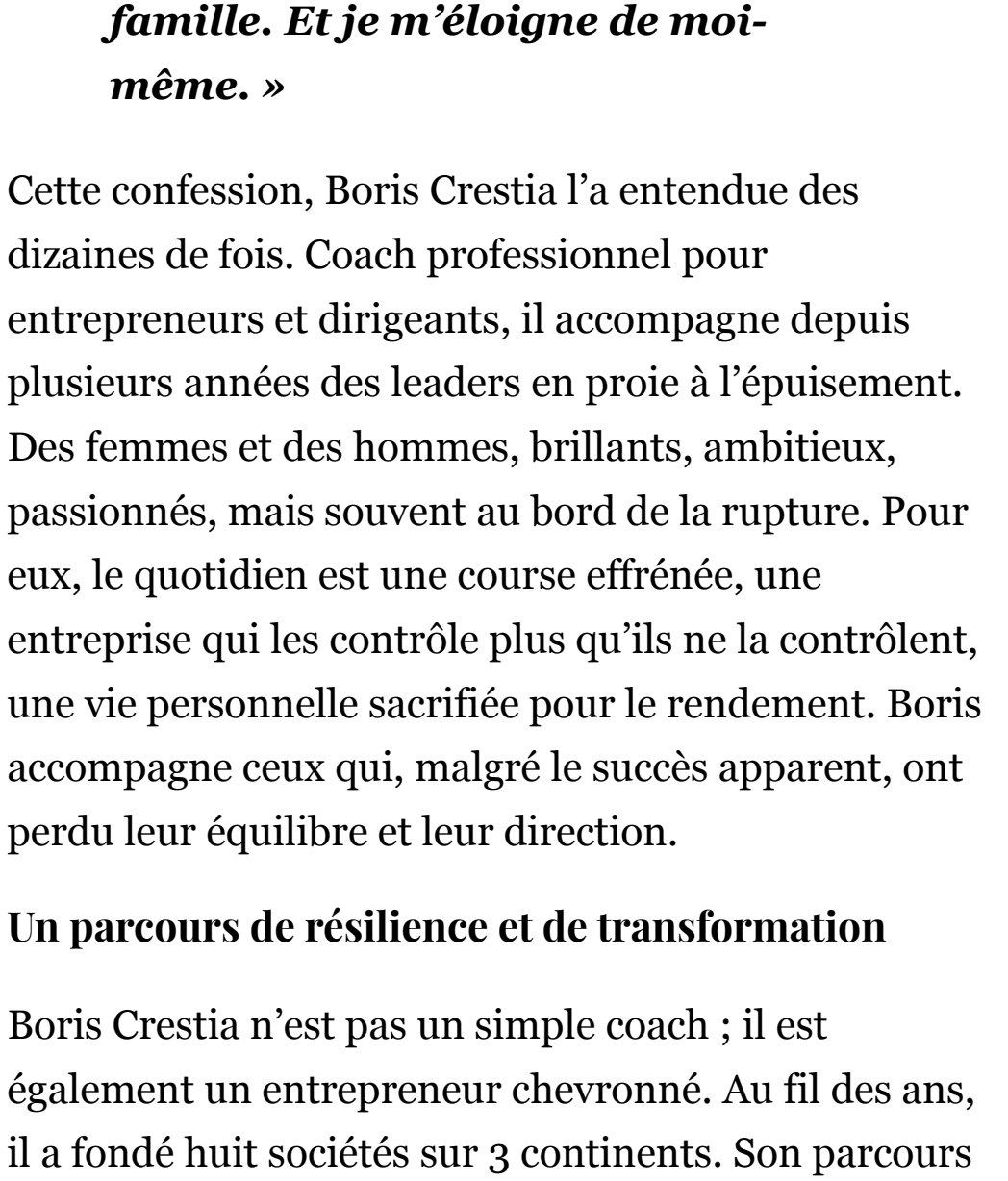


ACCUEIL / SOCIÉTÉ / DIRIGER SANS SE PERDRE : RETROUVER DU SENS DANS UN QUOTIDIEN QUI DÉBORDE

Diriger sans se perdre : Retrouver du sens dans un quotidien qui déborde

04/07/2025



« Je cours après tout. Les deadlines. Les paiements. Le sommeil. Ma famille. Et je m'éloigne de moi-même. »

Cette confession, Boris Crestia l'a entendue des dizaines de fois. Coach professionnel pour entrepreneurs et dirigeants, il accompagne depuis plusieurs années des leaders en proie à l'épuisement. Des femmes et des hommes, brillants, ambitieux, passionnés, mais souvent au bord de la rupture. Pour eux, le quotidien est une course effrénée, une entreprise qui les contrôle plus qu'ils ne la contrôlent, une vie personnelle sacrifiée pour le rendement. Boris accompagne ceux qui, malgré le succès apparent, ont perdu leur équilibre et leur direction.

Un parcours de résilience et de transformation

Boris Crestia n'est pas un simple coach ; il est également un entrepreneur chevronné. Au fil des ans, il a fondé huit sociétés sur 3 continents. Son parcours l'a conduit du Gabon à la Côte d'Ivoire, en passant par la France et l'Indonésie ; essentiellement de la publicité et le business. C'est en 2011, au sommet d'un épuisement extrême, qu'il fait face à un burn-out majeur. Ce moment de crise va devenir un tournant dans sa carrière. Il découvre alors le coaching. Non seulement il se réinventer, mais catalyse aussi ceux qui traversent des épreuves similaires. Formé et certifié au métier de coach, il accompagne désormais des dirigeants à travers le monde tout en poursuivant ses propres activités entrepreneuriales.

