

## A la une



**L'ensemble des membres du Conseil d'Administration, salariées et bénévoles de Force Femmes vous souhaite une belle et heureuse année 2010 !**

Cette nouvelle année, nous avons souhaité la placer sous le signe de l'énergie, de l'envie, de l'espoir et du dynamisme. Parce qu'en ces temps de conjoncture difficile, Force Femmes est là pour apporter à chacune d'entre vous un peu de pétillance collective dont nous avons tous besoin en ce début d'année.

Affronter les épreuves d'une recherche d'emploi, rechercher ses premiers clients lorsque l'on a créé son entreprise, se constituer un réseau, construire son projet professionnel... sont autant d'expériences qui doivent être vécues ensemble. A nouveau, Force Femmes est là pour fédérer cette entraide et mettre à votre disposition ses expertises et compétences au profit de vos démarches.

Plus d'échanges, plus de dialogues, plus de soutien et de fraternité... Gageons que cette nouvelle année soit pour toutes et tous chargée en positivité sociale...!

Retrouvez nous sur >> [www.forcefemmes.com](http://www.forcefemmes.com)

## Edito



**2010... Nous fêtons la première dizaine du XXI<sup>ème</sup> siècle.**

Nous pourrions presque nous imaginer vivant dans un film de science-fiction... où nous irions passer le week-end sur la lune

en chaussant nos semelles intergalactiques, nous mangerions nos pilules gastronomiques en choisissant les calories désirées, et en appuyant sur un bouton de notre ordinateur, nous nous retrouverions dans notre bureau virtuel pour travailler. Travailler... c'est là que nous nous réveillons car tout ceci n'était qu'un rêve!!

Nous sommes bien au XXI<sup>ème</sup> siècle mais nous portons toujours nos fardeaux du XX<sup>ème</sup> siècle. Le travail est un luxe que nous ne pouvons toutes nous offrir. Et l'idée même de fonder une association pour aider les femmes de plus de 45 ans à en trouver devrait être une idée totalement dépassée, inutile...

Mais non... nous sommes tous là.. les permanentes, les bénévoles de Force Femmes... Plus soudés que jamais, toujours plus décidés, à l'aube de cette nouvelle année 2010, à être présents pour vous toutes. A vous apporter conseils et soutiens. A faire ensemble bouger les barrières pour vous voir enfin sourire et retrouver votre place dans notre société.

Bonne année à toutes et à tous! Continuons ensemble à soulever nos petites montagnes et nous verrons bien un jour arriver le XXI<sup>ème</sup> siècle que nous voulons, celui de tous les possibles pour ceux et celles qui en ont la volonté.

**Françoise Holder**  
**Vice-présidente de Force Femmes**

Regards croisés → p.2

Retrouver un emploi → p.4

Créer son activité → p.6

# De la volonté de créer...

**Bernadette a 49 ans et a été accompagnée par l'antenne bordelaise de Force Femmes. Elle est aujourd'hui esthéticienne à domicile et souhaite nous faire partager son expérience, encourageante et porteuse d'espoir à tous les niveaux. Après un parcours difficile et malgré un handicap physique, elle exerce aujourd'hui l'activité qu'elle a choisie, comme elle le désire.**

## BERNADETTE, ESTHETICIENNE A DOMICILE



*Bernadette a 49 ans. Elle a été accompagnée par Force Femmes à Bordeaux, a créé son activité d'esthéticienne à domicile et animera en janvier 2010 son premier atelier « Cosmétiques » pour les femmes en cours d'accompagnement à Bordeaux.*

### > Comment avez-vous entendu parler de Force Femmes et qu'est-ce qui vous a motivée à être accompagnée par notre association ?

Par une amie d'une amie qui était accompagnée par Force Femmes à Lyon et nous a recommandé de nous rapprocher de l'antenne de Bordeaux.

La première réunion d'information m'a beaucoup plu pour la communication et l'écoute, sans jugement. Je commençais en parallèle ma création d'activité donc je ne savais pas si j'allais pouvoir suivre toutes les réunions.

Mais j'ai voulu intégrer Force Femmes par rapport à l'isolement. J'ai un parcours comme tant d'autres femmes - séparation, reconversion, etc. Je ne connaissais personne à Bordeaux en y arrivant.

Je recherchais une écoute, un relationnel et c'est ce que j'y ai trouvé. Dès que j'ai un problème, je sais que j'ai une écoute chez Force Femmes, c'est pourquoi je veux rendre à travers mon atelier.

### > Revenons sur votre parcours de créatrice. Comment vous est venue l'idée de la création de cette activité particulière ?

J'ai créé ma propre structure parce que j'avais travaillé avec mon ex-mari en indépendant. Après ma reconversion, j'ai travaillé un moment dans un institut franchisé mais je me suis vite aperçue que j'exerçais mon métier différemment. Puis j'ai eu des problèmes de santé, j'ai voulu me poser mais j'ai quand même repris dans des instituts.

En fait, j'aime être indépendante mais aussi travailler avec d'autres personnes.

Je ne pouvais pas acheter un institut, les banques refusaient de m'aider, j'ai donc choisi une activité à domicile pour travailler avec des personnes âgées et des personnes à mobilité réduite. Je voulais aller chez eux pour leur montrer que tout le monde pouvait bénéficier de soins chez soi.

