



#2 O' LARGE Avril 2026

"Tous les mois, autorisez vous à prendre le large et sortir du cadre quotidien"



Cultivez votre posture d'aventurier et allégez votre charge mentale

Dans son ouvrage l'éloge de l'inattendu, Philippe Gabilliet nous rappelle que l'aventurier n'est pas celui qui ignore l'incertitude, mais celui qui s'y confronte avec audace, pragmatisme et résilience. Cette posture du dirigeant-explorateur, c'est exactement le cap que nous fixons depuis plus de 5 ans chez *Odisea Coaching by Brocéliande Performance*.

À travers ce prisme, nous avons déjà eu la fierté d'accompagner plus de 150 TPE et PME dans leurs défis. C'est pour aller encore plus loin dans cette démarche que nous lançons aujourd'hui **O'Bivouac**, le camp de base des dirigeants des territoires de Brocéliande.

Préparez-vous à larguer les amarres le **24 avril prochain** pour la première de nos 4 escales de l'année ! Lors de cette journée inédite, guidés par deux experts, E.Gétin & A.Baraté, nous apprendrons ensemble à détecter et à diminuer l'impact de votre charge mentale quotidienne.

Mais O'Bivouac, c'est avant tout une aventure humaine aux valeurs profondément solidaires. Chaque escale met à l'honneur les experts de notre territoire et intègre l'intervention d'un spécialiste du bien-être pour prendre soin de vous. Nos déjeuners prendront tout leur sens au restaurant *Le Pommeret*, qui œuvre au quotidien pour

l'insertion et la montée en compétences de personnes en situation de handicap.

Enfin, parce que l'entraide est notre meilleure boussole, 50 € par participant seront reversés à l'association *Réseau Sentinelle* pour soutenir psychologiquement les entrepreneurs en reconstruction.

Ne restez pas seul face à la tempête, rejoignez le camp de base :

Découvrez le protocole de réservation dans l'article suivant, c'est juste en dessous 😊

L'aventure entrepreneuriale collaborative commence ici 🙌



Le camps de base des dirigeants



Le pouls de nos réseaux :

Pico le hérisson, entrepreneur, participant au camp de base des dirigeants O'Bivouac !

 **L'histoire de Pico :** Et si vous sortiez le nez de votre entreprise pour respirer ?

Connaissez-vous Pico ? Pico est un hérisson artisan paysagiste. Au quotidien, il a les pattes dans la terre, sublime les jardins de Brocéliande et gère son entreprise d'une main de maître. Mais sous ses piquants, la réalité du dirigeant le rattrape : Pico a le nez dans le guidon.

Malgré son expertise, il ressent un besoin vital de monter encore en compétences pour pérenniser son activité. Il a surtout soif de sortir de son cadre quotidien, de s'autoriser à *respirer* le temps d'une journée, et de briser la fameuse solitude de l'entrepreneur. Pico veut se créer un nouveau réseau sur lequel il peut compter, partager des moments professionnels intenses, mais aussi conviviaux, avec des dirigeants qui partagent les mêmes défis que lui.

Lorsqu'il a découvert le camp de base **O'Bivouac**, ça a été le déclic. Une aventure qui mêle développement professionnel et un ancrage profondément humain et solidaire ? C'était exactement le terreau dont il avait besoin pour grandir.

Comment Pico 🦔 a-t-il rejoint le camp de base ? Convaincu de l'importance de prendre du temps pour lui et son entreprise, le parcours d'inscription a été simple comme bonjour 👉

1. Il s'est rendu sur notre **site internet**.
2. Il a cliqué sur le bouton « **Prendre rendez-vous** ».
3. Il a sélectionné le profil d'**Amélie, notre community manager**.
4. Il a **choisi les dates de ses escales** et a procédé au **paiement en ligne, en toute sécurité**.