« Je ne suis pas un coach qui observe le jeu depuis les tribunes. Je suis encore sur le terrain. Je vis les mêmes tempêtes que mes clients. ».

Cette expérience donne à sa posture un caractère unique, alliant stratégie, sensibilité et humanité.

Les pièges invisibles du succès

Les entrepreneurs qu'il accompagne partagent un point commun : Ils font face à une profonde solitude, ont tout donné à leur entreprise, jusqu'à s'oublier eux-mêmes.

« Au début, l'énergie vient de la passion. Insidieusement, cette passion se transforme en survie. Les décisions s'imposent à eux, leur agenda les contrôle, et la créativité s'étiole. » explique Boris.

Le manque de temps pour soi, une gestion de crise permanente et une surcharge cognitive sont des symptômes visibles de ce que Boris appelle « la spirale de l'épuisement ». Paradoxalement, alors que la réussite devrait être gratifiante, elle devient une source de stress plutôt que d'épanouissement. Arrive alors le pilotage automatique, sans vision, ni souffle, ni plaisir.

Une approche méthodique et humaine

La méthode « **d'Impacté à Impactant** » de Boris Crestia repose sur une approche profondément humaine, mais aussi résolument pratique. Avec un client, il commence par l'essentiel : la personne. Il invite à se recentrer sur soi -là où est le talent- à identifier les besoins et les ressources avant de reprendre le contrôle.

Sa méthodologie combine introspection profonde, réorganisation du temps et techniques de gestion du stress ou exercices de PNL quand le mental bloque. Boris ne cherche pas à analyser chaque détail des problèmes de ses clients, mais plutôt à explorer leur cadre de référence et leurs leviers intimes. Il encourage à des décisions conscientes et à un engagement transformateur. Son mantra, « **Decide. Commit. Succeed.** » tatoué sur son avant-bras, résume parfaitement son approche et son style original : ferme, incarné, mobilisateur.

Des résultats visibles et tangibles

En quelques semaines, les clients retrouvent de la clarté, de l'élan et le pouvoir de choisir. Ils apprennent à poser des limites, se remettent au centre de leur vie, réinventent leur quotidien autour de ce qui compte vraiment.

« Je ne suis pas un docteur de bobos professionnels ou un conseiller aux solutions prêtes à l'emploi. Ça c'est le travail d'un consultant. Je créé un espace de confiance, fécond où mes clients vont construire un cadre solide et agile qui les propulse. La solution est déjà en eux, je suis l'outil qui les aide à la trouver. On pose les bases d'une transformation continue qui impactera significativement et définitivement.

Chaque client que j'accompagne est pour moi une source d'apprentissage. Je me souviens avec une émotion particulière de cet entrepreneur, usé, prêt à vendre l'entreprise qu'il avait bâtie seul quinze ans plus tôt. Il pensait vouloir tourner la page pour retrouver un peu de paix et venait se faire coacher pour réussir la vente anxiogène à un gros groupe international. Très vite, au fil des séances, autre chose remonte : ce n'était pas l'entreprise qu'il voulait quitter, mais l'épuisement, le déséquilibre, la solitude.

Alors il reprend les rênes de la négo, change les termes de la vente qui devient une alliance. Il prend même la tête de la structure fusionnée. Mais surtout, il choisit une vie nouvelle : il quitte la mégapole, s'installe en Amérique du Sud, offre à sa famille une vie de sérénité, et à lui-même, une seconde naissance. »

Ceux qui ont bénéficié de l'accompagnement de Boris ne parlent pas d'un "coach", mais d'un "allié", d'un "miroir", d'un électrochoc bienveillant, et tous constatent des pivots : Nouveaux critères, rythme plus sain, décisions alignées, puissance retrouvée...

La plus grande satisfaction de Boris est de voir un dirigeant reconnecté à sa mission, recentré, capable d'inspirer équipes et partenaires, non par obligation, mais par envie, présence singulière et engagement authentique. Dans un monde où le rendement semble primer sur l'humain, c'est un impératif pour ceux qui veulent à la fois réussir et vivre pleinement.

LA RÉDACTION

ELLE Côte d'Ivoire, la 45^{ème} édition internationale de ELLE et l'unique en Afrique, célèbre avec passion le continent à travers des histoires inspirantes, mettant en lumière des femmes extraordinaires, créateurs émergents, artistes, et influenceurs locaux. Découvrez notre équipe dynamique, dédiée à la mode, à la beauté, et aux inspirations qui émeuvent les femmes ivoiriennes, faisant de chaque article une aventure dans notre univers vibrant.

POPULAIRES



CULTURE, SOCIÉTÉ | CINÉMA

CANAL+ frappe fort : une toute nouvelle formule avec Netflix désormais inclus !



BEAUTÉ | ACTU BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE

Les plantes médicinales d'Afrique au cœur de la beauté moderne



MODE | ACTU MODE

Mode diasporique : les créateurs africains à l'assaut de l'élégance noire

CULTURE | ACTU CULTURE, ART ET DESIGN

Elles s'appellent Naïma, Aya, Néné : la révolution des poupées noires

MODE | ACTU MODE, TENDANCES

Tendance crochet : le retour ultra stylé de la maille bohème

Vous pourriez être intéressé par

CULTURE / SOCIÉTÉ

CANAL+ frappe fort : une toute nouvelle formule avec Netflix désormais inclus !

PAR LA RÉDACTION

● ● ● ● ● ● ●

NEWSLETTER

S'INSCRIRE À LA NEWSLETTER

SUIVEZ-NOUS

CONTACTEZ-NOUS

ANNONCEURS

ELLE DANS LE MONDE SERVICE AUX ABONNÉS
POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

© 2024 ELLE CÔTE D'IVOIRE