

SOFT SKILLS

MAGAZINE

jerome-horau.com

Juin 2025

CARRIERE ET DEVELOPPEMENT DE COMPETENCES



Se mettre en mouvement



Se challenger pour se trouver



Explorer la voix



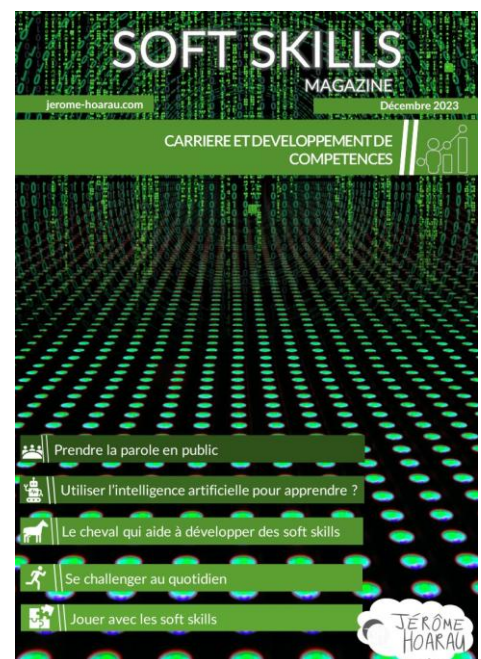
Modélisation d'Alan Turing




Développer le leadership

JÉRÔME
HOARAU

Plus de 30 éditions de Soft Skills Magazine à télécharger gratuitement !



 Cliquez-ici pour
télécharger toutes les éditions
de Soft Skills Mag

*Soit plus de 1500 pages de contenus inspirants
et gratuitement sur Jerome-Hoarau.com*

SOMMAIRE

- 04 -

Édito

- 05 -

Illustration du mois

- 06 -

LEADERSHIP, REUSSITE ET MANAGEMENT

- 07 -

Et si les soft-skills étaient la vraie compétence de demain?

- 11 -

Objectif : IRONMAN!

- 15 -

MINDSET

- 16 -

La biodanza® : un chemin corporel vers le développement des soft skills

- 20 -

Nouvelle génération, nouvelle vision: deux jeunes kinés à la tête d'un cabinet d'avenir...

- 26 -

Modélisation du mois : Alan Turing

- 29 -

COMMUNICATION ET CREATIVITE

- 30 -

La poterie, un art entre création et thérapie

- 37 -

Retrouver sa voix, retrouver sa voie

- 40 -

Quand l'audace rime avec détermination chez Sonia Chardonnens

- 44 -

Jeux cérébraux

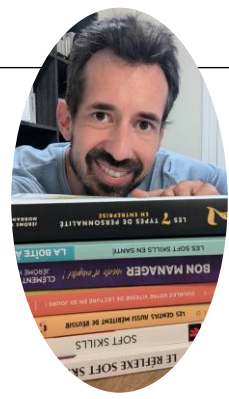
- 45 -

Devenir contributeur et remerciements



EDITO

Jérôme Hoarau
Créateur de Soft Skills
Magazine



À quoi servent les soft skills ?

À mieux nous connaître, à mieux interagir, à mieux créer. Mais surtout, à faire ensemble. Cette nouvelle édition spéciale de *Soft Skills Magazine* a été imaginée et co-construite par la toute dernière cohorte du programme **Praticien en Soft Skills**. Un groupe passionné, engagé et curieux, qui a su faire rayonner l'intelligence collective à travers des interviews inspirantes, des articles originaux et des explorations inédites.

Du leadership à la créativité, du corps à l'esprit, cette édition vous propose un véritable voyage au cœur des soft skills, sous un angle résolument humain et actuel. Vous y découvrirez entre autres le parcours audacieux de deux jeunes kinés visionnaires, la puissance expressive de la voix, ou encore le potentiel insoupçonné de la biodanza® pour renforcer nos compétences humaines.

Un immense bravo aux praticiens pour leur investissement, leur professionnalisme et leur enthousiasme communicatif, et un grand merci à tous les experts qui ont accepté de partager leur vécu avec authenticité.

Bonne lecture et belles découvertes à vous !

**SOFT
SKILLS**
Magazine

Et merci aux
contributeurs pour
cette nouvelle
édition !

Bonne lecture à vous !



Amaryllis Anglaret



Nadine Durimel



Morgane
Hornsperger



Sandra Boislorete



Gérard Karsenti



Aline Angélique
Nahayo



Jérôme Hoarau



Sonia
Chardonens



Amandine Gonthier
Julie Grondin



Dagmara
Bourbon



Sandra
Bouzekouk-Morais



Jean-Paul
Chane-Wai



Isabelle Calkins



Aurélie
Sougné



Géry Thérier



Jerome-hoarau.com



L'ILLUSTRATION DU MOIS



Morgane Hornsperger
Facilitatrice graphique

Le gland ne sait pas encore qu'il peut devenir chêne.

Il suffit d'un petit rien pour que tout change.
Un gland tombe. Peut-être deviendra-t-il un chêne majestueux.
Ou peut-être pas.

Cela dépend de quoi ?
De la terre. De la lumière. Du temps. Du contexte.
Mais aussi... de ce qu'il porte déjà en lui.

Tout comme nos idées, nos élans, nos projets.
Ceux qu'on n'ose pas encore.
Ceux qu'on a plantés, mais pas arrosés.

Et vous... quel petit gland portez-vous
en ce moment, prêt à devenir un arbre ?



Morganefacilitation.fr

LEADERSHIP REUSSITE ET MANAGEMENT

07

Et si les soft-skills étaient la vraie compétence de demain?

Par Gérald Karsenti et Sandra Boisloret

11

Objectif : IRONMAN!

Par Géry Thérér et Aurélie Sougné

ET SI LES SOFT-SKILLS ÉTAIENT LA VRAIE COMPÉTENCE DE DEMAIN ?



Interview de
Gérald Karsenti
Dirigeant



Propos recueillis par
Sandra Boisloret
Spécialiste RH

« On ne suit pas une compétence, on suit une personne. »

À travers cette formule limpide, Gérald Karsenti, dirigeant emblématique dans l'univers de la tech (IBM, HP, SAP) et professeur à HEC, résume l'enjeu fondamental et actuel du métier de consultant tech : la montée en puissance des soft-skills.

Dans cet entretien enrichissant, il nous éclaire sur ce tournant stratégique où la posture, l'écoute, l'authenticité et la capacité à inspirer deviennent des leviers décisifs de performance – souvent bien plus que l'expertise technique seule.

La tech, une histoire humaine avant tout

Gérald Karsenti est entré par hasard dans la tech en rejoignant IBM après ses études. Et c'est par passion qu'il s'oriente ensuite vers le management, le leadership et l'enseignement.

Il est convaincu que dans toute entreprise, au-delà des process et des chiffres, « ce sont les hommes et les femmes qui font la différence ». Et c'est précisément ce qui a forgé son engagement profond pour les soft-skills : cette capacité des individus à entraîner les autres, à bâtir des équipes soudées, à incarner une vision.

Pour lui, les soft-skills sont des compétences-clés, bien plus décisives que l'expertise technique. « Un cerveau qui fonctionne, c'est nécessaire. Mais ce n'est pas suffisant. »



Le consultant, ou l'art de créer une relation de confiance

Dans un univers souvent perçu comme rationnel, digitalisé et technique, Gérald Karsenti rappelle que "la tech, c'est avant tout des rapports humains". Les projets ne se font pas entre machines, mais entre personnes, avec leurs émotions, leurs valeurs, leurs doutes, leurs enthousiasmes. Être brillant techniquement ne suffit plus. Si l'intelligence logique représente 20 % de la réussite, **les 80 % restants tiennent aux soft-skills** : empathie, adaptabilité, écoute, courage, créativité, fiabilité...

« Vous pouvez être brillant, mais si vous ne savez pas écouter, convaincre, fédérer, vous passerez à côté. »

Dans un monde où tout le monde est censé être compétent, **ce qui marque, c'est le lien**. « On ne choisit pas un consultant pour son CV, mais pour ce qu'il dégage, ce qu'il fait ressentir », explique-t-il. Comme dans la séduction, il faut qu'il se passe quelque chose. Une émotion. Une confiance. **Un déclic**.

Un bon consultant, selon lui, ne vient pas imposer sa solution, mais **écoute d'abord**. Il capte les non-dits, reformule les attentes, et construit une réponse à partir de ce qu'il a perçu. C'est dans cette posture – humble, empathique, réactive – que se joue sa crédibilité.

Soft-skills clés pour les consultants de demain

Le consultant d'aujourd'hui ne peut plus se contenter de dérouler une présentation PowerPoint. Gérald Karsenti identifie plusieurs qualités humaines déterminantes pour les consultants tech :

- 1.L'écoute active** : savoir se taire pour mieux comprendre. « C'est souvent le point faible dans notre secteur. »
- 2.La fiabilité** : tenir ses engagements. « Un consultant crédible est celui qui fait ce qu'il dit, dans le temps imparti. »
- 3.L'empathie** : aller au-delà de la simple compréhension intellectuelle pour ressentir les enjeux de l'autre. C'est une force, pas une faiblesse.
- 4.L'adaptabilité** : savoir rebondir, improviser, s'ajuster aux contextes changeants.
- 5.La créativité** : proposer des solutions originales là où d'autres voient des impasses.
- 6.Le courage** : oser dire les choses, prendre des décisions difficiles, assumer ses positions.

Mais surtout, il insiste sur une compétence trop souvent négligée : **la capacité à bâtir des équipes complémentaires et soudées**. « Une dream team, ce ne sont pas les meilleurs individus, ce sont ceux qui savent jouer ensemble », affirme-t-il, en s'appuyant sur ses expériences de dirigeant chez SAP et HP.



Leadership et authenticité : indissociables

S'il devait résumer un conseil, ce serait celui-là : « **soyez vous-même. Le leadership ne s'impose pas, il se reflète dans le regard des autres.** »

Ce n'est pas un titre, mais une perception nourrie par l'alignement entre ce que l'on est, ce que l'on dit et ce que l'on fait. Être soi-même, profondément, est la base de toute influence durable.

Il défend un leadership humain, fondé sur la constance, l'exemplarité et l'authenticité. Ce n'est pas un don, mais une compétence qui s'apprend, en s'inspirant des autres sans les copier.



