs carrières de sportifs les ont amené à la conviction que l'association de la santé mentale et de la santé physique sont les bases de la performance. Avec Brixx consulting, Marie-Camille Hegazy et Éric Boitel dispensent leur méthode aux dirigeants d'entreprise.



Marie-Camille Hegazy et Éric Boitel ont créé Brixx Consulting pour accompagner les dirigeants d'entreprises du point de vue de la santé physique et mentale. PHOTO FLORENT MOREAU

Masque de kendo et pointes de danseuse. La discipline et la concentration des arts martiaux. La rigueur et la grâce de la danse classique. Éric Boitel et Marie-Camille Hegazy ont pratiqué leur passion à haut niveau. « *Nous avons des enfances liées aux arts. Nous avons connu l'entraînement, le travail, la politesse...* », confie Éric Boitel. Chacun avec leurs expériences professionnelles - elle dans l'accompagnement de start-up, lui dans l'armée avant une carrière à l'international dans le secteur médical -, ils créent Brikx consulting en 2015 à Wasquehal pour accompagner les dirigeants d'entreprise « *en optimisant leurs potentiels* ».



La méthode Brikx s'est construite sur quatre piliers qui se posent en renfort de la performance de l'entreprise : la tactique, la technique, le mental et le physique. Solide sur les appuis. Une démarche globale inspirée par celle menée par [le danseur et chorégraphe Maurice Béjart](#) dans son école suisse et par celle de [Pierre Delorme ; un champion international de kendo](#) ayant développé une approche holistique avec une attention au sommeil, à l'alimentation, à la façon de respirer... « *Des centres de formation qui prennent en compte ces dimensions existent pour les militaires ou pour les pilotes de formule 1, mais pas pour les chefs d'entreprise* », précise Éric Boitel. « *Pourtant,*

plutôt que de devenir champions d'escrime, ils ont choisi d'être des champions de l'entrepreneuriat. »

« Provoquer un électrochoc »

Fatigue, gestion du stress, alimentation... Tout est remis à plat. *« Ce que nous voulons, c'est provoquer un électrochoc chez les chefs d'entreprise. »* Une première journée de formation permet aux dirigeants d'acquérir les bases avant d'aller éventuellement plus loin dans l'accompagnement lors d'un stage en pleine nature ou de formations ciblées, plus approfondies, avec des experts de leur discipline, [de l'alimentation avec France Guillain](#) à l'auto-hypnose avec [le docteur Philippe Pencialet](#) en passant par la réduction du stress avec [le docteur Marion Trousselard](#). *« Les dirigeants n'ont jamais le temps. Nous leur proposons des solutions qui ne prennent que quelques minutes dans la journée. Par exemple, tous nos clients arrivent à ressentir les bénéfices d'une micro-sieste de deux ou trois minutes. »*

Actuellement, environ 90 % des 320 clients de Brikx depuis sa création sont basés dans la région. *« Nous avons commencé par les dirigeants de start-up, puis les PME et les ETI. Nous allons jusqu'à des entreprises qui emploient jusqu'à 500 personnes »,* disent Marie-Camille Hegazy et Éric Boitel qui aimeraient désormais élargir davantage le cercle de leurs clients à la région parisienne et à la France entière. *« Nous enregistrons une croissance de l'ordre de 30 % cette année par rapport à 2019 qui était déjà une année de croissance. »* L'édifice se construit. Brikx par brikx.

Plus de renseignements sur www.brikxconsulting.com