Un investissement transparent et solidaire La participation est fixée à **420 € TTC*** par dirigeant et par journée. Parce que le partage et la solidarité sont les piliers d'O'Bivouac, Pico sait exactement où va son investissement :

- **50 €** sont directement reversés à l'association *Réseau Sentinelle*, qui offre une aide psychologique aux entrepreneurs en reconstruction.
- **Un déjeuner solidaire** est partagé au restaurant *Le Pommeret*, un établissement qui œuvre au quotidien pour la montée en compétences, le soutien et l'insertion de personnes en situation de handicap.
- **Une bulle de décompression** : la rémunération d'un expert bien-être qui animera une pause régénérante (avec un expert et une technique différente à découvrir à chaque escale !).
- **L'indemnisation de l'expert** pointu qui animera la thématique de la journée.
- **Le reste finance les frais de fonctionnement** nécessaires à la réussite de ce magnifique projet.

**Si vous souhaitez tenter de faire financer tout ou partie de votre parcours, c'est possible. Rien de plus simple contactez- nous : bonjour@odisea-coaching.fr*

Le carnet de route 2026 de Pico (et le vôtre !) Pico a déjà réservé sa place pour les 4 grandes escales de l'année. Et vous, à quelle étape allez-vous nous rejoindre ?

Escale 1 : Le 24 avril 2026 – *Détecter et diminuer l'impact de sa charge mentale (Le grand départ !)*

Escale 2 : Le 26 juin 2026 – *S'organiser efficacement au quotidien*

Escale 3 : Le 25 septembre 2026 – *Vendre avec efficacité et confort*

Escale 4 : Le 20 novembre 2026 – *Valoriser son entreprise à l'aide de la communication marketing*

Faites comme Pico : autorisez-vous à sortir de votre cadre pour donner un nouvel élan à votre entreprise.

✉ Pour tout renseignement : bonjour@odisea-coaching.fr

Pour réserver, c'est par ici 

Réservez ici  17





Nos trucs & astuces : des conseils pratiques pour avancer dans vos projets

La Règle du 10-10-10 : Votre boussole anti-anxiété pour mieux décider

Nous avons tous connu cette sensation de vertige émotionnel face à une décision cruciale ou une angoisse sourde liée à l'incertitude. Dans ces moments-là, notre esprit s'enferme et le pire scénario devient notre seul horizon.

Pour briser cette "hypnose de l'immédiat", l'auteure américaine Suzy Welch a popularisé un outil redoutable de distanciation cognitive : la règle du 10-10-10. Plus qu'un outil de productivité, c'est une méthode qui réintègre la dimension du temps au cœur de nos tempêtes intérieures.



Les 3 dimensions de la perspective

Face à un dilemme ou un coup de stress, évaluez les conséquences de la situation selon trois échelles de temps :

- **Dans 10 minutes** : c'est la sphère de la réaction viscérale. Ici, l'émotion (peur, colère, excitation, gêne) règne sans partage.
- **Dans 10 mois** : la distance commence à opérer. L'orage émotionnel s'est dissipé pour laisser place à une vision plus nuancée.
- **Dans 10 ans** : on se place dans la perspective d'une vie entière. Ce choix aura-t-il encore une résonance sur notre identité ou notre trajectoire globale ?



En réalisant que la majorité de nos sources de stress actuelles seront totalement évaporées dans dix mois, la charge anxieuse s'allège d'elle-même.



Que se passe-t-il dans notre cerveau ?


L'efficacité de cette méthode s'appuie sur une réalité neurobiologique concrète. Face à une menace, notre cerveau mobilise d'abord l'amygdale (le centre des émotions), ce qui provoque des réactions instinctives et souvent disproportionnées. En nous forçant à nous projeter à long terme, la règle du 10-10-10 déplace l'activité cérébrale vers le cortex préfrontal, qui est le siège de l'analyse rationnelle et de la planification. C'est ce qui permet de redonner aux émotions leur juste place.



Mode d'emploi en 3 étapes

Pour transformer cette théorie en action et aligner vos actes sur vos aspirations profondes, suivez ce processus :

1. **Recueillir l'information** : formulez clairement votre dilemme en y intégrant vos monologues internes (ex : "Dois-je accepter cette promotion ?").
2. **Écrire** : notez les conséquences anticipées pour chacune des trois échéances temporelles.
3. **Comparer** : analysez ces données à la lumière de vos valeurs, de vos rêves et de vos croyances. Cela garantit de faire des choix de construction, et non de simples réactions de survie.

