



REPORTAGE
PARTIR ÉTUDIER AU CANADA

- Opportunités XXL
- Qualité de vie : du mythe à la réalité

PAGES 16 à 18



TENDANCE
LE JEÛNE, LA BONNE PILLULE POUR LE BUSINESS ?

- Ses réels impacts sur l'organisme ?
- Le jeûne et la performance professionnelle

PAGES 28 - 29

OPTIMISTE

Le média **upe06** qui parle à ceux qui entreprennent **BUSINESS**

ÉDITO



Pierre IPPOLITO

ENTREPRENEUR - PRÉSIDENT DE L'UPE06

C'EST LA RENTRÉE !

Si nous voulons gagner la bataille de la compétitivité et remporter les défis à venir, il nous faudra être en capacité de nous entourer des « meilleurs », recruter des profils en cohérence avec nos attentes et avec nos moyens.

Dans toute la diversité des cursus de l'enseignement supérieur, il est parfois difficile de nous y retrouver. Cette rentrée 2024 est l'occasion pour nous, chefs d'entreprises et employeurs, de nous intéresser aux différents parcours de formation des futurs managers.

Aujourd'hui, il nous faut savoir lire un CV pour bien le comprendre, éviter les pièges tendus, décrypter les éléments de langage et les différentes appellations qui laisseraient à penser que tous les cursus ont plus ou moins la même valeur. Derrière chaque intitulé et pour chaque profil, il y a du travail, des épreuves de sélection, des concours et des opportunités qu'il a fallu provoquer pour mieux les saisir. Pour chaque cursus, il y a des compétences, des niveaux et des expertises.

Pour nous éclairer et pour appuyer nos propos, nous avons collaboré avec la rédaction du Figaro Étudiant sur les classements des écoles de commerce et les distinctions à connaître. Dans nos différents articles nous tenterons de répondre à différentes questions. Comment mieux comprendre et comment identifier les filières du supérieur ? Comment appréhender les différentes sélections et formations ? Comment Université Côte d'Azur se réinvente chaque jour pour continuer à jouer la course en tête ? Comment les formations privées de notre territoire trouvent-elles leur place dans cette concurrence élitiste ? Pourquoi une partie des meilleurs lycéens ou étudiants azuréens choisissent de quitter notre territoire pour aller étudier ailleurs ? Pourquoi ne reviennent-ils pas ?

Chers chefs d'entreprises, adhérents UPE06 ou pas, nous sommes fiers de vous adresser cette édition. Avec la rédaction d'OPTIMISTE Business UPE06, nos correspondants en France et à l'étranger, nous allons tenter de vous éclairer pour mieux vous guider dans vos choix.

Bonne lecture, bons recrutements à venir et bonne rentrée. ■

ÉTUDES SUPÉRIEURES... RECRUTEMENT !



Écoles, diplômes, filières, parcours et cursus...

COMMENT VOUS Y RETROUVER ?

& Style de vie

Tendances

COACHING ITINÉRANT
Atteindre plus vite ses objectifs

MARKETING ET COMMUNICATION
Bras de fer en réunion

AGENDA
SAVE THE DATE
Les rendez-vous business de la rentrée

PAGES 22 à 25 et 30



FORMATION
L'ARMÉE L'ÉCOLE DE LA VIE

- Une aubaine pour les entreprises
- Des hommes et femmes de valeur

PAGES 20 - 21

SYNDROME DE L'IMPOSTEUR



- 1 entrepreneur sur 5 est concerné
- L'impact sur l'entreprise

PAGES 26 - 27

LE TRIO GAGNANT AZURÉEN

Elles sont trois : trois écoles implantées de longue date sur la Côte d'Azur à figurer dans ce classement tant attendu des meilleures écoles de commerce, publié chaque année par Le Figaro Etudiant. Deux font partie du Top 10 en écoles post-prépa – Edhec et Skema –, la troisième, l'Ipag, se démarque par son recrutement post-bac. Leurs atouts ? Elles sont toutes reconnues par l'État, bénéficient de labels qui les font rayonner à l'international, proposent à leurs étudiants des échanges académiques aux quatre coins de la planète et comptent une importante proportion d'enseignants titulaires d'un doctorat à l'étranger (près des deux tiers pour Skema). En outre, elles disposent d'un important réseau d'alumni, composé de plus de 50 000 sur LinkedIn. Enfin, si le critère du cadre d'études était compté, elles occuperaient à coup sûr le podium.

Classement des meilleures écoles de commerce post-prépa 2024.

Rang	ÉCOLE	VILLE	Coût 1 ^{ère} année	Concours principal	Note sur 20
1	HEC	Jouy-en-Josas	19 650 €	BCE	19,4
2	Essec	Cergy-Pontoise	18 320 €	BCE	18,3
3	ESCP	Paris	17 500 €	BCE	18,1
4	Edhec	Roubaix, Nice, Paris	15 300 €	BCE	17,4
4	EM Lyon	Lyon (Écully)	16 500 €	BCE	17,4
6	Skema	Lille, Antibes (Sophia Antipolis), Paris (Suresnes)	17 000 €	BCE	17,2
7	Neoma	Reims, Rouen (Mont-Saint-Aignan)	15 300 €	Ericome	16,9
8	Kedge	Bordeaux (Talence), Marseille	13 900 €	Ericome	16,7
9	Audencia	Nantes	14 750 €	BCE	16,5
10	Grenoble EM	Grenoble	15 300 €	BCE	16,4

Classement des meilleures écoles de commerce post-bac 2024.

Rang	ÉCOLE	VILLE	Coût 1 ^{ère} année	Concours principal	Note sur 20
1	Iéseg	Lille, Paris La Défense	12 370 €	Accès	19,7
2	Essca	Angers, Paris, Aix-en-Provence, Bordeaux, Lyon, Strasbourg (Schiltigheim)	12 840 €	Accès	17
3	EM Normandie	Caen, Le Havre, Paris (Clichy)	12 500 €	Sesame, BCE	16,5
4	EMLV	Paris La Défense	10 500 €	Sesame	16,3
5	PSB	Paris	10 400 €	Sesame	15,5
6	Esdés	Lyon	11 400 €	Accès	14,9
7	Ipag	Paris, Nice	10 500 €	Sesame	14,8
8	EDC	Puteaux	10 300 €	Sesame	14,6
9	ISG	Paris	10 340 €	Procédure indépendante	14,5
10	ESCE	Paris La Défense, Lyon	11 400 €	Sesame	14,3

Méthodologie : les 10 écoles de commerce post-bac et les 10 écoles de commerce post-prépa conférant le grade de master recensées par le Figaro Etudiant ont été évaluées sur leur niveau académique, leur ouverture à l'international et l'emploi, ou réussite professionnelle de leurs diplômés.



POINT DE VUE...

Fred Ghintran

MEMBRE DE L'UPE06, DIPLÔMÉ D'UN BACHELOR DE L'EDHEC BUSINESS SCHOOL, AUJOURD'HUI GERANT ET PROPRIÉTAIRE DES ÉTABLISSEMENTS OSCAR, DA TITIN ET CLUB PLAYER, À NICE.



Après une scolarité au lycée Thierry Maulnier, un DUT Technique de commercialisation et une expérience dans la restauration à Londres, au cours de laquelle je gagnais très bien ma vie, j'ai fait le choix de reprendre mes études et j'ai suivi un bachelor au Ceram, aujourd'hui Edhec Business School. Ce cursus m'a permis d'avoir une pensée organisée, cadrée et une vision dans des domaines qui ne sont pas mon cœur de métier à proprement

parler (gestion, comptabilité, etc.), mais qui sont indispensables pour diriger une entreprise. J'ai eu l'occasion au cours de mes études de rencontrer des personnes inspirantes, qui m'ont donné envie de réussir. Aujourd'hui, les nombreuses périodes de stages permettent de confirmer ou d'infirmier le choix d'un secteur. Avec le temps, et au fur et à mesure de notre développement, je réalise que mes études m'ont énormément apporté, et c'est d'autant plus vrai aujourd'hui où il est nécessaire d'être un très bon gestionnaire. Lorsque je rencontre des étudiants de l'Edhec, aujourd'hui, je leur conseille de profiter de ces années pour essayer et ne pas craindre pour cela de se tromper. Ils doivent aussi apprendre à être curieux et à cultiver cette curiosité. Avec le recul, je suis ravi d'avoir pu suivre mes études dans ma région natale et je le suis d'autant plus que je suis parvenu à y rester tout en menant une vie professionnelle qui me satisfait. La Côte d'Azur accueille de très beaux établissements, il n'est plus nécessaire de la quitter pour réussir. » **A.L.**

« AVOIR UNE PENSÉE ORGANISÉE, CADRÉE ET UNE VISION DANS DES DOMAINES QUI NE SONT PAS MON CŒUR DE MÉTIER »

LES BUSINESS SCHOOLS ANALYSENT LES SCORES OBTENUS AU TOEFL ET AU TOEIC



INTERVIEW

LYDIE GENIN

DIRECTRICE DU CAMPUS IPAG, À NICE.

OUVERT DEPUIS 1989, À NICE, L'IPAG EST LA SEULE BUSINESS SCHOOL DU DÉPARTEMENT À PROPOSER SON PROGRAMME GRANDE ÉCOLE EN POST-BAC.

« LES ENTREPRISES DISENT QUE NOS ÉTUDIANTS SONT DE VÉRITABLES COUTEAUX SUISSES »

Pouvez-vous

nous présenter l'Ipag et son campus niçois ?
— L'Ipag a été fondée à Paris en 1965 et a ouvert son deuxième campus, à Nice, en 1989. À la rentrée prochaine, nous inaugurerons un nouveau campus, à Thionville. À l'étranger, nous sommes présents à Abidjan et nous prévoyons une ouverture au Pérou d'ici deux ans. Nous sommes la seule école du département à proposer le PGE en post-bac, sous condition d'obtention du baccalauréat et de réussite du concours Sésame. Nous accompagnons nos étudiants pendant 5 ans : le premier cycle est très généraliste. Une fois en cycle master, les étudiants peuvent choisir leur spécialisation parmi la dizaine proposée. Nous accueillons également des élèves dans d'autres cursus : bachelor, BBA ou encore BTS. Environ la moitié de nos étudiants arrivent du département ou du Var et une grande majorité d'entre eux démarrent leur carrière en région.

Quelles sont les spécificités de l'Ipag ?

— Nous sommes membres de la Conférence des Grandes Écoles, nos diplômés sont tous visés ou gradés par l'État, une garantie de sérieux et de qualité. Notre PGE est gradé et accrédité EFMD et nous préparons, pour le printemps prochain, l'audit pour obtenir l'accréditation AACSB. Nos formations sont reconnues à l'international. Nous disposons d'un campus de taille

moyenne en cœur de ville pour une expérience au plus près des entreprises et des institutions, et un accès à la culture et à l'art de vivre azuréen. Nous dispensons un accompagnement de proximité doublée d'une vraie relation de suivi. L'Ipag a pour particularité d'accompagner des étudiants qui n'ont pas un parcours classique et les profils atypiques, ce qui donne lieu à des promotions hétérogènes.

Que viennent chercher les entreprises chez les diplômés Ipag ?

— Les entreprises disent que nos étudiants sont de véritables couteaux suisses. Cette agilité est un atout que nous mettons en œuvre au travers notamment de longues périodes de stages et de nombreuses expériences terrain. Nous veillons aussi à développer les softskills aujourd'hui indispensables pour mener une carrière et mettons à la disposition de nos élèves un *career center* de qualité qui collabore avec les entreprises du territoire. Pour actualiser nos programmes, nous pouvons compter sur le Cercle Ipag, comité qui se réunit trois fois par an et collabore avec des alumni et des chefs d'entreprise. Avec eux, nous développons des programmes et spécialisations destinés à répondre aux attentes du territoire : tourisme, IA, international business management, etc. Objectif : garder nos talents en région. **A.L.**

» *très fort et solidaire qui fait que l'on a tendance à se reconnaître entre nous lorsque l'on intègre une école.*

On l'aura compris, un diplômé du Programme grande école aura, tout au long de ce cursus, développé de grandes compétences organisationnelles et méthodologiques, acquis des connaissances dans des domaines indispensables au développement et à la croissance d'une entreprise (stratégie d'entreprise, finance, marketing, RH, leadership, etc.), mais aura également été formé aux enjeux actuels tels que la responsabilité sociale et environnementale ou encore l'éthique. Les établissements mettent un point d'honneur à préparer au mieux l'élite de demain et n'hésitent pas à régulièrement retravailler leur programme pour être au plus proche des enjeux à venir. Ainsi, à la rentrée 2023, HEC, en tête du classement des meilleures écoles de commerce post-prépa du Figaro Etudiant, a proposé une refonte de son PGE y intégrant trois grands axes de travail que sont le changement climatique, l'engagement citoyen et la réponse aux défis sociétaux. Une évolution théorique, complétée dans la pratique par une action de bénévolat obligatoire de 30 heures au sein d'une association ou d'une ESS, et d'un stage de trois semaines en entreprise, à un poste d'exécution et non de management.

Le bachelor, un tremplin qui séduit

Depuis une dizaine d'années, les recruteurs voient fleurir sur les CV qu'ils reçoivent le nom de grandes écoles, suivi de la mention bachelor ou BBA (bachelor of business administration). En France, la Conférence des directeurs des écoles françaises de management (CDFEM) estime que près de la moitié des étudiants inscrits en grande école suit ce cursus en trois ou quatre ans, parfaitement intégré au système européen LMD (licence, master, doctorat). Inspiré des formations à l'anglo-saxonne, en trois ans, le bachelor se distingue des autres diplômes par son aspect professionnalisant et sa grande ouverture à l'international. Et pour cause, initialement, le bachelor avait pour objectif de permettre aux élèves de se spécialiser dans un domaine précis. Mais au fil des ans, la formation est devenue plus généraliste et ce n'est qu'au cours de la troisième année que s'impose désormais le choix d'une spécialisation. Néanmoins, le bachelor conserve des liens forts avec le monde de l'entreprise, avec lequel il élabore les programmes, et les enseignements prennent très souvent la forme de projets.

Dispensés par les grandes écoles, la plupart des bachelors bénéficient du grade licence, ce qui confère la possibilité à l'étudiant de poursuivre ses études et de s'ouvrir, pourquoi pas, au fameux PGE. Pour beaucoup d'étudiants, le cursus est d'ailleurs perçu comme un tremplin au programme grande école, choisi en lieu et place de la classe préparatoire, tellement redoutée. Au cours des trois années de bachelor, l'élève accroît ses compétences linguistiques, certaines formations sont proposées 100% en anglais, et une partie du cursus est suivi à l'international, mais il se voit également offrir la possibilité, dans certains établissements, d'obtenir un double-diplôme. Les écoles s'associent en effet de plus en plus souvent avec des universités ou autres établissements pour proposer à leurs étudiants une double spécialisation, à l'image du bachelor ACT, commun à l'ESSBC et à CY Cergy Paris Université. « Face aux crises écologiques, citoyennes et sociétales, [les deux établissements] ont décidé de combiner les forces d'une grande école de management avec celles d'une université publique pluridisciplinaire pour co-créer une nouvelle formation d'excellence dédiée aux transitions. »

Le BBA, ouvert sur le monde

Le bachelor of business administration, plus connu donc sous le nom de BBA, se démarque du bachelor par sa durée (basé sur le modèle américain, il dure quatre ans) mais aussi, et surtout, par son très fort ancrage à l'international. Plus largement dispensé en anglais, le diplôme nécessite des échanges plus nombreux avec les universités ou campus partenaires de l'école dans laquelle il est obtenu, et ce durant toute la durée du cursus. En outre, le BBA permet une spécialisation dès la deuxième année afin d'acquérir des compétences plus spécifiques qu'ils obtiennent au moyen de méthodes pédagogiques variées et innovantes : business games, classes inversées, etc. L'objectif affiché du BBA est clair : permettre aux diplômés de s'inscrire dans une carrière à l'étranger. Comme pour le bachelor, la poursuite d'études est une option à envisager : « Je déconseille malgré tout de prévoir de poursuivre par une PGE après un BBA, précise Sophie de Tarlé, rédactrice en chef du Figaro Etudiant. C'est beaucoup trop. Mieux vaut se tourner vers un master of science. Et surtout, étudier avec attention la possibilité dès la deuxième ou troisième année de poursuivre ses cursus en alternance. C'est un excellent moyen non seulement d'alléger la note pour les parents, mais aussi d'accroître son employabilité. » Du côté de l'Edhec, à Nice, la sélection des futurs étudiants en BBA se fait plutôt en dehors du contexte académique : « Nous recherchons surtout les compétences annexes, précise Manuelle Malot, directrice Career Center et Edhec NewGen, la curiosité, les engagements citoyens, les passions... Le rôle de l'Edhec est de former les futurs professionnels, c'est un fait, donc nous regardons surtout son ouverture d'esprit et sa curiosité intellectuelle. »

Les Entrepreneariales

le salon des dirigeants d'entreprise

ENSEMBLE POUR UN TERRITOIRE RESPONSABLE

Entrepreneurs des Alpes-Maritimes, soyez acteurs de votre transition écologique !

JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

9H - 18H

Allianz Riviera

+ 110 EXPOSANTS / + 5000 VISITEURS

CONFÉRENCE DE CLÔTURE INSPIRANTE / ATELIERS / ANIMATIONS

#ENTREP24 UPE06 UPE06 @UPE_06

ORGANISÉ PAR

le réseau des Entreprises de France Alpes-Maritimes

EN PARTENARIAT AVEC

Entrée gratuite - Téléchargement des badges dès novembre sur www.entrepreneariales.com

TOP 3

Edhec et Skema sont sur le podium du classement des meilleurs BBA du Figaro Etudiant. Les raisons du succès ? Un très bon niveau académique doublé d'une insertion professionnelle de qualité et, pour l'Edhec, d'un très bon recrutement sur Parcoursup. En outre, pour la première fois, une vue sur la Méditerranée et la seconde nichée dans un cadre de verdure exceptionnel, se distinguent aussi par la qualité de leur environnement.

Classement des meilleurs BBA en quatre ans.

Rang	ÉCOLE	CAMPUS	Frais de scolarité (1 ^{ère} année)	Note sur 20
1	Essec	Cergy-Pontoise, Singapour, Maroc	15800€	18,9
2	Edhec	Lille, Nice	14100€	18,4
3	Skema	Lille, Sophia-Antipolis, Belo Horizonte, Cape Town, Raleigh, Suzhou	14000€	18,2
4	EM Lyon	Paris, Saint-Étienne, Écully	13600€	18,1
4	Neoma	Reims, Rouen, Paris	12600€	18,1
6	Kedge	Marseille	10750€	17,6
7	Excellia	La Rochelle, Paris	12400€	17,5
8	South Champagne BS	Troyes	9000€	15,1
9	Inseec	Lyon, Bordeaux	11300€	14,6

Méthodologie : Le Figaro Etudiant a recensé les bachelors des écoles de commerce visés par l'Etat, et les a évalués sur leur niveau académique, leur ouverture à l'international et l'emploi ou réussite professionnelle de leurs diplômés, en séparant les BBA des bachelors en trois ans.

LES INGÉNIEURS SONT UNE DENRÉE RARE QUE LES RECRUTEURS S'ARRACHENT

également le niveau d'anglais certifié via le test Ielts (International English Language Testing System), dont le niveau varie de 1 à 9. En général, une note minimum de 6,5 est attendue. Vous avez entendu parler du TAGE-MAGE ? Ici, il ne s'agit plus d'évaluer le niveau de langues d'une personne, mais ses connaissances générales. Le test est composé de 6 épreuves (compréhension de textes, calcul, raisonnement et argumentation, conditions minimales, expression et logique), chacune notée sur 60 points et composée de 15 questions pour lesquelles 20 minutes sont allouées. Mieux vaut atteindre la barre des 300 points pour espérer être retenu. Le TAGE-MAGE s'adresse à trois catégories de candidats : ceux issus d'autres formations et qui souhaitent intégrer une business school via les admissions parallèles, ceux qui visent un master spécialisé (MS) qui nécessitent la réussite du test,



INTERVIEW

PATRICE HOUDAYER

EXECUTIVE VICE-PRESIDENT DE SKEMA BS

« LES DIPLÔMÉS SKEMA SONT PRÉPARÉS À APPRENDRE TOUT AU LONG DE LEUR VIE »

Quels sont vos critères de sélection ?

— Nous recrutons des compétences et des connaissances, mais nous veillons surtout à accueillir des étudiants qui ont un projet clair, ouverts sur le monde et les autres et qui ont la volonté d'apprendre. Ils doivent savoir pourquoi ils ont choisi Skema et se préparer en conséquence.

Quels sont les programmes phares du campus azuréen ?

— Le PGE attire beaucoup, bien sûr, comme le BBA qui a d'ailleurs été créé à Sophia, il y a plus de trente ans, du temps du Ceram. Nos masters of science sont également très prisés, notamment ceux proposant des spécialités en totale adéquation avec le tissu économique régional : financial markets and investments, sport event and hospitality management, digital marketing and artificial intelligence, ou encore luxury and fashion management. On constate qu'environ 15% de nos

étudiants restent en région et que la plupart d'entre eux arrivent d'autres régions ou pays. Ce qui est une marque de l'attractivité de notre territoire. Je citerai enfin notre programme Esdhem, créé en collaboration avec Université Côte d'Azur, un double diplôme qui associe une licence en économie et gestion et une prépa aux concours Grandes écoles.

Qu'est-ce qui fait la spécificité des diplômés Skema ?

