Pascal Paquette, accompagner les dirigeants quand la réussite ne suffit plus

Psychosociologue de formation et coach, Pascal N. Paquette accompagne depuis plus de trente ans ceux qui ont besoin de se (re)trouver. Il aide notamment les dirigeants et cadres confrontés à la fatigue intérieure, au doute et à la perte de sens. Un travail patient et profondément humain, à rebours des recettes de performance, pour réconcilier trajectoire professionnelle et cohérence personnelle.



PARTENAIRE DE CHALLENGES · 23 JANVIER 2026 À 16H22 · LECTURE 5 MIN

Ils arrivent souvent fatigués. Pas seulement physiquement. Fatigués de décider, de porter, de tenir. Des dirigeants, des cadres, des managers qui ont tout fait « comme il fallait », qui ont coché les cases de la réussite, mais qui sentent confusément que quelque chose s'est éteint en chemin. C'est à cet endroit précis que Pascal Paquette intervient. Non pas pour optimiser la performance ou redéfinir des objectifs, mais pour aider ces femmes et ces hommes à retrouver un point d'appui intérieur, là où la réussite ne suffit plus à donner du sens.

Quand la fatigue ne dit pas son nom

Ce qu'ils viennent chercher chez ce coach pas comme les autres, n'est pas une méthode clé en main ni une recette pour aller plus vite. Ils cherchent un espace où déposer ce qu'ils n'osent pas toujours dire ailleurs : la lassitude, le doute, parfois la solitude. « Très peu arrivent en disant qu'ils vont mal, explique-t-il. Ils parlent plutôt d'insomnies, d'irritabilité, de décisions qu'ils repoussent sans comprendre pourquoi. » Derrière ces signaux se cache souvent une même réalité : une déconnexion progressive entre ce qu'ils font et ce qu'ils sont.

Pascal Paquette connaît intimement ce décalage. Bien avant d'accompagner des dirigeants, il l'a traversé lui-même. Né à Montréal, élevé dans un environnement privilégié, il quitte le cadre familial à seize ans, mû par une quête instinctive et l'envie d'explorer le monde. Ouvert, il multiplie les expériences et les expériences professionnelles.

Un parcours forgé hors des chemins balisés

Ce passionné d'Histoire commence à accompagner des voyageurs en tant que

guide depuis le Québec, à travers le Maroc, l'Égypte, le Pérou ou le Tibet. Là, face à la richesse ancestrale de ces cultures tellement prolifiques et mystérieuses, il s'ouvre à d'autres dimensions : humanitaires, spirituelles, symboliques. « Ces pays m'ont appris que la connaissance n'est pas qu'intellectuelle. Elle est aussi reliée au sacré ».

Après quelques années, il reprend ses études. Il devient psychosociologue, obtient une maîtrise en communication interpersonnelle à l'université. Ce qui l'intéresse n'est pas tant la théorie que l'humain en situation. « J'ai toujours été fasciné par ce qui se joue entre les personnes : ce qui se dit, mais surtout ce qui ne se dit pas. Que ce soit dans un désert ou dans une salle de réunion, les mécanismes humains sont étonnamment similaires. On voit très vite qui prend de la place, qui s'efface, qui surjoue le contrôle et qui doute ». Cette attention aux silences, aux tensions invisibles, deviendra le socle de son travail.



L'écoute, fondement d'un accompagnement singulier

Ce qui frappe chez lui, c'est la douceur et la patience. « Je ne crois pas aux transformations rapides imposées de l'extérieur. Les gens avancent quand ils sont prêts. » Une posture forgée par sa propre expérience : il a lui-même suivi pendant plusieurs années un travail thérapeutique intensif, qu'il évoque sans détour. « Je sais ce que résister veut dire. Je sais aussi que forcer quelqu'un à changer est la meilleure manière de l'enfermer. »

Lorsqu'il commence à recevoir dans son cabinet au Québec, ce sont d'abord des

particuliers confrontés à un passage de vie difficile. Puis viennent les cadres, les managers, les dirigeants. Dans les entreprises, il intervient souvent lorsque la situation est déjà tendue : conflits d'équipe, communication rompue, épuisement managérial. Mais aussi en amont, lorsque quelque chose résiste sans qu'on sache encore le nommer. Il aime cette image : « Parfois, il faut éteindre l'incendie. D'autres fois, il s'agit simplement de réorganiser l'espace intérieur pour pouvoir respirer à nouveau. » Une manière de dire que tout ne relève pas de l'urgence, et que certaines transformations demandent du temps.