Le mimétisme pour progresser

Il voit le leadership comme une construction. « On ne naît pas leader, on le devient. » Comment ? En s'inspirant, en « picorant », selon son expression, chez les autres ce qui nous touche, nous interpelle. Une manière de communiquer, de résoudre un conflit, de fédérer, etc. tout peut devenir matière à progresser. « Nous sommes tous des mélanges d'héritage et d'expérience. Le leadership se construit dans cette alchimie. »

Plutôt que de suivre un seul mentor, il recommande de s'ouvrir, d'observer, d'absorber ce qui résonne. « Picorer, c'est transformer ce qu'on admire en partie de soi. »

Un conseil pour progresser : tomber les masques

S'il ne devait donner qu'un conseil pour développer ses soft-skills, ce serait celui-ci : soyez vrai. « L'authenticité crée la confiance. Et la confiance crée l'influence. » Il rappelle que le leadership n'est pas un poste mais un rôle qu'on incarne, et que cela implique d'être aligné avec ses actes.

Un podcast pour apprendre des grands de l'Histoire

Fidèle à sa mission de transmission, Gérald Karsenti a aussi créé une émission avec Franck Ferrand sur Radio Classique, dédiée aux figures historiques du leadership. Chaque épisode explore les vertus – courage, audace, résilience – qui ont permis à ces hommes et femmes d'impacter leur époque. Plus de 50 épisodes sont disponibles. Un trésor pour qui veut nourrir ses soft-skills à la source de l'Histoire.

La performance durable passe par l'humain

Cet entretien nous rappelle une chose essentielle : la transformation numérique ne peut réussir sans transformation humaine. La technologie évolue vite. Mais pour bâtir la confiance, fidéliser un client, faire émerger une vision, motiver une équipe ou franchir un cap stratégique, ce sont toujours les qualités humaines qui font la différence.

Dans l'univers tech comme ailleurs, les soft-skills ne sont plus une option. Ils sont le nouveau standard de l'excellence.

A PROPOS DE L'EXPERT

Gérald Karsenti

Gérald Karsenti est un dirigeant reconnu dans l'univers de la tech (IBM, HP, SAP), professeur à HEC, conférencier et auteur de six ouvrages sur le leadership.

Spécialiste du leadership, passionné par l'humain, le digital et l'histoire, il explore les soft-skills comme leviers clés d'impact, notamment à travers son podcast Grands Leaders sur Radio Classique.



Gérald Karsenti
Dirigeant



A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Sandra Boisloret

Sandra Boisloret est spécialiste RH avec plus de 10 ans d'expérience dans la tech et le conseil. Coach et synergologue, elle défend une approche humaine du recrutement, centrée sur les soft-skills, le développement personnel et la compréhension profonde de l'individu pour une meilleure performance globale.



Sandra Boisloret
Spécialiste RH

OBJECTIF : IRONMAN !



**Interview de
Géry Thérér**
Kinésithérapeute
sportif, ostéopathe
et triathlète.



**Propos recueillis par
Aurélie Sougné**
Responsable d'une
entreprise sociale

Pouvez-vous nous présenter votre parcours sportif, de vos débuts jusqu'à l'Ironman d'Hawaï ?

Tout d'abord, il faut savoir que je proviens d'une famille de musiciens. Je n'ai jamais pratiqué de sport jusqu'à mes quatorze ans.

Un jour de forte pluie, j'ai aperçu par la fenêtre un homme qui courait et je me suis dit : « **si lui peut le faire, alors moi aussi** ». J'ai enfilé une paire de baskets et je suis à mon tour parti courir.

Après un an de course à pied, j'ai débuté la boxe française et ai terminé champion de Belgique à 17 ans, cela suivi d'une médaille de bronze au championnat d'Europe.

Peu à peu, à force de **régularité**, d'**entraînement** et de **discipline**, j'ai compris que je pouvais **repousser mes limites** et le sport est devenu une composante essentielle de ma vie.

Durant mes études de kinésithérapie, je me suis mis au triathlon. Dans le monde de cette discipline, il faut savoir que **l'Ironman d'Hawaï** est une institution – car c'est notamment là-bas que l'Ironman a été créé. Il s'agit de nager 3800m, d'enchaîner avec 180 km de vélo pour terminer par 42 km de course à pied.

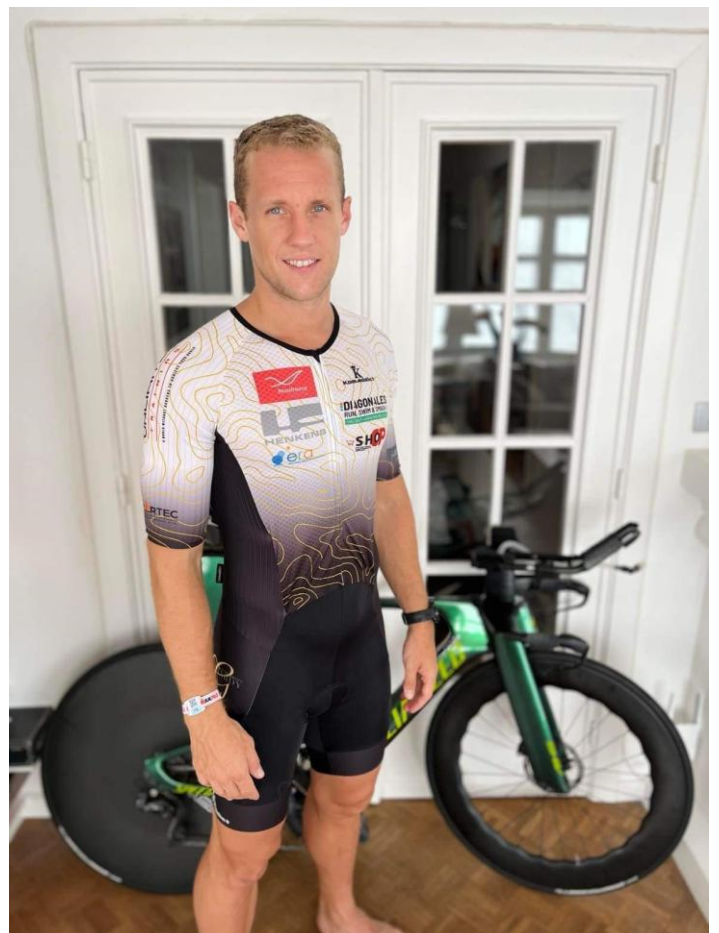
Participer au championnat du monde d'Ironman à Hawaï est peu à peu devenue **mon objectif** car je **me sentais progresser** grâce à ma discipline et ma détermination.

Comment avez-vous procédé en termes de préparation physique et mentale ?

Mon expérience en tant que boxeur m'a beaucoup aidé. En effet, il n'y a pour moi rien de plus stressant que de monter sur un ring. Tous les autres challenges me semblent par conséquent moins compliqués.

En ce qui concerne la préparation physique, il s'agissait de pratiquer **15 à 20 heures de sport par semaine** durant 2 à 3 ans, en veillant aux **périodes de récupération** et à l'**hygiène de vie** qui sont indissociables d'une telle pratique.

D'une manière générale, la **répétition** et l'**entraînement** aident à **automatiser les actions** physiques. Cela permet ainsi à l'**esprit** d'être libéré, de **vivre l'instant présent** et de pouvoir **rester focus sur l'objectif** en toutes circonstances.



Quelles sont les ressources que vous avez utilisées pour mener à bien votre projet ?

J'en reviens toujours à la même chose car ce sont des soft skills qui me caractérisent depuis toujours : la **discipline**, la **rigueur**, la **constance** et la **détermination**.

J'entends cette dernière par le fait de **réfléchir précautionneusement au choix de mon objectif** et d'ensuite **mobiliser absolument toutes les ressources dont je dispose** pour les mettre au profit de la réalisation de mon objectif.

J'ai par exemple dû adapter mes horaires de travail et les réduire afin de pouvoir assurer mes séances d'entraînement.

Je veille également toujours à **fragmenter mon objectif en plusieurs étapes** à franchir l'une après l'autre.

Je considère qu'une situation d'échec est due soit à un objectif mal choisi, soit à une volonté insuffisante d'atteindre l'objectif choisi.

Existe-t-il un mantra ou des habitudes que vous utilisez et qui vous aident à persévérer ?

Un réflexe fréquent chez moi est d'aller visionner des vidéos de personnes qui ont réalisé les mêmes défis que moi et de **m'inspirer de leurs pratiques**.

Cela me rebooste.

Pour ce qui est du mantra, j'aime la phrase qui dit ceci : « **Si tu n'essaies pas, tu as 100% de chance de ne pas y arriver.**

Mais si tu essaies, tu as au moins 1% de chance d'y arriver ».

Que retirez-vous de cette expérience et de cette victoire ?

Avoir terminé l'épreuve est déjà en soi une victoire car même le jour J, je n'étais pas certain d'y arriver, notamment à cause des conditions climatiques très différentes de ce que je rencontre habituellement.

Le classement – 580^{ème} sur 2500 participants – est encore une autre victoire.

Cependant, **ce qui est réellement important pour moi, ce n'est pas l'arrivée mais le chemin parcouru.**

Avoir senti cette **progression** et ce **dépassement de soi** est pour moi une source de motivation et de fierté.



Quels conseils donneriez-vous à toute personne qui souhaiterait se dépasser de telle manière sur le plan sportif ?

Tout d'abord, il faut **choisir un objectif réalisable**, quelque chose qui nous **plaît de façon intrinsèque**, qui est compatible avec sa vie actuelle et il faut vraiment **le vouloir**.

Le **dépassement de soi** doit également être au rendez-vous ainsi que la **discipline**, la **constance** et surtout la **détermination** à tout mettre en œuvre pour atteindre l'objectif fixé.

Avez-vous l'une ou l'autre anecdote à nous raconter à propos de votre participation à l'Ironman d'Hawaï ?

La **proximité avec la nature** est une chose qui m'a marqué et que je n'aurai probablement plus jamais l'occasion de vivre aussi intensément.

« Un jour, durant l'entraînement de natation dans l'océan avec d'autres participants, j'ai entendu une sorte de sifflement. Je pensais qu'il s'agissait d'un bateau.

Après quelques minutes, j'ai réalisé qu'il s'agissait de dauphins. Quelques instants plus tard, une vingtaine de dauphins sont passés parmi nous, c'était très impressionnant et très naturel. »



A PROPOS DE L'EXPERT

Géry Thérer

Géry Thérer est kinésithérapeute sportif, ostéopathe et triathlète. C'est à l'adolescence que le sport est devenu une véritable ligne directrice dans sa vie. Il est également papa de deux petits garçons à qui il souhaite inculquer les notions qui le caractérisent : la discipline, la détermination ou encore la constance.

Géry évolue en se fixant des objectifs et est persuadé que tout objectif est réalisable si on se donne les moyens d'y arriver et qu'on y accorde une volonté suffisante.