 **Le conseil holistique** : pour maximiser cette clarté cognitive, intégrez le 10-10-10 dans un écosystème de bien-être global incluant la respiration, le yoga, la méditation ou encore le sport pour libérer les tensions.

Le temps est un allié souverain. Face à votre prochain pic de stress, accordez-vous le luxe de la perspective.



La Règle du 10-10-10 : Pour Mieux Décider et Moins Stresser

Présenter la méthode de Suzy Welch pour relativiser les problèmes et prendre des décisions réfléchies en utilisant la distanciation cognitive.

Processus d'Analyse Temporelle



Dans 10 minutes ?

Analysez la réaction émotionnelle immédiate, souvent dominée par la peur ou l'excitation.

Dans 10 mois ?

Prenez de la distance pour voir si la situation sera toujours d'actualité.

Dans 10 ans ?

Évaluez si ce choix aura un impact réel sur votre vie à long terme.

Les Bénéfices Psychologiques



Activation du cerveau rationnel

La méthode force le cortex préfrontal à prendre le relais sur l'amygdala émotionnelle.



Distanciation cognitive

Réduit instantanément l'anxiété en réalisant que la plupart des soucis sont passagers.



Alignement avec les valeurs

Permet de prendre des décisions cohérentes avec vos objectifs de vie profonds.

Avant vs Après le 10-10-10



État Initial

Émotions dominantes (Peur, Colère)

Focus sur le "qu'en-dira-t-on"

Vision court-termiste (Stress)



Après le 10-10-10

Pensée réaliste et objective

Focus sur les valeurs et rêves

Perspective de vie globale (Calme)



Histoires d'équipage !

Chaque mois, nous vous présentons un membre de notre équipage d'expert. Qu'il soit coach, consultant, formateur, il est aligné avec les valeurs d'Odisea et vous accompagnera dans votre aventure.

Ce mois ci :

Laissez-nous vous présenter **Erwan Gétin**, notre Consultant partenaire en gestion d'entreprise. Avec sa double casquette d'expert de terrain et de coach, il est le membre d'équipage idéal pour transformer les turbulences de votre entreprise en une navigation fluide de croisière.



Son super-pouvoir : Alléger la charge mentale des dirigeants

En tant qu'entrepreneur indépendant, formateur et coach depuis 2020, Erwan a développé une approche unique pour soulager les dirigeants qui correspond parfaitement aux valeurs d'Odisea coaching by Brocéliande Performance

- Il intervient directement sur la gestion du temps et des priorités.
- Il accompagne les leaders dans l'ajustement de leur posture et de leur organisation personnelle.
- Certifié Coach consultant professionnel, il est le partenaire de confiance pour vous aider à prendre du recul et à retrouver de la sérénité au quotidien.

L'expert de l'optimisation des organisations

Erwan ne se contente pas de vous écouter, il met les mains dans le moteur pour structurer votre entreprise.

- Véritable expert du Lean Management, il utilise cette méthode pour mener à bien des projets d'amélioration continue.
- Il excelle dans la conduite du changement et la restructuration des organisations et de la communication inter-services.

Un navigateur avec une expérience "Tout-Terrain"

Erwan a navigué dans de nombreux secteurs et connaît la réalité du terrain :

- **L'agilité de la Startup** : il a été Directeur des Opérations d'une startup dans le domaine paramédical, gérant de A à Z la qualité, la logistique, la production et le SAV.
- **La gestion de crise** : il a opéré comme Manager de Transition pour réorganiser un magasin et fiabiliser des lignes de production critiques dans l'agroalimentaire.
- **Le management à grande échelle** : dans le secteur exigeant de la microélectronique, il a dirigé des équipes allant jusqu'à 40 opérateurs et techniciens en tant que Manager de Production.

L'humain au cœur de l'équipage

Parce qu'une organisation optimisée ne fonctionne qu'avec un équipage soudé, Erwan place l'humain au centre de son accompagnement.

- Il crée de la cohésion d'équipe et instaure une communication constructive.
- Il facilite l'intégration des nouveaux salariés pour garantir que chaque nouveau membre trouve rapidement sa place à bord.