— Ils ont la capacité à travailler avec tous types de collègues, car ils ont appris durant tout leur cursus à sortir de leur zone de confort et à s'adapter. C'est aussi cela qui fait d'eux des personnes humbles, en dépit du spectre très large de leurs connaissances. Ils ont également été formés durant toute leur formation à l'utilisation d'outils innovants qu'ils savent mettre en œuvre immédiatement. Enfin, les diplômés Skema sont préparés à apprendre tout au long de leur vie. **A.L.**

ou encore les candidats français ou étrangers qui ont obtenu a minima une licence dans une école ou une université à l'étranger et veulent intégrer un PGE à HEC Paris, Skema, ESC, Audencia, etc. Mis bout à bout, tout cela donne une idée assez précise de la qualité des étudiants issus des écoles de commerce française, de leur ténacité pour atteindre leurs objectifs et de leur capacité à intégrer de nouvelles connaissances.

Petites écoles du territoire... un terreau fertile

Ça n'aura échappé à personne, dans la grande famille des formations, il y a les grandes écoles de commerce, reconnues à l'international et présentes dans les classements dédiés, mais il existe aussi d'autres établissements, moins connus mais tout aussi intéressants pour les chefs d'entreprise. Ancrées sur leur territoire avec lequel elles entretiennent une relation privilégiée, ces écoles forment au marketing, au développement commercial, à la gestion, à la communication, etc. Sans prétendre rivaliser avec les PGE et BBA, elles proposent à leurs étudiants d'obtenir un BTS, un bachelor, une licence ou un master qui leur permettra de mettre un pied dans le monde de l'entreprise. Leur crédo ? L'alternance, qu'elles proposent à l'ensemble de leurs étudiants afin de leur garantir une expérience professionnelle dans le domaine qui les intéresse. Ce choix, qui les incite à collaborer étroitement avec le tissu économique régional, est ce qui leur permet de garder un œil vigilant sur les besoins des entreprises et à s'adapter en fonction. Pour cela, elles veillent à recruter des étudiants qui ont la maturité nécessaire à devenir collaborateurs. Elles sont un terreau fertile pour les entreprises locales qui y dénichent non seulement des collaborateurs qu'elles forment à leurs process et méthodes, mais qu'elles peuvent aussi se permettre d'embaucher en répondant à une grille de salaires plus accessibles. En effet, le coût des études étant nettement moins élevé – voire quasi-nul avec la formule de l'alternance – les prétentions salariales des jeunes diplômés sont moindres. Ces écoles, enfin, ont la double casquette d'établissement du supérieur et de centre de formation. Elles proposent des formations diplômantes ou certifiantes, et certains diplômes ne sont pas reconnus par l'État. « Il est alors nécessaire de vérifier que le diplôme visé ait au moins le titre RNCP, c'est-à-dire qu'il soit inscrit au répertoire national des certifications professionnelles », précise Sophie de Tarlé.

Les ingénieurs : formés ailleurs, embauchés ici

En France, selon la CDEFI (Conférence des directeurs des écoles françaises d'ingénieurs), on compte quelque 204 écoles d'ingénieurs, dont plus de la moitié (121) internes aux universités, les autres étant soit des écoles privées, soit des écoles externes. Le diplôme d'ingénieur est un titre reconnu par l'État, attribué par la CTI (Commission des titres d'ingénieur). De quoi satisfaire les besoins des entreprises azuréennes en quête de talents ? Pas vraiment, puisque le constat dressé à l'automne dernier par la CDEFI était sans appel : « 10 000 ingénieurs supplémentaires sont nécessaires par an et à très court terme afin de combler la pénurie de compétences rencontrée dans certains secteurs clés comme le nucléaire, le numérique et l'hydrogène ». La Côte d'Azur, bien que peu dotée d'entreprises issues de ces filières en tension, ne fait pas figure d'exception. Les ingénieurs sont une denrée rare que les recruteurs s'arrachent, ici comme ailleurs. Voir plus encore, car le territoire azuréen ne dispose que de peu d'offres de formations d'ingénieurs et donc, de fait, d'une réserve restreinte de diplômés. Dans les Alpes-Maritimes, on compte en effet moins d'une demi-douzaine d'établissements permettant d'obtenir le titre d'ingénieur : Polytech Nice Sophia (école polytechnique universitaire), ECAM-EPMI spécialisée dans l'électricité, la production et les méthodes industrielles, et Eurecom, qui forme les ingénieurs en science du numérique. Il faudra ensuite changer de département pour intégrer d'autres écoles spécifiques telles que Seattech, à Toulon, qui forme des ingénieurs experts du secteur maritime, ou prendre la direction de Marseille pour suivre une formation généraliste à Centrale Méditerranée, pour ne citer qu'elles.

Pourtant, il existe ici de nombreuses possibilités de carrière pour un ingénieur, la plus évidente étant la technopole de Sophia Antipolis, la première à l'échelle européenne et qui accueille, dans un cadre verdoyant de plus de 2 000 hectares, quelque 2 500 entreprises qui emploient 43 000 collaborateurs, et 6 000 étudiants, venus du monde entier. Parmi eux, les 1 300 élèves ingénieurs inscrits à Polytech Nice Sophia, école d'ingénieurs publique universitaire, et ses 7 spécialités : bâtiments durables et intelligents, électronique et systèmes embarqués, génie biologique, génie de l'eau et de l'aménagement paysager, informatique, mathématiques appliquées et modélisation, et robotique autonome. Toutes parfaitement ancrées dans le tissu économique local.

Le constat est donc sans appel : pour un recruteur, il n'est pas aisé de dénicher un talent formé en région... à moins de faire le choix de l'alternance, qui une fois encore, s'avère être un outil de recrutement efficace. À noter aussi que, de plus en plus, les écoles d'ingénieurs diversifient leur offre de formations et créent des bachelors en sciences et ingénierie. Une option intéressante à la fois pour l'étudiant qui se voit proposer une formation en trois ans, plus technique, lui permettant d'intégrer le monde professionnel plus rapidement, comme pour le recruteur qui bénéficie de profils opérationnels rapidement. Attention toutefois, comme pour les autres cursus, à vérifier que le bachelor délivre le grade de licence, qui est toujours un plus en cas de poursuite d'études.



INTERVIEW

SOPHIE DE TARLÉ

RÉDACTRICE EN CHEF DU FIGARO ÉTUDIANT.

Pouvez-vous dresser le portrait des écoles de commerce aujourd'hui, en France ?

— Le niveau des écoles de commerce s'est beaucoup amélioré ces quinze dernières années. Cette évolution était nécessaire pour faire face à la concurrence des écoles internationales et permettre aux établissements de l'Hexagone d'être bien classés. On compte aujourd'hui 37 grandes écoles ; toutes ont mis en place des partenariats à l'international et toutes sont accréditées et/ou labellisées. Les établissements se sont également structurés au fil des ans, ce sont désormais de vrais campus qui accueillent les élèves français et étrangers. Enfin, les écoles se sont diversifiées et proposent, en parallèle du programme phare que représente le PGE, des programmes de niveau bac+3 et bac+4 avec les bachelors et BBA, pour lesquels elles ont en très grande majorité obtenu le grade licence, qui leur garantit une reconnaissance non seulement par l'État mais aussi à l'étranger.

PGE, bachelor, BBA... qu'est-ce que cela change pour un chef d'entreprise ?

— Tout dépend bien entendu de ce que recherche le dirigeant.

« LORSQU'UN ÉLÈVE ARRIVE DANS UNE NOUVELLE VILLE POUR SES ÉTUDES, IL FAUT SAVOIR LUI DONNER ENVIE DE RESTER »

Et il est évident que pour un employeur, le niveau n'est pas le même entre les élèves de PGE qui sortent de classes préparatoires avec un solide bagage de culture générale et les autres. Mais il faut noter que les étudiants en bachelor ou BBA sont capables d'être opérationnels rapidement et de développer une entreprise à l'international, d'autant que beaucoup optent pour l'alternance durant un ou deux ans. On note aussi que de plus en plus de diplômés des programmes courts prolongent leurs études. Enfin, ceux qui souhaitent obtenir un BBA ont tout intérêt à vérifier qu'il bénéficie du grade licence, nécessaire pour la poursuite d'études et notamment pour intégrer une prestigieuse école étrangère.

Quelles actions peuvent mener les entreprises pour conserver les talents issus des écoles du territoire ?

— Il faut d'abord se souvenir que les écoles de commerce ont été créées par les CCI, à la fin du XIX^e siècle, pour former des cadres pour les entreprises d'un territoire donné – la plus ancienne école étant l'ESCP. Leur principal objectif est alors de s'adapter au tissu économique local

pour fournir de nouveaux talents, comme l'on fait Burgundy School of Business en Bourgogne ou Kedge à Bordeaux en proposant des formations spécialisées autour du vin. Pour un employeur, il est donc important, voire nécessaire, de s'appuyer sur ces écoles pour recruter. Je conseille également aux chefs d'entreprise d'embaucher des alternants issus de ces grandes écoles car c'est un moyen efficace de conserver les talents sur un territoire. Lorsqu'un élève arrive dans une nouvelle ville pour ses études, il faut savoir lui donner envie de rester et une expérience professionnelle réussie est un excellent moyen de faire prendre la greffe.

Quels conseils donneriez-vous aux élèves - et à leurs parents - pour choisir une école ?

— Faire le choix d'une grande école française est toujours gagnant, nous le constatons au fur et à mesure des classements au Figaro Etudiant, toutes nos écoles sont cotées à l'international et offrent un très bon niveau de formation. Reste la question du financement, qui n'est pas accessible à tous. On a alors tout intérêt à privilégier les classes préparatoires dont beaucoup proposent des formations

100% gratuites. Je conseille pour cela de ne pas se concentrer uniquement sur les prépas les plus réputées, mais aussi d'aller voir du côté des moins connues qui bénéficient tout autant d'un corps enseignant de qualité, composé de professeurs agrégés. Il existe aussi des prêts étudiants, avec un taux préférentiel, ou bien l'élève peut faire le choix de l'alternance. Attention toutefois car de nombreuses écoles privées séduisent par cette formule, mais mieux vaut vérifier que le diplôme proposé soit reconnu et bénéficie d'un titre RNCP dispensé par France Compétences ce qui signifie que les compétences acquises sont reconnues par le ministère du Travail. Dernière chose, attention à ne pas confondre master et master, le premier est un grade reconnu par l'État, pas le second...

Quid du diplôme d'ingénieur ?

— Les choses sont un peu différentes car le diplôme d'ingénieur est un titre protégé par l'État et il n'en existe qu'un. En France, on peut avoir toute confiance dans nos écoles d'ingénieurs et les diplômés sont assurés de trouver un emploi dès la sortie de l'école. **A.L.**

ISCAE ÉDUCATION

PRÉPAREZ L'AVENIR DE VOTRE ENTREPRISE AVEC L'APPRENTISSAGE

École spécialisée en management, communication, gestion de patrimoine et immobilier, l'ISCAE a pour vocation de former des étudiants immédiatement opérationnels. Recruter des apprentis à l'école, c'est préparer l'avenir de votre entreprise en permettant à vos futurs salariés d'acquérir les compétences adaptées à vos besoins. L'alternance favorise aussi la création d'une nouvelle dynamique au sein de vos équipes et contribue à l'insertion de jeunes dans la vie active. **Contactez-nous pour un service personnalisé au 04 93 54 18 13.**

ISCAE - 15-17 RUE DE LA LIBERTÉ - 06000 NICE - WWW.ISCAE.FR

ISCAE Éducation est signataire de la charte de la diversité.



POINT DE VUE...

Macky Dabo
CEO DE DOZO AGENCY
ET ADP TECH.

« JE SUIS LA PREUVE QUE FAIRE CARRIÈRE EN RÉGION EST POSSIBLE ! »

Je suis issu d'une famille dans laquelle personne n'a jamais fait d'études d'ingénieurs, mais je suis depuis toujours passionné par l'industrie. J'ai passé mon bac Sciences et Technologies de l'Industrie et du Développement durable au lycée des Eucalyptus, puis j'ai intégré la prépa du lycée Jules Ferry de Cannes. Après ces deux années, j'ai passé les concours mais je n'avais qu'une idée en tête : intégrer les Arts et Métiers. Cela n'a malheureusement pas été le cas, j'ai donc choisi de refaire une année, cette fois à Dijon, au lycée Gustave Eiffel. Dès ma première

année de prépa, à Cannes, j'ai eu la chance d'être accompagné par l'association L'Article 1, qui m'a présenté le métier d'ingénieur et m'a permis d'avoir un projet de vie. J'ai réussi le concours des Arts et Métiers et j'ai intégré le campus d'Aix-en-Provence. Ce qui me permettait d'être proche de ma famille tout en menant à bien mon projet professionnel d'alors : une société de location de bateaux. Au cours de la troisième année aux Arts et Métiers, j'ai préparé le concours de l'IAE de Nice, afin de me former à la gestion d'entreprise. Aujourd'hui, je suis à la tête de plusieurs entreprises : je travaille sur le lancement d'une ombrière solaire, mon projet de fin d'études aux Arts et Métiers, que je souhaite développer au Mali, en parallèle j'ai créé ADP Tech, avec deux associés, qui développe une borne permettant de recharger cinq véhicules à la fois et j'ai lancé mon agence de marketing digital Dozo Agency. J'ai choisi de rester à Nice pour créer mes entreprises, car c'est ici chez moi, même si je sais que pour grandir, je vais devoir envisager un pied à terre à Paris. Je suis la preuve que faire carrière en région pour un ingénieur est possible ! » A.L.

POUR LE TOEFL, LE SCORE MAXIMAL EST DE 120 POINTS, ET LES GRANDES ÉCOLES ATTENDENT EN GÉNÉRAL D'UN CANDIDAT QU'IL AIT AU MOINS ATTEINT LES

90 points

AU TOEIC, LE SCORE EST COMPRIS ENTRE 10 ET 990 POINTS, LA GRANDE MAJORITÉ DES ÉCOLES DE COMMERCE CONSIDÈRE QUE

850 points

EST UN MINIMUM À OBTENIR.

COMME POUR LES BUSINESS SCHOOLS, INTÉGRER UNE ÉCOLE D'INGÉNIEURS NÉCESSITE UN DOSSIER SCOLAIRE DE QUALITÉ

► **Devenir ingénieur sur la Côte d'Azur**

Comme pour les business schools, il est possible de suivre un cursus d'ingénieur directement après le bac ou en suivant deux années de classe préparatoire, que celle-ci soit intégrée à l'école ou pas. Pour suivre une prépa sans quitter la Côte d'Azur, les élèves ont le choix entre le lycée Masséna et celui des Eucalyptus, à Nice, le lycée Stanislas à Cannes, le CIV (Centre international de Valbonne), la prépa intégrée de Polytech Nice Sophia ou encore celle de l'ECAM-EPMI de Grasse. Mais là encore, vous, chefs d'entreprise, allez devoir affronter sur le CV de vos candidats des termes qui ne vous parlent pas nécessairement. Voici donc un décryptage rapide. Il existe différentes prépas, que l'étudiant choisira en fonction de ses appétences et objectifs : la prépa PCPSI (Physique, chimie et science de l'ingénieur), PTISI (Physique, technologie et sciences de l'ingénieur), MPSI (Mathématiques, physiques et sciences de l'ingénieur), BCPST (Biologie, chimie, physique et sciences de la terre), M2PI (Mathématiques physiques, ingénierie et informatique). Ces classes préparatoires sont destinées aux détenteurs d'un bac général. Les bacheliers de la filière technologique peuvent opter pour une prépa TB (Technologie et biologie), une prépa TPC (Technologie, physique et chimie) ou une prépa TSI (Technologie et sciences industrielles). Les élèves issus de BTS ou BUT peuvent eux choisir de passer par une classe préparatoire ATS (Adaptation technicien supérieur).

Comme pour les business schools, encore, intégrer une école d'ingénieurs nécessite un dossier scolaire de qualité, avec une certaine aisance dans les matières scientifiques, mais également de réussir un concours suivi dans la majorité des cas par un entretien oral. Il existe des écoles d'ingénieurs spécialisées, dans l'aéronautique, le bâtiment, la santé ou encore l'agronomie, et d'autres généralistes,

SELON LA CDEFI (CONFÉRENCE DES DIRECTEURS DES ÉCOLES FRANÇAISES D'INGÉNIEURS), ON COMPTE QUELQUE

204

ÉCOLES D'INGÉNIEURS, DONT PLUS DE LA MOITIÉ (112) INTERNES AUX UNIVERSITÉS.

qui proposent néanmoins de se spécialiser dans un domaine précis (informatique, énergie, biotechnologie, mécanique, etc.). À l'instar d'un étudiant en école de commerce, un ingénieur diplômé aura su faire preuve durant toute sa scolarité de persévérance, de rigueur et d'une grande organisation...

On l'a vu ici, la Côte d'Azur ne manque ni de grandes écoles, ni d'offres de formations, et encore moins de jeunes en quête d'un cursus de qualité. Les entreprises du territoire, qui à la lecture de cet article en savent un peu sur les coulisses des diplômés, peuvent donc puiser dans cette réserve de talents pour faire vivre l'économie locale. Reste à elles de savoir les convaincre de rester. Si elles peuvent compter pour cela sur un cadre et une qualité de vie exceptionnels, elles doivent néanmoins proposer à leurs futurs collaborateurs des défis à la hauteur de leurs ambitions et des sacrifices effectués durant leurs études. De quoi sans cesse se challenger, mais après tout, n'est-ce pas votre quotidien de chefs d'entreprise ? ■

SUR LES 6 000 ÉTUDIANTS DU CAMPUS DE SOPHIA ANTIPOLIS VENUS DU MONDE ENTIER

1300

SONT DES ÉLÈVES INGÉNIEURS INSCRITS À POLYTECH NICE SOPHIA, ÉCOLE D'INGÉNIEURS PUBLIQUE UNIVERSITAIRE.



INTERVIEW

ROGER MELZER

DIRECTEUR DE L'ISCAE BUSINESS SCHOOL À NICE.

« NOUS FORMONS DES PROFILS QUI COLLENT PARFAITEMENT AUX BESOINS DU TISSU ÉCONOMIQUE LOCAL »

Pouvez-vous nous raconter en quelques mots la genèse de l'ISCAE ?

— Il y a 15 ans, nous avons décidé de créer, avec deux associés, une école destinée à répondre aux attentes du tissu économique local, composé essentiellement de TPE et PME. Moi-même diplômé d'une grande école, j'avais « souffert » en débutant ma carrière d'un manque de connexion entre la formation et le terrain (ce qui n'est plus vraiment le cas aujourd'hui). J'ai fait de cette déconvenue un projet pédagogique, une école à cheval entre la formation professionnelle et l'enseignement supérieur. Aujourd'hui, nous accueillons environ 450 apprenants, que l'on forme aux métiers de la communication, de l'immobilier, du marketing et du management, et de la finance et de la gestion du patrimoine. Parmi eux, on compte plus de 400 apprentis.

Comment parvenez-vous à vous démarquer des grandes écoles ?

— Nous avons une approche différente puisque nous avons la double casquette de centre de formation et de cabinet de recrutement : nous accompagnons les entreprises du territoire dans le recrutement de leurs apprentis en leur proposant des candidats hyper ciblés. En 15 ans, nous avons constaté que la formule fonctionne :

les employeurs viennent chercher chez nos étudiants des compétences, et apprécient la dimension professionnalisante de nos formations.

Qu'est-ce qui fait votre force ?

— Nous sommes une PME et comme de nombreuses entreprises de notre territoire, nous devons nous adapter de plus en plus vite. Pour y parvenir, nous sommes présents auprès des entreprises au quotidien, puisque nous assurons chaque année entre 1200 et 1300 rendez-vous de suivi de nos alternants. Nous sommes à l'écoute du monde professionnel, nous écoutons et analysons leurs besoins pour ensuite adapter nos programmes. Récemment, nous avons construit un programme pour répondre à un besoin spécifique émis par une banque, tandis que nous avons adapté la totalité de nos programmes de communication en y intégrant l'IA. Cette agilité et nos liens avec le territoire azuréen sont nos plus grands atouts.

Que deviennent les diplômés ISCAE ?

— 80 à 90% de nos diplômés sont en CDI dans les six mois qui suivent l'obtention de leur diplôme et ils le sont sur notre territoire. C'est le fruit de notre travail : nous formons des profils qui collent parfaitement aux besoins du tissu économique local et à ses moyens financiers. A.L.

LE FIGARO
VOUS PASSEZ LE BAC ?
ABONNEZ-VOUS AU FIGARO,
C'EST GRATUIT !

Le Figaro lance une opération inédite en proposant un abonnement « Spécial BAC », une offre gratuite, à destination de tous les jeunes, entre 16 et 19 ans, de première ou de terminale qui passent le BAC.

Elle leur donnera accès à l'ensemble des contenus en ligne du Figaro.



INTERVIEW

MANUELLE MALOT

DIRECTRICE CAREER CENTER
ET EDHEC NEWGEN.

« NOTRE MASTER SPÉCIALISÉ EN DATA DEVRAIT VOIR RESTER DE NOMBREUX DIPLÔMÉS »

Pouvez-vous en quelques mots dresser le portrait-robot du campus niçois de l'Edhec ?

— À Nice, l'Edhec accueille environ 2500 étudiants, chaque année, tous programmes confondus, mais tous ne sont pas là en même temps. Parmi eux, on compte quelque 1500 étudiants de BBA, une centaine de MBA et une trentaine de doctorants. Le reste concerne le Programme Grande École, que nous accueillons à partir de la deuxième année.

Qu'est-ce qui explique le succès de l'école ?

