

A la une

Motivées pour Créer

Force Femmes a lancé fin 2011 son premier programme d'accompagnement renforcé à destination des futures créatrices d'entreprise, en partenariat avec la Préfecture d'Ile-de-France.

Sur trois mois (janvier-mars), la première promotion (10 femmes) a bénéficié d'un cycle de formation complet leur permettant d'aborder le business plan, l'étude de marché, l'aspect commercial, les réseaux, etc.

Au-delà de l'aspect technique et de l'expertise apportée par les bénévoles de l'association, les membres du groupe ont ainsi pu gagner en confiance, développer leurs projets et se créer un réseau bienveillant.

Nous leur souhaitons à toute une belle continuation et plein de réussite dans leurs entreprises !



Edito



On dit que dans chaque homme il y a une part de féminité. Je n'ai jamais ressenti aussi fortement la mienne que lors de la journée que nous avons passée ensemble.

Il est trop facile pour nos grands penseurs et pour nos politiques de

philosopher sur les problématiques de discrimination, il est trop facile de *penser* et de ne pas *agir*. Halte aux effets de manche et place à l'action.

Ce moment que nous avons passé ensemble m'a permis d'aller au-delà des engagements moraux qui m'ont toujours guidé et de mettre en pratique les certitudes qui m'animent. Pour cela, c'est moi qui vous remercie.

La situation des femmes en France ne s'améliorera que parce que vous le voulez. C'est la force de vos convictions, c'est la certitude qui doit vous animer au quotidien qui changera les mentalités. Ce combat est le vôtre et il vous appartient, la victoire n'en sera que plus belle.

Parce que je crois vraiment que les choses vont changer. Ce sera long, difficile mais c'est inéluctable. Les entreprises dans des marchés de l'emploi de plus en plus tendus ne pourront pas continuer à ignorer indéfiniment les compétences que vous possédez.

Parce que chaque combat gagné par l'une d'entre vous, devient une victoire « collective ».

Parce que je crois que ce n'est pas la loi qui doit modifier les comportements, mais que ce sont les mentalités qui doivent changer et faire évoluer ceux-ci. C'est la seule solution pour que cette évolution soit pérenne et que votre combat soit demain un combat *d'arrière garde*.

On dit souvent que chercher un travail est un vrai travail. C'est vrai. Fixez-vous des objectifs chaque jour, vérifiez en fin de journée que vous les avez atteints, ayez des objectifs à court et à moyen terme, activez des réseaux parallèles, trouvez chaque jour des motifs de satisfactions d'avoir accomplis un pas de plus. C'est ce comportement qui vous permettra de sortir gagnantes de vos prises de contact et de vos entretiens.

Je vous souhaite à toutes de rencontrer le succès.

Didier Gaillard
Directeur général d'Expectra

Regards croisés → p.2

Retrouver un emploi → p.4

Créer son activité → p.6

Le portage salarial...

Le portage salarial existe depuis plus de 20 ans mais n'est encadré et reconnu par le droit du travail que depuis juin 2008 (Article L1251-64 et Article L8241-1 du code du travail). C'est une véritable solution alternative à la création d'entreprise pour démarrer une activité.



Lydie Roussel a accompagné, pendant plus de 15 ans, les entreprises dans l'accomplissement de leur gestion administrative, comptable, financière et sociale. Aujourd'hui elle est présidente de RH Solutions Paris, société de portage salarial et anime régulièrement des réunions d'information auprès de porteuses de projet chez Force Femmes.

Le portage salarial, comment ça marche ?

C'est une relation triangulaire qui met en présence un intervenant, son client et une société de portage. Prenons l'exemple d'un consultant en informatique : le consultant négocie sa mission avec son client et la fait valider par la société de portage. Cette dernière va signer un contrat de prestations avec le client, contrat qui reprend les termes de la négociation.

Parallèlement, le consultant signe avec la société porteuse un contrat de travail. Les honoraires prévus au contrat seront facturés et encaissés par la société de portage, qui les reversera au consultant après prélèvement des frais de gestion et de toutes les cotisations sociales et fiscales assises sur les salaires.

C'est une relation triangulaire qui met en présence un intervenant, son client et une société de portage.

Qui est concerné ?

Les porteurs de projets, les demandeurs d'emplois, les séniors, les jeunes diplômés, les salariés à temps partiel, ... soit toute personne qui souhaite exercer une activité professionnelle, principale ou accessoire, mais sans avoir à créer une entreprise. Cette solution n'est pas exclusive des autres statuts, cela peut intéresser par exemple les auto-entrepreneurs qui ont atteint le seuil de chiffres d'affaires autorisés.

Quels sont les principaux bénéficiaires à être « porté » ?

Le créateur d'entreprise qui exerce son activité en portage salarial s'épargne toute la gestion administrative, comptable, sociale et fiscale, ainsi que toutes les obligations déclaratives et responsabilités financières, juridiques et commerciales qui incombent à tout chef d'entreprise.