Lors de la journée du bien-être, j'ai reçu une demande de la Mairie de Bordeaux pour organiser un atelier sur les soins à la maison à moindre coût. J'ai dû faire des recherches sur les produits et leur utilisation et ça a donné lieu à un échange très intéressant avec des femmes en difficulté sociale.

### > Quel conseil donneriez-vous à une femme de plus de 45 ans qui hésite encore à se lancer ?

Les conseils, c'est difficile à donner car chacun a son vécu.

Quand on a tout perdu et qu'on a une renaissance à 50 ans, je me dis que si on ne tente pas, on ne saura pas si ça marchera ou pas. C'est avec le négatif qu'on fait le positif et au pire, ça fera une expérience!

Je me donne deux ans et si ça ne marche pas, cela aura été l'occasion de me former et de découvrir des choses.

**Dès que j'ai un problème, je sais que j'ai une écoute chez Force Femmes, c'est pourquoi je veux rendre à travers mon atelier.**

### > Vous vous apprêtez à animer un atelier pour Force Femmes en janvier 2010, sur la fabrication de ses propres cosmétiques à partir de ce que l'on a dans son placard. Qu'est-ce qui vous a motivée à le faire ?

Pour moi, il s'agit d'animer un atelier vraiment à l'attention des femmes en difficulté et leur faire voir que l'on peut s'en sortir dans la vie.

Mon objectif à travers cet atelier est de donner espoir, de créer un échange et de leur faire passer un moment agréable.

### > Un message particulier pour 2010 ?

Prenez soin de vous !

# à la réalité du bénévolat

**CATHERINE MENGELLE,  
COACH NARRATIF  
BENEVOLE FORCE FEMMES  
BORDEAUX**



## > Comment vous est venue l'idée de faire du bénévolat auprès de Force Femmes ?

Coach solidaire AEC et déjà bénévole, j'ai croisé Force Femmes dans le cadre de l'accord national entre les deux associations. J'ai eu envie de m'impliquer dans Force Femmes parce que j'avais moi aussi vécu un licenciement économique à 45 ans passés.

Je suis forcément touchée par ce que vivent les femmes qui viennent chez Force Femmes.

Je sais tout le temps que peut prendre une reconstruction et à quel point ce temps est nécessaire, mais je sais aussi que c'est possible. Je sais combien les choix de vie, à partir de 45 ans, peuvent devenir déterminants et combien c'est parfois dur à reconnaître. Je sais enfin la force du lien social - Force Femmes, c'est aussi un réseau de "copines" qui m'ouvre régulièrement de nouveaux horizons à Bordeaux.

## > Est-il difficile d'allier vie professionnelle, vie personnelle et bénévolat ?

Oui, d'autant plus qu'exercer mon métier à Bordeaux n'est pas une évidence. Je dois faire attention à ne pas devenir une bénévole professionnelle! Ce n'est pas simple : les activités de bénévolat viennent à moi toutes seules, les besoins sont infinis et les bonnes idées nombreuses, je n'en dirais pas autant des missions que je facture! Il y a donc un juste équilibre à trouver et ce n'est pas le même pour nous toutes.

J'ai personnellement fait le choix d'éviter que mon activité professionnelle ou bénévole empiète sur ma vie privée pour préserver soirées et week-ends en famille et ce n'est pas non plus une résolution facile à tenir, les sollicitations étant nombreuses et les liens vite perdus. Il s'agit en permanence de savoir ce qui est le plus important pour moi.

## > L'accompagnement d'un public de femmes de plus de 45 ans a-t-il des caractéristiques spécifiques? Celui de Bernadette par exemple?

Comme je disais, 45 ans, c'est l'âge où on a souvent moins besoin de nous à la maison. Lorsqu'en plus, l'entreprise nous lâche, se pose sérieusement la question du sens de l'existence.

Et là, ça devient intéressant, vraiment très intéressant - angoissant d'accord, mais tellement excitant !

Bernadette a redécouvert des audaces, des capacités et une énergie qu'elle ne soupçonnait même pas. Elle a monté un nouveau projet de vie qui constituait une sacrée gageure pour elle. La force de l'accompagnement est d'aider les femmes à déterrer des ressources souvent bien enfouies pour qu'elles en disposent et retrouvent un sentiment d'initiative personnelle.

“ [...] La force de l'accompagnement est d'aider les femmes à déterrer des ressources souvent bien enfouies pour qu'elles en disposent [...] ”

## > Un message particulier pour 2010 ?

J'entendais ce matin sur France Inter un éloge de Gaston Lagaffe, salarié de la Maison Spirou, et de l'époque où la fainéantise était un style et où le licenciement pour faute grave n'existait même pas en rêve !

Je crois que les difficultés que nous rencontrons dépendent beaucoup plus souvent du contexte socio-économique et culturel dans lequel nous évoluons que de dysfonctionnements personnels. J'aimerais que cette idée aide le plus de gens possible à rebondir, différemment.

### FOCUS >> LE BENEVOLAT EN FRANCE

En France, environ 15 millions de personnes consacrent en moyenne 5 heures par semaine à une activité bénévole.

Le bénévolat, bien que porté dans son fondement par des valeurs de solidarité et d'altruisme, tend de plus en plus à se professionnaliser.