— Cela dépend avant tout du programme, mais de façon générale, c'est la notoriété de la marque Edhec qui séduit. Nous sommes reconnus en France comme à l'international (ndlr. L'Edhec est classée dans le Top 10 des Masters in Finance par le Financial Times en 2023 et 4^e Grande École française par le Figaro Étudiant),

ce qui offre à la fois une garantie de lecture et de validité de nos diplômés. Bien entendu, de nombreux étudiants sont également séduits par la Côte d'Azur qui offre un cadre particulièrement agréable, même lorsque les emplois du temps sont chargés tout en garantissant la proximité avec de belles entreprises, notamment dans le secteur de la finance.

PGE/BBA : quelle différence pour un chef d'entreprise ?

— Le BBA est une formation plus internationale alors que le PGE est plutôt franco-français. Je dirais donc que le BBA doit être privilégié pour qui se destine à une carrière à l'international ou pour accéder à des universités prestigieuses à travers le monde, voire pour ensuite intégrer une école d'ingénieurs. Reste que, dans le cas du BBA, la qualité du parcours se joue aussi dans le choix des expériences

de stage. Est-ce que son cursus l'a rendu opérationnel ? C'est là que se fait toute la différence et c'est tout le travail de notre career center, pour lequel 30 personnes travaillent au quotidien.

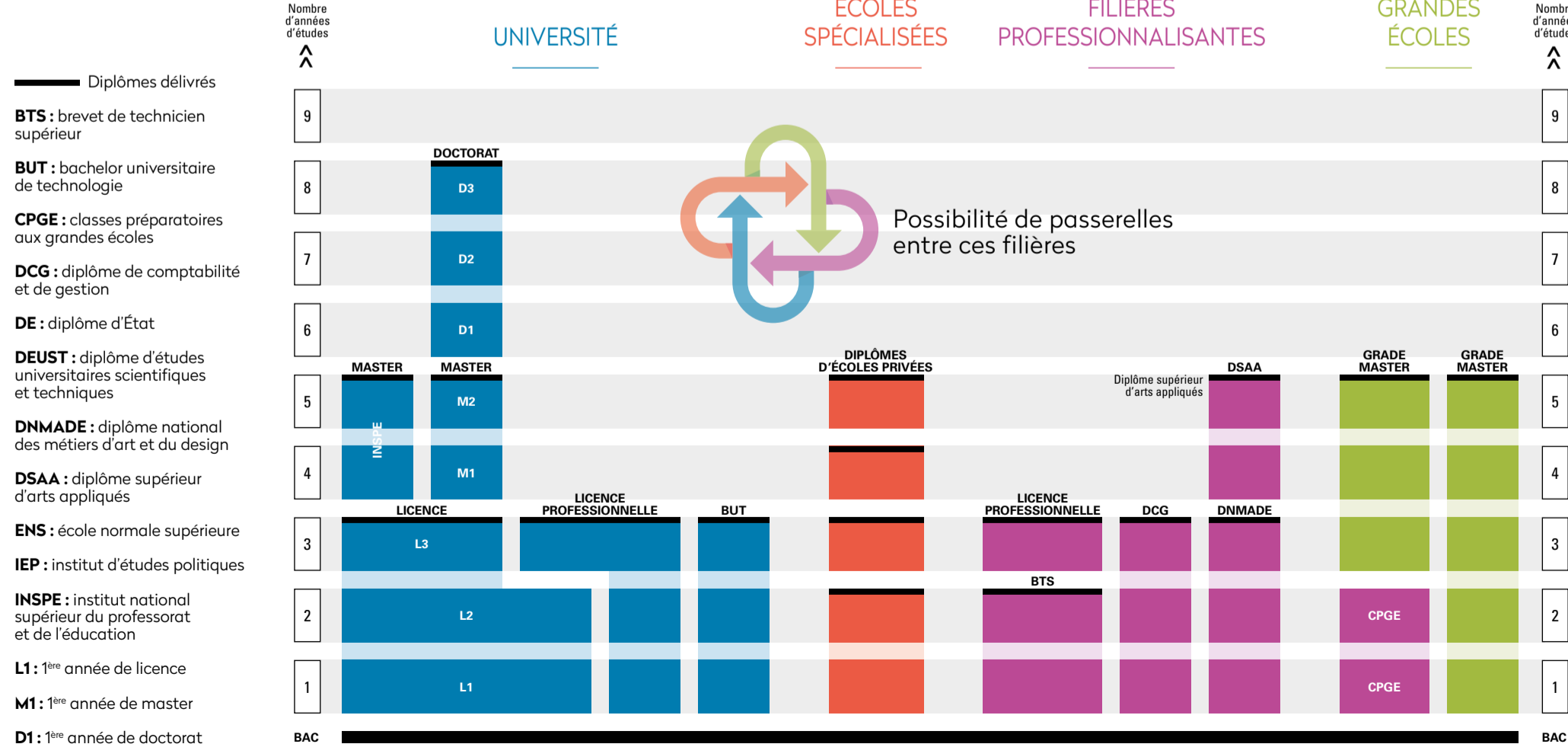
Que deviennent les diplômés Edhec ? Quittent-ils le territoire de leurs études ?

— Beaucoup de diplômés de l'Edhec quittent la Côte d'Azur au profit d'une carrière prestigieuse ailleurs en France ou à l'international. Mais l'on constate aussi à travers notre réseau d'alumni qu'ils sont nombreux à revenir par la suite, et que les étudiants étrangers sont nombreux à s'installer définitivement, conquis par le cadre. Par ailleurs, nous pensons que le master spécialisé en Data, inauguré en septembre 2023, devrait voir rester de nombreux diplômés, afin de combler les besoins croissants de la technopole de Sophia Antipolis. A.L.

LE SCHÉMA DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Outre l'université, les bacheliers ont le choix entre différentes formations, classes préparatoires, formations courtes professionnalisantes ou écoles spécialisées.

Source : Figaro Étudiant





UNE MARQUE D'EXCELLENCE, COSMOPOLITE ET INNOVANTE

Université Côte d'Azur n'est pas qu'un simple acteur académique, c'est aussi une entité fondatrice de notre territoire azurien. Jeune université constituée, elle a fait du décloisonnement entre la formation, la recherche et l'innovation, une véritable force pour construire une offre pédagogique de haut niveau, reconnue et plébiscitée.

Par Mélissa Mari

Depuis plus de 60 ans, date anniversaire de la création d'Université Côte d'Azur, l'enseignement supérieur accompagne les mutations que connaît notre société, plus particulièrement avec l'arrivée des grands défis socio-économiques et technologiques apparus à l'aune des années 2000. Pourtant, l'idée selon laquelle l'université serait déconnectée du monde du travail et des réalités économiques est encore légion. Après avoir déployé des efforts considérables pour s'engager dans un profond processus de réformes et de modernisation, le modèle universitaire a su se (re)positionner comme le partenaire de premier plan auprès des acteurs de l'économie du territoire. Aujourd'hui, les parcours de formations convergent vers les réels besoins des entreprises et sont aux avant-gardes des demandes en compétences nécessaires à la compétitivité et la performance de celles-ci. Une approche prospective que l'université doit à son fonctionnement tripartite. Dans sa mission d'intérêt général l'université poursuit plusieurs objectifs, assignés par le code de l'éducation, parmi lesquels : « *contribuer à la croissance et à la compétitivité de l'économie et l'attractivité des territoires* », mais également celle de se (re)positionner comme une « université entrepreneuriale ». Cette responsabilité sociétale s'est affirmée ces trente dernières années. Alors que de multiples défis façonnent

notre avenir - transition écologique, vieillissement de la population, souveraineté technologique, industrielle et alimentaire, digitalisation et intelligence artificielle - et demandent une main d'œuvre hautement qualifiée, il faut continuer à renforcer les synergies entre la création de savoirs et le monde professionnel. Ce rôle, Université Côte d'Azur a su le « peaufiner » en nouant des relations toujours plus importantes avec nos entreprises, appuyées par une offre académique enrichie au fil des ans, proposant non seulement une palette de formations de qualité, mais également l'expérience de parcours étudiants émancipateurs, pluriels et fédérateurs.

L'excellence académique au service du territoire

Au cœur d'une région naturellement attractive, l'offre académique d'Université Côte d'Azur n'a cessé de gagner en expertise pour participer à la captation des talents et à la montée en puissance d'activités leaders. L'employabilité des diplômés est l'un de ses plus grands champs d'action, particulièrement dans des disciplines de pointe que constituent quatre territoires d'innovation : l'IA et le numérique - **Territoire intelligent**, prévention et gestion des risques - **Arômes**, parfum, cosmétique - **Santé**, bien-être et vieillissement.

LA FORMATION PAR LA RECHERCHE ET L'INNOVATION FAIT D'UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR UN CHEF DE FILE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR.

mutuelles
 du soleil
 NÉES DANS LE SUD

La dans vos vies

Nous assurons pour que vous assuriez.

Dans un environnement en mouvement constant, Mutuelles du Soleil bâtit des solutions de protection efficaces pour votre activité et vos équipes.

Notre engagement ? Sécuriser votre avenir professionnel : contrat santé collective / contrat indemnité journalière / PERO / ...

Santé ■ Prévoyance ■ Auto ■ Habitation

04 93 27 07 30 20 agences dans le Sud www.mutuellesdusoleil.fr

Mutuelles du Soleil Livre II, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité 36-36 bis, av. Mal Foch CS 91296 - 06005 Nice Cedex 1. SIREN 782 395 511. L.E.I. 998500A45C1VFD0G8RTZ.

©VCMK



POINT DE VUE...

Julie Trautmann

CHEFFE DE PROJET
UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR
ALUMNI

Comment se porte le réseau Alumni Université Côte d'Azur ?

Il a été lancé en juin 2023 et est en plein essor. C'est une démarche qui s'intègre dans la stratégie de l'université, accueillie très positivement par les étudiants et les diplômés qui sont volontaires pour s'y engager. Notre objectif est d'agrandir le réseau pour offrir plus d'opportunités de réseautage professionnel et de mentorat, mais également de travailler à l'accompagnement de carrière, pour qu'Université Côte d'Azur soit ainsi présente de la première année d'études à la retraite.

« LE RÉSEAU ALUMNI CRÉE UNE PASSERELLE ENTRE LE MONDE ÉCONOMIQUE ET LE MONDE ÉTUDIANT »

Comment se traduit cette proximité avec les acteurs économiques ?

Le Réseau Alumni crée une passerelle entre le monde économique et le monde étudiant, développe un lien durable avec les entreprises et les alumni et favorise les rencontres lors d'événements. Les professionnels attendent également d'Université Côte d'Azur qu'elle forme des salariés, via la formation tout au long de la vie. Il faut constamment adapter les programmes académiques pour suivre les tendances du marché et développer la culture entrepreneuriale et les compétences comme le courage d'agir, la prise de risque, l'engagement dans un projet, la gestion-coordination et l'adaptabilité. Le Réseau Alumni participe à renforcer le vivier d'alternance et l'entrée dans le monde du travail. Réseautage et mentorat créent un écosystème attractif qui motive l'installation des diplômés sur le territoire. Quelle que soit l'expérience de nos alumni, ils ont à cœur de rappeler qu'Université Côte d'Azur leur a beaucoup apporté. **M.M.**

➤ Ce positionnement, Université Côte d'Azur le doit à une mutation globale entamée il y a plus de vingt ans, tant à l'échelle de son modèle organisationnel, qu'au niveau de ses méthodes pédagogiques et de ses relations université-entreprises. Pour amplifier cette dynamique, et suite à la création d'Université Côte d'Azur en 2020, le plan stratégique 2021-2025 de l'établissement a lui aussi permis plusieurs transformations directement liées aux ambitions professionnalisantes de l'entité - la création des **Académies d'excellence** et des **Écoles Universitaires de Recherche (EUR)**, le lancement du **Réseau Alumni**, la création de diplômes internationaux **Masters of Sciences (MSc)** impulsés par la labellisation **Initiative d'Excellence IdEX**, des modalités qui complètent l'**Approche Par Compétences (APC)** intégrative et la transdisciplinarité.

Acteur de référence dans l'offre de formation azuréenne

L'université joue un rôle déterminant dans la politique de formation de l'enseignement supérieur, en particulier sur un territoire aussi prolifique que la Côte d'Azur, où la profusion de formations en écoles privées est bien réelle et n'est pas toujours clairement identifiable par les étudiants comme par les dirigeants d'entreprises. Pour ce faire, Université Côte d'Azur travaille de concert avec l'ensemble de ses partenaires institutionnels (12 campus répartis entre Nice, Cannes, Menton, Grasse, Sophia Antipolis) et nombre d'acteurs de l'écosystème socio-professionnel azuréen. La formation par la recherche et l'innovation fait d'Université Côte d'Azur un chef de file de l'enseignement supérieur. Comme le souligne Ali Douai, vice-président en charge de la Formation et de l'Innovation pédagogique : « *L'intérêt pour les apprenants et les entreprises c'est qu'un étudiant qui intègre un parcours à Université Côte d'Azur puisse profiter du travail des chercheurs et des enseignants-chercheurs à la pointe dans leurs domaines d'études, et de bénéficier de nos réseaux et de notre maillage territorial avec les partenaires socio-économiques (...)* Nous avons pris en main le volet **Compétences et Métiers d'Avenir (CMA)**, en répondant à l'appel à manifestation de France 2030 pour ancrer cette dynamique proactive. Il faut se projeter à 5 ou 10 ans sur les compétences qui seront attendues dans nos grands domaines stratégiques et être au cœur du moteur. » Le travail d'Université Côte d'Azur est aussi de s'impliquer aux côtés des enseignants par la mise en place d'une ingénierie pédagogique novatrice. Une méthode efficace, que seul un grand établissement public où recherche et formation sont intrinsèquement liées, peut structurer. ■

3500 étudiants
—
560 formations
—
12 campus



POINT DE VUE...

Louis Sounthavong

ÉTUDIANT EN CPES

« IL Y A UNE MIXITÉ DES FORMATEURS ET DES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES »

Louis est étudiant en deuxième année de Cycle Pluridisciplinaire d'Études Supérieures, un parcours exigeant conférant le grade de Licence. « Après une année de Droit-Économie à Stanislas Cannes, je me suis tourné vers le CPES. La question de la pluridisciplinarité a toujours été importante pour moi. Je me destine à un master d'histoire, puis un doctorat pour poursuivre une carrière dans l'enseignement. Je trouvais que l'idée d'avoir un cursus qui propose de la science politique, des langues, de l'histoire, de la philosophie, du droit, etc. offre un large panel d'outils pour mieux exceller dans différentes compétences et se préparer aux masters. L'approfondissement des matières va en se spécialisant. Il y a une mixité des formateurs et des méthodes pédagogiques, grâce à la triple collaboration entre Université Côte d'Azur, l'Institut Stanislas et le Lycée Masséna. Ce programme est un intervalle entre faculté et classes préparatoires. La pluridisciplinarité, la flexibilité et l'ouverture d'esprit au cœur du CPES sont autant d'atouts valorisables dans le monde du travail. » **Dès la première année « Humanités, Sciences et Sociétés » de CPES, les étudiants choisissent un parcours parmi deux possibles : Humanités, lettres et sociétés et Sciences et sociétés. M.M.**



INTERVIEW

LAETITIA ANTONINI-COCHIN

VICE-PRÉSIDENTE VIE UNIVERSITAIRE
ET DE CAMPUS

« NOTRE OBJECTIF C'EST QUE LES ÉTUDIANTS DEVIENNENT LES CITOYENS DE DEMAIN, IMPLIQUÉS DANS LEUR TERRITOIRE »

aussi d'envisager des projets plus concrets et à des fins personnelles ou professionnelles.

Ces modalités sont autant de moyens de favoriser des compétences pour l'insertion professionnelle ?

— Notre objectif c'est que les étudiants deviennent les citoyens de demain, impliqués dans leur territoire. Par le biais de l'engagement étudiant, ils touchent le monde économique et/ou associatif. Dans une logique d'insertion professionnelle, il faut leur permettre d'acquérir des compétences non académiques qui peuvent être valorisées. Plus de 1200 étudiants se sont engagés sur la plateforme

cette année. Cela concerne tous types de projet : aide aux devoirs, missions de solidarité, missions environnementales, projets humanitaires, etc. Prendre part à un projet associatif permet d'acquérir des compétences d'écoute, d'adaptabilité, de collaboration, de gestion etc., qui servent ensuite en entreprise. L'autre atout, c'est de s'ancrer encore plus dans son territoire.

La mission campus et laboratoires éco-responsables se démarque par son caractère innovant et professionnalisant. Quel est le projet ?

— Cette mission a pour objet de créer, de co-créer et d'accompagner des projets durables et innovants liés

aux enjeux environnementaux et sociaux : mobilité douce, compostage, recyclage, alimentation durable, etc. Notre chargée de mission Émilie Demoinet met en place un certain nombre d'actions et d'ateliers ouverts aux étudiants, ainsi qu'aux personnels de l'université (enjeux du climat, upcycling, repair café, bourse aux vélos, formations, etc.). L'offre est déclinée sur tous les campus, toute l'année. Dans le cadre d'un service civique, d'un emploi étudiant ou d'un engagement citoyen, les étudiants sont formés à la biodiversité, aux enjeux du climat, et sont ensuite associés aux ateliers. Cela développe la créativité, l'autonomie et l'expérimentation. **M.M.**



INTERVIEW

ALI DOUAI

VICE-PRÉSIDENT EN CHARGE DE LA FORMATION ET DE L'INNOVATION PÉDAGOGIQUE À UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR.

À l'aune du décuplement de l'offre de formation sur le territoire, quels sont les atouts des parcours universitaires à Université Côte d'Azur ?

— L'entité Université Côte d'Azur est encore récente et nous sommes perçus comme une université dynamique qui a su effacer les cloisonnements classiques de l'Université française entre recherche, formation et innovation. Depuis 2016, voire avant, notre stratégie est d'articuler ces 3 sphères, chacune au service des étudiants et du territoire. C'est un point clef car ces synergies permettent de continuer à nous distinguer de l'offre de formation générale proposée sur notre territoire. Nous avons défini des axes stratégiques et des outils (Compétences et Métiers d'Avenir - France 2030), pour co-construire des parcours de formation qui traduisent concrètement aux étudiants les attentes en compétences des

entreprises. Université Côte d'Azur a la préoccupation de faire évoluer ses diplômés de façon transversale. L'objectif est d'ouvrir un espace de compétences complémentaires et de proposer une offre de formations qui permette aux étudiants de devenir acteurs de leur parcours.

Quelles sont les cartes à jouer pour le territoire azuréen dans l'offre de formation en IA et transition écologique ?

— Ces deux domaines sont éminemment transversaux et c'est un enjeu national. Nous devons réfléchir à l'évolution de nos secteurs disciplinaires actuels, avec l'émergence de nouveaux diplômés. Il faut aussi introduire ces questions à tous les étudiants. À la rentrée 2024, dès le premier cycle de licence, ils auront un enseignement obligatoire tourné vers l'IA et la transition écologique. En tant qu'université, il nous faut également avoir une

réflexion pour structurer ces thématiques de façon originale, avec une valeur ajoutée et des applications ciblées (ex. ville, santé, sport, etc.). Articuler formation-recherche-innovation, c'est être concret, notamment via des sujets qui touchent directement les étudiants (cf. Missions éco-responsables de l'université) et proposer des cas pratiques (stages, engagements étudiants) qui favorisent leur implication citoyenne.

Comment travaillez-vous sur la question de l'employabilité des diplômés, notamment les doctorants souvent mal appréhendés par les entreprises ?

— Les milieux professionnels de référence intègrent nécessairement les conseils de perfectionnement de nos masters. Les liens partenariaux en recherche sont aussi fondamentaux pour encourager les projets innovants entre laboratoires, au service du monde

économique. L'université doit aligner ses ambitions aux besoins de son environnement. Le développement de l'alternance est aussi un signal fort pour acter la dimension professionnalisante de l'université et les dynamiques de croissance doivent se faire sur des secteurs toujours plus variés. Concernant les doctorats, il y a eu une grande diversification des projets lancés et co-financés par des entreprises ou en CIFRE*. Tout cela améliore l'image des doctorants. Ils ont une obligation de formation d'un minimum de 90 heures, dont 2/3 sont axés sur la professionnalisation. L'enjeu est d'objectiver leur travail quotidien en approche par compétences. Ensuite, il s'agit de créer le maximum d'instances d'échange entre nos réseaux partenariaux d'entreprise et les doctorants pour faire connaître la teneur de leurs recherches et envisager des collaborations professionnelles futures. **M.M.**

*Convention industrielle de formation par la recherche.

Top 500

Université Côte d'Azur conserve sa position dans le **TOP 500 mondial** de l'édition 2024 du classement général de l'université de Jiao Tong de Shanghai. Ce classement distingue les universités de recherche les plus réputées à l'échelle mondiale. Chaque année, plus de 2500 établissements sont classés (NB : plus de 17000 universités sont répertoriées dans le monde) et les 1000 meilleurs sont publiés (dont 25 établissements français dans l'édition 2024).



INTERVIEW

SABOURAULT CÉCILE

VICE-PRÉSIDENTE DÉVELOPPEMENT INTERNATIONAL
ET RELATIONS EXTÉRIEURES

« DÉVELOPPER DES PROJETS ET FACILITER LA MOBILITÉ DE TOUS LES ÉTUDIANTS »

Quelle est l'offre de formation internationale en place à Université Côte d'Azur ?

— Depuis sept ans, nous avons développé des programmes internationaux au travers de l'Initiative d'Excellence (IDEX), pour attirer les très bons étudiants étrangers. Ce sont des diplômes transdisciplinaires propres - Masters of Sciences - développés par Université Côte d'Azur et qui donnent le niveau de master. Nous proposons onze MSc. Dans ces cursus, il y a au moins 80 % d'étudiants étrangers. En parallèle, nous avons des formations en co-diplomation avec des partenaires étrangers dans le cadre d'Ulysseus* et hors Europe également. Nous sommes aussi lauréats de masters conjoints - Erasmus Mundus - financés par l'U.E. Notre offre de formation est extrêmement large (virtuel complet, hybride, mobilité physique, etc.), notamment grâce à des financements dédiés pour développer des projets et faciliter la mobilité de tous les étudiants.

