

COACHING

° 45

Nov. 2025



EXTRAIT OFFERT

LEADERSHIP AU FÉMININ

Libérer le potentiel des
femmes leaders (partie 2)

Le coaching, catalyseur
de l'avenir des femmes ?

S. Hemery

8 femmes leaders témoignent du
rôle du coaching dans leur carrière

S. Lemaire

2 interviews de
femmes leaders - coachs

H. Belhaj Rhouma Roose
et T. Bouronikou

EDITO

Chers coachs et passionnés du coaching,

Dans un monde en mouvement permanent, les femmes qui prennent des responsabilités façonnent des formes de leadership nouvelles, audacieuses et profondément humaines. Et au cœur de ces trajectoires inspirantes, le coaching apparaît de plus en plus comme un levier déterminant pour révéler des forces, dépasser des freins et s'affirmer dans des environnements exigeants. Ce numéro de COACHING explore justement cette dynamique de transformation.

Dans son article, Solange Hémery interroge la manière dont le coaching peut devenir un véritable catalyseur pour l'avenir des femmes. Elle y éclaire les enjeux d'identité professionnelle, de confiance et d'impact, souvent au cœur des défis rencontrés par les leaders au féminin, études et chiffres à l'appui.

Sabrina Lemaire donne ensuite la parole à huit femmes leaders qui témoignent du rôle essentiel que le coaching a joué dans leur parcours. Leurs récits, multiples et singuliers, démontrent que l'accompagnement professionnel ne se limite pas à développer des compétences : il révèle une posture, une vision, une puissance d'agir.

Dans cette continuité, l'interview de Hana Belhaj Rhouma Roose met en lumière les besoins émergents des femmes leaders dans un monde en constante évolution pour l'avoir expérimenté dans un secteur particulièrement exigeant : celui des technologies. Elle rappelle combien l'adaptabilité, la lucidité et le courage sont renforcés lorsque l'on bénéficie d'un espace d'exploration guidé et bienveillant.

Enfin, Theodora Bouronikou nous offre un regard précieux sur la contribution de la recherche au coaching et au leadership féminin. Son approche rigoureuse ouvre des perspectives nouvelles, et souligne l'importance d'articuler intuition, expérience et science comportementales pour accompagner des trajectoires toujours plus complexes.

À travers ces voix, une certitude se dessine : le coaching n'est pas un simple appui. Il est un moteur. Un révélateur. Un accélérateur. Un espace où les femmes leaders trouvent les ressources pour avancer, s'affirmer et transformer durablement leurs organisations.

Je vous en souhaite une lecture riche et inspirante.



Jérémie RENARD

Coach professionnel certifié RNCP niv. 7 eur.
Président Mon Coach Transformation
Créateur et Directeur de publication
du magazine COACHING



PAS ENCORE ABONNÉ·E ?

DÉCOUVREZ NOTRE FORMULE SANS ENGAGEMENT

Assurer votre veille du coaching professionnel tout en gagnant du temps en retrouvant l'essentiel de l'information chaque mois

(10 fois par an)



Vos avantages exclusifs



Abonnement COACHING



1. Cette offre est sans engagement

Il vous suffira de cliquer sur le lien de désabonnement pour arrêter quand vous voulez.

2. Garantie satisfait.e ou remboursé.e.

La première semaine est gratuite. Vous aurez donc accès automatiquement au premier numéro pour tester le magazine puis 7 jours pour changer d'avis sans justification.

3. Des priviléges (offres et bonus)

Vous recevez régulièrement des réductions privilégiées pour nos offres et des ebooks pour compléter votre veille et vous inspirer.

Lien d'abonnement : <https://mag.lecoaching.pro/abonnement>

SOMMAIRE

17



TÉMOIGNAGES DE LEADERS

8 femmes leaders témoignent du rôle du coaching dans leur carrière – par Sabrina Lemaire (MCC)

34



INTERVIEW DE COACH

La recherche au service du coaching et du leadership
– avec Theodora Bouronikou (PCC)

5



PANORAMA DE COACH

Le coaching, catalyseur de l'avenir des femmes ?
– Solange Hémery

29



INTERVIEW DE COACH

Accompagner les femmes leaders dans un monde en constante évolution
– avec Hana Belhaj Rhouma Roose

41



LA VEILLE DU COACH

Actualité, tendance et découverte novembre 2025

Vous préférez la formule d'abonnement classique ?