Si la bonne volonté et l'envie de partager sont indispensables à toutes les interventions bénévoles, il en est certaines qui exigent, de par leur nature, des compétences nécessaires à une intervention utile et constructive.

France Bénévolat est actuellement la plus grande plateforme de bénévolat en France.

>> Plus d'informations sur [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)



# Se renseigner pour mieux se préparer...

Rechercher un emploi c'est en tout premier lieu cibler et délimiter le périmètre d'intervention des entreprises que l'on va contacter ; secteurs, métiers, localisation géographique, chiffre d'affaires, nombre de salariés... Pour cela les annuaires d'entreprises sont une ressource documentaire non négligeable qu'il vous faudra scrupuleusement parcourir.

Plusieurs sites internet ont classé par ordre alphabétique des millions de fiches d'entreprises ; vous pouvez ainsi opérer une recherche par produit / service (environnement, horloges, barre énergétiques, etc.), par activité (téléphonie, emballages et conditionnement, immobilier, etc.) ou par département. N'hésitez pas à les consulter...

Ils vous permettent de connaître l'identité complète de l'entreprise : informations juridiques (siège, code NAF, libellé de l'activité, forme juridique, capital social, numéro de SIRET...), nom et fonction du dirigeant principal, les chiffres clés (dernier exercice publié, durée de l'exercice, chiffre d'affaires, résultat net, effectif, excédent brut d'exploitation..).

Certaines informations sont payantes (rapport du commissaire aux comptes, bilan et compte de résultat...) mais tout ce qui peut vous être utile dans vos démarches de recherche d'emploi est gratuitement accessible sur le net !

Naviguez ainsi sur les sites généralistes tels que [www.businesspme.com](http://www.businesspme.com) ou [www.manageo.fr](http://www.manageo.fr) mais également sur les sites spécialistes comme le site de l'Annuaire des Entreprises de France des Chambres de Commerce et d'Industrie ou celui des entreprises des RH ([www.annuaire-rh.com](http://www.annuaire-rh.com)). Le site de SIRENE, le répertoire officiel de l'INSEE, liste quant à lui toutes les entreprises françaises et leurs établissements ([www.sirene.fr](http://www.sirene.fr)).

Vous aurez ainsi en main tous les éléments pour être plus efficace et plus pertinente auprès de vos interlocuteurs, et la différence se fera peut-être là!

## FOCUS >> LE BILAN SENIOR

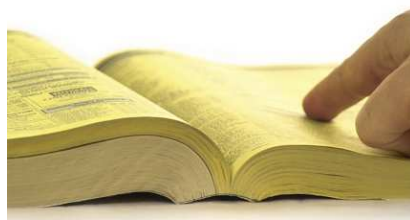
Cette prestation s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui souhaitent travailler sur un projet professionnel en adéquation avec les métiers porteurs du bassin d'emploi local.

Mis en place dans plusieurs régions, par l'intermédiaire de l'AFPA (en Lorraine et en Pays de la Loire notamment), le bilan senior se déroule en 16 heures d'entretien réparties sur une période de 4 à 12 semaines. L'inscription se fait auprès de votre conseiller Pôle Emploi.

Vous pourrez faire le point sur la transférabilité de vos compétences vers un métier émergent et/ou en tension dans votre région, réfléchir à une réorientation et au moyen d'atteindre les objectifs nouveaux que vous vous fixez.

Plus d'infos sur :

>> <http://afpa-dispositif-senior.over-blog.com>  
>> [www.travailleraapres45ans.fr](http://www.travailleraapres45ans.fr)



## Sur la toile

### Sélection de sites internet

*Des sites dédiés au secrétariat et à l'accueil*

#### Accueil

En plus des offres d'emploi, ce site permet de déposer des candidatures spontanées.

>> [www.accueiljob.com](http://www.accueiljob.com)

#### Assistanat

Premier site d'emploi présentant le dossier « complet » de chaque postulante - un mini-CV avec photo, un entretien mené par un consultant et visible en ligne, et une interview avec les questions types d'un recrutement (Définissez-vous en quelques mots. Qu'est-ce qu'un bon patron? etc.). Egalement la possibilité de déposer en ligne des références, le type de contrat recherché et votre lettre de motivation.

>> [www.assistante-experte.com](http://www.assistante-experte.com)

#### Secrétariat

Un site d'offres d'emploi bien sûr mais aussi, une Newsletter hebdomadaire et une boutique en ligne, permettant d'acheter des ouvrages ciblés sur vos besoins liés à votre recherche d'emploi.

>> [www.super-secretaire.com](http://www.super-secretaire.com)

## Le site du mois

### Seniors à votre service



#### « Le site des seniors actifs »

Si vous avez plus de 50 ans, que vous soyez retraitée ou en recherche d'emploi, ce site s'adresse à vous. Vous pouvez aussi bien compléter votre retraite en proposant vos services, exercer une activité que vous créez, vous rendre visible ou, tout simplement, trouver un emploi.

#### Un site d'annonces

Le principe est simple, vous pouvez gratuitement poster une annonce, en consulter, choisir des domaines d'activité (garde d'enfants, couture, cuisine mais aussi soutien d'entrepreneurs, commerce, ventes).