Par exemple, il n'a pas à choisir la forme de sa société (SARL, EURL, SAS...) qui a des conséquences sur son statut social et fiscal et sur la protection de son patrimoine ou encore il n'a pas à payer de cotisations sociales minimum

obligatoires alors qu'il n'a pas encore réalisé de chiffres d'affaires. Cela permet de se lancer sans risque financier et contrainte administrative, et de conférer le statut de salarié au "porté". Ce dernier peut ainsi se consacrer pleinement à son cœur de métier.

Le créateur d'entreprise ne sera véritablement en portage salarial que lorsqu'il aura signé son contrat de travail avec la société de portage, donc quand il aura sa première mission. Cependant, certaines sociétés comme la nôtre, acceptent de s'engager sous réserve de signer une convention de partenariat, pour les aider et leur fournir tous les outils et conseils nécessaires pour bien démarrer leur activité.

Cela permet de se lancer sans risque financier, patrimonial et sans contrainte administrative [...]

Quid des honoraires ?

Les honoraires des sociétés de portage communément appelés frais de gestion oscillent entre 6% et 15% du chiffre d'affaires hors taxe (CAHT). Attention aux prestataires "low cost", qui affichent parfois des tarifs ultra-compétitifs inférieurs à 5 %. Il est nécessaire de demander une simulation car les taux les plus bas ne garantissent pas une rémunération nette plus élevée.

Enfin, il faut savoir qu'en moyenne, le salaire net perçu par le "porté" correspond à la moitié de son CAHT. Outre les taux de frais de gestion appliqués, il est recommandé de s'assurer des services couverts par ces frais, des outils mis à disposition, de la proximité de l'encadrement pour assurer une certaine réactivité et si la société de portage adhère bien à un organisme tel que la Fédération Nationale de Portage Salarial (FeNPS).

Comment sortir du portage ?

Contractuellement le portage salarial se termine dès que vous n'êtes plus lié par un contrat de travail avec la société "porteuse". Cependant, certaines entreprises peuvent exiger une durée d'engagement et/ou une exclusivité. Cela fait partie des éléments à vérifier lors du choix du prestataire.

Le "porté", même s'il bénéficie du statut de salarié et de la protection qui va avec, n'en demeure pas moins indépendant et chef d'entreprise, qui est à l'origine de ses missions et donc de ses revenus. Il assume la part commerciale de son activité pour développer son CAHT.

Dans cette belle aventure le soutien des proches et de la famille peut être important. Pour que vos interlocuteurs aient confiance et croient en votre projet sachez vous entourer d'aides précieuses comme Forces Femmes et croyez en vous!

...entre salariat et entrepreneuriat!



Accompagnée par Force Femmes, Annie Longeot a opté pour le portage salarial au début de son activité. Elle accompagne les entreprises dans leur process d'innovation, sous la marque *Rondement Carré*. Elle répond à nos questions.

Pourquoi avoir fait ce choix du portage salarial ?

J'ai choisi la solution du portage car elle me permettait une transition en douceur entre un statut de salarié en entreprise et un statut d'indépendant. N'ayant pas à me préoccuper de créer une structure, je pouvais me consacrer à l'élaboration et la commercialisation de mon offre de services.

J'ai fait appel à une structure de portage dès que j'ai eu ma première mission. J'ai étudié divers moyens de facturer, rencontré plusieurs sociétés de portage et dès que j'ai eu un client, j'ai signé un contrat avec une société de portage.

J'ai choisi la solution du portage car elle me permettait une transition en douceur entre un statut de salarié [...] et d'indépendant.

Aujourd'hui mon activité repose sur trois aspects :

- animation de workshops de recherche d'idées et solution pour concevoir un produit, rechercher une solution technique, enrichir un service. J'interviens dans tous les secteurs sur des thèmes aussi variés que la récupération de déchets dans l'espace, l'amélioration d'un logiciel, l'optimisation d'un process ou la fidélisation de clients;
- accompagnement de projets de développement et structuration d'activités (angle business ou organisationnel);
- formations en créativité, innovation et projets.

Je suis encore en portage chez Valor Portage, principalement par confort parce que cela fonctionne bien et m'évite de remplir de nombreuses formalités administratives.

Par ailleurs, mon chiffre d'affaires actuel est trop élevé pour "tenir" dans les limites de l'auto-entrepreneuriat mais encore trop faible pour que je saute le pas de créer une structure.

Quels bénéfices tirez-vous du portage salarial ?

Pour moi, l'intérêt du portage est de permettre une tranquillité d'esprit. Je négocie avec mes clients, leur fais signer une commande logotypée de la société de portage et de ma marque, préviens quand il faut envoyer la facture et tout fonctionne parfaitement!

Par ailleurs, il est possible de louer ponctuellement des salles à des tarifs très préférentiels pour effectuer des formations. Certaines sociétés de portage proposent également des missions. C'est le cas de Valor Portage, mais j'utilise davantage ma société de portage comme un service administratif que comme un moyen de trouver des clients ou d'entrer en relation avec d'autres consultants.

Notre salaire dépend des missions que nous trouvons, nous avons par conséquent tout autant d'incertitude qu'un entrepreneur avec un autre statut.

A l'avenir j'espère développer suffisamment mon activité pour qu'il me devienne indispensable de créer une structure. Les limites du portage tiennent dans la difficulté de faire travailler des sous-traitants et le poids des charges sociales.