C'est pour toutes ces raisons qu'Erwan a rejoint l'équipage Odisea coaching by Brocéliande Performance.



Mise en lumière sur ceux qui rythme nos journées : nos clients inspirants



Comment Nicolas Simon maintient-il le cap depuis plus de 5 ans ?

L'entrepreneuriat est rarement un long fleuve tranquille. Mais avec le bon vent dans les voiles, chaque défi devient une étape décisive vers le succès. Dans la vidéo que nous partageons avec vous aujourd'hui, découvrez le témoignage inspirant de **Nicolas Simon**, Capitaine des sociétés Avenir Habitat Sénior et CMM Service, basées à Niort (Deux-Sèvres).

Depuis plus de 5 ans, Nicolas nous fait confiance pour le développement perpétuel de ses entreprises. À travers son retour d'expérience, il met en lumière notre mission continue à ses côtés, qui s'articule autour de trois axes fondamentaux :

- **Clarifier le Cap** : structurer chaque projet de création d'entreprise de manière précise et visionnaire.
- **Préparer le Capitaine** : renforcer la posture mentale de Nicolas face aux défis exigeants de l'entrepreneuriat.

- **Adapter la Voilure** : ajuster et accompagner la stratégie d'entreprise pour faire face aux évolutions rapides du marché.

Le parcours de Nicolas est la preuve vivante qu'un coaching sur mesure est le vent constant dans les voiles d'une Odyssée réussie !

 Ce témoignage démontre la puissance d'un accompagnement durable.

En faisant partie des lecteurs réguliers de la newsletter **O'Large**, vous avez la garantie de recevoir des retours d'expérience concrets, des stratégies éprouvées et l'inspiration nécessaire pour piloter vos propres projets avec sérénité.

Ne naviguez plus à vue et rejoignez un équipage d'entrepreneurs ambitieux :

- **Abonnez-vous** à la newsletter O'Large pour découvrir plus d'histoires inspirantes comme celle-ci : [\[Lien d'abonnement\]](#)
- **Partagez** cette vidéo et **invitez** vos collègues et votre entourage à embarquer avec nous dans cette aventure.
- **Contactez-nous** en répondant directement à ce message si, vous aussi, vous ressentez le besoin d'ajuster votre voilure. Nous serions ravis d'en discuter !

L'aventure entrepreneuriale collaborative commence ici, ne restez pas sur le quai !



The graphic features a dark green rounded rectangle at the top containing the word "TÉMOIGNAGE" in white capital letters. To the left is a logo consisting of a blue house icon with a white roof and a yellow circle above it. Below the house icon is a red YouTube play button. To the right of the play button is a portrait of a smiling man with glasses and a beard, wearing a blue vest with the "Avenir Habitat" logo. Above the portrait, the text "Avenir Habitat" is written in a dark blue font, with the slogan "Mieux vivre chez soi" in a cursive script below it. In the bottom left corner, a dark green shape contains the text "STRATÉGIE D'ENTREPRISE", "PRÉPARATION MENTALE", and "ORGANISATION" in white capital letters.

Nous vous sommes très reconnaissants de vous compter parmi nous et nous nous réjouissons de ce qui nous attend.

Il y a encore beaucoup à venir : de nouvelles fonctionnalités, des améliorations et des moyens de rendre votre expérience encore meilleure.

Vers plus de croissance, de créativité et de succès. Accordons nous un temps d'échange. C'est par ici 📍

Un temps d'échange ?

Parce que chaque voyage mérite une bonne conversation, nous sommes toujours disponibles pour privilégier un temps d'échange sur vos futurs projets.

Prendre RDV

Nos ports d'attache

Parce que chaque voyage mérite une bonne conversation, nous sommes toujours disponibles pour privilégier un temps d'échange sur vos futurs projets.

Bréal

Niort



by Brocéliande Performance

Siège social : 7 rue Andrée Bourçois-macé, 35160, MONTFORT SUR MEU

Bureau Brocéliande : 7 rue du lieutenant Quinn, 35310 BREAL SOUS MONTFORT

Bureau Niort : route de Paris 79000 NIORT

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)