

DOSSIER PRESSE



PLAN B
CE QUE LE MONDE
EN ENTREPRISE
NE VOUS APPREND PAS

CATHERINE COCHAUD

www.catherinecochaud.com

Le livre

UN LIVRE POUR RÉUSSIR SANS SE PERDRE

Dans un monde professionnel de plus en plus exigeant, rapide et imprévisible, les carrières ne se déroulent plus en ligne droite. Promotions, ruptures, accélérations, mises à l'écart ou remises en question : le parcours des cadres et dirigeants est souvent jalonné de décisions complexes et de zones d'ombre que l'entreprise n'enseigne jamais vraiment.

Avec PLAN B : Ce que le monde en entreprise ne vous apprend pas, Catherine Cochaud propose un regard lucide et incarné sur la vie professionnelle des cadres d'aujourd'hui. Loin des discours théoriques ou du développement personnel abstrait, ce livre s'appuie sur plus de vingt ans d'expérience à des postes de direction au sein de groupes internationaux du luxe et de la cosmétique.

À travers une approche directe, adressée au lecteur comme un mentor le ferait, PLAN B donne des clés concrètes pour réussir dans le monde corporate tout en se préparant à l'imprévu. Le livre s'adresse à celles et ceux qui veulent garder la maîtrise de leur trajectoire professionnelle, anticiper les transitions et construire une carrière durable.

POURQUOI CE LIVRE MAINTENANT ?

Jamais les carrières n'ont été aussi exposées aux changements : réorganisations, mobilité internationale, pression de la performance, quête de sens, transitions choisies ou subies.

PLAN B s'inscrit pleinement dans ces enjeux contemporains et offre des outils de réflexion et d'action à une génération de professionnels confrontés à l'incertitude.



Contenu

LE SOMMAIRE

PLAN B accompagne le lecteur dès son entrée dans le monde de l'entreprise et tout au long de son évolution professionnelle.



Chapitre 1 — Dès l'entrée dans le monde de l'entreprise

Comprendre les codes implicites, les jeux de pouvoir et les attentes non dites qui façonnent les débuts de carrière.

Chapitre 2 — Rester performant

Exceller dans son rôle, trouver sa place, gérer la pression et maintenir un haut niveau de performance dans un environnement compétitif.

Chapitre 3 — Arrêt sur image

Prendre du recul, analyser sa situation, anticiper une transition ou un changement stratégique avant qu'il ne s'impose.

Chapitre 4 — La suite de votre carrière : réfléchir avant d'agir

Se recentrer sur ses priorités, faire des choix éclairés et alignés avec ses valeurs personnelles.

Chapitre 5 — Témoignages de dirigeants

Des récits concrets de cadres internationaux, leurs réussites, leurs échecs et les enseignements tirés de leur parcours.

Le livre propose des outils directement applicables, comme l'analyse SWOT personnelle, pour aider le lecteur à identifier ses forces, ses freins et ses leviers d'évolution. Chaque réflexion est ancrée dans la réalité du terrain, nourrie d'anecdotes vécues et de situations professionnelles réelles.

4ème de couverture

PLAN B, ce que le monde de l'entreprise ne vous apprend pas est un guide essentiel pour les cadres d'aujourd'hui, ceux qui veulent réussir dans le monde corporate sans s'y perdre et se préparer à l'inattendu.

Catherine Cochaud partage son parcours unique : trente ans à piloter des marques internationales, avec des succès et des défis à surmonter, puis un arrêt sur image qui a tout remis en question. De cette expérience, elle tire des clés concrètes pour rebondir, se réinventer et garder le contrôle de sa carrière.

À travers des outils pratiques, des conseils stratégiques et des témoignages inspirants, ce livre vous aide à :

- Comprendre vos forces et vos freins,
 - Anticiper les transitions et les imprévus,
 - Bâtir un réseau de mentors pour éviter les erreurs et progresser plus vite,
 - Réussir tout en préparant l'après.
- PLAN B n'est pas un simple livre de développement personnel : c'est une transmission ancrée dans la réalité du terrain, pour apprendre à réussir aujourd'hui et inventer demain. Que vous soyez actuellement en poste dans une entreprise, en transition ou en quête de renouveau, ce livre est votre compagnon pour rester maître de votre avenir professionnel.

Présentation de l'auteur

CATHERINE COCHAUD

Catherine Cochaud, une carrière internationale au cœur des grandes organisations

Formée en France et aux États-Unis, Catherine Cochaud a construit une carrière internationale dans les secteurs exigeants du luxe et de la cosmétique. Dès ses débuts, elle développe une vision multiculturelle du monde des affaires, qu'elle mettra en pratique tout au long de son parcours.

Elle commence sa carrière chez L'Oréal en tant que Directrice Marketing pour les divisions Coiffure et Luxe, avant de rejoindre le groupe LVMH en 1996. Elle y occupe notamment les postes de General Manager Guerlain Americas, puis de Directrice Générale Dior Russie, pilotant des stratégies de croissance dans des environnements hautement concurrentiels.

En 2007, elle est nommée Managing Director au sein de La Prairie Group, avec la responsabilité de plusieurs zones stratégiques : Europe, Travel Retail et marchés distributeurs en Amérique.

Depuis 2018, entre Miami et Paris, Catherine Cochaud dirige CC8 International, son agence de conseil spécialisée dans le développement de marques de luxe et de cosmétique à l'international.

Une parole légitime et engagée

Avec PLAN B, Catherine Cochaud partage une expérience rare : celle d'une dirigeante ayant connu à la fois la réussite, les défis et les moments de rupture. Son témoignage s'inscrit dans une volonté de transmission et d'accompagnement, sans idéalisation du monde corporate.



Informations pratiques & angles presse

INFORMATIONS CLÉS

Informations clés

- Titre : PLAN B : Ce que le monde de l'entreprise ne vous apprend pas
- Autrice : Catherine Cochaud
- Genre : Essai / Guide professionnel

Public : Cadres, managers, dirigeants, professionnels en transition

Ce qui distingue PLAN B

- Une approche ancrée dans l'expérience réelle du terrain
- Des outils pratiques et immédiatement mobilisables
- Une écriture directe, accessible et sans jargon
- Des témoignages authentiques de cadres internationaux

Angles possibles pour la presse

- Le revers du décor des carrières dans le luxe et les grandes entreprises
- Anticiper les transitions professionnelles à l'ère de l'incertitude
- Réussite, chute et reconstruction dans le monde corporate
- Le mentorat et la transmission d'expérience comme leviers de carrière

Contact

Pour plus d'informations :

www.catherinecochaud.com

Pour toute question :

contact@catherinecochaud.com



« Réussir dans l'entreprise est une chose. Savoir anticiper l'après et rester maître de sa trajectoire en est une autre. »

”

Catherine Cochaud