Vous conseillerez cette formule à toute créatrice qui se lance ?

Une créatrice qui se lance a le choix entre différents statuts : auto-entrepreneur (facile à obtenir avec des prélèvements très réduits, mais limité en volume de facturation et complexe à cumuler avec les Assedics), société, etc et le portage est une solution parmi d'autres.

Elle est simple, permet d'entrer immédiatement en activité tout en conservant un statut salarié. Elle peut servir de transition en attendant de créer sa propre structure.

Cependant, elle a un coût : les charges sociales et la commission de la société de portage (variable selon les sociétés et les services fournis). Si l'on facture 100 euros, on touche en salaire net environ 50 euros. Il faut donc regarder à partir de quel chiffre d'affaires ce confort se paie trop cher.

Attention à ne pas se fier uniquement au pourcentage annoncé, bien demander combien ça représente en net sur une facture de 100 euros.

[...] l'intérêt du portage est de permettre une tranquillité d'esprit. Je négocie avec mes clients, leur fais signer une commande [...], préviens quand il faut envoyer la facture et tout fonctionne parfaitement!

Emploi des cadres : de nombreux métiers en tension

Pour 2012, l'Apec annonce de nombreux recrutements (entre 150 et 200.000 !) pour les cadres. Quelques détails...

L'expérience recherchée

Si les jeunes diplômés pâtissent de leur manque de pratique, les profils expérimentés sont très prisés par les recruteurs. Pierre Lamblin, Directeur du département Études et Recherches à l'Apec affirme ainsi: « *Quand le marché de l'emploi ralentit, les cadres sont moins mobiles et privilégient la sécurité de leur poste. De leur côté, les recruteurs privilégient l'expérience et cherchent des candidats opérationnels sur le champ.* »

Des secteurs en tension

L'informatique toujours en grande recherche : plus de 85% des entreprises du secteur affirment leur désir de recruter en 2012, pour différents métiers. Il s'agit de postes spécifiques et qualifiés : chefs de projet SAP, développeurs Java, architectes réseaux et systèmes.

Dans l'industrie et le bâtiment, l'expertise manque: les cadres de production et toutes sortes de fonctions supports et techniques, comme par exemple un(e) indispensable chef(fe) de chantier ou directeur(-trice) d'usine !

Enfin, le web continue « d'inventer » des métiers, sans qu'il y ait toujours la ressource en face. Des formations sont donc possibles pour se qualifier en tant que développeurs, spécialistes du référencement, webanalytics, community managers, ou même simplement en logistique et spécialiste de l'e-commerce.

Toujours penser à la formation

Malgré une longue expérience ou un parcours professionnel riche, il ne faut jamais négliger l'aspect formation qui parfois, même courte, peut multiplier les perspectives.

>> Plus d'infos sur www.pourseformer.fr

FOCUS >> QUELQUES CHIFFRES CLÉS LIÉS AUX FEMMES

Le recueil *Elles comptent – 100 chiffres pour vous conter les femmes*, publié à l'initiative du CSA et de Terrafemina à l'occasion de la Journée des femmes du 8 mars dernier, donne des chiffres percutants sur les femmes, et leur état d'esprit face à l'environnement actuel.

Ci-dessous, une sélection:

Pour **92%** des femmes, il faut savoir déclencher les opportunités pour réussir.

86% des femmes retrouvent rapidement l'énergie pour rebondir lorsqu'elles font face à des difficultés.

59% des femmes font partie d'une association ou d'un réseau réel ou virtuel.

38% des femmes actives pensent que leur travail est un élément fondamental pour leur identité.

5% des femmes n'ont pas du tout confiance en elles.

>> Plus de renseignements sur www.csa.eu

Le site du mois

bitwiin.com

BiTWiiN.com

L'expérience senior à votre service

Allier une compétence expérimentée, un besoin et une proximité géographique: c'est l'offre de ce site de mise en relation directe.

Contrairement à ce que l'on pourrait comprendre à la lecture du site, les offres ne sont pas réservées à des retraités.

À noter : l'existence du blog communautaire blog.bitwiin.com

Plutôt mission ou temps partiel ?

Evidemment, les offres à consulter gratuitement sont plus des missions ponctuelles (du jardinage à la garde d'enfants) ou des postes à temps partiel (auxiliaire de vie ou aide aux devoirs). En outre, de nombreux cours de toutes sortes sont proposés: chant, musique, mais aussi maths, français ou histoire.

Ce site pourra éventuellement vous donner l'occasion d'obtenir un complément de revenu pendant votre phase de recherche d'emploi, ou simplement vous donner des idées de compétences à proposer !

> www.bitwiin.com

Agenda francilien

05/04 – Paris

FORUM EMPLOI ET OPPORTUNITÉS DE CARRIÈRES

Plus de 50 entreprises, représentant 30 secteurs et des milliers d'offres d'emploi à pourvoir sur place, en direct.

Porte de Versailles, pavillon 6.