Géry Thérer

Kinésithérapeute
sportif, ostéopathe et
triathlète.



A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Aurélie Sougné

Aurélie Sougné se définit comme une personne intègre, passionnée par l'être humain – tant sur le plan biologique que relationnel. Elle aime avant tout écouter les gens et mettre ses compétences à leur service afin de les aider à évoluer.

Sa curiosité n'a pas de limites et elle a besoin d'apprendre sans cesse pour se sentir alignée avec elle-même.



Aurélie Sougné

Responsable d'une
entreprise sociale

MINDSET

16 La Biodanza® : un chemin corporel vers le développement des soft skills

Par Amaryllis Anglaret et Nadine Durimel

20 Nouvelle génération, nouvelle vision : deux jeunes kinés à la tête d'un cabinet d'avenir...

Par Amandine Gonthier, Julie Grondin et Jean-Paul Chane-Wai

26 Modélisation d'Alan Turing

Par Morgane Hornsperger

LA BIODANZA® : UN CHEMIN CORPOREL VERS LE DÉVELOPPEMENT DES SOFT SKILLS



Interview de
Amaryllis
Anglaret
Facilitatrice en
Biodanza®



Propos recueillis par
Nadine Durimel
Directrice de formations

Et si le corps devenait un vecteur d'intelligence relationnelle ? La Biodanza®, pratiquée dans plus de 50 pays, propose une transformation personnelle par le mouvement, la musique et le lien humain. Dans une époque où l'on valorise de plus en plus les **soft skills** — adaptabilité, écoute, créativité, gestion du stress — la Biodanza® offre une approche incarnée pour les développer. À travers le témoignage d'Amaryllis ANGLARET, facilitatrice, nous découvrons comment cette méthode peut être un levier puissant de croissance.

Une reconnexion à soi par le corps

Amaryllis découvre la Biodanza® à 23 ans, à cette époque elle est mal à l'aise dans son corps et bloquée émotionnellement. C'est lors d'un atelier de chant qu'elle vit une crise de tétanie. Une participante lui propose alors de participer à une séance de Biodanza®.

Ce qu'elle y découvre est profondément libérateur. « Pour la première fois je peux bouger sans devoir bien faire. Je me sens libre, comme une enfant. » Le cadre bienveillant, l'absence de performance, la spontanéité : tout cela réveille en elle une forme d'authenticité oubliée. Un chemin de reconnexion commence, fait de mouvements simples, d'émotions enfin exprimées et de nouvelles sensations de plaisir.

Qu'est-ce que la Biodanza® ?

« La Biodanza® est une invitation à exprimer nos potentiels souvent endormis, dans un espace sécurisé, à travers la musique et le mouvement », explique Amaryllis. Les cours, en groupe, sont construits par le ou la facilitatrice, en fonction de l'observation des participants. On danse seul, à plusieurs — sans chorégraphie ni modèle à copier.



L'un des principes fondateurs est la **triade musique-émotion-mouvement**. Chaque exercice associé à une musique va éveiller une émotion, du latin « movere », « se mettre en mouvement ». Grâce à ce mouvement-dansé la transformation s'opère et des changements sont visibles dans la vie quotidienne. Par exemple, la marche, geste universel, devient un révélateur : observer quelqu'un marcher peut déjà en dire long sur sa manière d'être au monde.

La **facilitatrice** ne fait pas une démonstration à reproduire, mais propose une qualité de mouvement à s'inspirer. Le geste idéalement naît de l'intérieur, ce qu'Amaryllis appelle « l'intégration affectivo-motrice » : un mouvement connecté au cœur et non à la volonté d'exécution.

Un langage universel

La séance se vit comme un **voyage, connecté à soi, à l'espèce humaine et à la Vie**. La parole est mise de côté, « la communication se fait par le corps. Peu importe la langue, la culture, le pays — la Biodanza® parle un langage universel. »

Son fondateur, Rolando Toro Araneda, s'est inspiré de Jung et des **archétypes** pour créer des gestes universels que l'on retrouve dans toutes les cultures. Ces mouvements « archétypiques » activent en nous des mémoires collectives, renforçant l'universalité de l'expérience.

Une pédagogie douce et progressive

La transformation apportée par la Biodanza® est **progressive**. Il est recommandé de pratiquer en cours hebdomadaire sur plusieurs années. Chaque séance commence par un **temps de parole vivencielle** : on exprime ce que l'on a ressenti la séance précédente et les changements observés dans la semaine. Ainsi le lien se fait entre l'expérience corporelle vécue dans l'instant présent et ce qui s'intègre et monte à notre conscience.



Des soft skills incarnées

L'intérêt de la Biodanza pour Softskills Magazine est évident : elle est un terrain d'expérimentation direct des compétences humaines. Voici les principales, selon Amaryllis :

- ⌚ **Adaptabilité** : développée grâce à la qualité de mouvement fluide, inspirés de l'élément eau « Comme l'eau, qui trouve toujours un passage, la Biodanza nous invite à la souplesse, à trouver une solution face aux situations délicates. »
- ⌚ **Communication** : dans l'interaction avec les autres, on apprend à lire les signaux non-verbaux, à ressentir l'autre sans parler et à émettre des signaux clairs.
- ⌚ **Audace** : sortir de sa zone de confort est inhérent à la pratique. « C'est un engagement avec les autres, un pas vers l'inconnu. » Ce processus, proche des dynamiques de groupe en formation soft skills, est un déclencheur puissant.
- ⌚ **Créativité** : la Biodanza® stimule la capacité à **créer sa propre manière d'être**, à faire des choix alignés avec soi-même. « C'est la créativité de la vie, pas seulement artistique : créer la vie dont on rêve. »

Une régulation émotionnelle et physiologique

La Biodanza® agit également au niveau du système nerveux. Les séances sont structurées en trois temps :

- ⌚ Une première phase **énergisante**, avec des danses rythmées, active le système **sympathique** avec la production de dopamine – l'hormone de la bonne humeur et favorise l'expression de l'identité, la vitalité ;
- ⌚ Une seconde phase **régressive**, avec des mouvements ralentis, active le **parasymphathique** et la production de sérotonine – l'hormone du bien-être et favorise la régénération cellulaire, l'expansion de conscience ;
- ⌚ Une troisième phase de légère activation permet de revenir à la conscience de soi.

Ainsi, en exprimant les émotions par le mouvement-dansé, le stress diminue et le système nerveux se régule contribuant à une plus grande harmonie et intégration.

Une pluie d'éco-facteurs positifs

La séance de Biodanza® est une « **pluie d'éco-facteurs positifs** » : un environnement stimulant, soutenant, sécurisant. On y développe un nouveau regard sur sa valeur, sur l'estime de soi et le « sacré » de la Vie, notre capacité de s'émerveiller.

Un conseil au lecteur

Son invitation au lecteur de *Softskills Magazine* ? « Osez. Venez trois fois : la première pour découvrir, la deuxième pour ressentir, la troisième pour vous engager — ou pas. » Car la Biodanza® ne force rien, elle propose.

Il n'y a pas qu'un seul chemin vers soi. La Biodanza®, par le biais de la vivencia, le fait de se sentir intensément vivant, ici et maintenant, via l'association **musique-émotion-mouvement**, est une voie royale de transformation. Elle réveille notre potentiel génétique, libère nos émotions, développe notre écoute et notre ressenti, stimule notre créativité et enrichit nos liens pour vivre une vie plus épanouie. La Biodanza® permet une intégration réelle car vécue dans le corps, de ces fameuses **compétences douces**.

A PROPOS DE L'EXPERT

Amaryllis Anglaret

Amaryllis Anglaret est formatrice en Biodanza® en Ariège. Tombée « dans la marmite » à 23 ans, elle se forme à l'école de Biodanza Système Rolando Toro d'Avignon en 2007 et se spécialise dans plusieurs extensions de la méthode. Ce qui la passionne profondément, c'est la rencontre humaine, dans sa vérité, sa douceur et sa puissance. A travers la danse, elle accompagne chacun à alléger son manteau pour plus de joie et de clarté, en créant des espaces de lien, de liberté et de transformation. <https://biodanzamaryllis.com/>



Amaryllis Anglaret
Formatrice en
Biodanza®



A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Nadine Durimel

Nadine Durimel est directrice déléguée aux formations professionnelles et technologiques à l'éducation nationale. Ancienne enseignante en biotechnologies pendant 18 ans, elle place l'humain et l'innovation au cœur de son action. Visionnaire, elle travaille à la création d'un centre de formation dédié au développement des compétences humaines pour répondre aux enjeux des entreprises. Passionnée de salsa, elle puise dans la danse son énergie, sa créativité et sa capacité à créer du lien, autant de qualité qu'elle incarne au quotidien



Nadine Durimel
Directrice de
formations

NOUVELLE GÉNÉRATION, NOUVELLE VISION : DEUX JEUNES KINÉS À LA TÊTE D'UN CABINET D'AVENIR...



Interview de
Amandine Gonthier
Julie Grondin
Kinésithérapeutes



Propos recueillis par
Jean-Paul Chane-Wai
Manager

Deux jeunes femmes inspirantes, amies de longue date et désormais associées dans une aventure professionnelle ambitieuse.

Elles sont toutes les deux nées le même mois, la même année, ont grandi à La Réunion, décroché leur bac ensemble, traversé les « classes prépas Médecine » côte à côte dans « la Salle bleue »... puis ont pris chacune la direction de l'Espagne pour se former à la kinésithérapie — l'une à SARAGOSSE avec des cours en Espagnol, l'autre à Barcelone avec des cours en anglais. Deux villes, deux ambiances... mais toujours un lien fort entre elles.

Après plusieurs années de formation et d'expériences, elles ont décidé de franchir un cap : il y a quatre mois, elles ont racheté une plateforme de kinésithérapeutes déjà existante, avec l'objectif de la faire évoluer, la développer, et surtout de défendre une vision plus moderne, plus humaine de leur métier.

On va parler ensemble de leur parcours, de leurs choix, de leur expérience, et bien sûr de cette nouvelle aventure entrepreneuriale.

Pourquoi devenir Kiné ?