L'Université Laval est un partenaire privilégié. Quelles opportunités offrent ce rapprochement ?

— C'est un partenariat lancé en 2015, dans le cadre de l'IDEX. Il comprend des projets de recherche, des Chaires de Leadership en Enseignement (CLE), des mobilités d'enseignement pour les étudiants, des opportunités de stages au sein des

laboratoires, etc. Ce partenariat permet notamment un travail étroit sur les questions d'intelligence artificielle : chaire commune avec l'INRIA (MAASA), recherches sur la santé et l'IA, master en co-diplomation Informatique-Intelligence artificielle, Observatoire des impacts Technologiques Économiques et Sociétaux de l'Intelligence Artificielle (OTESIA). Il offre aussi l'accès à des projets de recherche novateurs en sciences environnementales, ainsi qu'à des structures comme le laboratoire international conjoint Arts, Société et Mieux-être.

Comment l'expertise en recherche et innovation azuréenne profite-t-elle à la mobilité des étudiants et à notre territoire ?

— La mobilité internationale des doctorants, par exemple, participe aussi bien à l'enrichissement de leur carrière qu'à la diffusion des savoirs. La mobilité entrante (masters et doctorats) permet de faire connaître nos formations, nos laboratoires et notre tissu économique. Nombreux sont ceux à travailler ensuite dans les entreprises des secteurs clefs du territoire. Nous lancerons par exemple à la rentrée prochaine un « label formation internationale » qui permettra d'ajouter une mention au diplôme obtenu, attestant du parcours international des étudiants. C'est très valorisant pour leur CV.

M.M. *Alliance d'universités européennes d'excellence qui comprend huit sites de quatre régions européennes



INTERVIEW

ISABELLE MIRBEL

VICE-PRÉSIDENTE DÉLÉGUÉE
AUX TRANSFORMATIONS PÉDAGOGIQUES
ET FORMATION TOUT AU LONG DE LA VIE

« FAIRE PROGRESSER LES DIFFÉRENTES FORMATIONS POUR QUE LES ÉTUDIANTS AIENT UN CHOIX ÉLARGI »

Quels sont les dispositifs de transformation pédagogique développés par Université Côte d'Azur ?

— L'approche par compétences et l'utilisation des outils numériques pour soutenir l'enseignement et l'apprentissage des étudiants. Les programmes ont été réécrits avec ce que l'on appelle des Situations d'Apprentissage et d'Évaluation (SAE), qui sont des activités intégratives où les étudiants vont remobiliser leurs connaissances dans différentes matières. La nouveauté, c'est d'avoir porté cette approche dans la constitution des Licences et Masters, en rédigeant des référentiels de compétences qui pointent où sont travaillés les apprentissages clefs. Nous essayons ainsi d'imaginer des SAE (stages, études de cas, projets, travaux, etc.) plus complexes pour que les étudiants remobilisent leurs compétences de façon variée. Notre Centre

d'Accompagnement Pédagogique est chargé d'accompagner les enseignants dans cette démarche, avec des outils qui s'appuient sur les dernières recherches en sciences de l'éducation. Depuis deux ans, nous avons aussi mis en place un e-portfolio de compétences (KARUTA), déployé pour tous les étudiants, dès la licence, qui leur permet de réfléchir à leurs apprentissages, ainsi qu'à leur futur professionnel et personnel.

Quelle est la particularité de L@UCA (Licence à l'Université, Compétences et Adaptabilité) ?

— C'est un projet « Nouveaux cursus universitaires », démarré en 2018. Il soutient la réussite étudiante dans le contexte de licence générale. L@UCA suit trois axes. D'abord, l'orientation des étudiants avec une transition (Bac -3 / Bac +3) en collaboration avec les établissements de l'Académie, pour faire connaître les parcours universitaires. Puis, notre offre de formation, structurée en portail disciplinaires (7), facilite la construction des parcours. Ceux qui hésitent sont accompagnés, voire réorientés au besoin, comme avec le dispositif *Hub pour rebondir*. Enfin, nous avons mis en place des enseignements transversaux à visée professionnalisante (management de projet, logistique, etc.) accessibles en plus de leur cursus. Le deuxième axe est la flexibilisation de l'offre. Nous visons à faire progresser les différentes formations pour que les étudiants aient un choix élargi (parcours variés, options, mentions, UE d'une autre discipline, etc.). Enfin, le troisième axe c'est l'utilisation des outils numériques (Moodle, Syllabus de cours) pour renforcer l'engagement, la compréhension et la restitution des connaissances. **M.M.**



L'EXCELLENCE À L'ITALIENNE EST À 4 HEURES DE NICE

L'université milanaise de Bocconi attire de brillants étudiants français en quête d'une expérience internationale dans l'un des meilleurs établissements au monde. Autocentrés (un peu chauvins aussi) sur la qualité de nos formations « so frenchy », les entrepreneurs locaux en oublient parfois que l'Italie, ce n'est pas que la dolce vita, le foot et les voitures rouges. On y forme aussi d'excellents collaborateurs et ça nous agace toujours un peu de voir partir nos pépites à deux pas de chez nous. Pour nous consoler, on est tous un peu italien, non ?

Par Rozenn Gourvennec

UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE, MIXANT ENSEIGNEMENT TRADITIONNEL ET INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES

5^e meilleure université en Europe, 3^e meilleur Global MBA au monde, selon le Financial Times, 4^e meilleure université en Europe et 7^e au monde pour le marketing selon le classement QS (Quacquarelli Symonds)... N'en jetez plus ! Fondée en 1902, l'université commerciale Luigi Bocconi de Milan truste les palmarès des universités mondiales. Qualifiée de « HEC italienne », c'est une référence internationale pour les études en économie, droit, finances, sciences politiques, management, data sciences et mathématiques pour l'intelligence artificielle. Séduits par sa réputation et par la possibilité de réaliser un cursus en anglais dans un établissement international, les Français sont les étudiants étrangers les

plus représentés sur le campus. Sur les 700 candidats frenchy en 2024, un tiers seront sélectionnés pour cette nouvelle année scolaire. Certes, ce prestige a un coût : 16 000 euros par an pour un bachelor ou une licence en trois ans et 18 000 euros pour un master. Les étudiants les plus méritants pourront bénéficier d'une bourse en master, tandis que les post-bac pourront prétendre à une bourse sur critères sociaux.

Une approche pédagogique innovante
Quels sont les avantages pour un Français d'étudier à « La Bocconi » ? La similarité des études universitaires, la proximité rassurante de l'Italie et les liens étroits entretenus entre l'établissement et les entreprises françaises. Parmi les alumni, Bocconi compte notamment Francesca Belletini, présidente directrice générale d'Yves Saint Laurent, et Antonio Belloni, directeur général de LVMH. Ces entreprises, tout comme BNP Paribas, Crédit Agricole ou Axa, constituent pour les étudiants autant d'opportunités d'emploi à l'issue de leur cursus universitaire. Ils peuvent aussi profiter d'un échange à l'étranger, parmi les 280 universités partenaires à travers le monde.

L'approche pédagogique, mixant enseignement traditionnel et innovations technologiques, les prépare également à l'entrée dans le monde professionnel en répondant aux attentes des entreprises. Dispensés intégralement en anglais, les cours s'accompagnent de travaux de groupe, d'études de cas concrets, d'interactions avec le corps professoral, de stages et visites en entreprises, de séminaires et de compétences numériques et interpersonnelles. De quoi former de futurs leaders et managers ouverts sur le monde et capables d'anticiper les tendances du marché.

35 double diplômes
De plus, l'exposition multiculturelle se traduit aussi bien par le nombre d'étudiants étrangers sur le campus (3700, représentant plus de 100 nationalités) que par les multiples doubles diplômes proposés dans le monde entier. Le MSc Politics and Policies est ainsi délivré avec Sciences Po Paris et la London School of Economics. Les étudiants en Master of Science in Economics and Management



POINT DE VUE...

Lisa Duranton-Jones

29 ANS, COMMERCIALE CHEZ SALESFORCE À PARIS

Originaire de Nice, Lisa Duranton-Jones a suivi un Master of Science in Economics and Management of arts, culture, media and entertainment à la Bocconi en 2017-2019 après un bachelor commerce international à l'université de Queensland en Australie.

après en avoir entendu le plus grand bien dans mon entourage professionnel. C'est mon parcours en Australie qui m'a permis d'y être acceptée. Pour une entrée en master, les notes comptent en effet moins que la personnalité du candidat. Bocconi est une université qui cultive l'excellence. On y forme des machines de guerre qui n'auront aucun problème à s'intégrer dans le monde professionnel. Il ne faut pas croire que, parce qu'on est en Italie, ça va être la dolce vita ! Certes, la vie à Milan est très sympa et proche de la vie niçoise. Mais les Italiens abattent une quantité de travail importante. Le niveau dans les travaux de groupe est très élevé. C'est pourquoi, partout dans le monde, les employeurs savent qu'un candidat de Bocconi est fiable. L'université est aussi reconnue qu'HEC. D'ailleurs, le réseau des alumni est ultra-puissant à l'international. Il n'y a pas une grande entreprise internationale qui ne compte pas un ancien étudiant de Bocconi dans ses effectifs ». **R.G.**

« C'est lors d'un stage à Milan, à mon retour d'Australie, que je suis tombée amoureuse de la ville. J'ai décidé de postuler à un master à Bocconi



INTERVIEW

VERONICA SULLO

RESPONSABLE DE L'ORIENTATION ET DU RECRUTEMENT DES MASTERS À L'UNIVERSITÉ DE BOCCONI

« BOCCONI, C'EST L'ASSOCIATION DE LA RIGUEUR ACADÉMIQUE ET DE LA DOLCE VITA ITALIENNE »

Selon vous, pourquoi la Bocconi attire-t-elle autant d'étudiants français ?

— Les Français sont, depuis 15 ans, les étudiants étrangers les plus représentés à la Bocconi. Il faut dire que les lycées français sont aussi bons que les lycées italiens, surtout en mathématiques, dans la gestion du temps et des devoirs. Nous savons que les très bons étudiants français pourront briller à la Bocconi. De plus, beaucoup de Français viennent chez nous en bachelor ou en licence pour éviter de suivre une classe prépa en France. Ils peuvent ensuite enchaîner par des masters en France et à l'étranger. Nous sommes partenaires d'une quinzaine d'établissements français, dont HEC, Essec et l'Edhec.

Qu'est-ce qui fait la différence entre Bocconi et les autres universités étrangères ?

— Bocconi, c'est l'association de la rigueur et de la dolce vita italienne ! La sélection d'entrée est rude mais, une fois sur place, les étudiants profitent de la vie italienne. Les cours sont entièrement en langue anglaise et ils bénéficient de cours d'italien pour se débrouiller dans la vie quotidienne. L'établissement est situé en centre-ville de

Milan, dynamique, à taille humaine et agréable à vivre. Sur le campus, de nombreuses associations sportives, culturelles, solidaires et artistiques rythment la vie quotidienne. Enfin, et c'est important, l'université est réputée internationalement pour son excellence académique, l'employabilité de ses étudiants et la qualité de sa recherche. 97% des étudiants obtiennent un travail un an après le diplôme et 80% le jour de la remise de diplôme.

Quelles sont les conditions d'admission ?

— Pour une entrée post-bac, nous regardons les bulletins de seconde et de première. Les candidats doivent réaliser un test (SAT - Scholastic Assessment Test ou le test Bocconi) qui mesure les compétences générales verbales et de logique mathématiques. Ce test peut être effectué plusieurs fois. Je conseille aux lycéens de passer ce test en fin de première pour une rentrée après le Bac à Bocconi. Les étudiants français qui ont choisi l'option mathématiques au baccalauréat sont en général très bien préparés. Pour les masters, la sélection se fait sur dossier mais aussi sur les stages, la lettre de motivation, la lettre de projet et les expériences extrascolaires. **R.G.**

EN CHIFFRES	
15 200 ÉTUDIANTS DONT 3700 ÉTUDIANTS ÉTRANGERS.	+ DE 280 PARTENARIATS AVEC DES UNIVERSITÉS DANS LE MONDE.
+ DE 100 NATIONALITÉS SUR LE CAMPUS.	35 DOUBLE DIPLÔMES
5 ^e MEILLEURE UNIVERSITÉ EN EUROPE, 3 ^e MEILLEUR GLOBAL MBA AU MONDE, SELON LE FINANCIAL TIMES.	4 000 ENTREPRISES PARTENAIRES + DE 13 000 STAGES PROPOSÉS EN 2022 + DE 140 000 ALUMNI DANS LE MONDE.

SUIVEZ-NOUS SUR

CORSO

L'UNIVERS PREMIUM, LUXE ET CRÉATEURS DE CAP3000

+ 45 MARQUES MODE, GASTRONOMIE, HAUTE JOAILLERIE, HORLOGERIE & ART DE VIVRE



QU'EST-CE QUI FAIT TANT COURIR NOS ÉTUDIANTS VERS LE CANADA ?

Des milliers d'étudiants français bouclent chaque année valises et cartables qui sentent bon le cuir neuf, direction le Canada, pour y poursuivre leurs études supérieures. Qu'est-ce qui peut bien faire défroquer la jeunesse cocorico vers le pays de Céline et du hockey ? Décryptage avec une Québécoise vraie de vraie.

Par Nathalie Lesage

Ah le Canada ! Rien qu'à l'évoquer, tu sens déjà l'épinette dans ton salon. Normal, cousin. Le folklore du pays à la feuille d'érable t'inspire l'imagination de bon nombre de Français, avec ses baleines, forêts féeriques et autochtones que tu imagines à coiffe plumée. Le Canada est aux grands espaces ce que la France est aux Lumières. Exotique, dis-tu. Mais y partir pour étudier ? Sérieusement ? La France, c'est les Grandes Écoles, l'Académie française, Pasteur pardi ! Qu'est-ce que c'est que cette idée saugrenue ? Tire-toi une bûche, cousin, je t'explique tout ici.

La revanche du bucheron
Longtemps cantonné dans une case sapinage, mon grand Canada s'ancre désormais en effervescence et promesses académiques, économiques, et sociologiques pour ta jeunesse à la recherche d'un appel d'air. Après tout, n'est-ce pas là le Nouveau Monde ? Comme nos ancêtres partis vers des possibles du temps de la Nouvelle-France, et à la manière de défricheurs 3.0, des milliers d'étudiants français* s'offrent chaque année un aller simple vers l'une des 100 universités publiques canadiennes. Ils sont appelés par ses institutions de classes mondiales, ses opportunités de vie extra-larges et, cerise sur le sundae, des frais de scolarité compétitifs. Attention ça va fesser fort : Le Canada, c'est (plus) extra.

*13 100 en 2021, source Campus France

“ DON'T MISTAKE MY KINDNESS FOR WEAKNESS. ”

Al Capone

« Ne confondez pas ma gentillesse avec de la faiblesse »

4 RAISONS D'Étudier AU CANADA

Bisounours et fiers de l'être

Atténuez votre enthousiasme madame, ça fait niais. La fière Canadienne expatriée qui écrit ses lignes a dû se pencher pour ramasser sa mâchoire au sol, quand un chasseur de têtes de l'Hexagone, lui a balancé ce conseil à son arrivée au pays des droits de l'Homme. Une sortie impensable au Canada où gentil et enthousiaste sont des qualités. Scoop : ces fameux *softs skills* avec lesquels se gargarisent les recruteurs français - la confiance, l'empathie, le travail collaboratif, etc - y sont innés. Folie ! Quand tutoyer son professeur est le fondement de la normalité, et que l'on se souhaite *Bonne journée* plutôt que *Bon courage*, on comprend que les étudiants français soient séduits par cet état d'esprit résolument tourné vers l'ouverture, le positivisme et la hiérarchie décomplexée : promesse d'un voyage scolaire allégé.

Éducation de classe mondiale

Gentils certes, mais pas idiots. La qualité de l'enseignement universitaire au Canada est telle que ses étudiants figurent parmi les meilleurs au monde en sciences, compréhension de l'écrit ainsi qu'en mathématiques, dixit la référence mondiale du PISA, de l'OCDE*. Avec huit universités canadiennes dans le top 200 du Times Higher Education World University Rankings, contre 5 en



INTERVIEW

FEDERICO PASIN

DIRECTEUR DE HEC MONTRÉAL

La réputation d'HEC Montréal n'est plus à faire, qu'est-ce qui vous distingue et contribue à cette attractivité qui dépasse les frontières ?

— Tout d'abord, l'université bénéficie d'une renommée internationale solide, renforcée par d'excellents classements académiques et des accréditations reconnues mondialement. Mais ce qui distingue vraiment HEC Montréal, c'est cet ancrage local et notre orientation vers l'employabilité en partie influencée par nos origines : HEC Montréal a été fondée par la Chambre de commerce de Montréal en 1907, dans le but de former des

gestionnaires francophones capables de créer de la richesse au Québec. Cette connexion historique avec le monde des affaires est donc toujours présente dans notre ADN. Notre conseil d'administration par exemple inclut des représentants de la Chambre de commerce, ce qui nous pousse constamment à aligner nos programmes avec les besoins du marché, et garantit à nos étudiants d'être bien préparés au marché du travail.

Quels sont vos programmes phares ?

— Je dois bien sûr mentionner notre B.A.A. (Baccalauréat en

administration des affaires), particulièrement populaire auprès des étudiants français, nos masters of Science en Finances, Affaires internationales et Logistique) ainsi que notre MBA reconnu pour son excellence.

Quel pourcentage d'étudiants français comptez-vous parmi vos étudiants ?

— Montréal bénéficie d'un attrait assez important à l'international, et en France en particulier. Pour parler en chiffres absolus : nous avions l'an dernier un total de 13 911 étudiants, dont 3 726 provenaient de 146 pays,

pour 37 % étaient européens. Un étudiant sur 10 est Français, ce qui représente un nombre substantiel. À cet égard, je dirais que nos liens privilégiés avec plusieurs écoles en France comme Kedge, Skema ou Edhec, contribuent à cette attractivité.

Quelles sont les perspectives d'emplois pour vos futurs diplômés ?

— Nos diplômés occupent des postes variés, ce qui se voit dans des multinationales, des start-ups innovantes, ou encore dans des secteurs plus traditionnels comme la comptabilité et les ressources humaines.

Des diplômés célèbres qui font rayonner HEC Montréal ?

— Plusieurs personnalités qui ont marqué l'histoire du Québec ! Je pense au Premier ministre François Legault, des gens d'affaires comme Guy Cormier, président du Mouvement Desjardins qui figure parmi les plus importantes banques au monde ; ainsi que des acteurs de changement tels Dominique Anglade, ex vice-première ministre du Québec, aujourd'hui professeure associée et coleader de la Direction de la transition durable, ou encore Ravy Por, Associée et leader en intelligence artificielle et en données chez Deloitte. **N.L.**

France (insère ici un disque de bruit rayé), le pays conjugue l'excellence au pluriel d'un océan à l'autre. Une performance qui s'explique notamment par :

- Un ministère de l'éducation non pas fédéral, mais provincial ; avec des établissements en phase avec leur réalité locale. Subtilité qui vaut son pesant de sirop d'érable dans un pays de 6000 km.
- Une approche pragmatique so anglo-saxonne qui privilégie le pratico-pratique et l'expérience du terrain, à la sacro-sainte rhétorique à la française. Du bois d'ouvrage taillé par des dents de castors prêt à dépoter.

* Programme international pour le suivi des acquis des élèves

Opportunités XXL

On ne se racontera pas de menteries, l'eldorado du visa étudiant contribue à la désirabilité d'études canadiennes. Quand on sait que plus de 17 000 demandes de Permis Vacances-Travail France-Canada à destination des jeunes de moins de 35 ans ont été soumises en 2024 (pour un quota de 7000), l'entrée en Amérique par cette voie rapide s'avère doublement intéressante. Ces futurs diplômés auront ainsi la voie libre — et du choix — pour y travailler. Le Canada affiche une vigueur du marché de l'emploi et des possibilités à faire pâlir la plus fière des Marianne, avec son taux de chômage concurrentiel ainsi qu'opportunités d'emplois qui pleuvent comme les giboulées de mai. Ceci dans ces secteurs ultras recherchés que sont l'intelligence artificielle, l'aéronautique, la cybersécurité, les médias numériques, etc. Des expertises niches tournées vers l'avenir, qui attirent pléthore de big players (Méta, Google, Deloitte, Airbus, Ubisoft, etc), venus poser campement permanent pour tirer profit de cette corne d'abondance de talents. >



QUAND TUTOYER SON PROFESSEUR EST LE FONDAMENT DE LA NORMALITÉ



ENTRETIEN

Jean-Philippe Warren

SOCIOLOGUE

« LE QUÉBEC INVESTIT DAVANTAGE DANS L'ÉDUCATION QUE LE RESTE DU CANADA »

Quels sont les grands avantages du système universitaire québécois ?

En France, le système éducatif est plus complexe, avec une distinction marquée entre les grandes écoles et les universités. Le financement est également plus variable : les grandes écoles sont souvent perçues comme étant au sommet de la pyramide éducative, tandis que les universités peuvent être moins bien financées. Il y est aussi plus difficile de naviguer dans ce dédale éducatif. Les universités québécoises, en revanche, sont plus homogènes puisque basées sur le système américain. Ce sont les facultés et les programmes qui viennent dicter leurs nuances. Par exemple, même si l'Université de Rimouski n'est pas à proprement parler la plus citée, elle offre le meilleur programme en Océanie du Canada. Dans ce contexte, il est beaucoup plus simple pour les étudiants qui viennent au Québec de faire leur choix.

