

# E D E

DIRIGEANTES D'EXCEPTION

COLLECTION AWS25 - NUMERO 4

CLAIRE MOUGENOT LESNE

Leadership Intérieur & Présence alignée

Explorer les parcours des Leaders  
Qui façonnent demain.

**L'Écran des Dirigeantes d'Exception –**  
**Là où les *parcours d'Exception***  
**prennent *Lumière***

Parcours d'Exception - Expérience et sens  
Stratégies inspirantes - Influence consciente  
L'Intelligence Collective



## L'Écran des Dirigeantes d'Exception – Là où les *parcours d'Exception* prennent *Lumière*

**Chaque numéro de L'EDE – Dirigeantes d'Exception** se présente comme un véritable écrin : un espace où la pensée s'éclaire et se fait beauté, où l'esthétique sublime le sens. Porté par une écriture à la fois sincère et exigeante, le magazine célèbre les parcours, les idées et les inspirations de femmes qui incarnent un leadership à la fois subtil, puissant et profondément humain. Sous la direction d'Amandine Troyon, chaque page est façonnée avec le souci de proposer une expérience de lecture élégante, stimulante et ancrée dans le réel, un voyage qui nourrit à la fois la réflexion et l'élan d'action.

### Ressources éditoriales de L'Écran des Dirigeantes d'Exception (EDE)

#### Le magazine mensuel – EDE Dirigeantes d'Exception

Un écrin mensuel où se racontent les parcours, idées et visions de femmes d'exception.

Chaque numéro célèbre le leadership féminin dans toute sa subtilité, sa force et son humanité.



#### Le journal hebdomadaire – The Dir. Times

Chaque lundi à 20h sur LinkedIn, retrouvez une édition qui éclaire les tendances, initiatives et réflexions qui façonnent le leadership d'aujourd'hui.



#### La newsletter bi-mensuelle – Les Évidences Invisibles

Deux fois par mois, recevez des contenus exclusifs, des analyses et des inspirations pour nourrir votre vision et votre action.



#### Amandine Troyon – Fondatrice et rédactrice de l'EDE

Depuis toujours, j'accompagne dirigeantes et CEO à révéler leur leadership et à faire rayonner leur parcours. À travers l'EDE, chaque trajectoire se raconte, chaque voix trouve sa place et son influence. Auteure du magazine et de ses contenus éditoriaux, je mets en lumière des parcours d'exception, tissant un récit où clarté, vision et inspiration se rencontrent pour créer un impact durable.

[www.lecrandesdirigeantes.com](http://www.lecrandesdirigeantes.com) ( Disponible le 01 janvier 2026 )



EDE - L'Ecran des Dirigeantes d'Exception  
EDE : Le Media Digital qui met en Lumière les Femmes Leaders et les Entreprises Inspirantes >> Le Magazine & Le Journal





# S O M M A I R E

**Feuilletez, découvrez, laissez-vous inspirer :**

Le sommaire vous guide au fil de parcours et d'Expériences d'Exception.

<b>L'INTELLIGENCE COLLECTIVE</b>	<b>Page 08-12</b>
<b>ARCHITECTE D'UNIVERS - CLAIRE MOUGENOT LESNE</b>	<b>Page 14-29</b>
<b>GARDER LE CAP - JULIAN PISTONE</b>	<b>Page 30-43</b>
<b>QUAND LE LEADERSHIP APPREND A RESPIRER</b>	<b>Page 43-47</b>
<b>L'EXPERIENCE COMME LANGAGE - CAMILLE REBEYRAT POIROUX</b>	<b>Page 52-65</b>
<b>L'ART DE L'INFLUENCE A TABLE - LEA BEN ZIMRA</b>	<b>Page 68-72</b>
<b>CULTIVER L'INTENTION</b>	<b>Page 80-91</b>
<b>LUMIERES D'EXCEPTION</b>	<b>Page 92-106</b>
<b>L'INFLUENCE VISIBLE</b>	<b>Page 106-119</b>
<b>VOIX A DECOUVRIR - ECOUTE INSPIRE</b>	<b>Page 121</b>
<b>VOIX DE PAPIER - LECTURE ALIGNEE</b>	<b>Page 122</b>