Julie : « J'ai choisi de devenir Kiné en 2013, l'année où ma grand-mère est tombée gravement malade. Un kinésithérapeute, Robin, l'a profondément soulagée, non seulement par ses soins, mais aussi par sa présence. C'est à ce moment-là que j'ai ressenti une vraie vocation. Une sorte de rage de faire ce métier, pour pouvoir, moi aussi, apporter du soulagement et du réconfort aux autres. »



Amandine : « A la base, je voulais être dentiste. Mais, en 1ère année de Médecine, j'ai découvert qu'on pouvait aussi s'orienter vers d'autres métiers paramédicaux comme kiné, ergothérapeute, psychomotricien, ...Et finalement, c'est la Kiné qui m'a parlé, qui m'a attiré... et je ne regrette pas une seconde ce choix »

Ensemble, vous avez repris une plate-forme existante composée de plusieurs kinés et une secrétaire.

Quelle était la motivation pour effectuer cet investissement ?

Réponse : « Allier passion, expertise et vision claire pour faire de notre centre une référence en kinésithérapie. Nous intégrons des approches de soins innovantes telles que la cryothérapie, la balnéothérapie et la presso thérapie afin de favoriser la guérison, accélérer la réhabilitation et optimiser le bien-être de nos patients, dans un environnement à la fois accueillant, moderne et centré sur l'humain. »

Ensemble, nous avons défini nos valeurs telles :

Excellence des soins, Empathie et respect, Innovation, Personnalisation des soins, Esprit d'équipe, Engagement communautaire, Durabilité, Éthique, Éducation continue, Bien-être au travail.

Avec des objectifs à court, moyen et long terme précis pour fournir une direction claire, motiver et engager les membres de l'équipe, allouer efficacement les ressources, aligner les efforts, planifier stratégiquement, réagir aux changements, communiquer efficacement, stimuler l'innovation, responsabiliser les membres de l'équipe et renforcer le sentiment d'accomplissement.

Comment avez-vous découvert cette plateforme ?

Julie : En décembre 2023, une opportunité se présente. J'envoie un SMS à Amandine. « Tu me fais toujours confiance ? » Oui. Pourquoi répond Amandine? Je te rappelle dit Julie.

3 heures après, Amandine prend connaissance de cette opportunité.

Julie visite le cabinet, puis trois jours plus tard, de nouveau avec Amandine.

Quelles ont été les principales difficultés pour réaliser ce projet ?

Sourire complice : « Nous avons développé un fort esprit d'initiative en nous lançant des défis dès nos années de prépa. Ce goût du challenge, nourri par notre envie constante de sortir de notre zone de confort, nous a naturellement conduits à rêver, puis à construire ensemble un projet concret, né dès 2015. Inconsciemment, nous avons développé notre esprit d'initiative générant de l'audace et étions drivées par nos rêves : Piloter une plate-forme. Pour nous, la difficulté principale était de convaincre les banques eu égard à notre jeunesse et manque de notoriété ; d'où un an de négociation avec les banques. »



Vous avez apporté des changements, donné de l'humain à la plate-forme en couleur, en fleurs, ... Avez-vous remarqué une évolution dans la perception des patients ?

Sourire des deux complices : « Le retour est très positif. Les patients qui étaient déjà suivis avant notre arrivée nous expriment leur joie et nous partagent leur émotion. »

Quelle est votre force ?

« Le feedback est très important. Il arrive parfois qu'un patient n'entre pas « en résonance » avec le kiné qui le suit. Grâce à nos échanges en équipe, nous pouvons ajuster les prises en charge ou réorienter le patient vers un autre professionnel, dont la spécialité sera plus adaptée à sa pathologie. C'est l'un des atouts de notre plateforme pluridisciplinaires, composée de kinés aux compétences complémentaires. Nous intégrons pleinement la dimension humaine dans notre pratique quotidienne. L'attention portée à l'écoute, à l'empathie et à la relation patient-praticien devient un levier essentiel de la rééducation. Notre objectif premier est une expérience patient riche avec un parcours de soins optimal : de l'accueil à la prise en charge, en passant par l'écoute, l'accompagnement et la qualité des soins. »

« Nous aimerions aller plus loin : en prenant le temps d'appeler les patients une fois leur parcours terminé, simplement pour prendre de leurs nouvelles, savoir comment ils vont, et s'assurer que les bénéfices des soins se prolongent dans le temps. Ces actes ne sont pas payés mais doivent faire partie de notre démarche centrée sur l'humain. »

Une anecdote qui vous émeut encore ?

« Une jeune patiente incapable de porter son enfant à cause de douleurs à l'épaule. Après avoir consulté plusieurs Kinés sans succès, elle a retrouvé sa mobilité grâce à une approche combinée : thérapie manuelle, exercices ciblés et balnéothérapie. Pouvoir lui redonner ce geste quotidien, si essentiel et chargé d'amour, reste une immense fierté pour l'équipe. »

Le mot « masseur » a tendance à disparaître ? Pourquoi ?

« Kiné c'est traitement par le mouvement, retrouver sa mobilité. Contrairement aux idées reçues, les Kinés ne massent que très peu. Leur rôle est avant tout de guider le patient dans des exercices ciblés pour restaurer sa mobilité et sa fonction. Le massage, quant à lui, est utilisé de façon ponctuelle, notamment chez les patients très algiques, pour apaiser la douleur et redonner des sensations corporelles. »

Puis-je avoir un ou deux bonus à partager ?

En plus de leur approche thérapeutique moderne, nos deux kinés mettent un point d'honneur à transmettre des outils simples et puissants pour aider leurs patients à se recentrer.

Elles partagent notamment deux techniques de respiration accessibles à tous :

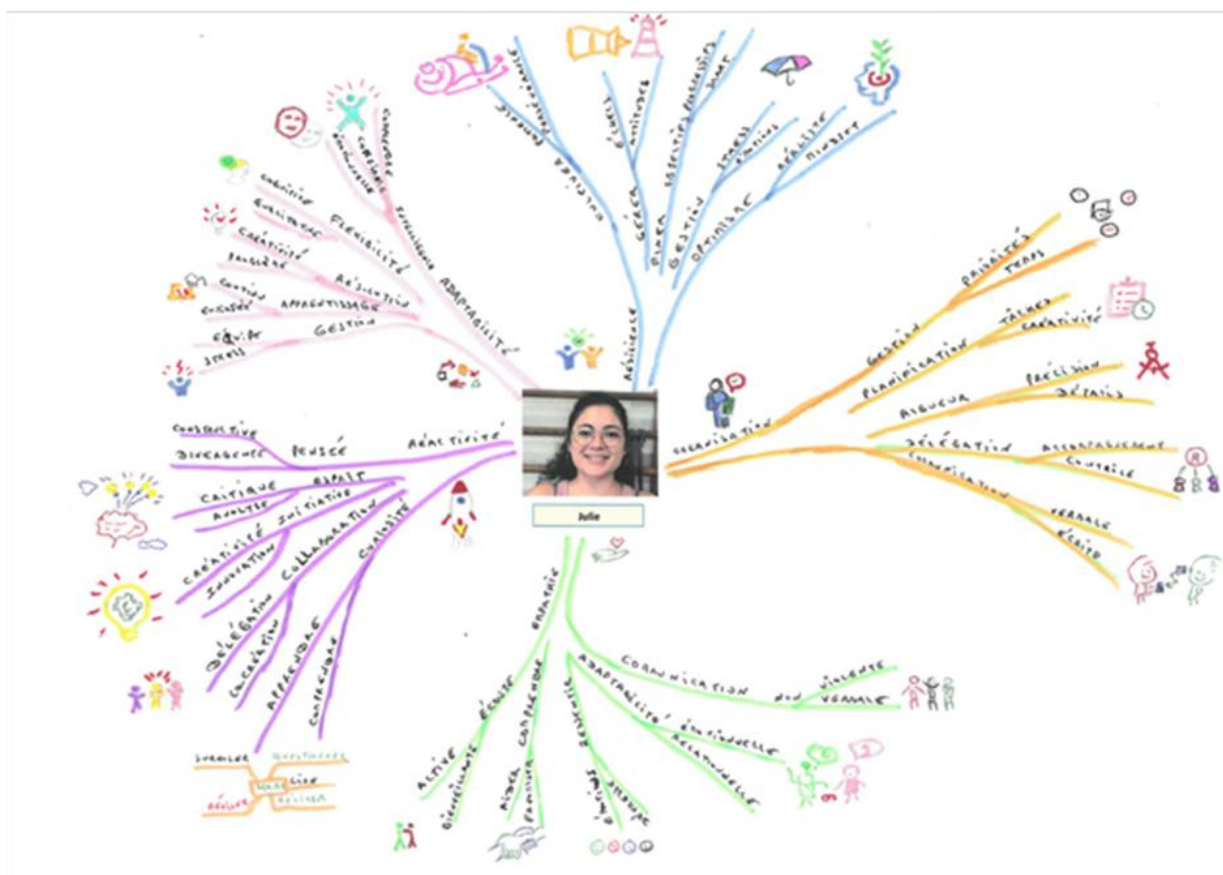
La cohérence cardiaque qui consiste à respirer lentement, 6 cycles de respiration par minute, c'est-à-dire une inspiration de 5 secondes suivie d'une expiration de 5 secondes, 5 minutes durant ..., pour apaiser le système nerveux et retrouver un calme intérieur ;

et la respiration en carré – quatre temps en quelques minutes (Inspiration – Rétention – Expiration – Rétention). Des gestes simples, qui prolongent les bienfaits de leurs soins au-delà des murs de leur cabinet.

Le TOP 5 des *SOFT SKILLS*

Julie : Organisation, Empathie, Résilience, Adaptabilité et réactivité

Amandine : Communication, Adaptabilité, Empathie, Résilience et intelligence émotionnelle



CONCLUSION

Derrière cette plateforme moderne se trouvent deux jeunes Kinésithérapeutes passionnées, qui ont choisi de racheter une plateforme pour y **incarner leur vision du soin**.

Une vision ancrée dans **l'humain**, mais résolument tournée vers **l'avenir**.

Grâce à des outils de pointe – cryothérapie, balnéothérapie, pressothérapie - et à une équipe soudée aux compétences complémentaires, elles proposent une prise en charge globale, personnalisée, où chaque patient est **écouté, compris et accompagné** avec une technologie au service du lien.

L'avenir de la Kinésithérapie avec cette belle équipe s'écrit avec cœur, engagement et conviction.

Leurs objectifs sont nombreux :

1. Mettre en place un programme de feedback des patients pour évaluer et améliorer constamment nos services, en particulier ceux liés à la cryothérapie et à la balnéothérapie.
2. Participer à des projets de recherche en kinésithérapie pour contribuer au développement de la profession.
3. Élargir notre offre de services en intégrant de nouvelles thérapies complémentaires.
4. Lancer des programmes de sensibilisation et d'éducation en santé au sein de la communauté, en mettant en lumière les bénéfices de la cryothérapie et de la balnéothérapie.