Invitation gratuite sur:

http://www.initialis.org/forums/2012_paris_avril/PDF/invitation-forum-initialis-paris-5-avril-2012.pdf

12/04 – Paris

SALON DE LA GESTION DE CARRIÈRE

Deux pôles d'exposants: formation (grandes écoles, universités, MBA, etc.) et carrière (centre de coaching, de bilan de compétences, etc.).

De 15h à 21h, Centre Étoile St Honoré, 21-25 rue Balzac 75008.

Entrée gratuite sur:

<http://pro.studyrama.com/invit.php>

13/04 – La Défense

PREST'HO

Rencontrer en direct des recruteurs de l'hôtellerie, de la restauration et du tourisme pour plus de 5000 postes à pourvoir, tous types de profils.

De 9h30 à 19h30, à l'Espace Grande Arche de la Défense.

Préinscription en ligne sur www.prestho.fr



Nadia Guiny – coach, formatrice, consultante – est formelle : les premières minutes d'un entretien sont déterminantes. D'abord pour votre interlocuteur, qui restera influencé par sa première impression. Mais aussi pour vous : rassurée, vous aborderez la suite du rendez-vous avec confiance.

Adoptez un état d'esprit assertif

N'arrivez pas tremblante et timide. Un employeur sera davantage séduit par un candidat assertif. Comment adopter cette posture? C'est une question de regard sur vous-même et sur l'autre qui vous amène à considérer que :

Vous avez des qualités et de l'expérience même si vous avez des points faibles et des trous dans votre CV ;

Vous **offrez vos compétences** plutôt que demandez un poste, même si cela fait plusieurs mois que vous êtes en recherche ;

L'entretien constitue **une nouvelle opportunité** de découvrir une entreprise, un secteur d'activité, et de **vous améliorer** dans la façon de vous présenter, plutôt qu'une épreuve.

La personne assertive dit **je** : « je vois... je ressens... je partage votre opinion... ». Elle pose des questions : « Pouvez-vous me préciser...? Quelles sont les missions...? ». Elle s'exprime avec des phrases courtes (sujet – verbe – compléments) et concrètes (pas de mots abstraits et flous). Elle regarde l'autre personne dans les yeux.

Elle est détendue, ouverte et souriante. Elle sait joindre le geste à la parole de façon appropriée (ni immobilité, ni gesticulation).

Soyez impactant dès les premières minutes

Les anglo-saxons appellent cela faire le pitch. Cela consiste à résumer en une minute trente qui vous êtes, vos compétences et expériences et... donner envie de vous recruter ! Voici un exemple de structuration de votre pitch :

Identification : « Bonjour, je m'appelle... » (votre prénom et nom)

Remerciement : « Je vous remercie de me recevoir, je suis heureuse de vous rencontrer ».

Présentation : montrez la cohérence de votre parcours « J'ai quinze ans d'expérience dans les métiers de la finance en tant que comptable, puis contrôleur de gestion dans des PME » et vos réalisations marquantes « ... pour lesquelles j'ai notamment ».

Valeur ajoutée : indiquez ce que vous apportez à un employeur, en insistant sur ce qui vous caractérise (pas de généralités) « J'ai une double compétence, à la fois en... et en..., ce qui me permet de... ».

Le pitch est une sorte d'apéritif. Il n'a pas vocation à tout dire de vous mais à mettre en lumière l'essentiel. Ainsi, vous induisez la tournure de l'entretien plus que vous ne la subissez.

Entraînez-vous !

Entraînez-vous à pitcher pour être naturel, concis et spontané. Commencez par rédiger votre texte puis entraînez-vous à le dire en vous chronométrant. Au fur et à mesure, vous l'ajusterez pour trouver les mots qui sonnent justes. Vous serez alors à l'aise pour le placer au moment opportun. S'entraîner passe aussi par la respiration, la voix et le corps afin de lutter contre le stress. Pour cela, n'hésitez pas à consacrer vingt minutes à des exercices de diction, à respirer profondément et calmement et à étirer votre corps. Cette mise en énergie vous donnera du tonus. Car souvenez-vous : vous devez être souriante, enthousiaste et convaincante! Plus vous y croirez, plus il vous sera facile de convaincre les autres ! Et relativisez : vous ne passez pas votre oral de français !

Agenda des régions

05/04 – Lyon

JOB RENCONTRES

Des journées de recrutement pour les profils commerciaux de formation bac+2 à bac+5, expérimentés ou non.

De 10h à 17h au Centre des Congrès
Plus d'infos sur www.jobrencontres.fr

05/04 – Digne-les-Bains

FORUM PROVENCE CONTACT'EMPLOI

120 recruteurs pour un forum d'ampleur régionale, transports gratuits pour s'y rendre.

De 9h à 17h au Palais des Congrès – venir munie de CV.

Entrée libre et gratuite, plus de renseignements au 04.92.30.05.25

Guide de préparation en ligne sur :

<http://www.carrefoursemploi.org/minisites4/paca2012/presentation.php?reference=paca2012>

Du 03/04 au 17/04 – En Eure-et-Loire

BOOSTEMPLOI

Dispositif mis en place en 2009, afin de mettre en relation des entreprises qui recrutent et des demandeurs. Plusieurs villes et dates en mai également. Tout le programme sur :

<http://www.eurelien.fr/boostemploi/>

14/04 – Marseille

VOCATIS SALON DE L'ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE

Pour changer de cap ou faire évoluer sa carrière par le biais de formations.