#### De précieux conseils

Avant tout, des explications très claires sur la perception de revenu complémentaires lorsque vous êtes retraitée mais également des informations sur le paiement par Chèque Emploi Service Universel (CESU), le statut d'auto-entrepreneur et les différents services à la personne.

>> [www.seniorsavotreservice.com](http://www.seniorsavotreservice.com)

Pour vous aider à élaborer des lettres vivantes et personnelles, voici 5 conseils très simples. Essayez de les mettre en pratique : votre écriture s'affirmera progressivement. (Extraits d' *Objectif Embauche – Ecrire sa motivation par Isabelle D'Humières, bénévole chez Force Femmes*)

### 1. Donner envie

Cela vous surprend peut-être mais c'est bien le rôle que doivent jouer vos courriers. Donner envie à votre interlocuteur de prendre contact avec vous. Gardez toujours à l'esprit cet objectif principal.

### 2. Personnaliser son écriture

Trop de lettres sont formelles ou impersonnelles. Pensez à "relever" vos écrits : donnez-leur du goût, de la saveur et pour quoi pas du piment. Vous passerez ainsi d'une communication "monsieur-tout-le-monde" à une communication personnelle et incarnée.

### 3. Parler simplement

Même quand on écrit, on parle. Vous parlez à quelqu'un en différé, par l'intermédiaire d'un courrier. Vous ne serez pas aux côtés de votre lecteur pour lui expliquer, le cas échéant, un message qu'il n'arrive pas à décoder facilement.

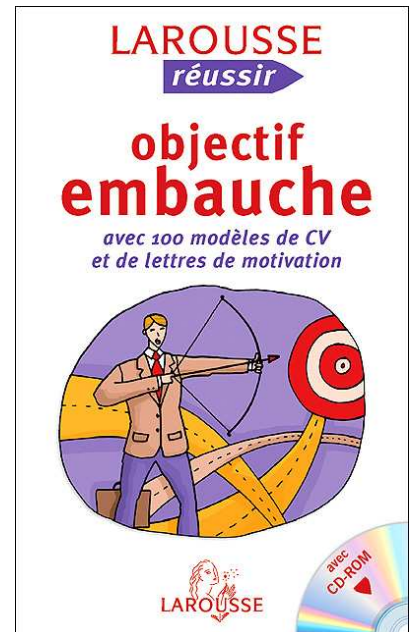
Donc, pour augmenter vos chances d'être compris, soyez pédagogue et écrivez très simplement. Phrase courte et vocabulaire simple formeront un excellent point de départ.

### 4. Sélectionner ses messages

Vous ne pouvez pas tout dire, pour une question d'espace mais aussi de stratégie. Organisez un tri très sélectif et maîtrisez à merveille les quelques messages qui nourriront votre communication. Une bonne lettre n'est jamais le fruit hasard.

### 5. S'occuper du CV en premier

Pour construire votre CV, vous devez mettre au clair votre objectif professionnel et un grand nombre de renseignements vous concernant. Une fois l'étape franchie, vous êtes dans de bonnes conditions pour rédiger votre courrier, parce qu'en pleine possession de vos informations.



## Agenda

22-23/01 – Lyon

### FORUM DE L'EMPLOI ET DES MÉTIERS DANS L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Faciliter les recrutements en attirant les compétences.  
Espace Tête d'or – Lyon/Villeurbanne  
Inscription gratuite mais obligatoire:  
[www.lemploi-autrement.org](http://www.lemploi-autrement.org)

28/01 – Lille (Lomme)

### 24 HEURES POUR L'EMPLOI

55 entreprises et centres de formation de la métropole lilloise pour plus de 1000 postes à pourvoir.  
Kinépolis de Lomme (M° St Philibert)  
[www.24h-emploi.com](http://www.24h-emploi.com)

30/01 – Lyon

### SALON DE L'ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE

Destiné aux actifs et aux demandeurs d'emploi, l'objectif est de répondre aux questions sur la construction de son projet professionnel, son orientation, etc.  
Espace Tête d'or – Lyon/Villeurbanne  
Pour une invitation gratuite:  
[http://www.vocatis.fr/article.php3?id\\_article=17092#salon](http://www.vocatis.fr/article.php3?id_article=17092#salon)

04/02 – Marseille

### 11È JOB RENCONTRES

Carrières commerciales et métiers de la distribution  
Parc Chanot – Palais des Congrès  
Entrée gratuite sur inscription:  
[http://www.jobrencontres.fr/recherche\\_emploi/info\\_marseille.htm](http://www.jobrencontres.fr/recherche_emploi/info_marseille.htm)

## Lu et vu pour vous



### 217 500 emplois à saisir

Certains chefs d'entreprise affirment que la reprise sera bien pour 2010. « Nous nous préparons à une année nettement meilleure [...] » affirme Jacques Record, DRH de l'entreprise Devoteam (SSII).

La répartition est de 159.000 CDI et 35.300 CDD, dont une majorité de postes de cadres.