Qu'en est-il de la qualité de l'enseignement ?

Le niveau de scolarité a connu une progression phénoménale grâce à des investissements massifs, ce qui se traduit par des rendements académiques jamais atteints depuis 50 ans ; et ce dans des secteurs qui sont aujourd'hui très valorisés. Il faut savoir que le Québec investit davantage dans l'éducation que le reste du Canada. Aussi, un autre facteur à souligner est que souvent les professeurs sont moins bien rémunérés en France qu'au Québec, ce qui peut influencer la qualité de l'enseignement.

Quels sont ces fameux secteurs recherchés ?

Les deux secteurs en progression aujourd'hui sont Génie et Science de l'information, alors qu'Histoire et Littérature, par exemple, sont beaucoup plus loin dans les intentions. Or vous ne trouverez aucune université française dans le top 100 des classements internationaux en Génie, contrairement aux universités québécoises comme Concordia par exemple. Ceci explique en partie pourquoi la France, qui était considérée comme une grande puissance intellectuelle, l'est un peu moins aujourd'hui au regard des secteurs demandés.

On dit que les enseignants au Québec sont plus sympas, c'est vrai ?

Ah ! Il est vrai qu'il y a toute sorte d'anecdotes ! Peut-être pas toutes vraies, bien entendu, mais représentatives possiblement. Chose certaine, par culture nationale, il y a cette perception avérée qu'au Québec, la porte de l'enseignant est toujours ouverte. **N.L.**

LE CANADA EN CHIFFRES

SUPERFICIE :
9,9 millions de km² (18 fois la France).

POPULATION :
40 millions d'habitants (23% issus de l'immigration).

DENSITÉ :
4 personnes au km²

DÉCOUPAGE :
10 provinces (Ontario, Québec, Colombie-Britannique, Alberta, Manitoba, Saskatchewan, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick, Île-du-Prince-Édouard et Terre-Neuve-et-Labrador).
3 territoires (Territoires du Nord-Ouest, Yukon et Nunavut).
6 fuseaux horaires.



PROVINCES LES PLUS PEUPLÉES :
Ontario (15 386 407 habitants),
Québec (8 787 554 habitants),
Colombie Britannique (5 399 118 habitants) et
Alberta (4 647 178 habitants).

MONNAIE :
1 dollar canadien = environ 0,70 euro (en juin 2023).

ÉCONOMIE :
9^e puissance mondiale
PIB ANNUEL PAR HABITANT :
58 016 dollars (en 2020).

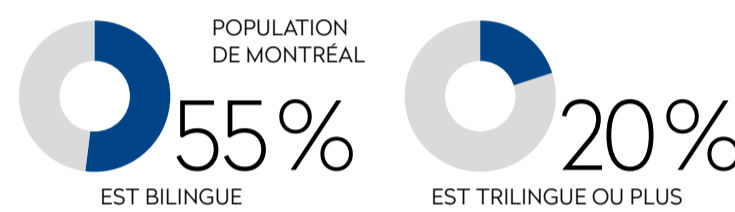
TAUX DE CHÔMAGE :
6,6 % (en août 2024).
Source : Statistique Canada
DEVISE :
« D'un océan à l'autre »

► **Qualité de vie : du mythe à la réalité**

Mieux vaut vivre au Canada qu'en France pour être heureux, selon *Le Rapport mondial sur le bonheur* publié par l'Organisation des Nations Unies. Hé oui ! Ce dernier analyse les facteurs à l'incidence directe sur le sourire du matin, tels le PIB, l'espérance de vie, la générosité ambiante, etc. Le Canada, accessoirement 2^e meilleur pays au monde pour habiter, y affiche une respectable 15^e position. La France ? Euh, toux polie : 27^e. Le facteur grand espace y est naturellement pour quelque chose avec ses 4 habitants au km², où l'idée d'habiter un 25 mètres carrés relève de la fiction. S'ajoutent des installations sportives à foison, quatre vraies saisons, un taux de criminalité décent... Pas étonnant que les Canadiens arborent le même sourire que le bonhomme Carnaval, célèbre mascotte du Festival de Québec.

Do you speak english?

Roll out, conf-call, manager, reporting, sponsor. Tant de mots prononcés au bureau pour faire *big*. Allez, juste entre nous cousin, tu en abuses un peu aussi, non ? Si si j'te dis. Ah l'anglais. La langue des *States*, du *cash*, et de *Wall Street* (que tu prononces *ouaoulstritte*) que tu saupoudres avec excès pour faire *big*. En tant que pays officiellement bilingue et voisin des États-Unis, passer par la case Canada offre la garantie non négligeable de baigner dans un melting pot culturel foisonnant où parler anglais avec un accent qui se tient est à la portée. Plusieurs universités offrent d'ailleurs des cursus



dans plusieurs langues, question d'amplifier les possibles. Montréal, ville polyglotte par excellence (55% de la population est bilingue, 20% trilingue ou plus), trône naturellement en tête des destinations chouchous des Français comme en témoigne sa diaspora de 65 500 joyeux résidents. Du coup, l'accent change de camp, et c'est ce qui fait toute la beauté de ce Grand Canada ouvert sur le monde où plus de 200 langues parlées résonnent. Avertissement : le français en tant que langue officielle y est plus protégé que la Joconde. Même les étudiants anglophones doivent prouver leur maîtrise de la langue de Molière, tandis que les p'tits nouveaux Français découvrent des termes comme McCroquettes, escalier roulant, et courriel.

Des candidats AAA, comme le bœuf canadien

Alors, que faire de toutes ces informations ? Prendre son visa pour aussi écrire un nouveau chapitre de vie ? La solution plus soft, pardon, plus douce, aux bénéfices non négligeables pourrait être simplement de désormais valoriser les candidats Fabriqués au Canada... sans cesser de glorifier tes grandes écoles puisqu'on n'empêche pas un cœur d'aimer sa patrie ! Leurs qualités et acquis offrent des atouts majeurs pour les futurs employeurs à la recherche de pépites :

- Leur expérience en environnement multiculturel renforce leur adaptabilité à manœuvrer avec aisance dans un contexte de globalité.

- Leur formation dans un pays bilingue améliore significativement leurs compétences en anglais, apportant une valeur ajoutée indéniable aux entreprises internationales.

- Par ces programmes axés sur la gestion de projets, le travail d'équipe et l'esprit entrepreneurial, ces étudiants acquièrent des compétences en communication, en négociation et en résolution de conflits, tout en planifiant des projets complexes avec une mentalité innovante.

Les vois-tu, ces futurs leaders et gestionnaires extraordinaires ? ■



Photos

Quel est votre point de vue sur l'attractivité de McGill ?

— L'Université McGill est synonyme d'excellence depuis sa fondation en 1821, lui permettant de recruter parmi les meilleurs étudiants du monde. Sa qualité d'enseignement supérieur de premier plan et la recherche de pointe menée notamment à travers 99 partenariats internationaux, suffisent à ancrer sa réputation. S'ajoute cette opportunité rare de terminer son parcours bilingue ; nul doute que McGill est un trésor national.

Quels programmes font briller McGill ?

— Question difficile ! McGill offre plus de 300 programmes sur trois campus, 12 facultés et 14 écoles professionnelles, à plus de 39 000 étudiants dont 10 400 en maîtrise et doctorat ! L'intelligence artificielle assurément, avec nos nombreux chercheurs affiliés à l'Institut québécois d'intelligence



Photos

Pourquoi s'envoler à 6000 km alors que nous comptons parmi les meilleures écoles en France ?

— J'ai toujours voulu étudier à l'étranger. On parlait beaucoup du Québec sur le campus pour sa qualité de vie, et les universités y ont la cote. HEC Montréal m'intéressait puisque je me dirigeais en marketing. J'ai soumis mon dossier après mon Bachelor en business à Montpellier... et j'ai été accepté !

On sait que Parcoursup peut être laborieux, est-ce que le processus de sélection est le même là-bas ?

— C'est très différent. La sélection n'est que sur dossier sur Parcoursup. Pour HEC, il y a toute une série de facteurs qui est prise en compte : lettre de motivation, expériences, des références aussi. C'est beaucoup plus intuitif et structuré.

INTERVIEW

PHILIPPE LAMBERT

PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES ALUMNI DE MCGILL EN FRANCE

« MCGILL EST FIÈRE D'AVOIR ACCUEILLI 10 LAURÉATS DU PRIX NOBEL »

artificielle reconnu mondialement, le Mila, fondé par notre diplômé et récipiendaire de la Légion d'honneur en France, Joshua Bengio. L'université est également reconnue en Neurosciences avec le plus grand centre de recherche au Canada, ainsi qu'en Médecine et sciences de la santé pour la recherche sur l'ADN.

Où McGill se positionne-t-elle dans les classements internationaux ?

— Parmi les meilleures au monde. En médecine, d'une part, avec la première place au Canada depuis 19 ans*. Dans les programmes de développement durable aussi, avec une 13^e position au monde*, puis 24^e pour le potentiel et la réalisation dans le milieu professionnel. McGill est de ce fait l'université canadienne qui forme le plus de CEO*. *Maclean. QS World University Rankings. Immerse Education

Des étudiants ayant marqué l'histoire ?

— McGill est fière d'avoir accueilli 10 lauréats du prix Nobel, dont

Ernest Rutherford en Chimie et John O'Keefe en Médecine. Ensuite Hubert Reeves, astrophysicien de renommée mondiale, l'autrice Dominique Fortier, récipiendaire du Prix Renaudot, ou la neuropsychologue Brenda Milner, célèbre pour ses travaux sur la mémoire du cerveau humain, renforcent le prestige de l'université. Sachez que 156 de nos diplômés ont concouru aux Jeux olympiques au fil des ans, dont le médaillé français Clément Secchi à Paris !

Quelle place McGill laisse-t-elle aux étudiants étrangers ?

— La diversité des étudiants est l'un des atouts majeurs qui enrichissent l'expérience académique de nos campus. Nous accueillons chaque année près de 12 000 étudiants étrangers pour environ 30% de la population étudiante, où les étudiants français constituent un groupe significatif avec 2 100 inscrits en 2023-2024. **N.L.**

INTERVIEW

HUGO BISCAYE

21 ANS, ÉTUDIANT AU DESS DE HEC MONTRÉAL

« JE SAIS FAIRE DU MARKETING ! J'AI INTÉGRÉ DE VRAIES NOTIONS APPLICABLES ET PAS QUE DE LA THÉORIE »

Alors, c'est comment ?

— Génial ! Déjà au niveau de l'enseignement : les professeurs travaillent dans le domaine qu'ils enseignent, du coup nous sommes moins dans la théorie et beaucoup plus dans des cas concrets. Par exemple, mon professeur de marketing était consultant sur la construction du pont Champlain de Montréal, un projet à 2,15 milliards de dollars. Les profs sont aussi hyper accessibles. Déjà on les tutoie, ensuite ils sont hyper impliqués dans ton cursus : ils viennent te voir pour échanger, s'assurer que tu as compris. Ça nous pousse à réussir.

Changer de pays peut être confrontant. As-tu réussi à t'intégrer ?

— Facilement. Déjà la vie étudiante est juste *ouf* parce que c'est encouragé là-bas ; pour ta santé mentale et pour faire du réseautage également. Il y a plein d'associations étudiantes et de clubs sportifs qui organisent des événements. Et il y a beaucoup de Français à Montréal !

On parle souvent du décalage entre les attentes fantasmées de prédépart et la réalité. Est-ce que ton expérience est à la hauteur de tes attentes ?

— Carrément. J'ai adoré Montréal qui est une ville incroyable. La diversité culturelle est impressionnante et l'état d'esprit beaucoup plus vers l'ouverture. J'y retourne d'ailleurs m'y installer afin de monter mon propre projet ! J'ai une idée assez sympa, mais que je garde pour moi pour qu'on ne me la pique pas (clin d'œil). La province de Québec facilite la création de boîtes, je suis à fond.

En quoi cette expérience d'études internationales t'outille-t-elle pour ta carrière ?

— Je sais faire du marketing ! J'ai intégré de vraies notions applicables et pas que de la théorie grâce au cursus qui est très axé sur des cas concrets et projets pratiques : en gestion de projets, en marketing, en travail d'équipe aussi puisque nous en faisons beaucoup. Et je suis presque bilingue, c'est la classe ! **N.L.**

SKEMA BUSINESS SCHOOL

PROGRAMME GRANDE ÉCOLE

ThinkForward[®]

GLOBAL

Possibilité d'effectuer les 6 semestres du programme sur 8 campus différents

INTERNATIONAL

9 campus en Afrique du Sud, Brésil, Chine, Émirats arabes unis, États-Unis et France et un Centre d'Innovation en Intelligence Artificielle (IA) à Montréal au Canada + 195 universités partenaires dans le monde

SPÉCIALISÉ

+ 100 spécialisations
Doubles et triples diplômes

INTERCONNECTÉ

60 000 diplômés dans le monde
2 500 entreprises partenaires

RECONNU

Classé dans le top 6 français et le top 20 mondial



© Photos d'Alamy - SKEMA Business School - 09/2024



AFRIQUE DU SUD | BRÉSIL | CANADA | CHINE | ÉMIRATS ARABES UNIS | ÉTATS-UNIS | FRANCE



WWW.SKEMA.EDU



ANCIENS MILITAIRES UNE AUBAINE POUR LES ENTREPRISES

On peut ne pas avoir fait de grandes écoles de commerce, ne pas avoir étudié à l'étranger et représenter un excellent profil aux yeux des recruteurs. C'est le cas des anciens militaires, des hommes et des femmes qui possèdent un savoir-être peu commun sur le marché du travail.

Par Rozenn Gourvennec

« NOUS SOMMES
CAPABLES DE
SWITCHER EN
UN RIEN DE TEMPS »



POINT DE VUE...

Bruce du Gardin

DIRECTEUR STRATÉGIE
SUPPLY CHAIN DANS
LE GROUPE E-DENTIC

« LES ANCIENS
MILITAIRES FONT DE
TRÈS BONS MANAGERS
DE TRANSITION »

« Lorsque je travaillais chez GXO Logistics, j'ai fait appel à d'anciens militaires sur des postes de managers de transition, pour redresser une entreprise, en renfort en cas de pic de saisonnalité, ou tout simplement pour remplacer le directeur en congé maladie. Il s'agissait le plus souvent de militaires issus des forces spéciales, au potentiel intellectuel élevé. La différence avec les

managers classiques est évidente. Ce sont des gens rigoureux qui font preuve d'une forte capacité de résilience et d'un apprentissage très rapide. Ce qui fait aussi leur force, c'est leur faculté à mettre les mains dans le cambouis. Souvent, les managers de transition restent dans leur bureau. Les anciens militaires sont très pragmatiques. Ils ont une telle appétence au leadership, et le souci de l'autre, que les équipes adhèrent très vite à leur façon de travailler. En deux-trois mois, ils redressent un site et laissent une situation sereine. La plupart des anciens militaires auxquels j'ai fait appel avaient au préalable été sélectionnés par le cabinet de placement Pépète qui possède un vivier important de bons profils. C'est l'assurance d'avoir des personnes rapidement opérationnelles, capables d'intervenir du jour au lendemain et de fournir une importante capacité de travail. » **R.G.**

ticulier très apprécié des recruteurs : une grande rigueur dans le respect des procédures, la discrétion, la qualité de la relation client et du service, l'habitude de travailler en équipe, indique-t-on chez Défense Mobilité, le service ministériel de transition professionnelle chargé de la reconversion des militaires. Au cours de leur carrière, les militaires sont amenés à participer à des opérations extérieures. Ils y développent des qualités peu communes sur le marché du travail : l'adaptabilité dans des situations de risque, une parfaite maîtrise de leur état émotionnel et une opérationnalité immédiate, qui ne nécessite ni formation, ni temps d'adaptation ».

Des hommes et femmes de valeur

En 2023, Défense Mobilité a ainsi accompagné 7 040 militaires dans l'accès à l'emploi, dont 4 475 dans le secteur privé et 2 565 dans la fonction publique. 496 d'entre eux ont créé ou repris une entreprise. C'est le cas de Teddy Palassy, qui a quitté la Grande Mulette en 2013, après 16 ans de service. Cet ancien responsable de la cellule sports de combat du commando marine Jaubert a depuis enchaîné les expériences professionnelles dans le monde civil. Il a commencé par créer Koesion, une entreprise de conseil et d'ingénierie orientée sur le dépassement de soi. « L'idée était d'organiser des boot camps ouverts à tous, décrit-il. Mais les charges sociales et fiscales ont eu raison de moi. On ne s'improvise pas chef d'entreprise comme ça ! J'ai donc arrêté pour prendre un poste de responsable commercial dans une salle de fitness puis de responsable France et Royaume-Uni chez Spartan Extrême Endurance ». En parallèle de ce nouveau métier, il crée l'association « Forces Spéciales Coaching ». Objectif : préparer physiquement, moralement et intellectuellement de futurs candidats pour les unités du commandement des opérations spéciales, de la police, gendarmerie, pompiers ou pour des métiers de la sécurité. « Dans toutes ces activités, ce qui m'a aidé, c'est la positivité, affirme-t-il. Rien n'est impossible. Et le fait d'avoir été membre des forces spéciales me donne un autre atout face aux militaires du rang : on ne peut pas soupçonner, en me voyant, que j'ai travaillé dans l'armée. Je me fonds dans la masse. Ce qui peut aider dans la vie civile quand on

a affaire à des personnes qui ont des préjugés sur les militaires ». Un de ses frères d'armes du commando Jaubert, Matthieu Dépée, a lui aussi quitté les drapeaux après 20 ans de carrière. De chef de groupe dans une unité d'élite chargée de la libération d'otages, il est devenu directeur d'une base de yachting dans les Bahamas. Un grand écart qui n'a pas été simple. « Je me suis rendu compte que ce n'était pas fait pour moi. J'ai été vraiment surpris par le côté animal de la vie civile, sans scrupules. La plupart des gens voulaient juste faire du business, en oubliant le côté humain. C'est loin de l'esprit collectif des militaires ! Je me suis réorienté ». Aujourd'hui manager de transition dans une société spécialisée dans la logistique à Nancy, Matthieu ne regrette en rien sa vie trépidante dans les forces spéciales.

Des prises d'initiative rapides

« L'adrénaline peut manquer, mais c'est une adrénaline subie, explique-t-il. En tant que forces spéciales, quand le téléphone sonne, il faut préparer ses affaires en moins de 24 heures et sauter dans l'avion pour aller chercher un gars en plein milieu du désert, en prenant le risque de ne pas rentrer à la maison. Au bout de 20 ans à ce rythme, j'estimais avoir fait le tour de mon poste. Ayant toujours eu une appétence pour l'entrepreneuriat, j'ai choisi cette voie pour ma deuxième carrière ». Selon lui, la valeur ajoutée des militaires dans la vie civile est avant tout leur capacité d'adaptation. « Nous sommes capables de switcher en un rien de temps, d'être là où on ne nous attend pas. Lorsque nous sommes investis d'une mission à laquelle on croit, on fait les choses bien jusqu'au bout. Les chefs d'entreprises aiment bien les militaires car nous sommes disciplinés, à l'écoute. Nous savons exactement ce que nos supérieurs veulent et nous prenons des décisions rapidement ». Leur sens du travail en équipe et leur respect d'autrui en font également des collaborateurs sympathiques et pleins de ressources. Des qualités personnelles et professionnelles que les recruteurs devront déceler chez ces profils réputés pour leur humilité. ■



Pourquoi les anciens militaires intéressent-ils les entreprises ?

— Les entreprises françaises ont de réelles difficultés de recrutement dans tous les secteurs, elles font face à un problème d'engagement des collaborateurs et au quiet quitting, ce phénomène de démission silencieuse qui amène les salariés à ralentir la cadence pour se concentrer sur l'harmonie entre vie privée et vie professionnelle. Les militaires ont un autre état d'esprit : ils sont engagés, loyaux, investis, avec un sens de la mission. Ces profils rassurent les entreprises. Elles sont séduites par ces talents d'exception, aux parcours atypiques, qui sont prêts à relever les défis de l'entreprise de demain.

INTERVIEW

CLÉMENT TÊTU

PRÉSIDENT FONDATEUR DU CABINET RH PÉPITE.

ANCIEN MILITAIRE LUI-MÊME, CLÉMENT TÊTU A CRÉÉ EN 2021 LE CABINET DE RECRUTEMENT PÉPITE, SPÉCIALISÉ DANS LES PROFILS DE MILITAIRES.

« LES MILITAIRES SONT ENGAGÉS, LOYAUX, INVESTIS, AVEC UN SENS DE LA MISSION »

Vers quels types de postes se dirigent-ils ?

— La plupart s'orientent vers la sécurité, souvent plus par défaut que par passion. C'est pourquoi chez Pépète, nous ouvrons le champ des possibles. Nous les plaçons dans la logistique, l'assurance, l'immobilier, l'industrie, l'énergie, l'environnement, sur des postes avec une dominante technique. Nous accompagnons également les effectifs de nos clients sur des sujets comme le leadership ou le management d'équipe, et nous proposons des missions de consultants et de managers de transition.

Quelle est leur plus-value en tant que manager ?

— En France, c'est souvent le meilleur expert technique qui devient manager, pas forcément le meilleur leader. Nos clients apprécient chez les

anciens militaires leur sens du leadership. Ils ont une capacité à conduire les équipes dans une mission commune.

Rencontrent-ils des difficultés à s'intégrer dans le monde de l'entreprise ?