De 10h à 18h au Parc Chanot - entrée gratuite sur invitation :

http://www.vocatis.fr/article.php3?id_article=18417

Lu et vu pour vous



Projections des chiffres de l'emploi en 2020

D'ici 2020, les emplois vont poursuivre leur tertiarisation, en raison du changement profond de l'économie nationale.

Malgré de nombreux départs en retraite prévus, l'étude réalisée par le CAS et la Dares révèle que « ce sont les cadres, les professions intermédiaires, les métiers de soins et d'aide aux personnes fragiles ainsi que les professions du bâtiment qui

devraient surtout profiter des perspectives de créations d'emploi. » En effet, près de 750.000 postes seront à pourvoir chaque année, en comptant 600.000 départs à la retraite et 150.000 créations de postes. De plus, la part des femmes devrait augmenter jusqu'à 48,8 % des personnes en emploi. *Latribune.fr et Challenges.fr_15/03/2012*

Travailler plus...pour gagner plus !

73% des salariés français interrogés pour l'étude menée par Opinion Way se disent prêts à travailler plus, uniquement s'ils augmentent leur rémunération, sans quoi ils sont 68% à ne pas vouloir travailler plus.

D'autre part, le maintien dans l'emploi est une priorité massive car 82% sont prêts à se former, 75% à changer de poste au sein de leur entreprise, et 70% à accepter un aménagement de la répartition du temps de travail afin de trouver des solutions optimales pour les entreprises et les salariés.

Enfin, 66% pensent que l'élection présidentielle n'aura pas d'impact sur leur emploi.

Le Figaro_26/03/2012

La lutte contre le chômage : priorité absolue des Français

Un sondage Ifop mené entre le 15 et le 20 mars a révélé que 73% des Français estimaient que « la lutte contre le chômage » restait LA priorité, à un mois des présidentielles, devant l'éducation, la santé et le relèvement du pouvoir d'achat. Cette thématique avait déjà été estimée comme « tout à fait prioritaire » en août 2011 et janvier 2010, lors de précédentes enquêtes.

tempsreel.nouvelobs.com_23/03/2012

L'actu des créatrices

Web magazine

Nathalie Brunissen a créé un site dédié aux parents des 6-14 ans. Il recouvre de nombreuses thématiques : lectures, films, expositions, sport, prévention, psychologie, mode, ... Des bons plans et conseils en tout genre! Les parents peuvent aussi y poser leurs questions.

www.mafamillezen.com

Reportages

Envoyé Spécial la suite sur France 2 abordait samedi 10/03/12 le thème des nouveaux métiers. **Florence Pouzergue**, lauréate du Prix de la Créatrice Force Femmes 2011, y présentait son activité **Louli Kids & Go**.

Télématin a diffusé les interviews de deux créatrices accompagnées par Force Femmes le 23/03/12 : **Muriel Berradia** (lauréate également du Prix Force Femmes 2011) qui a lancé sa marque de cosmétique **Nuhanciam** et **Agnès Terrillon** qui a créé sa galerie d'art **Voskel**, lieu également ouvert aux entreprises et particuliers qui souhaitent le privatiser. http://telematin.france2.fr/?page=chronique&id_article=36463

Peinture décorative

Fabienne colin, artiste peintre, est spécialisée dans la peinture murale. Elle décore murs et plafonds en réalisant des trompe-l'œil et en créant des pièces originales à la demande. Elle personnalise les surfaces neutres et résout des problèmes d'architecture tels que des plafonds bas ou pièces aveugles. De la poésie aux surfaces. Pour la contacter :

colin.fabienne@wanadoo.fr

Le site du mois

Inforeg
Validez vos décisions juridiques



C'est quoi ? Créé par la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris, Inforeg apporte des informations sans cesse actualisées par des juristes spécialisés en droit des affaires, droit social, droit fiscal, droit de la propriété intellectuelle et droit de l'environnement industriel.

Pour qui ? A destination des entrepreneurs (France entière) pour les aider dans leur gestion quotidienne. Ils y trouvent : des actualités juridiques, des modèles de contrats, des fiches pratiques, des liens utiles, un agenda pour les événements, et surtout un service téléphonique. En effet, Inforeg met à disposition une plateforme téléphonique pour répondre aux questions concernant la gestion de son entreprise au 08 99 705 100.

A savoir : certaines prestations sont payantes.

>> www.entreprises.ccip.fr/web/reglementation

Créer pour partager ma passion



Véritable autodidacte, **Nacéra Grelet a créé sa société en 2009 Au plaisir des mets**. La cuisine a toujours été sa passion, elle partage avec nous son engouement.

La cuisine est une passion qui m'a été transmise par ma mère et que j'ai développée au cours de mes nombreux voyages à travers le monde. C'est pourquoi j'ai décidé d'en faire mon métier.

Je confectionne des mets de tous horizons depuis plus de 20 ans, à base de produits frais et d'un mélange d'épices et d'herbes qui leur confèrent des saveurs uniques. Je me bats pour que la cuisine authentique maison et créative ne disparaisse pas.

