

Caroline Poissonnier, co-dirigeante du Groupe Baudelet, lance #LeaderKiff, le 1^{er} mouvement dédié à la santé mentale des leaders et dirigeants

Paris, Février 2026 - À l'heure où les leaders et dirigeants évoluent dans des contextes toujours plus exigeants et incertains, Caroline Poissonnier, co-dirigeante du Groupe Baudelet, annonce le lancement officiel de #LeaderKiff, un mouvement inédit visant à soutenir l'équilibre et la santé mentale des leaders et dirigeants. Inspiré de son parcours personnel, le mouvement #LeaderKiff a pour ambition d'insuffler un nouveau style de leadership. Il vise à sensibiliser, fédérer et accompagner les leaders et les dirigeants en créant une véritable communauté d'échange et de partage, pour permettre à chacun de réconcilier ambition et équilibre et ainsi contribuer durablement à la performance de son entreprise.

La santé mentale du dirigeant : un tabou à briser

Longtemps cantonnée à la sphère privée, la santé mentale des dirigeants demeure encore aujourd'hui un sujet largement tabou. La vision du leader invincible, toujours solide, lucide, et performant, continue de façonner les représentations, au détriment d'une réalité bien plus complexe. Dans de nombreux environnements professionnels, exprimer une fragilité, un doute ou une fatigue reste perçu comme un aveu de faiblesse.

Pourtant, les risques sont bien réels. Lorsqu'un dirigeant néglige sa santé mentale, c'est toute sa capacité de décision, de projection et d'entraînement collectif qui peut être fragilisée. Perte de clarté mentale, épuisement, éloignement des équipes, décisions moins ajustées : autant de signaux d'alerte qui peuvent, à terme, impacter directement la performance et la pérennité de l'entreprise.

Selon l'étude 2025 menée par l'Institut Choiseul, en partenariat avec le Groupe Baudelet, sur la santé mentale des dirigeants*, **75 % d'entre eux déclarent ressentir des symptômes de stress au moins une fois par semaine, dont 36 % chaque jour. 67 % subissent une pression psychologique y compris durant leurs périodes de repos, et 9 dirigeants sur 10 estiment que leur état mental impacte directement la performance de leur entreprise.**

De l'histoire personnelle au mouvement collectif

L'épuisement et la perte de sens, Caroline Poissonnier, co-dirigeante du Groupe Baudelet, en a fait l'expérience. En 2018, Caroline reprend les rênes du groupe familial aux côtés de son frère Jean-Baptiste Poissonnier. Fort de plus de 900 collaborateurs, le Groupe Baudelet, historiquement spécialisé dans le traitement et la valorisation des déchets, s'est imposé comme un acteur majeur dans les Hauts-de-France, tout en amorçant ces dernières années une phase de diversification vers les énergies, le commerce et le bien-être.

*Lien vers l'étude complète : https://www.choiseul.info/wp-content/uploads/2025/07/choiseul_sante-mentale_final_vdef.pdf

Dirigeante engagée et mère de deux enfants, Caroline Poissonnier s'est longtemps investie sans compter dans son rôle de leader, portée par l'exigence de la transmission et la volonté de faire évoluer le groupe. Jusqu'au moment où, à l'aube de ses 40 ans, un accident de voiture agit comme un véritable électrochoc.

Cet événement marque un tournant. Caroline Poissonnier prend alors une décision fondatrice : refuser que son ambition se fasse au détriment de sa santé. Ne plus attendre le drame et ne plus ignorer les signaux faibles. Elle entame un travail de fond, s'entourant de professionnels de la santé, du sommeil, de la nutrition, du sport et de la préparation mentale. Un cheminement qui l'amène à mieux se connaître, à écouter ses besoins et à préserver sa vitalité.

De cette expérience naît une conviction forte : la santé mentale des dirigeants n'est pas un sujet périphérique, mais un levier direct de performance, de lucidité et de pérennité pour l'entreprise.

Animée par une véritable âme d'entrepreneuse, et dans la continuité de la stratégie de diversification amorcée par le Groupe Baudalet avec la création d'une branche Bien-Être, Caroline Poissonnier choisit alors d'aller plus loin. Face aux nombreux échanges, souvent discrets, parfois confidentiels, avec d'autres dirigeants confrontés aux mêmes fragilités, elle décide de s'engager publiquement et de créer un mouvement pour initier une nouvelle vision du leadership : #LeaderKiff.



