

Mode d'emploi de mes interventions en entreprise

Un guide pour comprendre mon approche, ce que je construis avec vos équipes et comment mes interventions s'inscrivent dans la durée.

Qui je suis. Et pourquoi je le fais

Je m'appelle Bénédicte Vassard, psychologue pragmatique, ancienne dirigeante et designeuse du *Bouton Pause* du cerveau.

Pendant 20 ans, j'ai dirigé une PME et occupé des fonctions RH. J'ai vécu de l'intérieur les réunions qui s'éternisent, les tensions relationnelles, la pression des objectifs, les collaborateurs qui s'épuisent... mais aussi ceux qui, au fil du temps, se démotivent ou se perdent. Parce qu'il ne s'agit pas toujours d'un problème d'organisation : les personnes évoluent, changent de priorités, et parfois perdent leurs repères.

Ce parcours m'a appris une chose essentielle : les **soft skills – intelligence émotionnelle, communication, adaptabilité – sont des leviers aussi stratégiques que les compétences techniques.**

Mon approche s'appuie sur :

- **la psychologie**, pour comprendre les dynamiques humaines, les comportements sous stress et les mécanismes de coopération ou de blocage,
- **le coaching**, pour transformer la réflexion en action et rendre les changements visibles et mesurables,
- **les neurosciences**, pour décoder le fonctionnement du cerveau face à la pression, aux décisions et aux émotions,
- **l'intelligence émotionnelle et collective**, pour aider chacun·e à mieux se connaître, mieux comprendre les autres et faire des différences une ressource au service de l'équipe.

Pas de concepts hors-sol. Pas de recettes toutes faites.

Juste des clés concrètes pour conjuguer performance économique et équilibre humain.



Ma mission

- Transformer les dynamiques d'équipe pour passer de la dispersion à la coopération.
- Installer des repères émotionnels et relationnels pour réduire la surcharge et renforcer la clarté.
- Favoriser une culture où chacun trouve sa place, exprime ses besoins et contribue pleinement.
- Développer l'intelligence émotionnelle et collective pour conjuguer performance et équilibre humain.

Vos enjeux aujourd'hui

- Des réunions sans fin, sans décisions claires.
- Des collaborateurs sous pression, parfois démotivés ou en surcharge.
- Des tensions relationnelles qui fragilisent la coopération.
- Des réactions impulsives ou des blocages qui ralentissent l'avancement.
- Des profils et sensibilités qui peinent à se comprendre.
- Des silos qui freinent l'intelligence collective.

Ce que je vous apporte

- **Clarté et priorisation** → avancer étape par étape sans dispersion.
- **Outils pour mettre le mental sur pause** → garder le calme dans les moments critiques.
- **Développement de l'intelligence émotionnelle** → mieux se connaître et mieux communiquer.
- **Décisions concrètes** → des réunions productives et des projets qui avancent.
- **Méthodes simples et transférables** → applicables dans les réunions, les conflits, les interactions clients.
- **Dynamique d'intelligence collective** → cohésion renforcée et coopération durable.

Résultat : une organisation plus agile, des équipes plus sereines, et des décisions plus alignées.



Les bases pour que ça marche

Pas de belles paroles qui s'envolent. Ce qui fonctionne, ce sont des pratiques concrètes, testées ensemble et prolongées dans le temps.

1. Je m'implique pleinement dans chaque intervention, et cela porte ses fruits quand l'entreprise s'engage elle aussi, avec régularité.
2. Une conférence ponctuelle peut éveiller les consciences, mais c'est la continuité qui ancre les changements.
3. Les vraies transformations naissent de la régularité : quelques semaines d'accompagnement valent mieux qu'une action isolée.
4. Si un blocage survient, on le met en mots sans attendre : cela évite les malentendus et permet d'ajuster.
5. Je respecte vos contraintes économiques et organisationnelles, et je vous demande en retour de créer l'espace nécessaire pour que vos équipes puissent expérimenter.



Nous sommes faits pour travailler ensemble si...

- Vous voulez renforcer les soft skills de vos équipes pour les rendre plus adaptables, coopératives et autonomes.
- Vous cherchez à améliorer à la fois l'ambiance de travail et les performances, sans sacrifier l'un pour l'autre.
- Vous souhaitez donner à vos managers et collaborateurs des outils pratiques pour mieux communiquer, décider et gérer les situations tendues.
- Vous considérez l'intelligence collective comme une ressource stratégique, pas un simple slogan.
- Vous voulez prévenir plutôt que guérir : désamorcer les tensions, réduire l'absentéisme, fluidifier les projets.



Je ne suis pas la bonne option si...

- Vous cherchez une intervention "vitrine" pour cocher une case RSE ou QVCT, sans intention réelle de transformation.
- Vous attendez une méthode miracle applicable partout, sans tenir compte de la singularité de vos équipes.
- Vous espérez des résultats rapides sans remettre en question certaines pratiques managériales ou organisationnelles.
- Vous voulez externaliser vos problèmes humains sans impliquer vos managers et leaders dans le processus.



Mes formats d'intervention

Conférences

45 à 75 minutes, en présentiel ou distanciel.

Pour éveiller les consciences, créer un déclic et ouvrir le dialogue.

Ateliers

De 2h à une journée, en groupe.

Pour expérimenter, tester des outils concrets et repartir avec des pratiques immédiatement applicables.

Accompagnements d'équipe

Formats sur mesure : diagnostic, co-construction, ateliers réguliers et restitution.

Pour renforcer durablement la coopération, fluidifier les décisions, apaiser les tensions et gérer les situations de crise.

Idéal quand l'équipe traverse une période de changement, un conflit latent ou un climat de surcharge généralisée.

En conclusion

Votre entreprise n'a pas besoin de tout révolutionner.

Elle a besoin de reconnaître l'impact des émotions dans les interactions, pour transformer ce qui freine en ressources collectives.

Je ne viens pas imposer une méthode, mais transmettre des outils concrets et créer un cadre où vos équipes progressent en autonomie et en intelligence collective.

Si vous sentez que c'est le bon moment, avançons ensemble.



(exemples de thématiques pouvant être mixées)

Communication & coopération

- Passer des quiproquos et sous-entendus aux échanges clairs qui font avancer.
- Remplacer les mails et réunions qui tournent en boucle par des conversations utiles.
- Utiliser les différences de profils et de sensibilités comme leviers, au lieu d'en faire des obstacles permanents.

Gestion des tensions

- Éviter que les étincelles ne deviennent des conflits ouverts.
- Mettre des mots sur ce qui coince, au lieu de laisser les blocages s'installer.
- Restaurer une ambiance de travail respirable après des frictions répétées.

Prise de décision & leadership

- Mettre fin aux réunions qui s'éternisent et en sortir avec des choix clairs et assumés.
- Éviter les décisions prises "dans l'urgence" qui doivent être corrigées sans cesse.
- Clarifier qui décide quoi, pour que les équipes ne restent pas dans le flou ou l'attente.

Intelligence émotionnelle & collective

- Sortir du mode "robots rationnels" et utiliser les émotions comme ressources.
- Comprendre ses propres réactions pour éviter les réponses impulsives.
- Transformer les différences (métiers, générations, sensibilités) en points d'appui pour avancer ensemble.