Je me suis mise à mon compte sous le statut d'auto-entrepreneur grâce à l'aide de Force Femmes, un vrai challenge que je relève avec succès. Depuis la création de mon activité, ma société a fait du chemin, des journalistes se sont même intéressés à mon parcours!

Je me bats pour que la cuisine authentique maison et créative ne disparaisse pas.

Les moyens de communication que j'utilise sont le « bouche à oreille », mon site web, les réseaux comme viadeo, twitter,... Récemment j'ai participé à un concours de créatrice d'entreprise organisé par Force Femmes, un article à ce sujet est paru dans le magazine Marie-France en janvier 2012.

Être créatrice aujourd'hui n'est pas chose aisée car parfois on se sent très seule. Cependant, avec de la volonté, de la passion dans ce que l'on entreprend, et un bon accompagnement, on y arrive toujours!

En parallèle, je donne des cours particuliers sur la cuisine de mon pays natal, l'Algérie, et je coache des groupes de personnes désireuses d'apprendre une cuisine personnalisée (par exemple adaptée aux personnes diabétiques ou qui souffrent d'un excès de cholestérol). Je réalise également des prestations de cuisine à thèmes à destination d'entreprises, et travaille en partenariat avec une équipe très sympathique de *Autour d'une table* situé dans le 7ème arrondissement de Paris.

[...] avec de la volonté, de la passion dans ce que l'on entreprend, et un bon accompagnement, on y arrive toujours!

Ce qui est difficile c'est de sortir du lot, de se différencier par rapport à la concurrence (surtout dans le milieu dans lequel j'exerce) ainsi que de trouver les fonds nécessaires pour se développer. L'aboutissement de mon projet serait d'ouvrir mon restaurant dans Paris et publier mes livres de recettes. Je pourrai ainsi partager davantage ma cuisine familiale et innovante.

>> www.plaisirdesmets.fr





Vous devenez entrepreneurs, pensez à changer de régime d'assurance maladie! Par Valérie Raffestin, chargée de développement Ile-de-France au sein de l'organisme maladie RAM, conventionné du régime social des indépendants (RSI). Elle anime régulièrement chez Force Femmes des réunions d'information sur la protection sociale des travailleurs indépendants.

Choix de l'organisme maladie

> **L'organisme maladie** assure la gestion de votre assurance santé obligatoire et sert les prestations maladie.

> **Le professionnel indépendant doit choisir son organisme lors de l'immatriculation** de son entreprise ou de sa société. Il en a le libre choix car il en existe plusieurs en fonction des régions. Il relève alors du RSI pour ses cotisations (santé, retraite, invalidité, allocations familiales).

> **A noter : les professions libérales ne relèvent du RSI que pour la maladie.** Le choix de l'organisme gestionnaire de votre assurance maladie se fait lors de vos formalités d'affiliation au régime, au sein du Centre de formalités des entreprises (CFE) de votre département.

Vous changez de situation : votre carte vitale bouge avec vous...

> **Quelle que soit votre situation antérieure, vous conservez votre carte vitale.** Vous devrez faire une mise à jour

dès réception du courrier de demande de votre organisme, dans un délai de 3 mois.

Inscription de vos bénéficiaires

> **Votre conjoint** (marié ou non), s'il n'est pas affilié à un autre régime, **et vos enfants de moins de 16 ans** (jusqu'à 20 ans, s'ils poursuivent leurs études) **peuvent bénéficier de votre assurance maladie.** Les personnes (frères, sœurs...) à votre charge et vivant sous le même toit depuis au moins un an peuvent également en bénéficier.

Déclarations

> **Le choix de votre médecin traitant** (afin de garder un taux de remboursement à 70%), **ainsi que votre RIB personnel** (afin de recevoir directement vos remboursements de soins) doivent être fournis à votre nouvel organisme.

> **Maladie prise en charge à 100%** : la demande doit être refaite par votre médecin, auprès du médecin conseil du RSI.

Indemnités journalières

> **Les conditions pour bénéficier des indemnités journalières en cas de maladie, accident ou hospitalisation**

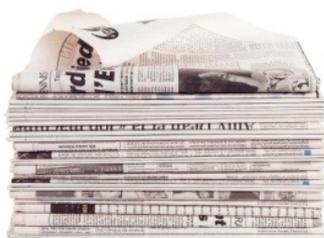
Pour les artisans et les commerçants : vous devez être affilié au régime RSI depuis au moins un an si vous n'êtes plus en activité au moment de votre création d'entreprise, être à jour dans vos cotisations. Vous devez adresser l'avis d'arrêt de travail établi par votre médecin dans les 2 jours.

> **Le délai de carence avant de percevoir les indemnités journalières**

Pour les artisans et les commerçants : l'indemnité journalière est versée à compter du 4ème jour d'arrêt en cas d'hospitalisation, 8ème jour d'arrêt hors hospitalisation.

Petit conseil : toujours envoyer son arrêt de travail (dans les temps), même s'il ne correspond pas aux délais de prise en charge, en cas de « rechute » immédiate, cela vous serait indemnisé dès le premier arrêt connu.