— Il peut y avoir des difficultés lorsque le projet n'est pas encore assez mûr. Au sein de Pépète, nous sommes tous passés par l'armée et savons détecter un profil qui n'est pas prêt à quitter l'institution. Il faut laisser à la personne le temps de faire le deuil de sa carrière et de comprendre ce que sera sa vie en entreprise demain. Cela peut prendre plusieurs mois de réflexion. C'est un mécanisme complètement différent que celui des armées. L'année dernière, nous avons atteint plus de 98% de réussite dans l'intégration de nos placements. **R.G.**

« UNE GRANDE RIGUEUR DANS LE RESPECT DES
PROCÉDURES, LA DISCRÉTION, LA QUALITÉ
DE LA RELATION CLIENT ET DU SERVICE »

VERISURE
PARTENAIRE DE CAISSE D'ÉPARGNE

vous propose, plus qu'une alarme,

UNE TRIPLE PROTECTION
UNE TRIPLE PROTECTION

SOS Accidents domestiques

Cambriolages

Départs de fumée

Rendez-vous en agence
Caisse d'Épargne Côte d'Azur
ou sur notre site web en
flashant ce QR code

(coût de la connexion selon votre fournisseur d'Internet.)

CAISSE D'ÉPARGNE
Côte d'Azur

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.
Caisse d'Épargne et de Prévoyance Côte d'Azur, société anonyme coopérative à directeur et conseil d'orientation et de surveillance, régie par les articles L512-85 et suivants du Code monétaire et financier - Capital social 515.033.520 euros - 455, promenade des Anglais, 06200 Nice - 384 402 871 RCS NICE - Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 002 199. Titulaire de la carte professionnelle Transactions sur immeubles et fonds de commerce, sans perception d'effets ou valeurs, n° CPI 0605 2017 000 019 152 délivrée par la CCI Nice-Côte d'Azur, garantie par la Compagnie Européenne de Garanties et Cautions, 16 rue Hoche, Tour KUPKA B, TSA 39999, 92919 LA DEFENSE Cedex. Identifiant unique REP Emballages Ménagers et Papiers n° FR232581_01QHNO (BPCE - SIRET 493 455 042).
Verisure : société par actions simplifiée au capital de 1 085,736 euros - Siège social : 1 place du General de Gaulle - 92160 ANTONY - RCS 345 006 027 - N° de TVA : FR 60 345 006 027 - Société titulaire de l'autorisation d'exercer n° AUT-092-2118-07-17-20190361822 délivrée par le Conseil National des Activités de Sécurité le 17/07/2019. Article L. 612-14 du Code de la sécurité intérieure : « L'autorisation d'exercice ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. ». Crédit photo Verisure.



MARKETING & COMMUNICATION BRAS DE FER EN RÉUNION !

En entreprise, deux termes reviennent souvent lors de réunions CoDir et autres brainstormings. Avec parfois à la clef des disputes entre services et des rivalités d'égo.

Montons sur le ring : à ma gauche le marketing, armé de ses fameux « 4P », à ma droite la communication, forte de ses « moodboards », plans médias et autres « planches concept ». Lequel l'emportera ? « Spoiler alert » : aucun des deux.

Par Christophe Baldet

TOUT OBJECTIF FLOU CONDUIT OBLIGATOIREMENT À UNE CONNERIE TRÈS PRÉCISE.
Frédéric Dard, écrivain

Tel notre cerveau auquel on attribue l'hémisphère droit à l'émotion et à la créativité et l'hémisphère gauche au raisonnement et à la logique, l'un ne peut fonctionner sans l'autre. Leurs rôles sont pourtant souvent confondus. J'ai encore récemment entendu un chef d'entreprise me dire « Je souhaite lancer une campagne marketing pour développer mon image de marque ». Il est essentiel de savoir où commence l'un et où finit l'autre pour exploiter au mieux tout leur potentiel.

Le marketing, c'est quoi ?

N'en déplaise à la communication, le marketing se situe en amont de celle-ci. Logique, puisqu'elle en fait partie.

On résume le marketing aux illustres « 4P », à savoir :

- **Le Produit** : les caractéristiques ou services proposés.
- **Le Prix** : la stratégie tarifaire adoptée.
- **La Place** : les canaux par lesquels le produit ou le service sont mis à la disposition du client.
- **La Promotion** : les moyens mis en œuvre pour faire connaître le produit ou le service. En d'autres termes, la communication.

On peut imaginer le marketing tel un général planifiant une bataille. À ce propos, je ne saurais trop vous recommander la lecture de « L'Art de la guerre » de Sun-Tzu. Un traité écrit à la fin du V^e siècle avant JC et dont les leçons restent enseignées dans des prestigieuses écoles de commerce.

Le rôle de ce « général » est d'analyser le marché, d'observer ses tendances, d'identifier les consommateurs actuels et potentiels, de comprendre leurs comportements, freins et attentes, de surveiller les actions des concurrents. Il utilise pour cela un ensemble d'outils analytiques et d'enquêtes qui vont lui permettre de bâtir un plan d'action qui répondra aux principales questions suivantes :

- Quel(s) segment(s) de marché attaquons-nous ?
- Quels sont nos objectifs commerciaux en termes de chiffre d'affaires et de parts de marché ?
- Quelles sont nos cibles et comment les hiérarchisons-nous ?
- Quels arguments développons-nous pour séduire nos cibles et nous différencier de la concurrence ?

Et la communication dans tout ça ?

Si le marketing est le général, la communication en est le héraut, cet officier chargé au Moyen-âge de transmettre les messages et autres proclamations solennelles. C'est elle qui va transformer les arguments définis par le marketing en accroches, slogans et images capables de faire connaître le produit ou le service, de séduire les cibles et surtout de les faire passer à l'acte. On parle ici d'objectifs cognitifs, affectifs et conatifs. Pour faire simple, le marketing est la partie immergée de l'iceberg, la communication la partie émergée. Pour donner de la visibilité à la marque ou au produit, et en fonction des usages des cibles, elle va utiliser la publicité, les réseaux sociaux, les relations publiques, les événements, les influenceurs, les campagnes digitales et bien plus encore. Elle va définir un « concept de communication », imaginer des messages clairs, cohérents et engageants (pas toujours avec succès : je vous invite à lire notre article « Les slogans les plus pourris » paru dans le N°32 de votre OPTIMISTE Business UPE06 préféré !). La communication est à la base de la construction de l'image de marque et en est la garante. Elle fait appel à des talents particuliers : planners stratégiques, concepteurs rédacteurs, directeurs artistiques... Des talents que l'on retrouve dans les agences conseil en communication, auxquelles je ne saurais trop vous conseiller de faire appel.

Le bonheur est dans... la cohabitation

Pour reprendre l'image des hémisphères du cerveau, raisonnement et créativité, marketing et communication sont les meilleurs alliés. Une entreprise prospère est celle où les deux disciplines travaillent main dans la main. Qu'il s'agisse du lancement d'un produit ou d'un service - où le marketing va en déterminer le positionnement commercial et la communication s'assurer qu'il soit clairement perçu par le public visé - ou plus largement de l'image de marque. Certes, l'exercice de la cohabitation n'est pas chose facile. C'est là que vous, chefs d'entreprises, entrez en jeu. Voici quelques conseils pratiques pour favoriser la collaboration entre les deux disciplines.

- **Clarifiez les rôles** : définissez des objectifs communs et déterminez qui est responsable de quoi, surtout si vous décidez de travailler votre communication avec une agence.

- **Encouragez les échanges** : faites des points réguliers entre services ou avec votre agence. Plus ils échangeront, plus les objectifs seront atteints.
- **Évitez les guerres de territoire** : valorisez les apports de chacun et rappelez-leur qu'ils poursuivent un objectif commun : la réussite de l'entreprise.
- **Mesurez les résultats** : fixez des « KPI » (indicateurs clés de performance en bon français : marketing et communication adorent les anglicismes). Par exemple le volume des ventes pour le marketing et perception de l'image pour la communication.

L'approche ultime : vers une « Totale Communication »

Et si, en fait, marketing et communication ne faisait qu'un ? Si au lieu de les hiérarchiser - le marketing en amont et la communication en aval - on considérait que tout communique ? Donc associer les deux disciplines dès le début de la réflexion ? Pour en revenir aux fameux « 4P » du marketing, choisir un niveau de prix n'est-ce pas déjà induire une certaine image ? Il en va de même pour le choix d'un réseau de distribution. Une crème à raser n'aura pas la même image selon qu'elle est distribuée en grande surface ou en parapharmacie. Et que dire du produit en lui-même ? Son design EST communication. Saviez-vous que Nike doit son succès à son coussin d'air rendu visible par son designer, Tinker Hatfield, père de la Nike Air Max ? Alors que l'idée des semelles à coussin d'air peinait à convaincre Phil Knight (cofondateur de Nike), il a eu l'idée de communiquer l'avantage produit, la bulle d'air, en la rendant visible dans la semelle. Ajoutez à cela un slogan qui tue - *Just do it* -, un logo iconique (son histoire mériterait un article à lui tout seul) et on connaît la suite de l'histoire...

En conclusion, lorsque vous réunirez vos équipes marketing et votre service communication ou votre agence, rappelez-leur qu'ils ne sont pas en compétition, que marketing et communication ne sont que les deux faces d'une même médaille (d'or bien sûr !). Voire qu'ils dépassent la hiérarchie enseignée dans les grandes écoles pour s'associer, dès le début de la réflexion, à la stratégie à mettre en œuvre pour faire de votre entreprise la star du marché. Parce qu'au final, c'est bien ça l'objectif, non ? ■



INTERVIEW

PAUL SÉASSAL

CONSEILLER ET PRATICIEN EN MARKETING
WWW.SEASSAL.COM

« LE MARKETING N'EST PAS UN LUXE, C'EST UNE ASSURANCE-TOUS-RISQUES TRÈS RENTABLE »

Existe-t-il une rivalité entre marketing et communication ?

— Oui, même si la ficelle est un peu grosse et la question un brin provocatrice. Trop souvent, nous entendons des commentaires comme « il ne faut pas croire ce qu'ils disent, ce n'est que du marketing ! ». Pourtant, ceux qui tirent un peu trop sur les ficelles, enjolivent la réalité, exagèrent les vertus ou, pire, mettent en scène des fake news, ce sont souvent des professionnels de la communication. Heureusement, une minorité de communicants moyens, voire mauvais, qui par facilité ou manque d'expertise, nuisent aux vertus d'une communication intelligente et responsable.

Pourquoi, pour vous, le marketing est-il vertueux ?

— Oui, le marketing est vertueux car il permet de mieux comprendre son environnement. Il est même merveilleux car il donne des clés pour gagner. Le marketing, c'est d'abord une écoute de tous les publics exprimant des besoins : les clients et les prospects, les concurrents directs ou indirects, mais aussi les collaborateurs, les fournisseurs, les actionnaires et même les dirigeants. Écouter les autres, c'est bien, mais il faut également savoir s'écouter soi-même : quelle place je veux pour mon entreprise ou mon produit sur le marché, en termes quantitatifs mais aussi qualitatifs ? Quelles sont les caractéristiques du produit qui correspondraient le mieux à mes propres valeurs ?

Après l'écoute viendront l'analyse, la synthèse, le plan d'action marketing avec les 4P évoqués dans votre article.

Certains disent « aujourd'hui, on n'a plus le temps de faire tout ça ! »

— Le marketing n'est pas un luxe, c'est une assurance-tous-risques très rentable. La démarche peut prendre quelques jours ou quelques semaines, c'est le temps stratégique. Il permet aussi de se projeter dans l'avenir, de tester l'accueil d'un public ou nouveau concept, de finaliser une grille tarifaire et une campagne de lancement. C'est une garantie pour les prochains investissements dans le produit et dans sa communication. C.B.



INTERVIEW

JULIE MAGNAN-ANTONINI

DIRECTRICE MARKETING
CENTRE COMMERCIAL CAP 3000 (ALTAREA)

« REDÉFINIR SA CIBLE DE CLIENTÈLE C'EST LA PREMIÈRE ÉTAPE. POUR L'ATTEINDRE, C'EST LÀ QUE LA COMMUNICATION ENTRE EN JEU »

En quoi consiste le marketing pour un centre commercial tel que Cap 3000 ?

— Si on revient à la base, faire du marketing, c'est comprendre les besoins de ses clients et anticiper les futures tendances. En ce qui concerne CAP3000 les clients et les enjeux en marketing sont pluriels. En effet CAP3000, c'est plus qu'un centre commercial. C'est le lieu de vie des Azuréens depuis plus de 50 ans et c'est surtout devenu LA destination shopping de la Côte d'Azur, grâce aux importants travaux d'extension et de rénovation du groupe ALTAREA. Entre 2016 et 2021 le centre a doublé sa surface de vente, avec donc de gros enjeux de fréquentation pour satisfaire de nouvelles enseignes. Faire du marketing pour CAP, c'est donc à la fois comprendre les attentes de ses clients fidèles, attirer une nouvelle clientèle, notamment internationale, mais aussi répondre aux attentes des enseignes qui sont nos clients internes. Comment les aider

à transformer, une fois le client sur place ?

Quelles ressources ou outils utilisez-vous pour bâtir votre plan marketing ?

— Je me base à la fois sur des outils analytiques qui me permettent d'analyser nos résultats en termes de fréquentation, du chiffre d'affaires, de satisfaction clients, mais aussi sur les bilans réalisés après chaque action ou événement au fil de l'eau et qui intègrent le retour des enseignes ou des visiteurs lorsque cela est pertinent. Je fais de la veille et analyse également avec mon équipe ce qui est fait par la concurrence. J'ai la chance d'avoir une équipe mixte et cross générationnelle, ce qui nous permet aussi de brainstormer ensemble sur les nouvelles tendances qui parlent à toutes les catégories de cibles.

Comment faites-vous cohabiter marketing et communication ?

— Ils sont bien sûr intrinsèquement liés mais effectivement faire de la communication sans marketing a peu de sens pour moi. J'ai démarré à CAP en 2017, j'ai donc pu accompagner l'ensemble de la réflexion sur le nouveau positionnement du centre, plus lifestyle, moderne, afin d'attirer une clientèle plus jeune et masculine ainsi qu'une clientèle premium pour l'espace Corso. Redéfinir sa cible de clientèle c'est la première étape. Pour l'atteindre, c'est là que la communication entre en jeu. Il a fallu redéfinir l'identité de marque, l'ensemble des visuels et autres marqueurs extérieurs pour véritablement retravailler et incarner ce virage vers un centre non plus basé seulement sur l'offre mode mais aussi avec une vraie offre de restauration et de loisirs. Mais sans la réflexion marketing en amont, les campagnes médias et les événements différenciants que nous avons voulu créer n'auraient pas pu le jour. C.B.

Solutions immobilières



TRANSACTION GESTION • LOCATION SYNDIC
NEUF FINANCEMENT RÉNOVATION

04 92 02 52 91
WWW.OREA-IMMOBILIER.FR

LA MAISON ORÉA

- ORÉA NICE MASSÉNA
10 AV. FELIX FAURE, 06000 NICE
04 92 02 52 91
- ORÉA NICE QUEST
120 AV. DE LA CALIFORNIE, 06200 NICE
04 92 02 52 91
- ORÉA SYNDIC ANCIENNETÉ CABINET GRAMMATICO
42 AV. DE L'ARBRE INFÉRIEUR, 06000 NICE
04 93 62 10 75
- ORÉA NICE NORD
45 BOULEVARD GORBELLA, 06100 NICE
04 92 07 72 40
- ORÉA NICE LE PORT
24 RUE ARSONI, 06300 NICE
04 92 07 72 48
- ORÉA CAGNES-SUR-MER
4 RUE PASQUANINI, 06900 CAGNES-SUR-MER
04 93 12 13 28



COACHING ITINÉRANT

ATTEINDRE PLUS VITE VOS OBJECTIFS

Sortez des sentiers battus ! Découvrez comment le coaching itinérant, combo des bienfaits de la nature avec des techniques éprouvées de développement personnel et managérial, vous permet de vous ressourcer, de revenir à l'essentiel, de prendre du recul et de booster votre leadership.

Par Clarisse Nénard



POINT DE VUE...

Gregor Aupaix

CONSULTANT ET FORMATEUR EN MANAGEMENT ET GRH (SEMAFOR)

« PLUS PUISSANT, PLUS JUSTE, PLUS RAPIDE... LE COACHING ITINÉRANT C'EST LA FORCE DÉCUPLÉE DE DEUX COACHS EN UN ! »

« Quand on se promène en forêt, on éprouve souvent une sensation de mieux-être, on prend de la distance par rapport à un sujet et parfois on a des déclics. Si on arrive avec une sorte de brouillard cérébral, on repart avec une certaine clarté mentale. L'approche du coaching outdoor décuple fortement cet effet déclics et prises de

conscience. Et surtout, ce processus est guidé par un coach professionnel qui sait très bien ce qu'il fait. Le coaching nous permet de nous appuyer sur la Nature et ses nombreux aspects allégoriques et métaphoriques pour nous faire avancer. Si vous prenez, par exemple, un arbre, les racines représentent le passé, le tronc (qui est plus ou moins large ou haut, ou plus ou moins taribiscoté) le présent, les branches les projets. Chaque arbre possède ses propres caractéristiques et ses propres possibilités de métaphore. Les images et les symboles sont tellement plus nombreux dans le coaching itinérant par rapport au coaching indoor que cela favorise et stimule les idées nouvelles et l'ancrage des prises de conscience. Mon conseil ? Ne vous arrêtez pas à l'aspect peu ordinaire de l'approche proposée. Osez sortir des sentiers battus par rapport aux méthodes conventionnelles de coaching. Testez-le et mesurez la puissance décuplée que le coaching itinérant peut avoir sur vous, quel que soit votre projet ou votre problématique d'ailleurs... » **C.N.**

pensées obsessionnelles et autres ruminations. On revient au présent, dans le « ici et maintenant ». On se reconnecte à l'environnement et à soi-même. La simple vue d'espaces verts, de forêts ou d'étendues d'eau offre une évasion bienvenue et puissante pour retrouver une clarté mentale, revitaliser notre esprit et avancer sereinement. Voici comment le coaching en pleine nature améliore la prise de décision et l'efficacité du leadership.

Prendre contact avec sa propre nature
Des études ont montré que passer du temps en plein air diminue l'activité de l'amygdale, la partie du cerveau associée à la peur et aux émotions négatives. La respiration devient plus profonde et fluide. Le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent, ayant un impact direct sur le taux d'hormones liées au stress, le cortisol et l'adrénaline. Selon des recherches publiées dans l'International Journal of Environmental Research and Public Health, les bains de forêt issus du Japon (shinrin yoku) diminueraient de manière significative l'anxiété, la dépression, la colère et la fatigue et amélioreraient l'humeur. En favorisant la libération de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs associés au bonheur et à la satisfaction, nous nous sentons mieux émotionnellement, nous sommes plus aptes à affronter les défis de la vie avec un esprit clair et déterminé. Dans un monde où les exigences professionnelles sont toujours plus nombreuses et les incertitudes constantes, il est devenu

essentiel pour les chefs d'entreprises, les entrepreneurs et autres dirigeants de trouver des moyens de se ressourcer pour regagner un sentiment de sérénité, maintenir une clarté mentale et émotionnelle nécessaire à la prise de décisions. Un stress chronique affecte les capacités à exécuter les tâches quotidiennes. On prend des décisions hâtives, entraînant parfois des erreurs coûteuses pour l'entreprise.

Améliorer ses capacités cognitives

Qu'il s'agisse d'une longue balade en forêt, d'une simple observation d'un arbre ou d'un lac, de laisser vagabonder son esprit face à la mer... être au contact de la nature est bénéfique pour réduire la fatigue mentale. Ce contact ne restaure pas seulement notre attention constamment sollicitée par l'hyperconnectivité, les notifications des courriels, textos, réseaux sociaux... il rétablit également la concentration, la mémoire et l'apprentissage. Là aussi, de nombreuses études ne cessent de le confirmer. Une recherche publiée dans le Journal of Environmental Psychology a révélé que les participants ayant passé du temps dans la nature ont démontré une amélioration significative de la mémoire de travail et des capacités attentionnelles par rapport à ceux ayant séjourné dans un environnement urbain. Une autre étude de l'Université du Michigan a montré que même de courtes promenades dans un parc augmentent la capacité de concentration et réduisent la fatigue mentale. L'exposition aux éléments naturels, comme les arbres, les fleurs et l'eau, active le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation et de la récupération. Se reconnecter à l'environnement naturel préviendrait

même les risques de développer certaines maladies neurodégénératives comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer ainsi que les troubles apparentés. Sans effort, Dame Nature éveille tous nos sens. Tout en stimulant plusieurs zones du cerveau, se concentrer sur les paysages, les sons, les odeurs, la présence animale permet au cerveau de se régénérer. Les environnements naturels offrent ce que les psychologues appellent une « attention involontaire », où les stimuli naturels captent l'attention de manière douce et non intrusive. Cette forme d'attention permet à notre cerveau de se reposer et de se recharger, améliorant ainsi notre capacité à se concentrer sur des tâches spécifiques par la suite. Si cette régénération cognitive est indispensable pour récupérer des efforts intellectuels intenses et se préparer à de nouveaux défis, elle améliore aussi les performances cognitives. Nous devenons plus créatifs et productifs. La nature stimule la créativité et la capacité à résoudre des problèmes complexes en nous offrant un environnement libre de distractions, où notre esprit peut vagabonder et générer de nouvelles idées. Un regard neuf contribue à imaginer de nouvelles solutions, à créer des conditions de travail permettant de respirer, de s'inspirer, de libérer les énergies et les potentiels.