A PROPOS DE L'EXPERT***Amandine Gonthier et Julie Grondin***

Amandine Gonthier et Julie Grondin, nées à La Réunion en octobre 1995, sont deux jeunes kinésithérapeutes passionnées et associées dans une entreprise prometteuse. Après avoir étudié ensemble en prépa Médecine, elles ont chacune poursuivi leur formation en Espagne, à Saragosse et Barcelone. Unies par une amitié de longue date et une vision commune, elles ont récemment acquis et transformé une plateforme de kinésithérapie, intégrant des techniques innovantes comme la cryothérapie et la balnéothérapie. Leur approche centrée sur l'humain vise à offrir une rééducation de qualité, alliant excellence des soins, empathie, et personnalisation des traitements.



**Amandine Gonthier
et Julie Grondin**
Kinésithérapeutes



« Crois que tu peux y arriver, tu es déjà à mi-chemin » Amandine

« Nulle victoire sans sacrifices » Julie

A PROPOS DE L'INTERVIEWER**Jean Paul Chane Wai**

Manager de transition passionné par le développement humain et le leadership, Jean Paul Chane Wai accompagne également les jeunes talents chez TETRANERGY. À 71 ans, il combine résilience, humilité, empathie et intelligence émotionnelle pour faire grandir les équipes et relever les défis avec agilité.



**Jean-Paul
Chane-Wai**
Manager

MODÉLISATION DU MOIS

ALAN TURING



**Morgane
Hornsperger**
Entrepreneuse

Alan Turing : penser, créer, tenir bon

Alan Turing est souvent présenté comme un génie mathématique, le père de l'informatique moderne, et un héros méconnu de la Seconde Guerre mondiale. Mais au-delà de ses découvertes techniques, il me semble intéressant de modéliser les *soft skills* que j'imagine possède ce grand personnage. Décortiquons ensemble 5 de ses *soft skills* les plus marquantes, et voyons comment chacun peut s'en inspirer pour progresser.

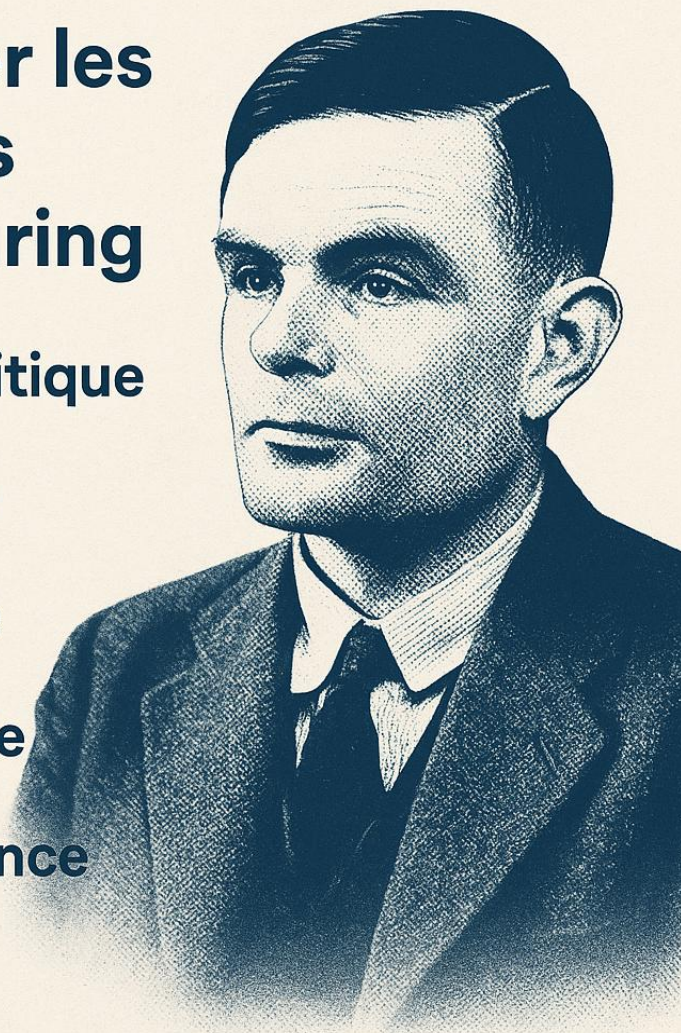
Pensée critique : oser remettre en question les évidences

Alan Turing n'a jamais pris les choses pour acquises. Face aux limites des mathématiques de son époque, il a imaginé un dispositif innovant, la machine de Turing, capable de simuler n'importe quel algorithme. Ce concept, révolutionnaire, est à la base de tous les ordinateurs d'aujourd'hui. La pensée critique, chez lui, ne se limitait pas à critiquer : elle se traduisait par une recherche constante de cohérence, de vérité, et de dépassement des modèles existants.

Inspiration pour nous : Développer notre pensée critique, c'est apprendre à questionner, à nuancer, à explorer plusieurs angles avant de conclure. C'est aussi accepter de ne pas tout comprendre tout de suite, mais de chercher activement sans jamais abandonner.

Modéliser les soft skills d'Alan Turing

- Pensée critique
- Créativité
- Résilience
- Autonomie
- Persévérance



Créativité : penser autrement dans un monde qui pense en lignes droites

Lorsque Turing participe au projet Enigma, la machine utilisée par l'armée allemande pour coder ses messages, il imagine un processus semi-automatisé de décryptage, à contre-courant des méthodes humaines classiques. Il conçoit ainsi la « Bombe », un ancêtre de l'ordinateur, à la fois ingénieuse, intuitive et novatrice.

La créativité chez Turing n'était pas artistique : elle était cognitive. Il savait relier des idées éloignées, créer du nouveau à partir de l'existant, et contourner les blocages en proposant des alternatives.

Inspiration pour nous : Cultiver sa créativité, c'est autoriser l'inattendu, accueillir les erreurs comme tremplins, et ne pas avoir peur du vide. C'est stimuler en permanence sa curiosité avec des inspirations nouvelles et inattendus.

Résilience : se relever malgré les coups

Condamné pour homosexualité dans une Angleterre encore très répressive, Turing est contraint à une castration chimique. Ses travaux sont déconsidérés, son rôle dans la guerre est longtemps resté secret, et il meurt dans des circonstances tragiques.

Et pourtant, jusqu'au bout, il continue de travailler. Sa résilience est celle d'un homme qui croit en ses idées, même quand le monde lui tourne le dos.

Inspiration pour nous : Être résilient, ce n'est pas ignorer la douleur. C'est traverser les épreuves avec intégrité, transformer les blessures en savoir, et avancer avec une foi renouvelée en soi.

Autonomie : avancer sans attendre qu'on vous tienne la main

Turing était souvent en avance sur son temps, parfois solitaire, mais toujours indépendant dans ses raisonnements. Il n'attendait pas la validation extérieure pour innover ou se remettre au travail. Il était capable de s'organiser seul, de se fixer ses propres objectifs et de suivre ses intuitions.

Inspiration pour nous : Développer son autonomie, c'est prendre conscience de sa capacité à apprendre seul, à prendre des décisions, à agir même dans l'incertitude.

Persévérance : ne jamais renoncer à comprendre

Face aux complexités de l'Enigma, aux lenteurs administratives, aux rejets, aux défis scientifiques, Alan Turing n'a jamais cessé. Il creusait, écrivait, réessayait. Il avait cette force calme de ceux qui vont au bout des choses, non pas pour réussir, mais pour comprendre. Il a une forme de pugnacité qui m'inspire beaucoup.

Inspiration pour nous : La persévérance n'est pas synonyme d'acharnement. C'est la capacité à rester connecté à un cap, même quand les vents sont contraires. C'est l'endurance mentale alliée à une profonde motivation.



Un exercice inspiré de Turing : modéliser vos propres soft skills

Et si vous partiez de Turing pour mieux vous connaître vous-même ? Voici un exercice en deux étapes pour explorer et développer vos propres ressources.

Étape 1 : votre cartographie personnelle des soft skills

Prenez une feuille blanche ou un carnet. Notez les 5 soft skills suivantes en les espaçant bien :

- Pensée critique
- Créativité
- Résilience
- Autonomie
- Persévérance

Pour chacune, répondez à ces 3 questions :

- **Comment cette compétence se manifeste-t-elle déjà dans ma vie ?**
- **Dans quel contexte ai-je réussi à l'activer récemment ?**
- **Comment pourrais-je la renforcer dans les 30 prochains jours ?**

Soyez honnête. Il ne s'agit pas de s'évaluer, mais de faire un état des lieux.

Étape 2 : votre défi "Turing"

Choisissez **une** de ces compétences et fixez-vous un petit défi créatif, inspiré de Turing.

Par exemple :

- **Pensée critique** : lisez un article sur un sujet que vous connaissez mal et écrivez un contre-argument.
- **Créativité** : imaginez une solution décalée à un problème du quotidien.
- **Résilience** : repensez à un échec passé et listez ce qu'il vous a appris.
- **Autonomie** : apprenez quelque chose de nouveau en autodidacte pendant 20 minutes par jour pendant une semaine.
- **Persévérance** : engagez-vous sur une micro-habitude à tenir pendant 15 jours .

Pourquoi modéliser Alan Turing ?

Parce qu'il nous rappelle que les plus grandes inventions ne viennent pas uniquement de l'intelligence pure, mais aussi d'une force de caractère, d'un feu intérieur. Alan Turing n'était pas qu'un mathématicien : il était un penseur libre, un créatif tenace, un résilient silencieux.

En modélisant ses soft skills, nous faisons plus que l'admirer : nous le prolongeons.

Et vous, quelle soft skill de Turing avez-vous envie de faire grandir aujourd'hui ?

A PROPOS DE L'EXPERTE

Morgane Hornsperger

Formatrice créative passionnée, Morgane Hornsperger aide chacun à libérer son potentiel créatif et à explorer de nouvelles façons de s'exprimer. Aujourd'hui, en tant que facilitatrice visuelle, elle anime des ateliers et partage des outils pour développer les soft skills, favoriser l'inspiration et encourager la créativité, toujours avec bienveillance et humour. Elle anime également le podcast « exploration soft skills »



Morgane Hornsperger
Entrepreneuse

COMMUNICATION ET CREATIVITE

30 La poterie, un art entre création et thérapie
Par Dagmara Bourbon et Jean-Paul Chane-Wai

37 Retrouver sa voix, retrouver sa voie
Par Isabelle Calkins et Sandra Bouzekouk-Morais

44 Jeux cérébraux
Par Morgane Hornsperger

LA POTERIE, UN ART ENTRE CRÉATION ET THÉRAPIE



*Interview de
Dagmara
Bourbon
Potière*



*Propos recueillis par
Jean-Paul
Chane-Wai
Manager*

Mme Dagmara Bourbon, potière passionnée et fondatrice de sa propre entreprise « CERAMIC TERRE ET MER », nous ouvre ce jour son atelier. Née le 13 mars 1976 en Pologne, Mme Dagmara a toujours été fascinée par l'univers du thé. Dès ses études, elle collectionne les tasses, admirant la diversité des formes et des textures qui transforme chaque acquisition en une expérience unique.