Droits & autorisations : Tous les contenus de ce numéro — textes, visuels et entretiens — sont protégés par le droit d'auteur. Les portraits ont été publiés avec l'accord de leurs protagonistes, et les marques ou logos cités apparaissent avec l'autorisation de leurs propriétaires respectifs. Protection & confidentialité . Les contenus de l'EDE sont exclusifs, sécurisés par filigrane et réservés à nos lecteurs et lectrices. Vos données personnelles sont traitées avec la plus grande attention et en conformité avec le RGPD. Sources photographiques : Pinterest Crédits et auteurs : indiqués directement sur chaque image.



# L'ART DE L'INFLUENCE A TABLE

“Quand le repas devient *stratégie*.”



**Le temps n'est pas une ressource.  
C'est une responsabilité.**

Et si chaque rencontre était l'unique opportunité de votre journée?

Les dirigeants et entrepreneurs à haute valeur commencent ainsi leurs matinées :

non pas en cochant des rendez-vous,  
mais en scrutant le potentiel derrière chaque interaction.

**Observer. S'informer. S'imprégner.**

Un déjeuner, un dîner, un échange apparemment banal devient un espace stratégique.

**Chaque détail compte :** le cadre, le rythme, l'attention portée à l'autre.

Parler de l'entreprise de celui ou celle que l'on reçoit n'est jamais anodin :

*c'est un acte de reconnaissance.*

Toucher cinquante personnes n'a jamais garanti l'impact.

Trois échanges vrais, eux, peuvent **tout transformer.**

Un silence bien placé.

Une lumière choisie.

Un tempo maîtrisé.

Tout commence là.

Ces moments en comité restreint *ouvrent un espace rare :*

celui de l'écoute active,

de l'ouverture au potentiel,

**de la proposition juste.**

Ce n'est pas le repas qui crée l'opportunité.

C'est la posture avec laquelle on s'y rend.

Et lorsque chaque rencontre est abordée avec cette exigence,

*le temps cesse d'être une contrainte.*

Il devient **levier.**

Il devient **moteur.**

Il devient **catalyseur.**



## LEA BEN ZIMRA



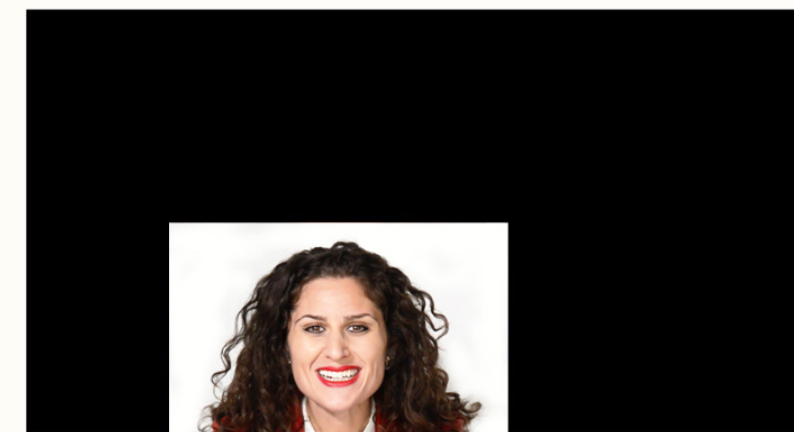
04

### ARCHITECTE DE L'INFLUENCE RELATIONNELLE ET CRÉATRICE D'EXPERIENCES A IMPACT

“J’accompagne les dirigeants et les équipes à transformer chaque interaction — à table comme ailleurs — en *opportunité stratégique*, guidée par l’intention, la posture et le sens du détail.”