Renforcer son leadership

En cheminant à travers des sentiers escarpés, en surmontant des obstacles naturels, en travaillant en équipe pour atteindre des objectifs communs... les chefs d'entreprises et dirigeants développent des compétences en leadership telles que la résilience, la patience et l'empathie, qui sont cruciales

pour gérer les équipes et les projets. Les environnements naturels variés et changeants nourrissent l'imagination et encouragent les idées novatrices. Cette immersion dans la nature débloque souvent des solutions qui semblaient auparavant hors de portée, aide à voir les problèmes sous un angle plus large et à identifier les opportunités cachées. Cela conduit à un leadership plus authentique et aligné avec ses convictions profondes.

Cheminer pour être plus performant

Contrairement à un coaching individuel plus conventionnel, où le coach et le coaché sont assis face à face, au cours du coaching itinérant le regard du coaché n'est pas toujours fixé sur celui du coach, ce qui permet de libérer la parole plus facilement, de se dévoiler davantage, favorisant encore plus la réflexivité et la créativité. Comme le disait Rousseau, « la marche met l'esprit en mouvement. » Marcher entraîne une accélération du cœur ce qui augmente le débit sanguin

en fonction de l'effort. Mieux irrigués, le cerveau et les neurones sont mieux oxygénés. L'apport en nutriments et en glucose nécessaire à leur bon fonctionnement est accru, stimulant la neurogenèse. En d'autres termes, sous l'effort, les neurones se multiplient plus facilement dans la zone de l'hippocampe, l'aire du cerveau dans laquelle se situent les émotions et la mémoire. À un rythme lent, la marche modifie la fréquence des ondes cérébrales. Le cerveau passe ainsi du mode Béta (13 Hz à 35 Hz), correspondant à l'éveil et à la vie courante, à celui d'Alpha (de 8 à 13 Hz), produit quand on est en état de relaxation légère et d'éveil calme. Les deux hémisphères du cerveau arrivent ainsi à fonctionner ensemble dans une harmonie parfaite. Non seulement la vision globale est meilleure mais, la créativité, la concentration, la perception intuitive, la gestion des émotions, la mémoire s'en trouvent boostées. Adoptez la nature comme alliée pour atteindre plus rapidement vos objectifs ! ■

3-30-300

C'EST LA RÈGLE SELON LAQUELLE CHAQUE PERSONNE BÉNÉFICIERAIT DE VOIR 3 ARBRES DE SON LOGEMENT, DE VIVRE DANS UN QUARTIER OÙ IL Y A ENVIRON 30 % DE CANOPÉES ET D'HABITER À MOINS DE 300 M D'UN PARC OU D'UNE FORÊT.

Étude de chercheurs de l'Institut pour la santé globale de Barcelone publiée en décembre 2022 dans Environmental Research.



INTERVIEW

CHRISTOPHE RIOU

COACH PROFESSIONNEL
FONDATEUR DE « HORS DES SENTIERS BATTUS »
UN COACHING EN ITINÉRANCE DANS ET AVEC LA NATURE

« EN 2 À 3 JOURS DE COACHING ITINÉRANT, ON FAIT LE TRAVAIL D'UNE DIZAINE DE SÉANCES EN SALLE QUI S'ÉTAIENT HABITUELLEMENT SUR PLUSIEURS MOIS »

Comment est née cette nouvelle forme de coaching en itinérance au cœur de la nature ?
— Cela s'est vraiment fait à la croisée des chemins ! Forestier de formation, dirigeant de PME pendant 20 ans et coach professionnel depuis une quinzaine d'années, j'ai souhaité proposer une nouvelle forme d'accompagnement et sortir des sentiers battus, nom que j'ai donné à mon entreprise. J'avais envie d'allier à la fois ma passion, l'accompagnement des hommes et des femmes de l'entreprise, tout en leur faisant bénéficier de ce que la nature m'apporte.

Qu'est-ce que le coaching itinérant ? Quel est son principe ?

— Quelque chose de mieux que de marcher pour se mettre en mouvement au sens propre comme au sens figuré. Le fait de quitter son quotidien est un moyen métaphorique d'accompagner le

changement intérieur. Pendant deux ou trois jours, on chemine côte à côte. N'étant plus dans une relation de face à face, on laisse un espace d'expression beaucoup plus grand au coaché ce qui contribue à une profondeur de réflexion amplifiée par l'environnement naturel. Beaucoup de choses émergent lors de ces sessions dans la nature.

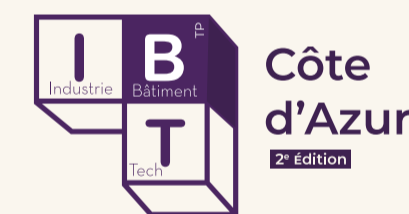
Justement, quels sont les principaux avantages du coaching itinérant par rapport à celui plus traditionnel en « indoor » ?

— Comme je le dis souvent, nous sommes trois en action : le coaché, le coach et la nature qui est notre alliée dans cette relation. Le paysage, un bosquet, un animal, un croisement... j'utilise tout ce que la nature m'offre comme support pour accompagner la réflexion. Le bénéfice principal est surtout la vitesse à laquelle

les coachés vont cheminer. Coupés de leur quotidien, des sollicitations habituelles... ils sont focus sur leur problématique. L'univers dans lequel on évolue permet de sortir du cadre et de considérer la problématique sous tous les angles possibles. Le milieu naturel les oblige à mettre leur mental de côté et favorise un retour à leur intuition.

Comment ce coaching itinérant permet-il de développer le leadership ?

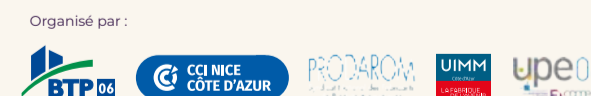
— Comment reviennent-ils à la tête de leur entreprise ? Sur ces 48 ou 72 heures, ils vont balayer l'ensemble de leur problématique. On pose le problème, on l'analyse et surtout on élabore des solutions. Ils repartent de ce coaching itinérant avec des clés, surtout avec un plan d'action et les moyens de le déployer immédiatement en rentrant. **C.N.**



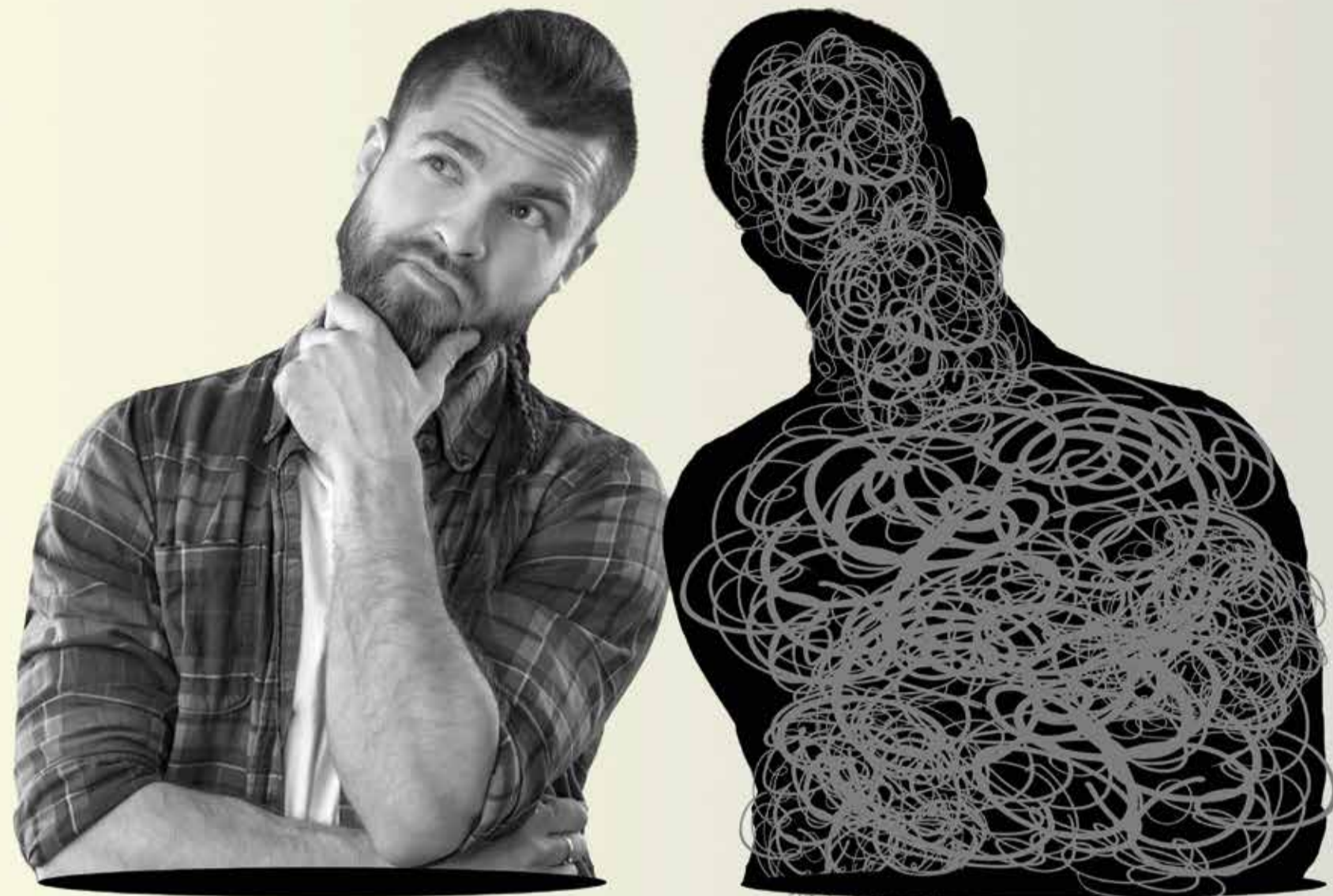
Le rendez-vous de l'industrie et de la construction azuréennes

Mardi 15 octobre 2024
9h00-18h00 | Allianz Riviera | Nice
#IBTcotedazur

Je m'inscris sur ibtcotedazur.fr ou en scannant ce code



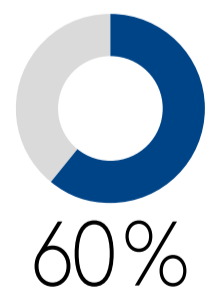
SYNDROME DE L'IMPOSTEUR !



SURMONTEZ ET DÉPASSEZ

Le sentiment de ne pas être à la hauteur, de ne pas être légitime... n'est pas chose simple à vivre. Il l'est encore moins pour un chef d'entreprise, un dirigeant ou encore un manager constamment appelé à prendre des décisions et à affirmer ses compétences. Voici quelques conseils pour vous aider à vous en libérer.

Par Clarisse Nénard



DES SALARIÉS FRANÇAIS ONT DÉJÀ RESENTI LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR AU COURS DE LEUR CARRIÈRE, SELON UNE ENQUÊTE MENÉE PAR L'Ifop EN 2019. PARMIS EUX, PRÈS DE LA MOITIÉ ONT DÉCLARÉ EN AVOIR SOUFFERT RÉGULIÈREMENT.

Pensez-vous que vous ne méritez pas vos succès ? Qu'ils sont le fruit de la chance, de vos relations, des planètes qui étaient bien alignées à ce moment-là ? Vous sentez-vous surestimé par autrui ? Doutez-vous en permanence ? Vous souffrez très certainement du fameux syndrome de l'imposteur. Cet état psychologique, mis en avant à la fin des années 70 par deux chercheuses américaines, Pauline Rose Clance et Suzanne Ament Imes, n'est ni une maladie ni une pathologie mais un phénomène psychologique. Il s'agit d'un sentiment d'auto-doute persistant et de sous-estimation de ses propres compétences et de ses réalisations malgré des preuves tangibles. Ce schéma de pensée peut affaiblir les entrepreneurs, même les plus déterminés, sapant leur confiance en eux et entravant leur progression. Souvent confrontés à des défis uniques et à une pression constante pour réussir, les chefs d'entreprises et autres dirigeants touchés par ce syndrome ont souvent du mal à internaliser leurs succès. Chez les auto-entrepreneurs, ce sentiment peut être exacerbé par le fait de porter seuls le poids de la responsabilité. La pression pour réussir et la peur de l'échec amplifient ces sentiments d'imposture et d'incapacité. Cette perception devient alors un fardeau, un obstacle majeur entravant leur réussite professionnelle et leur bien-être personnel. Car ce syndrome de l'imposteur peut se manifester dans tous les domaines : familiale, amical et social. Il n'est pas non plus cristallisé sur les compétences mais également sur les amitiés et certaines qualités psychologiques. Bien que ce complexe affecte les hommes comme les femmes, les différences se situent dans la manière dont il est exprimé.

Si ces dernières ont plus une tendance à la procrastination afin d'éviter de s'engager avec leurs sentiments d'imposture, les hommes sont davantage dans l'acharnement ou le surengagement pouvant conduire au burn-out, à l'absentéisme, ou encore au turnover. Heureusement, en comprenant les origines de ce syndrome, en reconnaissant ses symptômes et en

BIEN GÉRÉ, LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR PEU IMPORTENT A AUSSI DES ASPECTS POSITIFS ! QUAND IL FAVORISE L'ENGAGEMENT ET L'HUMILITÉ !

Kévin Chassangre

adoptant des stratégies d'adaptation saines, il est possible de le modérer pour libérer tout son potentiel de leader.

LES SIGNES LES PLUS COURANTS : Généralement vécu de manière secrète, ce syndrome empêche la personne d'aller vers les autres pour dévoiler ce sentiment d'imposture, pour deux raisons : l'appréhension de ne pas être comprise par les autres et la peur que ce soit validé.

Alors, comment savoir si on est concerné ? Comment peut-on identifier une personne qui en souffre ? Grâce aux symptômes et facettes.

- **Attribution externe des réussites.** Les chefs d'entreprise ont du mal à accepter qu'ils ont contribué au succès de leur société, attribuant souvent les réalisations à des facteurs externes tels que la chance, les autres membres de l'équipe, la rencontre des bonnes personnes, une transmission familiale, etc.
- **Minimisation des compétences.** Même face à des accomplissements impressionnants, ils minimisent leurs aptitudes et leurs réalisations, les considérant comme inférieures à celles de leurs pairs : ce n'est jamais assez, ce n'est jamais suffisant. Ils banalisent ou rejettent les compliments qu'on leur fait, toute marque de reconnaissance ou de félicitation.
- **Perfectionnisme excessif.** Leur grande exigence peut aller jusqu'aux idéaux de perfection absolue. Ils se fixent une rigueur contraignante, des règles drastiques et s'efforcent constamment d'atteindre l'excellence, craignant que tout écart par rapport à cette norme ne révèle leur prétendue incompetence. Le besoin de fournir un travail acharné pour rattraper une supposée illégitimité, un retard de compétences, etc. Un besoin d'être remarquable, d'être « superman » ou « superwoman », de tout gérer parfaitement et de tout contrôler.
- **Évitement du regard des autres.** Plutôt que de relever de nouveaux défis, ils évitent les opportunités qui pourraient les mettre en avant par crainte d'être mis en difficulté ou de l'exposition. Ils ont peur de l'échec et aussi pour certains, celle de réussir, soit l'un soit l'autre ou bien les deux.

1 entrepreneur sur 5

SERAIT CONCERNÉ. (Une étude d'Instant Offices dévoilée dans le magazine Maddynews).

LES CONSÉQUENCES DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR :

- **Stagnation professionnelle.** Ces sentiments freinent généralement la progression de carrière, car les chefs d'entreprise hésitent à saisir des opportunités de croissance et d'avancement. Par sentiment de non légitimité, ils n'auront pas et n'iront pas vers des postes, des structures, qui seraient finalement à leur juste valeur professionnelle par crainte de prendre des responsabilités parce qu'ils appréhendent le regard des autres, d'être démasqués et aussi d'échouer.
- **Stress et anxiété.** L'auto-doute constant et la pression pour maintenir des normes élevées entraînent bien souvent un stress et une anxiété chroniques, nuisant à la santé mentale et physique.
- **Impact sur l'entreprise.** Lorsque les dirigeants doutent de leurs compétences, cela peut affecter la confiance de l'équipe et compromettre la culture d'entreprise.

L'auto-compassion, la culture de la bienveillance envers soi-même, la remise en question des pensées négatives pour en développer des rationnelles, la recherche d'un soutien professionnel, l'attitude d'apprentissage face à l'échec... il existe bon nombre de stratégies et de techniques pour surmonter le syndrome de l'imposteur et retrouver confiance en ses compétences et en son leadership. ■

INTERVIEW

KÉVIN CHASSANGRE

PSYCHOLOGUE CLINICIEN TITULAIRE D'UN DOCTORAT EN PSYCHOPATHOLOGIE DONT LA THÈSE PORTAIT SUR LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Auteur de plusieurs ouvrages, dont le dernier *Le syndrome de l'imposteur. Les clés pour changer d'état d'esprit !* (Mardaga)

D'où vient le syndrome de l'imposteur ?

— Multifactoriel, il découle de la façon dont l'individu s'est construit à partir de croyances liées à son éducation et à ses expériences de vie. Ces croyances limitantes impactent l'estime de soi, la confiance en soi, et surtout alimentent un perfectionnisme excessif. À l'âge adulte, un tas d'éléments vont renforcer sa peur dans l'environnement, notamment les milieux dans lesquels il y a une forte pression à la réussite, une grande compétitivité, les succès inattendus, les compliments exagérés, le manque de collaboration...

Quelles stratégies et techniques peuvent être mises en place pour le surmonter et le tourner à son avantage ?

— Il n'y a pas de solution simple pour le surmonter, c'est vraiment au cas par cas, en fonction de la



• Travailler sur ses méthodes d'organisation afin de mieux prioriser. Le processus s'effectue par étapes, à commencer par diminuer les objectifs que l'on s'est fixés. Le perfectionnisme et le sentiment d'imposture font qu'ils sont trop hauts. Il n'y a rien de pire finalement pour se prouver que l'on n'est pas à la hauteur que de se mettre des tâches inaccessibles. On ré-évalue d'emblée ses objectifs.

• Considérer que toute réussite est bonne à prendre même les plus petites. Développer sa flexibilité psychologique en estimant qu'en tant qu'humain, on est constamment en cours d'évolution et d'apprentissage. Rien n'est figé même un échec.

• Oter le masque en développant aussi son authenticité, son affirmation de soi. On a le droit à l'erreur comme on a le droit de réussir. Cela nécessite aussi un vrai questionnement sur toutes les causes qui pourraient se cacher derrière, d'identifier celles internes qui expliqueraient cette situation. C'est une erreur fondamentale d'attribution que d'expliquer un événement avec un seul type de facteur.

Faut-il nécessairement consulter pour régler ou atténuer ce syndrome de l'imposteur ?

Tout dépend de l'intensité du

syndrome. Plus il va être intense, plus il est lié à des idées cognitives et à des croyances qui s'activent, se renforcent et sont donc difficiles à nuancer. Il peut être aussi spécifique ou généralisé. Car on peut se sentir imposteur dans un seul domaine de sa vie ou bien dans plusieurs. Forcément, s'il est généralisé, ce sera plus difficile à modérer. Le facteur temps est également à prendre en considération. Depuis combien de temps ces sentiments d'imposture sont là et à quel point ils sont ancrés et enkystés. Ils peuvent se manifester de manière transitoire, dès qu'il y a un changement dans les situations de vie, des périodes d'évaluation ou de succès inattendus. Il s'agit alors du syndrome de l'imposteur que l'on appelle « état ». Il s'active à certains moments clés de la vie mais peut s'atténuer. Quant à celui sous forme de trait de caractère, il s'exprime sur la durée et sur le long terme. Il demandera par conséquent plus de temps à nuancer. Le besoin de consultation dépendra donc surtout de son intensité, de sa fréquence, qu'il soit généralisé ou pas, ainsi que de la détresse associée telle que la symptomatologie anxio-dépressive, de stress, etc. C.N.

Thibault | Nice

Je veux faire de la prévention dans mon entreprise, mais par où commencer ?

Vous conseiller et vous accompagner dans la prévention des risques professionnels est notre rôle.

Consultez notre catalogue et retrouvez l'ensemble de notre offre de services !

www.ametra06.org

ametra06
la santé au travail

Votre service de prévention et de santé au travail interentreprises vous accompagne avec des services conçus spécifiquement pour vous !



LE JEÛNE

LA BONNE PILLULE POUR LE BUSINESS ?

Dans une société où tout s'accélère, où les maladies de civilisation liées à la surconsommation explosent, le jeûne intermittent fait de plus en plus d'adeptes. Bien que ses bienfaits soient toujours sujets à controverses, faisons le point sur son impact sur la concentration, la réflexion, la productivité et la performance au travail.

Par Clarisse Nénard

Pratique millénaire, le jeûne a su traverser et évoluer au fil des siècles. Christianisme, judaïsme, islam, bouddhisme, hindouisme, jainisme... chaque religion l'a adopté à sa manière, enrichissant ainsi son sens et sa pratique. Pour les Chrétiens, le Carême (abstention de viande les vendredis et jeûne partiel les mercredis et vendredis) est un temps de renoncement aux

plaisirs terrestres pour se concentrer sur la prière, la réflexion et la charité envers les autres. Pour les Juifs, le jeûne du Yom Kippour (24 heures), ou Jour de l'Expiation, représente un moment de repentance et de pardon, où l'accent est mis sur l'examen de conscience et la réconciliation avec Dieu et les autres. Pour les Musulmans, le Ramadan (jeûne complet du lever au coucher du soleil pendant 1 mois) se veut une démonstration d'obéissance à Allah et un moyen de renforcer sa foi, la solidarité avec les moins fortunés et d'essayer d'être meilleurs. Bien que le jeûne ne soit pas aussi largement pratiqué qu'ailleurs, certains courants bouddhistes observent des jours de jeûne comme une pratique ascétique pour purifier le corps et l'esprit. Pour les hindouistes, jeûner reste un acte moral et spirituel pour attirer les bonnes grâces des divinités. Les jains le pratiquent pour atteindre l'illumination spirituelle et se libérer du cycle des naissances et des morts. Aujourd'hui, cette pratique ancestrale suscite un regain d'intérêt croissant pour ses potentiels bienfaits sur la santé physique et mentale.