3 MOIS



6 MOIS



12 MOIS



... ou retrouver les anciens numéros ?

COACHING MAG



Retrouvez-nous sur : lecoaching.pro 

ou écrivez-nous à lecoachingpro@gmail.com





INTERVIEW DE COACH

La recherche au service du coaching et du leadership – Theodora Bouronikou (ICF – PCC)

INTERVIEW DE COACH

La recherche au service du coaching et du leadership

Avec Theodora Bouronikou (ICF – PCC), par Sabrina Lemaire (ICF – MCC)

Lors de ma formation en coaching à l'International Institute for *Research & Human Development* (IIRHD) à Luxembourg, j'ai eu la chance de croiser Theodora Bouronikou, alors jeune formatrice impliquée, déjà rayonnante dans sa posture. Ce qui m'a frappée tout de suite, c'est sa capacité à incarner non seulement le leadership au féminin, mais plus encore le leadership des prochaines générations : combinant expertise comportementale, curiosité intellectuelle et une vraie passion pour l'évolution humaine. Theodora travaille aussi bien avec des jeunes qu'avec des C-level, des seniors, des directeurs... Elle ne s'en tient pas à « occuper une place » : elle redéfinit le style de leadership. Leader d'aujourd'hui, elle est déjà le visage du leadership de demain. – *Sabrina Lemaire.*



Theodora Bouronikou

Formatrice, Coach Professionnelle Certifiée, Mentore, Assesseure accréditée par l'ICF et Maître-Praticienne en Ennéagramme et en PNL

🌐 <https://www.yourealise.com>

🌐 <https://www.iirhd.com>

Depuis toujours, la richesse et la complexité des émotions humaines me fascinent. Ayant grandi dans un environnement propice à l'exploration de soi et à la compréhension d'autrui, j'ai naturellement choisi d'approfondir ces thématiques à travers les sciences humaines.

Passionnée par la complexité du fonctionnement humain. Je me suis spécialisée dans l'intelligence émotionnelle ainsi que dans l'évaluation de la crédibilité et de la véracité, domaine dans lequel j'ai été certifiée par Dr. Paul Ekman International.

Certifiée en enseignement supérieur par *Harvard University (Harvard Bok Center)*, j'exerce actuellement en tant que Maître-Assistante, Formatrice, Coach et Assesseure au sein de *l'International Institute for Research and Human Development*.

Mes travaux actuels portent sur l'intelligence émotionnelle, et plus particulièrement sur l'évaluation de la véracité et de la crédibilité à travers la communication multicanale. Parallèlement, je mène une recherche doctorale consacrée à l'identification des indicateurs de la jalouse à travers les réponses comportementales verbales et non verbales.

COACHING BOOSTER ✨

Le programme en ligne du Magazine COACHING

4 SEMAINES pour démarrer ou booster votre activité de coach

COACHING BOOSTER est une méthode pas à pas pour enfin passer à la vitesse supérieure et vivre de votre passion du coaching



Semaine 1 : Capitalisez sur votre identité de coach

Votre unicité est votre atout pour vous différencier ET travailler comme vous aimez.



Semaine 2 : Identifiez et positionnez vous sur VOTRE marché

Exercez votre activité de coach sur le bon terrain de jeu pour gagner la partie.



Semaine 3 : Attirez les clients en vous concentrant sur ce que vous savez faire

Appliquez les techniques simples et pourtant efficaces qui permettent de se constituer une clientèle pérenne.



Semaine 4 : Vivez de votre activité de coach au quotidien

Renforcez et étendez votre clientèle pour stabiliser, sécuriser et augmenter vos revenus.



COACHING BOOSTER



14 modules avec mise en pratique

Bonus offerts

Des surprises !

Découvrir le programme : <https://subscribepage.io/coachingbooster>



Quel a été le chemin qui vous a menée du coaching à la PNL puis à l'analyse comportementale, et comment ces étapes nourrissent-elles votre approche aujourd'hui ?



Theodora, pourriez-vous vous présenter en quelques mots ?