Réussir extérieurement, s'épuiser intérieurement

Car Pascal Paquette n'est pas un coach de performance. Il ne travaille ni à partir d'indicateurs, ni de plans d'action standardisés. Son approche commence par un temps souvent négligé dans le monde professionnel : celui de l'écoute réelle à la découverte de la nature profonde de son interlocuteur. « Avant de chercher des solutions, il faut comprendre ce qui fait souffrir. Et accepter de regarder ce qui est là, sans chercher à le corriger immédiatement. »

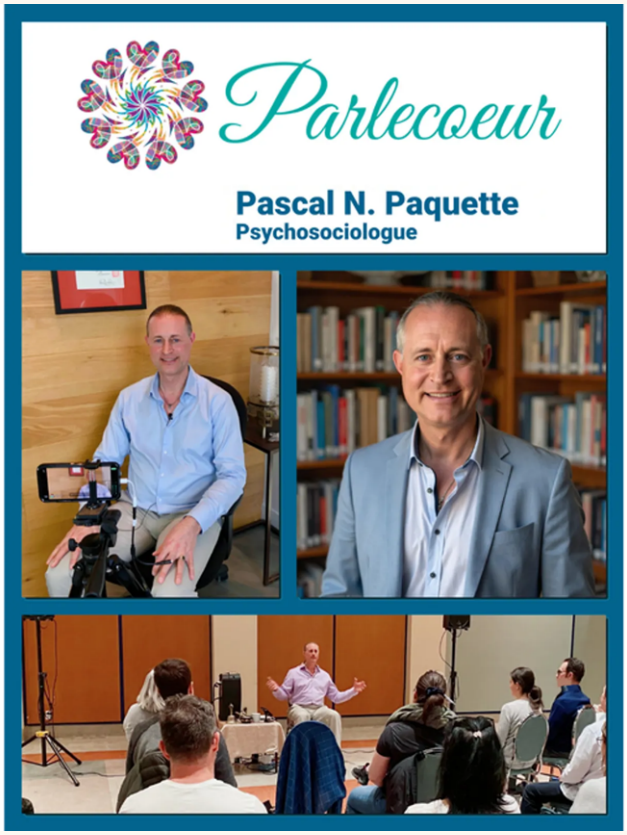
Chez les dirigeants qu'il reçoit, il observe un phénomène récurrent : une réussite extérieure indiscutable, mais une fatigue intérieure croissante. « Ils ont atteint leurs objectifs. Ce qu'ils cherchent désormais, ce n'est pas plus, mais autrement. » Son travail consiste alors à aider à clarifier, à élargir le regard, à reconnecter la personne à ce qui la met encore en mouvement. Sans injonction, sans discours normatif.

Avancer plus juste, plutôt que plus vite

Il accompagne également des transitions professionnelles parfois tardives. « Changer ne veut pas forcément dire tout quitter. Parfois, il s'agit de redéfinir sa place, sa manière d'exercer son rôle, son rapport au pouvoir. » Là encore, chaque chemin est singulier, jamais prescrit à l'avance.

Aujourd'hui, Pascal Paquette reçoit en présentiel au Québec et en visio, ce qui lui permet d'accompagner des clients en France, en Belgique et plus largement en Europe. Il propose également des temps collectifs et des formations, toujours

avec la même intention : offrir un espace de recul, de vérité et de respiration. « Mon travail n’est pas de dire aux gens quoi faire. Il est de les aider à s’écouter. »



Des ressources accessibles

Sur son site parlecoeur.com, Pascal Paquette met à disposition des ressources

pour accompagner la réflexion : guidances audio, conférences sur l'équilibre professionnel et personnel. Il propose des consultations individuelles en présentiel au Québec et en visioconférence, en français comme en anglais, accessibles depuis la France, la Belgique et l'Europe francophone. Il intervient également auprès d'équipes en entreprise pour des accompagnements sur mesure.

Pascal Paquette publiera en février 2026 son prochain livre "Phares dans la Tempête", un guide pour cultiver la paix intérieure et garder sa lumière allumée dans un monde en turbulence. Un ouvrage qui s'adresse à tous ceux qui cherchent à rester stables et lucides face aux incertitudes actuelles, sans tomber ni dans le déni ni dans la panique.

Dans un monde professionnel qui valorise la vitesse, la maîtrise et le contrôle

Dans un monde professionnel qui valorise la vitesse, la maîtrise et le contrôle, Pascal Paquette défend une approche à contre-courant : celle du temps long, de l'écoute et de la cohérence intérieure. Une manière d'accompagner qui promet d'avancer plus justement. Et peut-être, pour ceux qui l'osent, de retrouver ce qui avait été mis de côté : le sentiment d'être pleinement vivant.

Newsletters

Recevez chaque jour le meilleur de l'information.

INSCRIVEZ-VOUS

NOS LIENS UTILES

Nous contacter
Besoin d'aide ?
Gérer votre abonnement
Gestion des Cookies
Publicité
Résilier votre abonnement
Accéssibilité : non conforme

A PROPOS

Qui sommes-nous ?
Nous rejoindre

LIRE CHALLENGES

S'abonner
Consulter le magazine
Nos archives
Nos newsletters
Nos podcasts
Nos événements & vidéos

LES APPLICATIONS MOBILES

L'information en continu

Votre magazine en numérique

Les sites du groupe

Sciences et Avenir
La Recherche
L'Histoire

Mentions légales
Charte de modération
CGV /CGU
Confidentialité
Copyright
Politique des Cookies
Plan du site