Les différentes façons de jeûner

S'il occupe une place importante au sein des religions, le jeûne se décline dans différentes formes adaptées à divers objectifs de santé (prévenir l'apparition de maladie, d'en alléger les symptômes), de bien-être ou encore de perte de poids. En voici quatre types.

— Le jeûne strict implique une abstinence totale de nourriture et de boissons, à l'exception de l'eau. On ne boit pas et on ne mange pas. L'un des principaux risques du jeûne strict est qu'il peut entraîner une carence très rapide en minéraux, en particulier en sodium et en potassium. De ce fait, il menace directement le cœur et la conscience.

— Le jeûne hydrique consiste à consommer uniquement de l'eau pendant une période définie. Le fait de boire de l'eau permet de récupérer un peu de minéraux. S'il ne dure pas longtemps, l'absence de vitamines n'est pas problématique. Nous avons des réserves. Par contre, s'il dure plusieurs jours, le manque d'apport alimentaire peut entraîner des déséquilibres électrolytiques.

— Le jeûne protéique privilégie une consommation élevée de protéines tout en limitant les graisses et les glucides. Un des principaux avantages de ce jeûne est de préserver la masse musculaire. En général, on ajoute des bouillons de légumes pour avoir un apport en vitamines et minéraux. Attention aux problèmes rénaux ! Les reins doivent travailler plus dur pour éliminer les déchets métaboliques des protéines, ce qui peut exacerber des pathologies préexistantes.

— Le jeûne intermittent alterne les périodes de consommation alimentaire et les phases de jeûne. Il s'agit simplement d'une abstention alimentaire sur une durée de temps relativement courte. Les méthodes populaires incluent : le 16/8, où l'alimentation est restreinte à une fenêtre de 8 heures, et le 5/2, qui implique de manger normalement pendant 5 jours puis de réduire les calories durant 2 jours. Le jeûne intermittent est prisé pour sa flexibilité et ses effets positifs sur la régulation de la glycémie et la gestion du poids.

Quels sont ses réels impacts sur l'organisme ?

Face aux périodes de jeûne, le corps possède des mécanismes d'adaptation pour survivre. En l'absence d'apport alimentaire et à mesure que cette abstinence se prolonge, il va utiliser ses réserves en glycogène, principal carburant de l'organisme. Seulement, ses stocks s'épuisent en une journée. Résultat, il va devoir s'attaquer à ses réserves protéiques issues prioritairement des muscles. Toujours dans un instinct de survie, pour épargner au maximum les muscles, l'organisme va brûler des graisses pour produire de l'énergie. Les acides gras sont libérés des tissus adipeux et transportés vers le foie pour être transformés en corps cétoniques. Ces substrats énergétiques alternatifs au glucose peuvent alors être utilisés par le cerveau et d'autres organes. Traversant aisément la barrière encéphalique et fournissant facilement de l'énergie au cerveau, les cétones augmentent les capacités cognitives, notamment la concentration, et aiguisent la vigilance.

En parallèle, le jeûne stimule des processus bénéfiques comme l'autophagie. Le principe de ce mécanisme de nettoyage cellulaire consiste à dégrader et à recycler leurs composants endommagés ou inutiles, et donc indésirables. Ce processus permet non seulement de maintenir la santé des cellules mais aussi de promouvoir une régénération tissulaire plus efficace. C'est une piste qu'étudie l'équipe de Biochimie des membranes et transport de l'Institut Pasteur dans la recherche de médicaments pour traiter les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, et pour prévenir le développement du diabète chez les patients à haut risque. Dans cette étude, les scientifiques font référence au jeûne intermittent 16/8.

À cette alternance de périodes sans s'alimenter et de périodes pendant lesquelles il est permis de manger, on y associe également des effets positifs sur la régulation du métabolisme et la sensibilité à l'insuline. En réduisant la fréquence des repas, on limite les pics d'insuline et on favorise une meilleure réponse de l'organisme au glucose, ce qui peut être bénéfique pour la gestion du poids et la prévention du diabète de type 2. D'autres études ont montré que des pauses plus longues entre les repas réduisent le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de cancer.

Le jeûne et la performance professionnelle

Si ces mécanismes d'adaptation du corps au jeûne varient selon sa durée et sa fréquence, ainsi que les caractéristiques individuelles de chaque personne, ils peuvent s'avérer être un outil puissant pour améliorer la productivité et la performance. En réduisant la fatigue et en augmentant la vigilance, ils aident à rester plus concentré et énergique tout au long de la journée. Sans compter que ces longues pauses entre les repas permettent également de libérer du temps pour se concentrer sur des tâches importantes, de s'adapter aux emplois du temps hyper chargés. Sauter le petit-déjeuner ou jeûner jusqu'à midi est une option pour mieux gérer son temps et éviter les baisses d'énergie en fin de matinée. Attention aux pratiques extrêmes, prévient l'Institut Pasteur dans son dernier article publié le 27 juin dans le Journal de la recherche. Le 5/2 (jeûner 2 jours par semaine) ou le « Eat-Stop-Eat » (jeûner 24 heures, une ou deux fois par semaine) présentent des risques pour la santé, et entraînent des carences nutritionnelles ou des troubles alimentaires. Mieux vaut donc demander conseil auprès d'un professionnel de santé avant de mettre en place un jeûne intermittent afin de maximiser les avantages tout en minimisant les risques potentiels pour la santé. Bien qu'il soit bénéfique pour beaucoup, il n'est pas nécessairement approprié pour tout le monde. Une approche individualisée, basée sur la santé et les besoins spécifiques de chaque individu, est essentielle pour en tirer le meilleur parti. ■

La règle de 3

SELON LAQUELLE ON PEUT SURVIVRE 30 JOURS SANS MANGER. 3 JOURS SANS BOIRE ET 3 MINUTES SANS RESPIRER.



INTERVIEW

JEAN-MICHEL COHEN

MÉDECIN NUTRITIONNISTE, AUTEUR DE NOMBREUX OUVRAGES, CRÉATEUR DU PROGRAMME SAVOIR MAIGRIIR.

« SI VOUS PRENEZ UN PETIT-DÉJEUNER ET QUE VOUS NE MANGEZ PAS JUSQU'AU SOIR, PRENEZ UNE COLLATION POUR ÉVITER LE COUP DE BARRE »

À partir de quand, de combien d'heures sans prise alimentaire, parle-t-on de jeûne ?

— Le jeûne désigne l'interruption de manger. Il n'y a pas de temps horaire précis. On peut faire un jeûne de 16 h, de 24 h et même sur des périodes plus longues. Cependant, un vrai jeûne normalement dure au minimum 24 heures.

Au niveau du métabolisme, que se passe-t-il à partir de 16 h de jeûne ?

— Il y a une mobilisation des graisses qui est plus importante. L'organisme commence tout de suite à utiliser les triglycérides apportés par l'alimentation (sucre, alcool) et fabriqués par le foie. À partir de 20 ou de 24 heures, non seulement il utilise les graisses mais il va aussi mobiliser le sucre, le glycogène. Il s'attaque ensuite à ses réserves protéiques issues des muscles.

Le jeûne peut-il avoir des effets sur la concentration et la clarté mentale ?

— Ne pas manger augmente l'acuité intellectuelle, en tout cas dans les premiers temps. La consommation alimentaire et la

digestion représentent une dépense d'énergie qui mobilise en quelque sorte l'organisme. À partir du moment où vous ne la dépensez pas, vous avez une énergie supérieure que vous pouvez utiliser autrement. D'autre part, l'accumulation des corps cétoniques (molécules énergétiques synthétisées par le foie) dans le sang va stimuler la sécrétion d'endorphines, les hormones du plaisir. C'est pour cela que les personnes qui font un jeûne prolongé, notamment les jeûnes protéiques, ressentent au bout du 3^e ou 4^e jour une sensation d'euphorie très forte.

Tout le monde peut-il s'y mettre ? Certains individus sont-ils plus à risque que d'autres ?

— Si vous êtes diabétique, atteint d'une maladie évolutive ou auto-immune, d'un cancer, ou encore si vous prenez des médicaments, vous ne faites pas de jeûne ! L'organisme a besoin d'être équilibré. Si vous êtes en bonne santé, oui. Cependant, avant de s'y mettre consultez, renseignez-vous auprès d'un professionnel de santé. C'est toujours mieux d'être conseillé afin d'éviter de faire n'importe quoi. **C.N.**



INTERVIEW

GERMAINE FERRANDO

MÉDECIN DU TRAVAIL À NICE.

« IL NE FAUT PAS SE CONTENTER D'UN SEUL REPAS PAR JOUR »

Médecin du travail à l'AMETRA 06 (association pour la médecine du travail), le docteur Germaine Ferrando nous livre ses bons conseils en termes d'alimentation pour garder la forme dans la journée et avoir de l'énergie au travail.

Quels aliments privilégier le matin au petit-déjeuner pour éviter la fringale de 11h ?

— Il faut éviter au maximum le sucre car il fait augmenter le taux de glycémie et provoque une sécrétion d'insuline et une hypoglycémie en fin de matinée. Il faut donc privilégier le pain complet à l'indice glycémique faible, du vrai jus d'orange qui ne contient que le sucre du fruit, des céréales non sucrées, du miel, moins sucré que la confiture, et un yaourt non sucré, dans lequel on peut ajouter des fruits frais ou secs.

Quid du café et des boissons énergisantes ?

— On peut boire du café, mais il ne faut pas en abuser. 3 ou 4 par jour, ça suffit. Ça permet de redonner un coup d'énergie. En ce qui concerne les boissons énergisantes qui contiennent de la taurine, type Red Bull, ce sont des excitants qu'il faut associer à des vitamines pour qu'elles aient un effet. Combiner café, boissons énergisantes et tabac n'est vraiment pas recommandé. C'est à la fois très mauvais pour le cœur et pour le sommeil.

Et si malgré tout on a un petit creux à 11h ?

— Dans ce cas, une petite poignée de noix ou amandes peuvent donner un coup de boost. Mais seulement une poignée, car ce sont des fruits secs assez caloriques ! Un fruit ou un yaourt peuvent aussi combler un petit creux.

Quelle est l'assiette idéale à midi ?

— On peut diviser l'assiette en quatre : un quart doit contenir des éléments protéinés (viande - blanche de préférence, poisson, œuf, lentilles, pois chiches), l'autre quart se compose de féculents (pâtes ou riz

complet, pommes de terre, pain, etc.) et la moitié de l'assiette doit être consacrée aux fruits et légumes. À cela s'ajoutent les matières grasses, comme l'huile de colza ou de noix, riches en oméga 3, ou les fruits oléagineux type amandes. En dessert, un produit laitier avec des fruits frais, c'est parfait. Il faut éviter les plats transformés, préparés, et les fast-food.

Est-il mauvais de sauter un repas, comme le petit-déjeuner ou le déjeuner ?

— Il n'est pas nécessaire de manger le matin si on n'a pas faim mais il ne faut pas se contenter d'un seul repas par jour. Et surtout pas le soir, car c'est le meilleur moyen de grossir. Après le repas du soir, on ne se dépense pas et le corps stocke les graisses et les sucres. **C.N.**



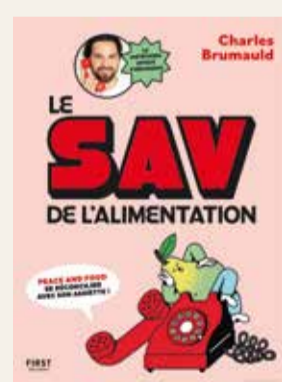
POINT DE VUE...

Charles Brumaud

DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE, AUTEUR DU « SERVICE APRÈS-VENTE DE L'ALIMENTATION », ED.FIRST ET CRÉATEUR DE LA NEWSLETTER CHARLY'S KITCHEN (SUR L'APPLI SUBSTACK).

« Si on évoque le jeûne intermittent, on parle plus d'alimentation en temps restreint : nous nous alimentons sur une période d'environ 8 heures, et nous jeûnons pendant 16 heures. Ce que nous faisons déjà

lorsque nous dormons, sauf qu'on le prolonge ! Cette pratique peut être intéressante pour améliorer la sensibilité à l'insuline (utile pour les prédiabétiques et les personnes présentant une insulino-résistance), pour réajuster ses apports caloriques (si on équilibre bien le reste de ses repas et si cela ne développe pas l'impulsivité à trop manger au repas) et pour participer à se resynchroniser sur notre rythme circadien et à moduler l'inflammation de bas grade. Factuellement, nous mettons notre système digestif au repos, il est donc logique de ne pas avoir de baisse d'énergie car la digestion est énergivore. Les corps cétoniques prennent le « relais » du carburant habituellement apporté par l'alimentation, d'où une sensation de « clairvoyance » en matinée, même si cela peut varier selon les individus. Pour s'y mettre, il me semble impératif de ne pas traverser ni d'avoir eu d'antécédents de troubles des conduites alimentaires (TCA) d'ordre restrictif et/ou boulimique. Veillez à une hydratation régulière et mangez suffisamment protéiné pour éviter tout risque de fonte musculaire. On recommande généralement : 1,3 à 1,6 g de protéines par kilo de poids de corps, et par jour. » **C.N.**



ÉVÉNEMENT **LES ENTREPRENARIALES 2024 : RENDEZ-VOUS EN NOVEMBRE !**



« Ensemble pour un territoire responsable », tel est le thème de l'édition 2024 des Entrepreneariales qui auront lieu le 21 novembre 2024 de 9h à 18h au stade Allianz Riviera à Nice. Sur 2000 m² d'exposition, ce salon des services aux entreprises apporte aux dirigeants toute l'information nécessaire à la gestion et à la création de leur entreprise et leur permet ainsi de trouver des solutions concrètes à leurs problématiques de développement et de management. L'an dernier, avec une centaine de stands sur le thème « Entreprise inclusive, un enjeu de performance », plus de 5000 responsables d'entreprises ont participé à cette journée de rencontres et d'échanges organisée par l'UPE06 pour les entrepreneurs azuréens. Cette année, deux villages d'entreprises (Territoire responsable et Services aux entreprises) permettront de proposer à chaque acteur du territoire des solutions pour réussir collectivement à réduire son empreinte carbone, et intégrer la question environnementale dans l'ensemble de ses activités, processus et organisations. Les participants pourront également profiter de conférences, tables rondes et d'animations, sur deux niveaux.

www.entrepreneariales.com

SALON

IBT, L'INDUSTRIE, LE BATIMENT ET LA TECH A L'HONNEUR

Coorganisé par la CCI Nice Côte d'Azur, l'UIMM Côte d'Azur, la FBTP 06,



PRODAROM et l'UPE06, le salon IBT qui se tiendra le 15 octobre 2024 au stade Allianz Riviera est le rendez-vous incontournable des filières de l'Industrie, du bâtiment et de la technologie. Vitrine du territoire et des savoir-faire, il regroupera 179 entreprises autour de conférences et de tables rondes thématiques, qui tenteront de répondre aux grands enjeux de demain : transition écologique et énergétique, relocalisation, industrie 4.0, innovation, nouvelles technologies, financement...

C'est aussi un job dating avec plus de 250 postes proposés sur les secteurs du BTP, de l'industrie métallurgique, des arômes et parfums, et des cosmétiques. Save the date !

www.ibtcotedazur.fr



AVENIR

PRENEZ VOTRE DESTIN PROFESSIONNEL EN MAIN



Collégiens, lycéens, étudiants... Vous avez des questions sur votre futur professionnel ? Venez les poser lors de la prochaine Nuit de l'Orientation le 29 novembre au Campus Sud des Métiers. C'est l'événement à ne pas manquer qui vous offre tous les outils pour engager une réflexion ou choisir son orientation. Rencontrez des conseillers, des professionnels et des coaches disponibles toute la soirée afin d'éclaircir votre projet professionnel, découvrir des métiers et leurs parcours.

Au programme : un espace orientation, des ateliers débats, des conférences et un espace conseil.

Rendez-vous le 29 novembre 2024 de 17h à 22h au Campus Sud des Métiers à Nice. www.cote-azur.cci.fr

FESTIVAL

ET SI VOTRE ENTREPRISE FAISAIT SON CINEMA ?



Clap Festival revient en cette fin d'année pour mettre un coup de projecteur sur les entreprises, associations et clubs d'entreprises azuréennes. Votre entreprise a fait le choix d'un management par les valeurs ?

Participez à ce concours en réalisant votre propre court. Le festival a pour but de valoriser les entreprises des Alpes-Maritimes, en venant s'inscrire dans la tradition historique d'une région qui a énormément inspiré l'industrie cinématographique. Les lauréats seront récompensés lors d'une soirée de gala.

Inscription : clapfestival@cote-azur.cci.fr
www.cote-azur.cci.fr

RENCONTRE

UN APRES-MIDI 100% BUSINESS



La Place Business organise une nouvelle convention d'affaires en fin d'année dédiée aux secteurs du Tourisme, du MICE et de l'Événementiel. C'est le rendez-vous business de l'année de la filière Tourisme qui réunit offreurs de solutions et acheteurs. Accélérez votre sourcing de solutions et votre prospection commerciale grâce aux rendez-vous en face à face, et boostez votre visibilité auprès de vos cibles. La convention d'affaires Tourisme/MICE/Événementiel est une contribution concrète aux rencontres business, en faveur du développement des acteurs économiques locaux.

Rendez-vous le 12 décembre 2024 au Park Mougins. www.cote-azur.cci.fr

À VOS AGENDAS

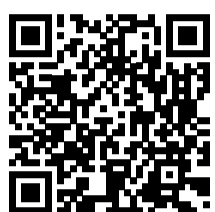


RECRUTEMENT

TALENT IN TECH : PLUS DE 400 POSTES À POURVOIR

Après deux éditions en 2019 et 2021,

Talent in Tech revient le jeudi 3 octobre 2024 à l'Azur Arena d'Antibes, porté par la Commission Numérique de la CCI Nice Côte d'Azur. Lieu de rencontre de tous les acteurs des métiers du numérique, au local comme au national, cet événement regroupera des formations et écoles, des start-ups et des entreprises. Objectifs : proposer une solution de recrutement aux entreprises de la filière numérique de la Côte d'Azur ;



faire connaître aux actifs et aux jeunes les métiers du numérique, les entreprises qui recrutent, les formations de ce secteur et les innovations technologiques ; présenter les tendances des métiers de la tech et du numérique et les nouvelles compétences à développer.

Jeudi 3 octobre 2024, de 9h30 à 18h Azur Arena à Antibes. www.talentintech.fr



RENDEZ-VOUS

PENSEZ FRANCHISE !

Vous êtes porteurs de projets ou dirigeant, vous cherchez à créer ou reprendre une entreprise ?

Pourquoi ne pas se diriger vers la franchise ? Le salon de la Franchise organisé par la CCI Nice Côte d'Azur le 14 novembre 2024 est l'occasion d'en savoir plus sur ce modèle d'entreprise bien spécial. Vous pourrez y rencontrer les franchi-



seurs qui souhaitent développer leur réseau dans les Alpes-Maritimes, échanger avec des franchisés sur leur expérience, assister à des conférences et ateliers pour mieux comprendre comment entreprendre en franchise et bénéficier de conseils d'experts. Profitez-en !

Stade Allianz Riviera, rue du Sapin, Nice.

Gratuit pour les participants, sur inscription. www.cote-azur.cci.fr

CONFÉRENCE

L'ÉCOMOBILITÉ À EVER MONACO 2024



Les 13 et 14 novembre 2024, le salon monégasque sur les technologies au service des déplacements et des énergies de demain accueillera l'AVERE E-Mobility Conference, un forum unique sur l'écomobilité européenne. Pendant deux jours, au Grimaldi Forum, l'édition 2024 d'EVER Monaco sera le lieu de rencontres internationales de la mobilité durable, des innovations dans le domaine énergétique et de la Green Tech. L'association européenne AVERE offrira un forum unique pour échanger connaissances et expériences sur la manière de stimuler l'électromobilité sur l'ensemble du territoire européen. La 10e Édition du Riviera Electric Challenge partira quant à elle de Monaco le 13 novembre et réunira les utilisateurs à travers un parcours d'écoconduite qui passera par l'Italie, démontrant ainsi les possibilités d'une mobilité électrique transfrontalière.

<https://ever-monaco.com>

29 novembre 2024

Campus Sud des Métiers

17h-22h

VALORISEZ VOTRE ENTREPRISE À LA NUIT DE L'ORIENTATION

Entreprise, exposez à la Nuit de l'Orientation

- ◎ Mettez en avant votre **expertise** et votre **marque employeur**
- ◎ Présentez **votre entreprise** et ses métiers aux jeunes et à leurs parents
- ◎ Préparez vos **recrutements de demain**

2 000
participants

Collégiens, lycéens (15-17 ans)
Parents accompagnants
Partenaires
OPCO

Contact : delphine.turin@cote-azur.cci.fr

CCI NICE CÔTE D'AZUR

Au cœur de votre histoire

[@](#) [f](#) [in](#) [v](#) [x](#) [d](#)

Plus d'infos



UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR
FONDATION

Aujourd'hui, soutenez l'avenir.

Grâce à vous, nous concrétisons des projets ambitieux et créons des opportunités d'avenir pour tous. **Engagez-vous à nos côtés pour un impact durable :**

| www.fondation-unica.org | Tél. 04 22 13 12 50

ILS NOUS SOUTIENNENT :