En 2000, elle s'installe en Picardie où elle commence à explorer différentes cultures et traditions. C'est en 2002 quand elle arrive en Slovénie, au bord du Ljubljana, que sa passion prend une toute nouvelle dimension. Elle fait la rencontre de Nika STUPICA, une céramiste, une spécialiste de la porcelaine dont le travail délicat et précis la captive immédiatement. Elle achète plusieurs de ses tasses, émerveillée par leur finesse et leur simplicité. Puis un jour, Nika STUPICA lui lance cette question : « **Pourquoi ne les fais-tu pas toi-même ?** »

Intriguée et encouragée, Mme Dagmara découvre la passion de Nika pour la terre ainsi que ses techniques qui ont été les premières pierres fondamentales de son propre parcours.

Pendant cinq ans, elle observe patiemment les gestes, les techniques et le savoir-faire de son mentor. Elle découvre l'univers exigeant du coulage de porcelaine, la fabrication des moules par son mentor, la magie du modelage et la subtilité des émaux. Plus qu'un apprentissage technique, c'est une immersion dans un art qui demande autant de rigueur que de sensibilité.

Mme Dagmara reconnaît humblement qu'elle n'a pas encore acquis toutes les compétences et que son parcours est en constante évolution.

Au moment de quitter la Slovénie, Nika l'a encouragée à franchir une nouvelle étape : Créer son propre atelier et donner vie à son univers artistique.

Forte de cette expérience et pour accompagner son époux muté, elle quitte la Slovénie pour poursuivre son chemin en Métropole tout en achetant un four avec la conviction de « tourner » plus tard : quatre ans en région parisienne, où elle affine son style en explorant de nouvelles influences, puis quatre ans en Provence, où la lumière et la terre nourrissent encore sa créativité.



En région parisienne, elle rencontre la maman de la meilleure amie de sa fille âgée de cinq ans, Mme Petra Bourgeois, qui est hongroise et potière professionnelle. En cours particuliers, Mme Dagmara commence à tourner. « J'ai expérimenté plusieurs terres : Faïence, porcelaine, grès, céramique, barbotine, argile, ... »

« Je regrette que Pôle Emploi ait refusé ma demande de formation pour un motif surprenant : absence de bassin d'emploi dans le secteur de la céramique ».

Mme Dagmara excelle dans l'art de créer. Cependant, elle reconnaît humblement que les aspects techniques de son activité, comme la comptabilité, la gestion représentaient un défi sachant que ces « tâches administratives » sont essentielles pour faire vivre son entreprise ; une création ancrée depuis longtemps dans sa tête.

Plutôt que de renoncer, Mme Dagmara décide d'apprendre par elle-même, multipliant les expériences et les rencontres avec d'autres artisans. Cette période lui permet d'affiner son style et d'explorer de nouvelles techniques avant de poursuivre son parcours en Provence, puis à la Réunion, où elle concrétise enfin son projet en partageant son savoir-faire avec passion et créant sa société CERAMIC TERRE ET MER pour en faire son métier.

Lors de son séjour en Provence (4 ans), Mme Dagmara a son premier vrai atelier installé dans le garage de sa maison. Les passants pouvaient voir et admirer son travail quand la porte était grande ouverte.

Elle rencontre Mr Philippe WALTER, un tourneur professionnel où elle venait visiter l'atelier plusieurs fois dans la semaine. Repérée, elle a l'opportunité d'apprendre durant deux années auprès de Mr Philippe WALTER dans un échange empreint de simplicité et de modestie.

Bénéficiant de cette belle opportunité, elle se perfectionne. Elle suit plusieurs stages de RAKU

La technique du **RAKU** est un procédé de cuisson de poterie basse température d'origine japonaise. Les pièces émaillées peuvent être enfumées, refroidies brutalement dans de l'eau, brûlées ou encore laissées à l'air libre. Elles vont subir un choc thermique important. C'est lors de cette phase de refroidissement que les principales caractéristiques de ce type de céramique vont apparaître. En effet, avec la réaction d'oxydo-réduction des couleurs plus ou moins métallisées vont se manifester ainsi que des craquelures et effets d'enfumage de la terre laissée brute. Tous ces paramètres vont vous permettre d'obtenir un objet unique, à votre image, car ils permettent d'avoir un résultat différent à chaque fois.

Au-delà de la simple création d'objets en céramique, son métier est une véritable expression artistique qui allie patience, persévérance et sens du détail.

En transmettant son savoir aux jeunes et aux débutants, elle leur offre non seulement une technique, mais aussi une expérience qui peut s'avérer profondément apaisante et thérapeutique.

La poterie : un art thérapeutique aux multiples bienfaits

A travers cet échange, Mme Dagmara me fait comprendre que la poterie est bien plus qu'un simple artisanat : c'est une expérience sensorielle, une pratique méditative et un moyen puissant d'expression en soi. Elle mobilise à la fois le corps et l'esprit, ce qui fait une véritable thérapie, capable d'apaiser, de recentrer et de libérer ses émotions.

Elle propose un atelier sur deux jours : art thérapie le matin et céramique l'après-midi.

Sur son site, on peut lire : « mon atelier est également un lieu où chaque participant est accueilli tel qu'il est, avec bienveillance et écoute, pour lui permettre de vivre une expérience unique et lui transmettre la passion de la terre »

C'est un ancrage dans le moment présent : Dans un monde où tout va vite, où l'attention est sans cesse sollicitée, la poterie impose un retour à l'instant présent. Le contact direct avec l'argile oblige de ralentir. Chaque geste doit être précis et mesuré : trop de force, et la pièce s'effondre ; pas assez, et elle reste informe. Cette concentration naturelle agit comme une forme de méditation, où l'esprit se vide de ses pensées parasites pour ne se focaliser que sur le modelage de la matière.

C'est aussi une libération du stress et des tensions : Pour Joëlle, introvertie et qui souffre d'une spondylarthrite ankylosante, travailler l'argile, c'est aussi une façon de canaliser son énergie et ses émotions. Le simple fait de pétrir la terre libère les tensions physiques et psychologiques. Comme la peinture ou la musique, la poterie permet d'extérioriser ce qui est parfois difficile à exprimer avec des mots. Certains y voient une forme de défoulement, une manière d'apaiser l'anxiété ou de surmonter des épreuves (maladie) en laissant leurs mains parler à leur place.



C'est aussi une stimulation de la créativité et de l'estime de soi : Mme Dagmara voit des étoiles dans les yeux de ses participants qui sont surpris de leur capacité de créativité.

Elle dit : « façonner un objet à partir de rien, lui donner une forme, une utilité, une esthétique, c'est un processus profondément gratifiant. La poterie permet d'explorer sa créativité sans crainte du jugement : chaque pièce est unique, imparfaite parfois, mais toujours porteuse d'une intention. Cette liberté d'expression renforce l'estime de soi et procure une grande satisfaction personnelle. »

C'est aussi une reconnexion avec la matière et le naturel : L'argile est un matériau vivant, issu de la terre. En travaillant avec elle, on se reconnecte à des sensations brutes et essentielles. Contrairement au monde numérique où tout est instantané et immatériel, la poterie nous rappelle l'importance du temps et du geste. Elle nous ramène à quelque chose de fondamental, à un savoir-faire ancestral qui traverse les âges et les cultures.

« C'est pour toutes ces raisons que je suis convaincue que la poterie est une véritable thérapie. Elle soigne à la fois l'esprit et le corps, en apportant du calme, de la concentration et du plaisir dans un monde souvent stressant et agité. »



Les TOP CINQ DES SOFT SKILLS DE Mme DAGMARA

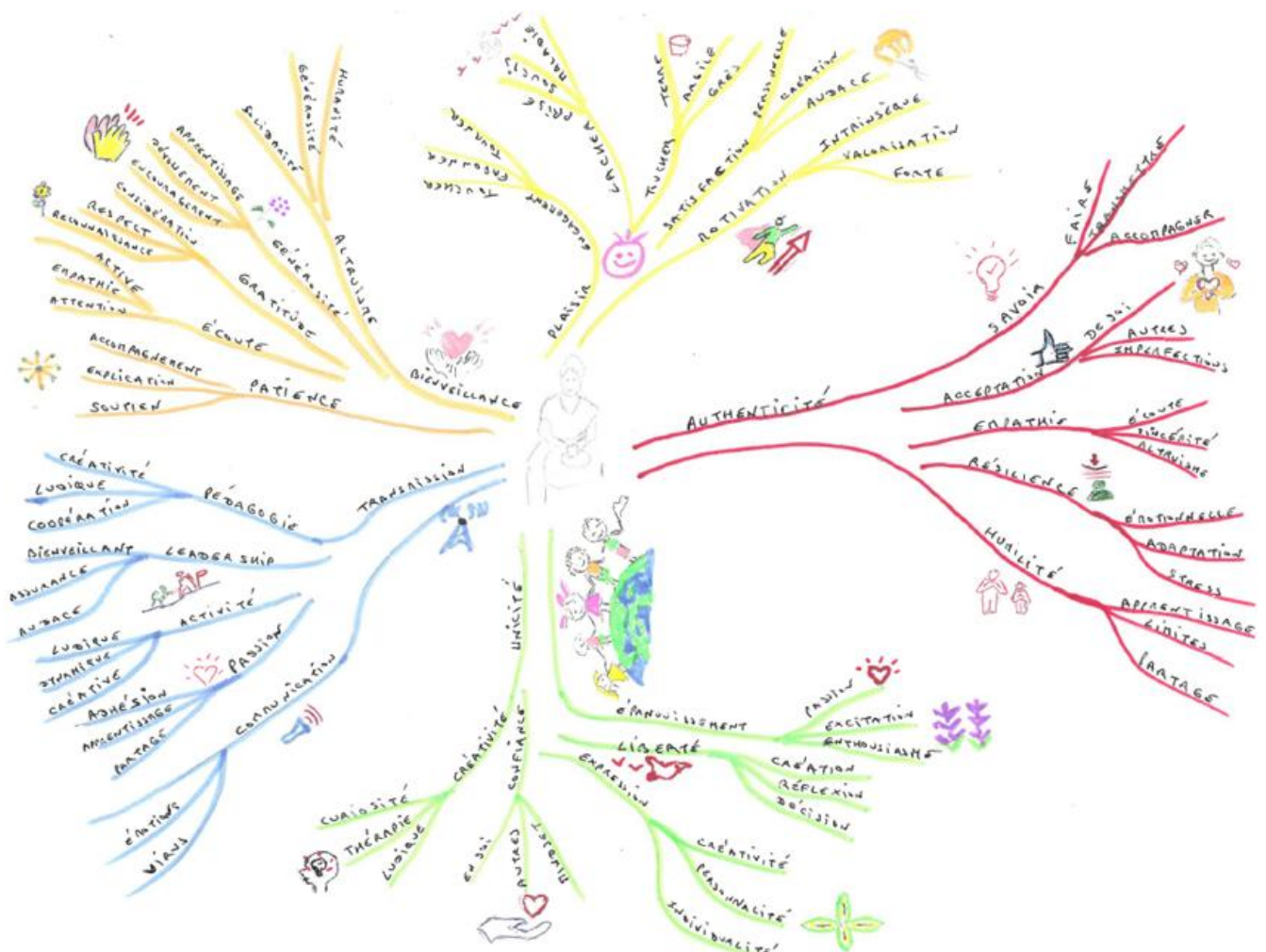
L'authenticité : Je mets un point d'honneur à transmettre mon savoir-faire et ma passion de manière authentique, simple et agréable.