**L'art de transformer un repas en levier stratégique.** Dans l'univers feutré des affaires, chaque interaction est un tremplin. Mais rares sont celles et ceux qui savent transformer un simple repas en véritable moteur de performance. Léa Ben Zimra l'a fait. À la tête de Populence Academy, elle accompagne dirigeants, managers et professionnels pour faire de chaque déjeuner, cocktail ou dîner un moment stratégique — et mémorable. Son parcours de formation est certifié QUALIOP, garantissant une visibilité et une reconnaissance accrues auprès des entreprises. **Audace et opportunités** : la trajectoire d'une stratégie du goût Assise derrière son téléphone, le regard vif, l'agenda débordant, Léa parle vite, sourit, emporte dans son flot d'idées. Chaque phrase trahit cette énergie qui la caractérise : *ne jamais laisser passer une opportunité, toujours transformer l'instant en levier.* « Je refuse de laisser les gens perdre leur temps — que ce soit en affaires, à table ou ailleurs. Chaque rencontre est une occasion de créer, un moment réel pour faire bouger les lignes. » Cette philosophie, elle l'a cultivée dès l'enfance, dans une famille où sa mère, pilier et source d'inspiration, lui a transmis rigueur et curiosité. **Son parcours conjugue design, gastronomie et audace entrepreneuriale. Du luxe à la gastronomie** . Formée au design et marketing de luxe, Léa commence chez LVMH, puis chez Givenchy, avant de plonger dans la gastronomie par passion. Son blog culinaire, lancé en 2012, rencontre un succès fulgurant. Ce qui avait commencé comme un simple espace de partage devient un **laboratoire d'expérimentation** : *dîners privés, scénographies de table, expériences sensorielles*. De commis chez Cyril Lignac à visual merchandiser chez ChanelDior, elle apprend à saisir chaque opportunité. Quand elle crée sa conciergerie gastronomique, son



carnet d'adresses devient une galerie d'influences : chaque rencontre compte, chaque détail a son importance. « Je me souviens d'un dîner où je devais coordonner simultanément un événement à Dubaï et un autre en France. J'étais seule, mais chaque détail, chaque geste, comptait. C'est là que j'ai compris la puissance du réseau et de l'organisation. » **Populence Academy : transformer chaque repas en levier d'influence.** Chez Populence Academy, le repas devient un outil stratégique. Loin de se limiter à la théorie, Léa enseigne la posture, l'étiquette, le storytelling, le non-verbal, la scénographie et la performance commerciale.

---

**Formats variés et flexibles : Masterclass** (3h30) autour d'un repas pour appliquer les fondamentaux. **Talks** (30 à 45 min) lors de séminaires pour sensibiliser à l'impact des interactions professionnelles. **Coaching individuel ou collectif** pour accompagner des équipes sur mesure.

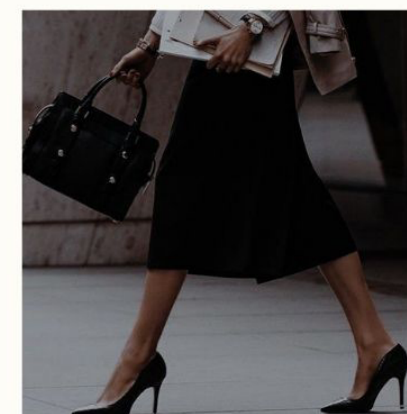




Château Neercanne | Relais & Châteaux Maastricht  
Von Dopfflaan 10, 6213 NG - Pays-Bas