Ayant grandi dans un contexte favorable au développement humain et à l'exploration comportementale et émotionnelle, j'ai très vite montré ma sensibilité à la compréhension et à la compassion envers l'humain ; de ce fait, j'ai orienté mon parcours vers les sciences humaines.

Le coaching a été **ma première véritable école de l'écoute**. Malgré mon jeune âge, il m'a appris à :

- écouter l'autre ;
- questionner avec intention ;
- accompagner sans diriger.

C'est à ce moment-là que j'ai compris à quel point l'être humain a besoin d'être entendu, de sentir une présence bienveillante - non pas pour recevoir des conseils, mais simplement pour être accueilli dans son vécu. Le coaching m'a ainsi enseigné que **chaque personne est unique et que nos cartes du monde sont toutes différentes**.

La PNL est ensuite venue approfondir cette base en apportant une dimension plus intérieure et presque thérapeutique. Elle m'a permis de comprendre comment nos perceptions et notre langage façonnent notre réalité, ouvrant ainsi un espace de transformation et de réconciliation entre pensée, émotion et action.

“Accompagner chaque personne vers un alignement entre ce qu'elle est et ce qu'elle souhaite devenir.”

Enfin, l'analyse du comportement m'a permis d'aller encore plus loin, **en rendant visible ce qui, jusque-là, relevait de l'intuition**. Elle m'a appris à lire le verbal et le non-verbal, les micro-expressions et la congruence émotionnelle. Cette discipline relie le langage, le corps et l'émotion dans une trame cohérente et mesurable.

Aujourd'hui, ce parcours nourrit **une approche intégrative, à la fois scientifique et profondément humaine**. J'allie l'observation du comportement, la présence et l'écoute fine pour approfondir mon questionnement et accompagner chaque personne vers un alignement entre ce qu'elle est et ce qu'elle souhaite devenir - afin qu'elle puisse vivre en harmonie avec ses talents, ses valeurs, ses aspirations et la vision du monde qu'elle souhaite incarner.



Image sur Freepik

 Vous travaillez avec des publics très variés — jeunes, cadres, dirigeants. Quelles sont les différences majeures que vous observez entre les générations (jeunes vs C-level) dans leur rapport au leadership, à la vulnérabilité et à l'apprentissage ?

Les différences générationnelles sont fascinantes. **Chez les plus jeunes, je remarque une quête de sens très forte** : ils ne cherchent pas seulement à réussir, mais à s'accomplir. Ils questionnent, expérimentent, veulent comprendre « pourquoi » avant de s'engager dans un « comment ». Leur rapport au leadership est plus horizontal ; ils valorisent : l'authenticité, la transparence et la vulnérabilité comme des atouts, non comme des faiblesses.

À l'inverse, **les dirigeants plus expérimentés - notamment de la génération des baby-boomers ou de la génération X - ont souvent été formés dans une culture du contrôle, de la performance et de la maîtrise émotionnelle**. Pour eux, admettre une vulnérabilité ou une incertitude peut parfois être perçu comme une perte de légitimité.

Cependant, je constate une évolution : de plus en plus de leaders « C-level » reconnaissent aujourd’hui l’importance de/du :

- l'intelligence émotionnelle ;
- feedback ;
- l'apprentissage continu.

Le leadership moderne ne se définit plus par le statut, mais par :

- la qualité de présence ;
- la capacité à inspirer ;
- La capacité à créer un climat de confiance.

Mon rôle de coach consiste souvent à construire un pont entre ces deux mondes : aider les plus jeunes à structurer leur intuition et leur empathie, et accompagner les plus expérimentés à reconnecter avec leur dimension humaine sans perdre leur autorité naturelle. Je suis convaincu que **les formations transgénérationnelle vont être le prochain défi dans la formation continue et intra entreprise**.



Image sur Freepik



Votre spécialité en *Communication Behavior & Credibility Analysis* (CBCA) et intelligence émotionnelle est rare dans le monde du leadership. Comment ces compétences enrichissent-elles la posture de leader que vous promouvez ?

Un leader ne se définit pas uniquement par sa vision, mais par sa cohérence : entre ce qu'il dit, ce qu'il ressent et ce qu'il fait. La CBCA, associée à l'intelligence émotionnelle, permet justement de lire cette cohérence - et de la cultiver.