Fabrice Lacombe, président France de Michael Page est très encourageant : « Le pire est derrière nous : les embauches des cadres reprennent. »

Evidemment, la tendance varie selon les secteurs : les banques prévoient près de 30.000 recrutements en 2010 (notamment au Crédit Agricole) et l'énergie annonce 10.000 postes, entre EDF et GDF-Suez, sans parler de l'énergie verte, nouveau secteur très prometteur pour des métiers tels qu'expert en bilan carbone ou spécialiste en énergie photovoltaïque. En revanche, des domaines comme l'industrie ou les travaux publics ont du mal à sortir de la récession.

Mieux vaut miser, d'après l'Apec, sur la recherche et développement et surtout, mettre en valeur son expérience qui est LE véritable atout. *Challenges\_7 janvier 2010*

### Valérie Létard - Secrétaire d'Etat chargée des Technologies vertes - revient sur les objectifs de la convention signée. Extraits

« Nous voulons mettre de la cohérence entre l'offre et la demande. Cela passe par notre capacité à former et à recruter le bon nombre de professionnels aux métiers de la croissance verte. C'est l'objet des 23 actions territoriales qui vont être mises en œuvre : on proposera par exemple aux femmes désireuses de travailler dans le bâtiment une formation professionnelle et un emploi lié à la croissance verte.

L'Ademe estime en outre que 90.000 emplois ont été créés depuis 2006 dans le domaine de l'énergie, et ce malgré la crise. Notre objectif est de maintenir et/ou de créer les 600.000 emplois verts dont on aura besoin à l'horizon 2020. La croissance verte va générer des emplois plus qualifiés et donc plus attractifs. C'est une vraie opportunité à saisir » *Le Parisien, 4 décembre 2009*

## Sur la toile

**Nouvelle année, nouvelle rubrique!** Vous retrouvez désormais ici, dans chaque Lettre, une sélection de sites web de créatrices.

Les sites « faits maison »

### Massage & aromathérapie

Marianne Roumane, « consultante en bien-être » a réalisé son site, dans lequel on trouve une présentation claire de sa double activité de massages bien-être et d'aromathérapie, ainsi que d'intéressantes offres promotionnelles...

> <http://essenceetvibrations.fr>

### Conseils juridiques

Nadine Regnier Rouet, Avocat en droit des affaires et droit du travail, a créé un site de présentation de son activité de conseil aux dirigeants de PME et grands groupes.

> <http://n2ravocats.com>

### Expertise 'bio'

Muriel Gerlach a créé son site vitrine, dans lequel elle détaille son expertise pour la création de recettes agro-alimentaire bio et où l'on trouve une revue de presse qui pourrait en rendre jaloux plus d'un(e)!

> <http://bio-creative.fr>

## Le site du mois



**Le « Guichet Entreprise » est ouvert depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2010...**

Face à l'engouement des Français pour l'auto-entreprenariat en 2009, le gouvernement continue sur sa lancée et ouvre un guichet unique dédié aux créateurs d'entreprises.

### > Le guichet aujourd'hui

Pour le moment, le site ne permet que de se renseigner et de recueillir des informations de type réglementaire, méthodologique et économique sur la création d'entreprise, ainsi que les coordonnées des organismes de référence.

### > Le guichet demain

Petit à petit, le site proposera des services en ligne qui devraient permettre d'effectuer les formalités administratives liées à la création d'entreprise en ligne, pour continuer à simplifier les démarches des créateurs.

>> [www.guichet-entreprises.fr](http://www.guichet-entreprises.fr)

# Leurs vies, son envie

**Au cours de sa carrière professionnelle, Sylvie a développé ses compétences en communication et management culturel. En 1989, elle commence à exercer en libéral. Aujourd'hui, elle se lance dans une nouvelle aventure et devient « biographe familiale »... en plus du reste.**



Après trois enfants et une séparation, pas question de reprendre un poste de Dircom' à plein temps. Ça ne m'aurait pas permis de suivre mes enfants comme je le souhaitais et un tel poste n'existait pas à temps partiel (cela n'existe toujours pas vingt ans plus tard !).

Alors, j'ai proposé mes compétences de conseil en communication dans la formule la plus souple qui soit : le statut d'indépendant. Je ne le regrette pas une seule seconde. J'ai pu être présente dans les moments importants de la vie de mes enfants.

**Pour réussir, la recette n'est pas compliquée : il faut juste une forte capacité de travail et d'adaptation, une bonne dose d'optimisme, garder le périscope actif à 360° 24h/24 pour la veille et la visibilité et ajuster son train de vie en fonction des résultats.**

En décembre 2008, il a fallu se rendre à l'évidence: j'avais été souvent consultée pour du conseil mais les commandes n'avaient pas suivi. La crise a entraîné dans son sillage une singulière perte d'éthique dans les relations clients-prestataires.

Pendant quelques mois, j'ai étudié conjointement la faisabilité de deux projets. Les mots et l'humain ont finalement pris l'avantage et l'activité de Biographe familial s'est imposée comme une évidence: dans ma propre famille, les seniors devenaient plus bavards avec l'âge. Et autour de moi, je percevais bien le besoin d'ancrage, de retrouver les racines familiales pour y puiser de la force. Et d'une manière plus impérieuse dans les familles dé/re-composées, la nécessité de transmission inter-générationnelle. 'Alors? Raconte-nous...' offrait incontestablement un supplément d'âme, de sens et de relations humaines.

Je n'ai pas formalisé d'étude de marché à proprement parler mais j'ai sondé proches, amis et relations professionnelles: j'avoue avoir été surprise de recueillir un enthousiasme général sur le projet.

