

KAP' ENVOL COACHING : QUAND L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE DEVIENT UN LEVIER DE PERFORMANCE

DOSSIER DU 21/09/2026 - En partenariat avec Médias France

En entreprise comme dans la vie personnelle, la qualité des relations conditionne souvent la réussite des projets et l'épanouissement. Avec [Kap' Envol Coaching](#), Christiana Fraidérik-Jeanne accompagne particuliers et entreprises à transformer les difficultés relationnelles en opportunités de développement.



Dans les entreprises comme dans la sphère privée, les difficultés ne naissent pas toujours d'un manque de compétences ou d'organisation, elles trouvent aussi leur origine dans les relations humaines ou les émotions mal exprimées. C'est de ce constat qu'est partie Christiana Fraidérik-Jeanne pour fonder Kap' Envol Coaching, après une première carrière d'ingénieure puis de consultante. Alors qu'elle occupait des fonctions de management, elle bénéficie elle-même d'un accompagnement en coaching. Elle y découvre l'impact profond de la connaissance de soi sur les relations avec les autres et réalise qu'une organisation, aussi performante soit-elle sur le papier, ne peut fonctionner durablement sans une qualité relationnelle solide. Après s'être formée à l'Académie du Coaching à Paris, elle crée en 2009 sa propre structure avec une ambition claire : transmettre des outils permettant de mieux comprendre les mécanismes émotionnels afin de favoriser des relations plus sereines, plus efficaces et plus durables « L'émotion est au cœur de toutes relations, et donc de la performance dans les sphères privées et professionnelles » souligne Christiana, qui propose des accompagnements dans les Antilles et l'ensemble de la francophonie.

Une méthode au service des particuliers comme des organisations

A travers Kap' Envol Coaching, elle accompagne aussi bien des entreprises que des particuliers. Les premières sollicitent son expertise lorsqu'elles traversent des difficultés de cohésion, des conflits internes ou des crises relationnelles qui freinent leur développement, alors que les seconds viennent souvent avec des problématiques de couple, de confiance en soi ou de communication, qui révèlent, après quelques échanges, un besoin plus profond de mieux se connaître. Son approche repose sur le coaching et la formation, avec un fil conducteur : permettre à ses coachés de porter un regard nouveau sur leurs difficultés afin qu'ils trouvent eux-mêmes leurs propres solutions. Pour les entreprises, elle construit des accompagnements mêlant entretiens individuels, ateliers collectifs, formations et suivi dans le temps, afin d'ancrer durablement les changements. Elle a également développé un module consacré à l'[efficacité relationnelle](#), synthèse de nombreux outils de gestion des conflits, de communication et d'intelligence émotionnelle. L'objectif n'est pas seulement de résoudre une situation ponctuelle, mais d'installer une dynamique vertueuse dans laquelle chacun comprend mieux son propre fonctionnement et celui des autres. « C'est la clé d'une efficacité relationnelle », estime Christiana.

Une approche pragmatique et humaine

Cette approche a des bénéfices qui dépassent largement la simple résolution des tensions. Chez les particuliers, elle permet de retrouver davantage de sérénité, d'alléger la charge émotionnelle et d'améliorer les relations familiales, personnelles ou professionnelles. Dans les organisations, elle favorise une meilleure coopération, réduit les conflits, renforce la cohésion des équipes et contribue à améliorer durablement la performance collective. Forte de 17 années d'expérience dans le coaching, Christiana revendique une méthode pragmatique, nourrie à la fois par son passé scientifique et par son immersion dans le monde de l'entreprise. Cette triple culture lui permet d'aborder les problématiques humaines avec une approche concrète, qui lui permet, selon elle, de « comprendre les mécanismes émotionnels pour développer l'efficacité relationnelle au sein des organisations humaines ». Son ambition est désormais de diffuser cette vision à l'ensemble du monde francophone à travers ses accompagnements, ses formations, ses conférences et de nouveaux ateliers consacrés à la « dépollution émotionnelle ».



Partagez



Tweeter



Partagez

CONTACT

Kap' Envol Coaching - Christiana Fraïderik-Jeanne



: Route de la chapelle
Mare-Gaillard 97190 Le Gosier



+590 690 48 74 66

Mail : christiana.fraiderik@live.fr



: kapenvol.com



: www.linkedin.com/in/christiana-fraiderik-jeanne-872b676/