Lu et vu pour vous



Carnet d'adresses 100% féminin

Pour rompre sa solitude de femme dirigeante ou pour trouver de nouveaux contacts, L'Entreprise publie une sélection d'adresses de réseaux féminins.

http://lentreprise.lexpress.fr/gestion-entreprise/carnet-d-adresses-des-reseaux-de-femmes-entrepreneures_32139.html

Des histoires d'« entrepreneures »

140 dirigeantes de PME de plus de vingt salariés ont été interviewées par Maïté Debeuret, co-créatrice de la Caravane des Entrepreneurs pour promouvoir l'entrepreneuriat féminin. Vous trouverez tous les témoignages qui en ont été tirés en ligne, accès libre et gratuit.

www.entrepreneure.fr

Le FGIF : de plus en plus de femmes accèdent aux crédits bancaires !

En 2011, le Fonds de garantie pour la création, la reprise, le développement d'entreprise à l'initiative des femmes (FGIF) créé en 1989 a permis à plus de 1.500 femmes de créer leurs entreprises. C'est un dispositif de garantie dédié à l'entrepreneuriat féminin qui facilite l'accès au crédit bancaire. Des résultats en croissance de 11 % par rapport à 2011 annoncés par la direction générale de la cohésion sociale et le réseau France Active lors de la journée de la femme, le 8 mars dernier. Il couvre jusqu'à 70 % du montant d'un prêt dans la limite de 27.000 euros. Cependant, ce dispositif est encore mal connu des créatrices : moins d'un tiers d'entre elles bénéficient de l'appui d'un réseau d'accompagnement, et 35 % parviennent à mobiliser un emprunt bancaire au démarrage.

<http://entrepreneur.lesechos.fr/entreprise/financement/actualites/de-plus-en-plus-de-femmes-accident-aux-credits-bancaires-grace-au-fgif-10017872.php>

Agenda

4/04 - Paris

CONFÉRENCE-DÉBAT

Le réseau Coaching judiciaire organise une conférence-débat gratuite sur la prévention des difficultés des entreprises. De 16h à 18h au Tribunal de commerce de Paris (salle d'audience n°1). Entrée libre sur inscription et dans la limite des places disponibles.

www.coachingjudiciaire.com

Jusqu'au 10/04 - Paris

CONCOURS ÉCOLE CENTRALE PARIS

Ce concours organisé par Centrale Paris concerne les porteurs de projets innovants à un stade avancé ou précoce de leur développement. 3.000 euros à la clef et un an d'incubation gratuite à l'Incubateur Centrale Paris. S'en suivra une soirée dédiée à l'innovation le 21 mai 2012. Attention dépôt des dossiers avant le 10 avril midi sur:

www.centraleparis-incubateur.info/site/home.html

Les 24 et 25 avril - Toulouse

FORUM CREATIV

Forum dédié à la création d'entreprise et organisé par le Grand Toulouse depuis neuf ans. Conférences, tables rondes, experts, ... à destination de tous ceux qui créent leur propre activité. Accès libre et gratuit. Université Toulouse III - Paul Sabatier de Toulouse, 118 Route de Narbonne.

www.creativ-grandtoulouse.fr

Atelier Jobstyle

> Atelier LVMH Jobstyle à Paris – 28 mars 2012

Près de 30 candidates parisiennes ont pu bénéficier d'un atelier en 4 parties dispensé dans la magnifique Sephora University, ancienne maison du fondateur.

Cet atelier proposait des conseils en maquillage reproductibles chez soi, un diagnostic « style », un entretien professionnel avec un(e) chargé(e) de recrutement, et l'enregistrement d'un CV vidéo de 2 minutes.

Près de 15 personnes du groupe LVMH étaient mobilisées pour l'occasion, et Chantal Gaemperle, DRH du Groupe, est même passée s'assurer du bon déroulement de l'événement, pour le plus grand plaisir des candidates.



Étape maquillage



Étape style



Étape CV vidéo



Étape entretien

L'actu des régions

> Journée internationale des Femmes à Deauville – 8 mars 2012

Marie-Claude Grüssen, déléguée de l'antenne de Force Femmes Caen, était à l'honneur en cette magnifique journée du 8 mars à Deauville.

Sur l'initiative de Philippe Augier, maire de Deauville, s'est tenue une table-ronde réunissant cinq femmes aux parcours forts: Nathalie Goulet, sénatrice, Marie le Morvan, créatrice d'entreprise, Véronique Bouté, sénologue, Nicole Gourmelon, directrice régionale de banque, et Marie-Claude Grüssen.

De nombreux sujets ont été abordés: la mixité, l'entrepreneuriat, la solidarité, la maladie, la politique, etc. La journée s'est achevée par la plantation d'un arbre dédié aux femmes d'engagement et au Women's forum, sur la Presqu'île de la Touques.



Les bénévoles de Force Femmes Caen étaient à l'honneur : Marie-Claude Grüssen a participé à la table-ronde des Normandes en tête, a répondu à des interviews et planté l'arbre du Women's forum, entourée de la sympathique équipe des accompagnantes normandes.