“Pendant des années, j’ai cru qu’il fallait choisir entre bien-être et performance. J’ai appris l’inverse : un leader épuisé devient un leader inefficace. #LeaderKiff est né pour briser le tabou de la santé mentale des leaders & dirigeants. Pour remettre le plaisir, l’équilibre et l’action concrète au cœur du rôle de dirigeant. N’attendons pas d’aller mal pour aller mieux.” **Caroline Poissonnier, fondatrice de #LeaderKiff.**

#LeaderKiff : le 1^{er} mouvement dédié à la santé mentale des leaders et dirigeants

#LeaderKiff se fixe pour objectif de sensibiliser, fédérer et accompagner les leaders et les dirigeants en créant une véritable communauté d'échange et de partage, pour permettre à chacun de réconcilier ambition et équilibre et ainsi contribuer durablement à la performance de son entreprise.

Il s'adresse à l'ensemble des leaders et dirigeants, à toutes celles et ceux qui portent des responsabilités, encadrent des équipes ou s'investissent avec passion dans leur activité professionnelle.

Créé autour des 4 piliers qui ont aidé Caroline à retrouver l'équilibre, le mouvement propose aux leaders et dirigeants un accompagnement basé sur la **méthode K.I.F.F®**.

- **Kiffez** qui vous êtes : forces, valeurs, besoins - une vulnérabilité assumée pour des décisions alignées ;
- **Investissez** votre vitalité : alimentation, sommeil, mouvement - les trois points de charge d'une énergie durable pour décider clair et tenir dans le temps ;
- **Façonnez** votre esprit : psychologie positive, maîtrise de ses pensées, optimisme réaliste - un levier d'engagement individuel et collectif ;
- **Faites** un premier pas : rituels, mouvement et effet cumulé - les intentions deviennent des habitudes durables.

Structurée et développée avec l'appui de quatre experts spécialisés en coaching, sommeil, nutrition et gestion émotionnelle (Luc Mory, Olivier Lenoir, Dr Denys Coester, Catherine Testa, Ludovic Obraniak), la méthode K.I.F.F® est une méthode pragmatique, pensée pour s'intégrer dans le quotidien exigeant des dirigeants, sans injonction ni complexité supplémentaire.

Ainsi, #LeaderKiff propose un ensemble de parcours, de ressources et de dispositifs pour les accompagner dans le retour à l'équilibre :

- Une **adhésion à la communauté**, donnant accès à des ressources, autodiagnostic et un réseau d'entraide ;
- Des **parcours individuels et collectifs**, en digital ou accompagnés par des coachs certifiés ;
- Des **groupes de Codev** pour rompre l'isolement du dirigeant ;
- Un partenariat avec **la docteur Nadia Lietaert, psychiatre**, pour les cas de détresse psychologique ;
- L'accès à **Vipali**, incluant un questionnaire à 360° et l'accès à l'application ainsi que selon la formule choisie, des tests physiques et un débriefing personnalisé avec un médecin.

Une véritable communauté de partage et d'échanges pour briser la solitude des leaders et dirigeants et les accompagner dans le temps

Au-delà de l'accès aux ressources et parcours, #LeaderKiff s'inscrit dans une dynamique de long terme et porte l'ambition de fédérer et d'animer une véritable communauté dans la durée, en favorisant les temps d'échanges et de partage. Ainsi, le mouvement proposera également :

- des **talks bimensuels** avec des leaders d'opinion ;
- des **matinées "experts"** dédiées au sommeil, à l'alimentation ou à la gestion du stress ;
- des **déjeuners membres** ;
- des **formations en entreprises** pour CODIR ou COMEX afin d'impulser une nouvelle culture d'entreprise remettant le bien-être et l'équilibre au cœur de la performance individuelle et collective ;
- une **revue de presse thématique** alimentée en continu ;
- des **séminaires pratiques** en lien avec les contenus e-learning ;
- un **forum privé** pour favoriser les échanges entre pairs ;
- et des **dispositifs de coaching personnalisé** sur le long terme.