L'unicité (esprit d'initiative / confiance en soi / créativité) : Chaque pièce est le reflet d'une réflexion ou inspiration du moment. Les ateliers sont personnalisés et tiennent compte de l'état émotionnel des participants au jour de l'atelier.

La transmission (pédagogie / leadership bienveillant) : Je partage mon savoir-faire et ma passion pour fédérer autour d'une activité « ressource », ludique et créative.

La bienveillance : est un facteur de motivation et de bien-être. Elle valorise l'initiative, l'altruisme et encourage la communication.

Le plaisir (motivation intrinsèque / engagement) : vient autant du processus que du résultat. C'est une fusion entre le toucher, la créativité, le lâcher-prise et la satisfaction de voir naître un objet unique de ses propres mains.





Conclusion

J'ai découvert comment la poterie favorise le développement de compétences humaines, comme la concentration, la résilience et la créativité.

Mme Dagmara, en tant qu'entrepreneure et formatrice, incarne des qualités clés telles que le leadership, l'adaptabilité et la transmission du savoir.

Cependant et au fil du temps, Mme Dagmara a façonné bien plus que de la céramique : elle a construit une approche du métier qui reflète profondément ses valeurs et son parcours.

Elle incarne une approche artisanale où se conjuguent authenticité, unicité, transmission, bienveillance et plaisir. Son parcours, riche en expériences multiculturelles et en apprentissages, se reflète dans chaque pièce qu'elle crée. Elle demeure authentique dans sa démarche, fidèle à ses racines et à sa vision, tout en affirmant l'unicité de son style, fruit de rencontres et d'influences diverses. Sa passion pour la transmission se manifeste dans l'envie de partager son savoir-faire avec ceux qui souhaitent découvrir l'art de la poterie, toujours avec bienveillance qui invite à la découverte et au dépassement de soi. Enfin, elle fait de chaque création une source de plaisir, à la fois pour elle et pour ceux qui en bénéficient de son art. Ainsi, ces cinq soft skills ne sont pas de simples qualités, mais les piliers d'une démarche artistique et humaine qui transforme la matière en une véritable thérapie créative.

L'artisanat de la Réunion a souligné le travail et le professionnalisme de Mme Dagmara par une marque distinctive le 15 novembre 2024.

Ceramic terre et mer utilise des matériaux qui respectent la nature et ses richesses, crée des objets durables qui contribuent à la préservation écologique. A travers ses ateliers et rencontres, Mme Dagmara a à cœur de permettre à chacun de vivre une expérience unique, intergénérationnelle et multiculturelle.

A PROPOS DE L'EXPERT***Dagmara Bourbon***

Dagmara Bourbon est une potière passionnée et fondatrice de l'entreprise « CERAMIC TERRE ET MER ». Installée en La Réunion, où elle partage son savoir-faire avec passion. Son entreprise est reconnue pour son approche écologique et ses ateliers thérapeutiques. Son travail a été distingué par l'artisanat de La Réunion en novembre 2024.



Dagmara Bourbon
Potière



*« C'est le potier qui façonne la terre
ou c'est la terre qui façonne le potier »*

A PROPOS DE L'INTERVIEWER**Jean-Paul Chane-Wai**

Manager de transition passionné par le développement humain et le leadership, Jean-Paul Chane-Wai accompagne également les jeunes talents chez TETRANERGY. À 71 ans, il combine résilience, humilité, empathie et intelligence émotionnelle pour faire grandir les équipes et relever les défis avec agilité.

Son mantra est "Marche toujours en avant, même si ton ombre te dépasse"



**Jean-Paul
Chane-Wai**
Manager

RETROUVER SA VOIX, RETROUVER SA VOIE



**Interview de
Isabelle Calkins**
Conférencière,
auteure et coach en
communication



**Propos recueillis par
Sandra Bouzekouk-
Morais**
Coach professionnel,
formatrice, blogueuse

Il y a des rencontres qui laissent une trace, douce et profonde à la fois, vous touchent en plein cœur, sans prévenir, et vous transforment un peu.

Des rencontres qui, sans rien forcer, vous ramènent à vous, à l'essentiel, à ce que vous avez peut-être perdu de vue, à force de jouer des rôles, de vous adapter, de faire bonne figure. Isabelle Calkins fait partie de ces personnes-là.

Dès les premiers échanges, j'ai senti une présence, quelque chose d'indicible, une douceur ferme, une clarté sans violence, une voix, justement — et ce n'est pas un hasard.

Parce que la voix, c'est ce qu'elle explore, ce qu'elle révèle, ce qu'elle libère.

Depuis presque vingt ans, Isabelle accompagne celles et ceux qui veulent oser dire, s'exprimer, s'affirmer, ceux qui pressentent que derrière le blocage de la parole se cache souvent bien plus qu'un simple manque de technique. Elle le dit d'ailleurs très simplement : « Je ne travaille pas la voix... je travaille l'élan vital. »

Et tout est dit.

Isabelle aurait pu rester juriste, bien au chaud dans un cabinet parisien. Mais non, son corps, son cœur, son intuition, tout en elle disait non. Et c'est dans ce non, dans ce refus de se nier, qu'a jailli son vrai oui.

Oui à la parole vivante, oui à l'humain, oui à une autre manière de faire sa place.

Elle commence, presque par hasard, à accompagner des enfants à l'école, puis les parents, puis les enseignants et puis le bouche-à-oreille fait son œuvre. Elle devient coach, se forme, affine son approche. Aujourd'hui, elle travaille avec des chefs d'entreprise, des managers, des artistes, des thérapeutes, des jeunes adultes aussi. Tous animés, au fond, par la même question : *comment retrouver ma voix, celle qui dit qui je suis vraiment ?*

Isabelle ne délivre pas une méthode miracle, elle écoute profondément, elle accueille, sans juger. Et petit à petit, ce qui était figé se met à circuler à nouveau. Les émotions remontent, les croyances s'effritent, la vitalité revient et la parole se délie.

Ce qui frappe chez elle, c'est cette façon de parler des soft skills sans jamais les déconnecter de l'humain, pas de jargon, pas de concepts plaqués, juste une incarnation.

« Les gens pensent que communiquer, c'est parler. Mais non. Communiquer, c'est écouter, c'est rencontrer, c'est traduire ce que l'on veut dire dans la langue de l'autre. »

Elle parle d'humilité, de générosité, de courage, de ces qualités un peu oubliées, qu'on pense trop "douces" pour l'entreprise. Et pourtant...

Elle insiste : « La générosité, ce n'est pas être gentil, c'est une intelligence du vivant, une spirale vertueuse. Quand elle est là, tout le reste s'harmonise. »

Et puis il y a la congruence, ce mot que nous aimons tant, et qu'elle vit pleinement. Elle n'enseigne pas seulement par ses mots, elle enseigne par ce qu'elle est : une présence alignée, une parole juste, une écoute sans fard.

L'entreprise comme lieu d'élan — et non de survie

Quand elle parle de ses interventions en entreprise, elle ne change pas de ton et c'est ce qui la rend précieuse.

Pas de masque, pas de posture, pas besoin de surjouer la consultante "cadrée mais fun". Elle arrive, telle qu'elle est et ça fonctionne. Mieux : ça fait du bien. « Les gens sentent si tu incarnes ce que tu dis. Et quand tu es vraiment là, tu leur offres un espace rare, un espace sans jugement. »

Elle raconte cette anecdote d'un dirigeant réputé "incoachable". Elle ne force rien, elle l'accueille tel qu'il est, dans son besoin de liberté, dans son excentricité et ça marche, parce que tout part de là : créer un espace sécurisé, où l'autre peut se déposer. Et peu importe qu'on soit manager, ouvrier, comptable ou DG, nous avons tous besoin de ça.

Réhabiliter l'émotion, retrouver le lien

L'une des grandes batailles d'Isabelle, c'est la réhabilitation de l'émotion dans le monde du travail, pas comme une fragilité honteuse, mais comme un indicateur, un guide, une énergie à écouter.

Elle voit trop de collaborateurs qui "parlent bien", mais qui n'embarquent personne, parce que derrière la façade, il n'y a pas de vibration, pas d'engagement intérieur. « Un cerveau qui parle, c'est propre. Mais sans émotion, il n'y a pas d'impact. »

Et elle observe l'effet de cette reconnexion sur les collectifs, une parole plus vraie, des échanges plus clairs, une confiance qui s'installe, une créativité qui se libère.

Oui, les soft skills ont un impact, un vrai, quand elles sont vécues, quand elles sont incarnées et quand elles sont considérées non comme des bonus RH, mais comme les fondations du vivre et du faire ensemble.

Ce qui se dégage de son approche, ce n'est pas une recette, c'est une invitation.

Une invitation à ralentir, à écouter, à oser dire, à se rappeler que l'on est plus grand que ce que l'on croit, que derrière nos peurs, nos silences, nos "je n'y arrive pas", il y a une vitalité intacte, une voix qui n'attend qu'à vibrer à nouveau.

Et si le monde du travail devenait un lieu de cette reconnexion ? Un espace où l'on ne jouerait plus un rôle, mais où l'on pourrait — enfin — être soi, avec authenticité, vulnérabilité et puissance.