**“Le repas professionnel n’est pas un coût. C’est un investissement relationnel.** Il se vit. La lumière tamisée, le cliquetis discret des couverts, l’arôme subtil d’un vin parfaitement choisi... chaque détail crée l’atmosphère où les conversations deviennent opportunités et sourires, alliances.” Sa promesse : condenser dix ans de savoir-faire en quelques heures. Image de marque renforcée, cohésion accrue, opportunités commerciales décuplées... Populence Academy allie élégance, stratégie et humanité. L’art du détail . Léa insiste sur chaque élément : l’agencement de la table, l’ambiance, le timing, mais surtout la connaissance des interlocuteurs. Son approche repose sur trois piliers : 1. Savoir : maîtriser les codes et subtilités relationnelles. 2. Vivre : créer une expérience mémorable et authentique. 3.Être : adopter une posture confiante, élégante et alignée. Chaque formation inclut également des modules sur l’impact émotionnel de la gastronomie, l’art du storytelling et la manière de transformer un simple moment de convivialité en opportunité stratégique. L’influence de Simon Sinek se fait sentir dans sa pédagogie : pour Léa, le leadership repose sur la capacité à inspirer et connecter, et un repas bien orchestré est un outil puissant pour y parvenir. **Gastronomie et leadership** : la vision de demain . Au-delà de la gastronomie, Léa transmet une philosophie du relationnel. De son TEDx sur l’art de vivre à la française à ses interventions dans des écoles comme ESSEC ou NEOMA, elle forme les leaders de demain à utiliser le repas comme levier de performance, de fidélisation et d’influence. Elle ne suit pas les tendances : elle vise à institutionnaliser un savoir-faire méconnu, rendre les équipes autonomes et confiantes, et transformer chaque interaction en levier de croissance. **“Un repas réussi ne se mesure pas au menu, mais à l’opportunité qu’il crée. Le temps est le luxe ultime.** Chaque déjeuner, chaque cocktail est une chance de créer quelque chose de plus grand. On ne l’attend pas : on le construit.” Transformer chaque interaction en levier de croissance .

**3 clés pour des repas professionnels réussis : Préparer chaque détail :** menu, disposition de la table, timing. **Connaître vos interlocuteurs :** statut, personnalité, culture d’entreprise. **Créer de la valeur :** raconter une histoire, susciter émotion et connexion. Léa Ben Zimra incarne une philosophie rare : *l’audace alliée à la méthodologie*. Son parcours prouve qu’un moment de convivialité peut devenir **un levier stratégique**, et que **chaque opportunité mérite d’être saisie avec intelligence, créativité et précision**. Avec Populence Academy, le repas cesse d’être un simple moment partagé : *il devient un véritable moteur d’influence et de performance*.







**Léa Ben Zimra incarne une philosophie rare : l'audace alliée à la méthodologie.**

Son parcours prouve qu'un moment de convivialité peut devenir un levier stratégique, et que chaque opportunité mérite d'être saisie avec intelligence, créativité et précision. Avec Populence Academy, le repas cesse d'être un simple moment partagé : il devient un véritable moteur d'influence et de performance.