À moyen terme, #LeaderKiff porte l'ambition de devenir une référence incontournable en matière de santé mentale des dirigeants. Un développement territorial est envisagé dans les prochaines années, et dès cette année à Bordeaux et Toulouse, avec la mise en place d'ambassadeurs locaux pour relayer la dynamique dans les grandes métropoles. Cette dynamique s'illustrera également dans les prochains mois par la publication d'un ouvrage intitulé "**#LeaderKiff Réconcilier Ambition et Equilibre**" écrit par Caroline Poissonnier aux éditions Eyrolles, destiné à approfondir les enjeux de santé mentale et de leadership abordés par le mouvement.

Retrouvez toutes les informations concernant le mouvement #LeaderKiff sur le site web : <https://www.leaderkiff.fr/>

À propos de #LeaderKiff

#LeaderKiff est un mouvement de sensibilisation et d'accompagnement dédié aux dirigeants et leaders, né d'un constat désormais largement documenté : on ne peut plus exiger une performance durable de dirigeants en déséquilibre mental, physique et émotionnel.

À la croisée du leadership, de la prévention santé et de la performance humaine, #LeaderKiff agit en amont du burn-out, de l'isolement décisionnel et de l'épuisement chronique qui touchent une majorité de dirigeants. Le mouvement s'attaque non pas aux symptômes, mais aux causes structurelles d'un modèle de leadership devenu intenable.

Pour y répondre, #LeaderKiff a développé la Méthode KIFF®, une approche pragmatique et structurée fondée sur des données neuroscientifiques, l'expertise de professionnels de la santé et du leadership, le peer-learning entre dirigeants et des rituels testés sur le terrain. Cette méthode repose sur quatre piliers : se connaître, préserver sa vitalité, cultiver un mindset juste et ancrer des changements concrets dans l'action.

#LeaderKiff, c'est une communauté de pairs, des programmes d'accompagnement, des contenus pédagogiques et des événements, avec une ambition claire : faire évoluer les standards du leadership en France et replacer l'humain comme condition de la performance, et non comme sa variable d'ajustement.

À propos de Caroline Poissonnier

Caroline Poissonnier est co-directrice générale du Groupe Baudalet, Business Angel & Conférencière. Évaluant depuis de nombreuses années au contact des dirigeants et des décideurs, elle a été témoin (et actrice) des dérives d'un modèle de leadership fondé sur l'endurance, le contrôle et le sacrifice de soi.

Après avoir elle-même frôlé l'épuisement, Caroline Poissonnier engage une transformation personnelle et professionnelle profonde. Convaincue que la santé des dirigeants est un enjeu stratégique pour la performance des entreprises et la pérennité des organisations, elle fonde le mouvement #LeaderKiff.

Porte-parole du mouvement, elle défend un leadership exigeant et lucide, qui conjugue ambition, responsabilité et respect de l'équilibre humain. À travers #LeaderKiff, elle œuvre à lever le tabou autour de la santé mentale des dirigeants et à proposer des alternatives concrètes à un modèle devenu obsolète.

A propos du Groupe Baudalet

Fondé en 1964 à Blaringhem, Baudalet Environnement est un acteur majeur de l'économie circulaire dans les Hauts-de-France. Dirigée par Caroline et Jean-Baptiste Poissonnier depuis 2018, l'entreprise familiale et indépendante se positionne comme un acteur économique dynamique et responsable, profondément engagé dans la création d'un avenir durable et prospère pour tous. Depuis 2024, l'entreprise s'est diversifiée autour de 4 branches d'activités (Environnement, Énergie, Commerce, Bien-Être) et est devenue le "Groupe BAUDELET", pour faire face avec audace aux enjeux sociétaux d'aujourd'hui et de demain. Le groupe Baudalet affirme au quotidien son engagement dans une démarche de développement durable, favorise l'indépendance énergétique, encourage les synergies commerciales et prône le bien-être de ses collaborateurs et de sa communauté. Avec 22 sociétés regroupées au sein de ses 4 Branches, le groupe Baudalet emploie aujourd'hui 950 collaborateurs et enregistre en 2024 un CA consolidé de 200 M€.

Contacts presse Groupe Baudalet - Agence OXYGEN

Sidonie Legrand - 06 72 20 49 22 - sidoniell@oxygen-rp.com

Mathilde Levoy - 06 10 27 88 46 - mathilde.l@oxygen-rp.com

Sophie Robert-Beys - 06 34 99 94 10 - sophie.rb@oxygen-rp.com