Aujourd'hui j'ai donc une double activité de biographie familiale et de conseil / formation en communication. Dans un avenir plus lointain, je pourrais ne conserver que l'aventure passionnante de 'Alors? Raconte-nous...'

### 'ALORS? RACONTE-NOUS...' COMMENT CA MARCHE?

- > Les entretiens sont conduits au domicile du 'narrateur'
- > Le biographe\* et le narrateur se mettent d'accord sur les modalités, le calendrier, les options de réalisation de l'ouvrage
- > 'Alors? Raconte-nous...' propose 3 étapes de validation : après le 3<sup>ème</sup> entretien, à mi-parcours, en fin de parcours
- > Le biographe rédige, suit la mise en page et l'impression de l'ouvrage.

**contact : [alorsracontenous@free.fr](mailto:alorsracontenous@free.fr)**

\* Sylvie est adhérente du Groupement des Ecrivains Conseils ®



Le syndrome senior ferme beaucoup de portes à ceux qui recherchent un emploi et la création d'entreprise apparaît être une solution pour rebondir. Mais créer une entreprise demande du temps... c'est pourquoi certaines personnes se tournent vers la reprise d'entreprise. Le C.R.A., association nationale pour la transmission d'entreprises, vous donne quelques conseils pour bien reprendre une affaire.



### 1. POURQUOI REPREDRE UNE ENTREPRISE ?

#### > pour gagner du temps

Reprendre une affaire permet d'être immédiatement opérationnel pour améliorer une entreprise existante, plutôt que construire pierre par pierre un nouvel outil de travail.

#### > pour faire fructifier sa valeur ajoutée

La future repreneuse doit choisir une entreprise où son savoir-faire va être mis au service d'une organisation et/ou d'un produit existant pour le développer sur de nouveaux marchés ou vers de nouvelles utilisations.

#### > pour récolter les fruits de son travail

La pertinence du business plan et l'énergie investie pour le mettre en œuvre permettent aux repreneuses de se constituer un patrimoine dans un cadre mieux sécurisé et de s'accomplir pleinement. Certaines repreneuses accélèrent même le processus en reprenant des entreprises complémentaires. Et les témoignages concordent: la deuxième reprise est plus facile (effet d'entraînement).

### 2. COMMENT RÉUSSIR SA REPRISE ?

Le C.R.A. créé il y a 25 ans, accompagne chaque année 1 500 repreneurs. L'analyse de ses cas permet de faire aux candidat(e)s à la reprise les recommandations suivantes:

#### > avoir une réelle volonté de reprise

La candidate repreneuse doit s'assurer de sa volonté réelle d'aller au bout d'une démarche longue et difficile. Les discussions avec des spécialistes et des « anciens » doivent lui permettre de tester cette volonté.

#### > oser prendre des risques financiers

Pour reprendre, il faut des moyens financiers. Bien sûr, les banques sont là pour aider les repreneuses, mais elles prêtent à celles qui ont des apports personnels. Etes-vous partante (et votre famille aussi) pour prendre des risques qui auront un impact sur votre patrimoine?

#### > consacrer le temps nécessaire

La reprise d'une affaire est une démarche à plein-temps durant une période de 10 à

15 mois. Pour celles qui ont la volonté de reprendre une entreprise tout en travaillant dans une société, il faut pouvoir y consacrer au moins 16 à 20 h/semaine.

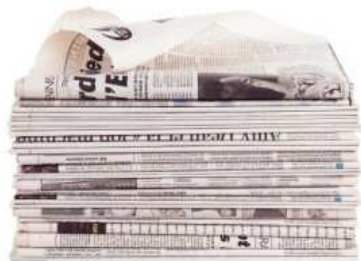
#### > avoir le soutien de son entourage

Il ne faut pas se lancer dans un projet de reprise sans l'accord de l'entourage familial et amical, qui peut devenir le « clan des supporters » dont on aura besoin et chez qui on trouvera d'éventuels investisseurs, conseils...

#### > être accompagnée

Ne restez pas isolée, ne travaillez pas uniquement à partir d'Internet. Une formation spécifique à la reprise, un accompagnement par des spécialistes, la participation à des clubs vous permettra de structurer vos recherches, d'échanger les bonnes pratiques et les expériences, de fédérer les réseaux... Les clubs professionnels sont là pour vous accueillir et vous permettre de reprendre une entreprise en véritable « pro ».

## Lu et vu pour vous



### 50 ans, le bel âge pour créer sa boîte

Le magazine l'Entreprise propose un dossier spécial sur la création d'entreprise par les plus de 50 ans... puisqu'ils sont plus de 50 000, chaque année, à se lancer quand d'autres attendent la retraite pour mettre de côté leur vie professionnelle. 16% des créateurs d'en-

treprises ont en effet plus de 50 ans. Après avoir rappelé les atouts des « seniors » (expérience professionnelle), les raisons pour lesquelles, souvent, ils créent leur propre emploi (discrimination liée à l'âge), le magazine dresse les portraits de certains de ces jeunes entrepreneurs seniors... parmi lesquels deux « protégées » de Force Femmes: Muriel Gerlach et Corinne Julien... chapeau bas mesdames ! *\_L'Entreprise, janvier 2010.*