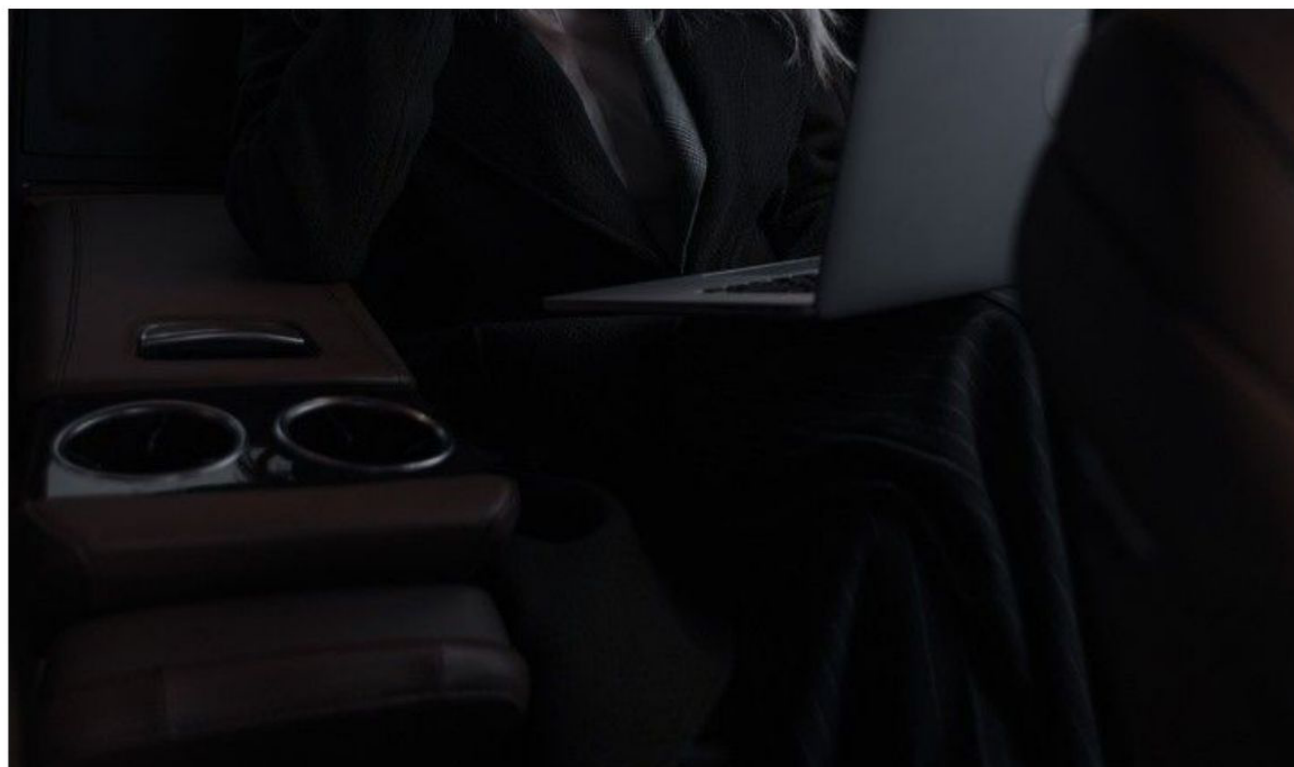
**LEA BEN ZIMRA**

**Stratège de l'Interaction & de l'Influence**

Accompagne les Dirigeants, Managers et Organisations  
Dans la transformation de chaque repas  
En levier de performance — Au croisement de la stratégie,  
de la posture et de l'expérience relationnelle

**Fondatrice de Populence Academy**  
**Conférencière & formatrice certifiée QUALIOPI**  
**Intervenante en écoles et entreprises**

 [linkedin.com/lea-ben-zimra/](https://www.linkedin.com/lea-ben-zimra/)  
[www.populence-academy.com/](https://www.populence-academy.com/)



**Elles inspirent avant de parler.**

Chaque geste est message.  
Chaque souffle, direction.

Le monde se ressent.  
Il se façonne.  
Il se transforme.

**La présence précède l'action.**

Le corps écoute.  
L'âme anticipe.  
L'esprit choisit.

**Chaque décision naît de clarté, d'intention, d'alignement.**

Les univers se construisent.  
Le sensible se sculpte.  
Les émotions vibrent.  
Chaque espace devient expérience.

Chaque interaction est opportunité.  
Chaque moment, levier stratégique.

Le leadership véritable se vit.  
*Il se respire.*  
Il se partage.

Dans la justesse.  
Dans la fluidité.  
**Dans la conscience.**

Et dans chaque instant, un monde plus clair, plus humain, plus puissant se dessine.

*Un monde où la force naît autant de l'être que des actes.*





"Merci de nous avoir accompagnées à travers ce numéro. Votre curiosité, votre énergie et vos échanges donnent vie à ce magazine. Nous serons heureuses de recevoir vos suggestions et inspirations pour les prochains numéros, afin de continuer à créer des contenus qui éclairent, élèvent et nourrissent votre regard sur le leadership, l'excellence et l'audace."