C'est possible, Isabelle le démontre chaque jour, avec délicatesse, et avec la force tranquille de celles qui savent ce qu'elles portent.

A PROPOS DE L'EXPERT

Isabelle Calkins

Coach en communication, conférencière et auteure, depuis près de vingt ans, elle accompagne dirigeants, managers, équipes et particuliers dans le développement d'une parole authentique, alignée et impactante. Spécialisée en communication interpersonnelle et intelligence émotionnelle, elle intervient en entreprise autour des soft skills essentielles : assertivité, écoute, leadership incarné, alignement et présence. Elle y donne aussi une conférence dédiée à la générosité, levier d'engagement. Son approche, à la fois stratégique et sensible, vise à libérer le potentiel relationnel de chacun pour renforcer la qualité des interactions et la cohésion au sein des organisations.



Isabelle Calkins

Conférencière, auteure
et coach en
communication



A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Sandra Bouzekouk-Morais

Coach professionnel, formatrice et blogueuse, elle accompagne dirigeants et managers dans le développement d'un leadership aligné, humain et durable, en s'appuyant sur les soft skills comme leviers de transformation. Son approche repose sur une conviction forte : la qualité des relations humaines est au cœur de la performance durable. À travers des accompagnements structurés et une pédagogie vivante, elle aide ses clients à mieux se connaître, à gagner en clarté et en impact relationnel, tout en restant fidèles à leurs valeurs.

Guidée par l'authenticité, l'engagement et la recherche d'équilibre, elle crée des espaces de croissance où chacun peut (re)trouver sa posture juste, cultiver sa présence, et faire évoluer ses pratiques avec sens et cohérence.



Sandra Bouzekouk-Morais

Coach professionnel,
formatrice, blogueuse

QUAND L'AUDACE RIME AVEC DETERMINATION CHEZ SONIA CHARDONNENS



Interview de
Sonia
Chardonnens
Entrepreneuse



Propos recueillis par
Aline Angélique
Nahayo
Praticienne en soft skills

Une expertise en entrepreneuriat et en accompagnement

Sonia Chardonnens est une entrepreneure accomplie, spécialisée dans l'accompagnement des porteurs de projets et des entrepreneurs en quête de sens et d'impact. Coach certifiée en Programmation Neurolinguistique, elle utilise cette approche pour aider ses clients à surmonter les blocages et à développer une vision claire de leurs objectifs. Son rôle de formatrice au sein de la Network Business School (NBS) lui permet de transmettre ses connaissances en marketing, vente, réseautage et utilisation de l'intelligence artificielle appliquée au business.

Grâce à son expérience, elle guide les entrepreneurs dans la structuration de leur activité, la clarification de leur offre et l'identification de leur clientèle cible, favorisant ainsi une croissance durable et éthique.

Créatrice de liens et organisatrice d'événements inspirants

Passionnée par la création de liens authentiques, Sonia a fondé la Journée de l'Audace à Genève, un événement qui célèbre le courage, la résilience et l'innovation à travers des témoignages inspirants.

En tant qu'organisatrice, elle coordonne chaque aspect de l'événement : sélection des intervenants, logistique, communication, mobilisation des participants.

Rassembler les gens et aider les entrepreneurs à réussir sont au cœur de ses missions



Son engagement associatif se manifeste aussi à travers l'association Réveiller les sourires, qu'elle a fondée pour favoriser la scolarisation d'enfants en Colombie en leur fournissant des fournitures scolaires.

Ces initiatives reflètent sa capacité à fédérer des communautés autour de valeurs communes et à transformer des idées en actions concrètes.

Tout au long de sa carrière, Sonia a développé de nombreuses soft skills : **résilience, écoute active, capacité à rassembler, adaptabilité, empathie, bienveillance, structuration, organisation**, conseil et préparation.

Un message fort : vivre pleinement et avec audace

Pour les lecteurs, Sonia recommande d'adopter la visualisation à long terme – notamment sur une période de dix ans – afin de se préparer mentalement et d'explorer ses idées sous différents angles, en les exprimant de manière créative et colorée.



Les Journées de l'Audace, qu'elle a créées, mettent en lumière les soft skills des orateurs à travers des thématiques variées : handicap, spiritualité, entrepreneuriat, sport, jeunesse... favorisant ainsi le partage, l'espoir et la vitalité. Le slogan de la Journée de l'Audace à Genève :

« Et si ton énergie devenait ton super pouvoir ? » résume bien sa philosophie.

Pour Sonia, créer du lien est un geste puissant. Elle aime rappeler, à travers l'exemple d'un régulateur de trafic qui, par son attitude positive, transforme le quotidien des passants, que ce n'est pas le métier qui nous définit, mais la manière dont nous l'incarnons. L'audace, ce n'est pas toujours faire plus, c'est parfois faire autrement.

À travers cet événement, elle encourage chacun à développer ses soft skills : audace, leadership, joie de vivre, transformation positive. Elle invite aussi à ressentir les moments présents plutôt qu'à courir après l'avenir. Pour elle, la clé est d'investir ses 1440 minutes quotidiennes dans ce qui compte vraiment : grandir, aider les autres, et construire ce qui a du sens.



Raconter son histoire, révéler son potentiel

Dans ses interventions « Raconte ton histoire », Sonia met en lumière des parcours inspirants, les échecs, les réussites et les rencontres marquantes.

Elle souhaite normaliser les erreurs et célébrer les victoires, pour que chacun puisse se dire :

« Pour moi aussi, c'est possible. »

Elle rappelle que chaque minute est un cadeau, et encourage à en faire bon usage : grandir, partager, aider, ou tout simplement... ressentir.

Parfois, l'essentiel réside dans un simple mot, un regard ou un « je t'aime » murmuré avec sincérité.

Son message est clair : réinventer sa perception du temps, s'écouter davantage, et avancer vers une vie plus alignée.

Aujourd'hui, Sonia aspire à se reconnecter à elle-même, à cultiver son intuition et sa confiance, et à transmettre cette énergie à tous ceux qui croisent son chemin.

A PROPOS DE L'EXPERT

Sonia Chardonens

Parmi les personnalités inspirantes figure Sonia Chardonens. Originaire de Colombie, elle est arrivée en Suisse à l'âge de 18 ans et y vit toujours. Mère de deux enfants, elle a d'abord suivi des études de comptabilité, domaine qu'elle a exercé puis elle a traversé une période de burn-out. Cette expérience l'a poussée à réévaluer ses choix professionnels et à reconnaître que le monde des chiffres ne correspondait pas à ses valeurs profondes. Dès lors, elle s'est engagée dans des formations pour devenir créatrice de liens, formatrice en Programmation Neurolinguistique, (PNL) créatrice d'Entrepreneur ATYPIK, "Réveil un sourire "on engagement associatif, et coach depuis 2018. Son parcours ne s'arrête pas là : elle a également fondé la Journée de l'Audace à Genève, dont elle est responsable au niveau mondial.



Sonia Chardonens
Entrepreneuse

A PROPOS DE L'INTERVIEWER

Aline Angélique Nahayao

Aline Angélique Nahayao vit en Normandie. Elle fait preuve de détermination, sa persévérance, sa curiosité, son adaptabilité et son empathie pour avancer et inspirer. Passionnée par l'humain et le développement personnel, elle a exercé dans des domaines variés : communication, enseignement, distribution, santé, éducation, entrepreneuriat et accompagnement. Aujourd'hui praticienne en soft skills et contributrice pour le Soft Skills Magazine, elle met en lumière des parcours inspirants pour aider chacun à relever ses défis grâce aux compétences humaines.

Amatrice de randonnée, Aline y puise son équilibre et son énergie. Ses expériences lui ont permis de cultiver des qualités clés telles que l'écoute active, la gestion du stress et la conduite de projet, qu'elle transmet avec engagement pour favoriser l'épanouissement personnel et collectif.



Aline Angélique Nahayao
Praticienne soft skills

JEUX CÉRÉBRAUX

RESOUDRE

l'énigme à la manière de la machine enigma
chaque lettre a reculé dans l'alphabet :
la première de -1, la deuxième de -2, la
troisième de -3, etc.
À vous de retrouver le mot



Exemple: $U-3 \Rightarrow R$
 $B-7 \Rightarrow U$

Indice: Il pense, il réfléchit... il est parfois en ébullition !



[Cliquez-ici pour accéder aux réponses](#)

Devenir contributeur pour soft skills magazine

[Accueil](#)[Be Your SUCCESS](#)[Praticien en Soft Skills](#)[Conférences](#)[Magazine](#)[À propos](#)

Devenez contributeur pour Soft Skills Magazine

Aimeriez-vous publier un article dans Soft Skills Magazine ?

Si vous souhaitez vous exprimer et partager vos retours d'expériences et astuces pour les lecteurs de Soft Skills Magazine, vous pouvez rejoindre notre équipe de contributeur.

Pour cela, remplissez le formulaire en cliquant sur le bouton ci-dessous et notre équipe reviendra vers vous.

A bientôt !

✓ Cliquez-ici pour remplir le formulaire



SOFT SKILLS ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

conférences, tables rondes et dédicaces

Réservez
votre place

jerome-hoarau.com



Morgane
Hornsperger



Latifa
Talibi



Odile
Dumand



Christine
André



Sandra
Bouzekouk-Morais



Caroline
Deblander



Jérôme
Hoarau

samedi 4 octobre 2025

9H30

18h

Paris

👉 Cliquez-ici pour
réserver votre place

DECOUVREZ LA FORMATION

BON MANAGER

mode d'emploi !

DEVENEZ LE LEADER DONT VOS ÉQUIPES ONT BESOIN

LA FORMATION **100% EN LIGNE**

créée par

Clément BERGON & Jérôme HOARAU

BIEN PLUS QU'UNE FORMATION,
UN VÉRITABLE **MODE D'EMPLOI !**

 **Cliquez-ici pour
en savoir plus**

Nous espérons que ce numéro vous a plu !

Merci encore à tous nos contributeurs pour leur super travail.

A bientôt pour le prochain numéro.

L'équipe de Soft Skills Magazine

**SOFT
SKILLS**
Magazine



Amaryllis Anglaret



Nadine Durimel



Morgane
Hornsperger



Sandra Boisloret



Gérald Karsenti



Aline Angélique
Nahayo



Jérôme Hoarau



Sonia
Chardonnens



Amandine Gonthier
Julie Grondin



Dagmara
Bourbon



Sandra
Bouzekouk-Morais



Jean-Paul
Chane-Wai



Isabelle Calkins



Aurélie
Sougné



Géry Thérér



Jerome-hoarau.com