### Travailler en solo, pour se lancer et réussir

Un petit guide pratique, pour vous apporter des repères et des solutions et vous permettre de vous lancer dans le travail en indépendante. Rédigé à l'attention des artisans, consultants, pigistes et autres free lances, cet ouvrage apporte une information simple et claire, et des conseils adaptés à la situation et aux besoins de chacun. *\_Par Sylvie Baussier et Anouk Jounro-Durey, éditions Albin Michel.*

### Cipav et auto-entrepreneur

Les professionnels libéraux relevant de la Cipav et déjà installés au 1<sup>er</sup> janvier 2009 peuvent désormais adopter le statut d'auto-entrepreneur, sous réserve d'un changement de régime avant le 28 février 2010. Plus d'informations sur le site: [www.sipav-retraite.fr](http://www.sipav-retraite.fr)

## Agenda

### 14/01 – Marseille

#### CAFÉ CRÉA

Organisé par l'ACCEDE pour, le temps d'une soirée, rencontrer différents acteurs de la création d'entreprise, porteurs de projets et professionnels du domaine, pour échanger sur le thème de l'entrepreneuriat. Maximo Café, 23 place Thiars, 13001. A partir de 18h30.

[accede@euromed-management.com](mailto:accede@euromed-management.com)

### Du 18/01 au 13/02 – Paris

#### POURQUOI PAS MOI ?

Le parcours « Pourquoi pas moi » de l'école Advancia s'adresse à toutes les porteuses de projet de création d'activité. 10 ateliers répartis sur 4 semaines. Frais de participation : 250 € tout compris. Contact: [entrepreneuriat-feminin@advancia-negocia.fr](mailto:entrepreneuriat-feminin@advancia-negocia.fr)

### Les 16 & 23/01 – Paris

#### LES SAMEDIS DES ENTREPRENEURS

Cerialis, organisme spécialisé dans l'entrepreneuriat, ouvre ses portes les samedis 16 et 23 janvier prochain et offre des entretiens individuels gratuits aux créateurs et chefs d'entreprise 5 rue du Helder – 75009. Infos & inscriptions: <http://www.samedis.cerialis.com>

### 03 & 04/02 – Paris / Porte Maillot

#### SALON DES ENTREPRENEURS

17<sup>ème</sup> édition du salon des entrepreneurs, rendez-vous annuel de la création et du développement des PE/TPE. Force Femmes sera présente sur le stand « Entreprendre au féminin ». Palais des Congrès. Inscriptions et programme: [www.salondesentrepreneurs.com](http://www.salondesentrepreneurs.com)

## Zoom sur...

## &gt; L'opération « Don de PC portables »

L'Agence du Don en Nature (ADN) est une association qui collecte des produits neufs auprès d'entreprises, au profit d'associations de lutte contre l'exclusion.



Dans le cadre d'un partenariat avec Force Femmes, ADN a souhaité faire don de 5 ordinateurs PC portables reconditionnés à des créatrices d'entreprise accompagnées par l'antenne parisienne de Force Femmes.

Afin de remettre les ordinateurs aux personnes en ayant le plus besoin, l'opération a pris la forme d'un « mini-concours ». Les 5 gagnantes ont été sélectionnées sur des critères portant notamment sur leurs revenus, la nature et l'avancement de leur projet et leur besoin exprimé en équipement informatique.

Les PC ont été remis en mains propres aux créatrices par Véronique Morali, Présidente de Force Femmes, et Stéphanie Goujon, Déléguée générale de l'Agence du Don en Nature, le 20 novembre dernier, en marge du 3<sup>ème</sup> Forum de l'Entreprenariat au Féminin organisé par Force Femmes à Paris.

« Grâce à Force Femmes, nous sommes ravis de contribuer à notre mesure au nouveau départ professionnel de ces femmes, qui ont montré beaucoup d'envie et de détermination pour créer leur propre activité. De manière générale, l'Agence du Don en Nature est très attentive à ce que les produits distribués correspondent à des besoins réels et aient un vrai impact pour les bénéficiaires. Cette opération était particulièrement vertueuse. Jacques-Etienne de T'Serclaes, Président de l'Agence du Don en Nature. »



## L'actu des régions

## &gt; La matinée de ressources de l'emploi à Nantes



Sur l'initiative de Pôle Emploi et de l'AFPA, s'est déroulée le 24 novembre à la Manufacture des Tabacs une matinée d'information dédiée à l'emploi des seniors et aux différentes structures mises à leur disposition pour les accompagner dans leurs démarches. L'antenne nantaise de Force Femmes était présente aux côtés d'agences de travail temporaire, d'Action 456, de la Maison de l'Emploi etc. Deux conférences, puis deux ateliers dédiés à la reconversion professionnelle et à la création d'entreprise se sont succédé et ont ouvert l'accès à l'espace « Ressources ».

## &gt; Force Femmes Marseille : inauguration

L'antenne Force Femmes de Marseille a pu réaffirmer sa détermination pour œuvrer activement en faveur du retour à l'emploi et de la création d'activité par des femmes de plus de 45 ans, à des chefs d'entreprises, des institutions en prise avec l'emploi et des associations intervenant auprès des femmes réunis le 18 novembre 2009, en présence de la Préfet Marie-Josèphe Perdereau dans les salons de l'Union Pour les Entreprises des Bouches du Rhône (UPE13).