Ces outils permettent de développer une perception fine des signaux faibles :

- micro-expressions,
- gestes,
- tonalité de la voix,
- incongruences entre le verbal et le non-verbal
- ...



Ils ouvrent une compréhension plus nuancée des dynamiques interpersonnelles. Appliqués au leadership, **ces savoirs deviennent des leviers de communication et de crédibilité**. Un leader capable d'identifier, d'accueillir et de réguler ses propres émotions, tout en décodant celles des autres, crée un environnement de confiance, de transparence et de sécurité.

C'est cette posture que je promeu : **un leadership conscient, aligné, incarné, qui allie lucidité et bienveillance**. Comprendre les comportements, ce n'est pas manipuler; c'est apprendre à mieux écouter, à ajuster sa communication et à renforcer l'impact positif de sa présence.



En tant que femme leader et coach, quel style avez-vous forgé pour vous distinguer ? Quelle est votre « signature » de leadership, et en quoi est-elle pertinente pour la nouvelle génération de leaders ?

Je définirais mon style comme un leadership de présence et de discernement. Ma « signature » repose sur trois piliers :

- la clarté ;
- la conscience ;
- la congruence.

La clarté : être capable d'identifier ce qui est essentiel, d'aller au cœur du sujet sans détour.

La conscience : observer les dynamiques invisibles, comprendre ce qui se joue émotionnellement et relationnellement dans chaque interaction.

La congruence : incarner ses valeurs et maintenir une cohérence entre intention et action.

En tant que femme, j'ai souvent ressenti le besoin d'allier sensibilité et force, intuition et structure. Je pense que la nouvelle génération de leaders - hommes et femmes - a justement besoin de ce modèle : **un leadership authentique, ancré et flexible, capable d'intégrer la complexité plutôt que de la simplifier.**

Aujourd'hui, il s'agit d'aider les leaders à développer leur intelligence émotionnelle pour eux et pour leur prochain et à incarner un leadership aligné sur leurs valeurs profondes. Un leader qui peut inspirer en donnant du sens.





Quel message aimeriez-vous faire passer aux jeunes femmes et hommes qui souhaitent occuper des rôles de leadership ou devenir coachs eux-mêmes ?

Ne cherchez pas à être parfaits pour les autres, cherchez à être vrais.

Le leadership n'est pas une posture à adopter, mais **une présence à cultiver**. Il est essentiel de se connaître, de poser des questions et de rester curieux de soi-même et des autres. Le véritable apprentissage naît souvent du doute et de la peur, et non de la certitude.

Il est important, dans le parcours de la vie, de **combiner le savoir-faire et le savoir-vivre**, au sens aristotélicien ; allier performance et efficience tout en synchronisant le plaisir à la vie.

Accueillir les défaites avec la même ouverture que les réussites est fondamental.

Plus les erreurs et les épreuves sont nombreuses, plus elles apportent d'expérience et de sensibilité. La douleur et les difficultés renforcent la profondeur humaine et la capacité à comprendre les autres.

Un leader doit savoir résister aux épreuves sans se laisser submerger. Comme le rappelle la sagesse populaire grecque : « Même si la goutte cherche à corroder la pierre, la pierre reste la pierre, et la goutte n'est que de l'eau. » La force d'un leader réside dans sa stabilité intérieure et sa fidélité à ses valeurs, à son sens de justice quelles que soient les pressions extérieures.



Quel conseil auriez-vous aimé recevoir à 16 ans ?

Si je pouvais parler à la Theodora de 16 ans, je lui dirais : « Tu n'as rien à prouver. Ne cache ni ton monde émotionnel ni ton intuition : ce sont tes anges gardiens. Ils te connectent à ton guide intérieur, te permettent de te comprendre et de comprendre les autres, et t'ouvrent à la compassion, une qualité essentielle pour devenir un leader humain. »

N'oubliez jamais qu'un athlète dépasse les limites de son corps, mais qu'un champion dépasse les limites de son âme. Devenez donc des champions.

Retrouvez l'ensemble des articles dans le numéro complet (46 pages + version audio <https://lecoaching.pro/product/derniernumerodecoaching/5>