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

Forum ELLE Active



Table ronde n°2 : Même salaire, même responsabilités, comment lever les obstacles ?

Brigitte Grézy rappelle les écarts de salaire persistants entre les hommes et les femmes : 27% tous temps de travail confondus et 23% au niveau cadres : « Aujourd'hui sur le marché du travail, **les femmes valent toujours moins que les hommes, elles sont des agents à risque** ». Et puis, « **les femmes demandent moins d'augmentations** », selon la présidente de BPW.

Table ronde n°3 : Conciliation vie privée/vie professionnelle : comment inclure les hommes dans cette juste aspiration ? Comment la génération Y va-t-elle faire évoluer la société ? Plusieurs solutions ont été évoquées à commencer par **l'implication des hommes** « primordiale pour que les femmes puissent s'épanouir au bureau ». « Il faut aussi mettre l'accent sur la **formation des managers qui ne se rendent pas toujours compte qu'ils véhiculent des stéréotypes sans le savoir** », ajoute Jean-Claude Le Grand, DRH de L'Oréal.

Table ronde n°4 : Stop à l'autocensure et à la culpabilité ! Comment lever nos freins et mieux nous affirmer ?

Voici un extrait des propositions des intervenantes : Oser, réussir à passer au dessus de ses propres inhibitions, communiquer sur ce que l'on fait au bon moment, et aux bonnes personnes, bien s'entourer, apprendre à être juste bonne (au travail, avec sa famille), choisir ses limites, les imposer et même les revendiquer, etc.

>> <http://elleactive.elle.fr/blog/>

Contact

COMMENTAIRES & SUGGESTIONS communication@forcefemmes.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION Elise Moison

RÉALISATION ET COORDINATION Véronique Eréac, Elise Moison & Agathe Savioz

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO Evelyne Huard, Corinne Maes & Carole Le Melledo.

CRÉDITS PHOTOS Force Femmes

presse

Deauville : les femmes invitées à oser !
Cinq femmes ont raconté leur parcours et expliqué leurs difficultés pour parvenir aux postes de responsabilités.

Nathalie Goulet, sénateur de l'Orne ; Marie Le Morvan, chef d'entreprise ; Véronique Bouté, médecin spécialiste du cancer du sein ; Nicole Gourmelon, directeur général de la caisse régionale du Crédit agricole Normandie ; Agathe Savioz et Marie-Claude Grüssen, en responsabilité au sein de l'association Force Femmes, entouré du maire de Deauville, Philippe Augier et d'élus.

A l'occasion de la Journée Internationale des Droits de la Femme, Force Femmes était mise à l'honneur partout en France : entre autres à Bordeaux dans le cadre d'une journée à l'Hôtel de Ville, à Deauville (cf. Ouest France ci-dessus), à Paris dans le cadre des Rencontres Exceptionnelles de Coca-Cola France.

C'est mon boulot
Force Femmes, un coup de pouce pour les plus de 45 ans
LE JEUDI 8 MARS 2012 À 10:31

(R)écouter cette émission

Force Femmes a permis à plus de 2 000 femmes de plus de 45 ans de retrouver un emploi ou de créer leur entreprise. C'est le cas de Florence Pouzergue qui, à 50 ans, dirige Louli Kids&Go, un site de location de matériel de puériculture.

Elle Moison est déléguée générale de Force Femmes, une association qui aide les femmes de plus de 45 ans à retrouver un emploi ou à créer leur entreprise. Force Femmes a besoin de bénévoles pour épauler les femmes qu'elle accompagne.

Elle a participé à l'occasion de la Journée de la femme, aux premières Rencontres Exceptionnelles le 7 mars dernier, speed meeting réunissant 20 femmes actives et 5 femmes au parcours exceptionnel dans le but de partager conseils, astuces et contacts en lien avec leur projets personnels ou professionnels. Pour plus d'informations : rencontres-exceptionnelles.fr

Florence Pouzergue a créé Louli Kids&Go, un site internet de mise à disposition de matériel de puériculture.

Par Philippe Duport

Prochains rendez-vous
Le palmarès des formations les plus demandées par les salariées françaises.

ELLE organisait le premier Forum de ELLE Active (un blog et une formation « Boostez votre parcours ») le 7 mars dernier à la Maison de la Chimie qui a réuni plus de 400 femmes. Extraits.

Table ronde n°1 : Femmes cadres/femmes précaires : le fossé se creuse-t-il ? Quelles solutions pour le réduire ?

Les intervenants constatent une **polarisation des femmes sur le marché du travail** (là la fois de plus en plus de femmes cadres et en même temps de plus en plus de femmes qui cumulent bas salaires, contrats précaires, temps partiel subi...) S'ajoute **l'émergence d'une nouvelle domesticité liée au travail des femmes**. « La maison doit être de plus en plus propre, les enfants de mieux en mieux élevés, explique Caroline Ibos. Sur le sujet des crèches, la sociologue Dominique Méda explique que « quand on parle de crèches, cela reste un **problème de bonnes femmes pour les décideurs publics** alors que cela devrait être une priorité politique majeure ». Et une priorité qui concerne aussi bien les femmes cadres, que les femmes précaires.