# Force Femmes...

... accompagne les femmes dans leurs démarches de **recherche d'emploi**

- > Accompagnement individuel
- > Accompagnement collectif (ateliers, réunions etc.)

...accompagne les femmes dans leurs démarches de **création d'entreprise**

- > Accompagnement individuel
- > Accompagnement collectif (ateliers, cycles...)
- > Sensibilisation et information (forums et réunions...)

...sensibilise les entreprises et fait **évoluer les mentalités**

- > Développer un réseau féminin et solidaire
- > Participer à la réflexion et aux débats
- > Mettre en œuvre des partenariats

## Evènement

### > Le Marché de Noël de la Fondation Elle

Partenaire de Force Femmes, la Fondation Elle a ouvert les portes du marché de Noël de Lagardère Active aux créatrices de Force Femmes, le 17 décembre 2009.



>> De gauche à droite, les stands de :

- Adeodata** : brocante, patine et objets anciens - décoration. [www.adeodata.com](http://www.adeodata.com)
- Mademoiselle Zoé** : peinture sur porcelaine - arts de la table. [www.mademoisellezoe.fr](http://www.mademoisellezoe.fr)
- Noah Bijoux** : collections de bijoux fantaisie - vente ambulante.

## Contact

COMMENTAIRES & SUGGESTIONS [COMMUNICATION@FORCEFEMMES.COM](mailto:COMMUNICATION@FORCEFEMMES.COM)

**DIRECTRICE DE LA PUBLICATION** Véronique Morali  
**RÉDACTRICE EN CHEF** Elise Moison  
**RÉALISATION ET COORDINATION** Mathilde Gaston-Mathé, Elise Moison & Agathe Savioz  
**ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO** Evelyne Huard, Corinne Maes et Agnès Voorthuis  
**CRÉDITS PHOTOS** Force Femmes

Force Femmes, Association loi 1901, est immatriculée à la Préfecture de Paris.  
 Force Femmes est présidée par Véronique Morali.

Force Femmes  
 169 rue de la Roquette - 75011 PARIS - tel : 01.53.34.15.30 – fax : 01.53.34.15.34

# Revue de presse

**DOSSIER SENIORS ENTREPRENEURS**

## VENDRE SON SAVOIR-FAIRE

### ELLE AIDE LES INDUSTRIELS À SE LANCER DANS LE BIO

**JE SUIS CORINNE** : C'est ma mission de vie de faire passer ce savoir-faire ancestral vers le monde de la création industrielle. C'est ce qui m'a poussée à créer Bio-Créative, une entreprise qui aide les industriels à se lancer dans le bio. Je suis accompagnée par Force Femmes.

**Son conseil**  
 Miser sur son expérience : celle d'un quinquina n'a pas de prix!

**Investir à 100%**  
 Pour réussir, investir 100% de son capital est une stratégie gagnante. C'est ce que j'ai fait avec Bio-Créative. Je suis convaincue que cela a été la clé de notre succès.

**27% CROÎT DANS LES SERVICES AUX ENTREPRISES**

**DOSSIER SENIORS ENTREPRENEURS**

## UNE QUINQUA EN VUE

**25 MILLIONS DE SENIORS PRÊTS À SE LANCER**

**27% CROÎT DANS LES SERVICES AUX ENTREPRISES**

### L'ENTREPRISE – DOSSIER SENIORS ENTREPRENEURS – JANVIER 2010

Muriel Gerlach, créatrice de Bio-Créative et accompagnée par Force Femmes relate son parcours. Corinne Julien, créatrice du Monde de Muzikol, l'une des premières créatrices reçues par l'association, présente son activité. Véronique Morali, Présidente de Force Femmes revient sur la création de son entreprise, le webmagazine Terra Femina.

### LE PARISIEN ECO – 7 DÉCEMBRE 2009

La rubrique « Je créé ma boîte » dévoile le profil de Véronique Tabaka, créatrice d'une galerie d'art contemporain et accompagnée par Force Femmes.

« La vente de Noël de la Fondation Elle a très bien marché pour moi, les femmes étaient ravies et mes résultats ont dépassé mes espérances. Laurence Franko, Noah Bijoux. »

### AVEC LE SOUTIEN DE

- |                                    |                               |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Accenture                          | Les Galeries Lafayette        | Pernod Ricard                 |
| Association Européenne de Coaching | GDF Suez                      | Price Waterhouse Coopers      |
| Coca-Cola Light                    | Image 7                       | Randstad                      |
| Caisse des Dépôts                  | La Redoute                    | Rémy Cointreau                |
| Crédit Agricole                    | Lagardère                     | Ricol Lasteyrie               |
| ECDL                               | Latham & Watkins              | Secrétariat d'Etat à l'Emploi |
| Dr Pierre Ricard                   | Les Entreprises du Médicament | Soferim                       |
| Eiffage                            | Manpower                      | Sofidex Baker Tilly           |
| Fimalac                            | Microsoft                     | SNCF                          |
| Fondation ELLE                     | Mondial Assistance            | State Street Global Advisors  |
| Fondation L'Oréal                  | Paul                          |                               |