



Fiches Pratiques

Entreprendre en étant isolée  
géographiquement



## **1. Objectif général**

- Créer un écosystème favorable à l'épanouissement des femmes qui souhaitent entreprendre dans les industries créatives de Nouvelle-Aquitaine, de renforcer leur autonomie, leurs compétences et leur bien-être.
- Permettre aux femmes vivant en milieu rural de concevoir, lancer et stabiliser une activité économique viable en s'appuyant sur les ressources locales, les réseaux régionaux et des outils adaptés au contexte rural.

## **2. Objectifs opérationnels**

- Identifier les ressources locales et numériques, et renforcer le sentiment d'appartenance malgré la distance.
- Favoriser la cohésion entre les entrepreneuses et futures entrepreneuses afin de créer une dynamique collective positive, leur permettant de s'entraider, de partager leurs expériences et de renforcer leur motivation commune.

## **3. Plan d'action**

- Une approche globale, basée sur des rencontres individuelles, des rencontres collectives et du mentorat, qui accorde une importance particulière à la levée des freins autour de la création d'activité en se focalisant sur les enjeux des trois santés :
- Santé mentale: aider les femmes à gérer le stress, à développer leur confiance en soi, à préserver leur équilibre pro / privé, à s'affranchir des biais inconscients pour prendre des décisions éclairées.
- Santé physique: importance de prendre soin de leur corps et de leur bien-être, en leur fournissant un espace d'échange et de valorisation des bonnes pratiques
- Santé sociale: création d'un réseau de soutien et de solidarité entre les femmes, pour lutter contre l'isolement et encourager l'entraide.

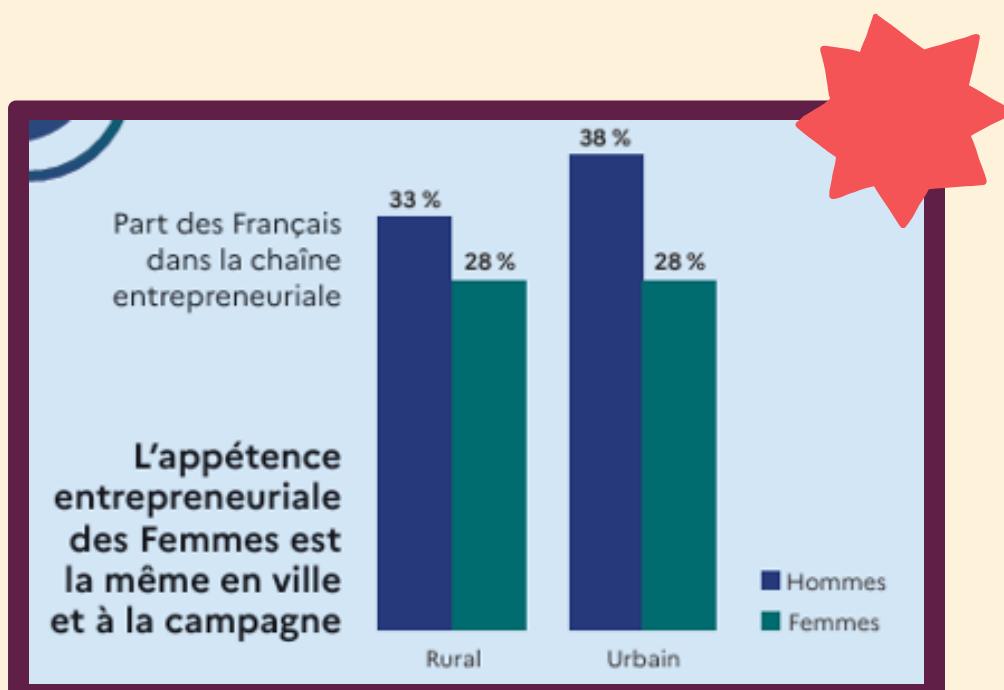
## 4. État des lieux et chiffres clés

Entre 2012 et 2022, plus de 8 millions d'entreprises ont vu le jour en France ; un niveau presque deux fois plus élevé qu'en 2012 et 2013. Dès lors, un nouveau record de créations d'entreprises est atteint chaque année y compris en 2020, année de la pandémie de Coronavirus porté à la fois par des réformes réglementaires et juridiques en faveur de l'entrepreneuriat, une conjoncture économique propice, mais également une prédisposition plus favorable des Français à l'égard de l'entrepreneuriat.

La forte croissance de la dynamique entrepreneuriale des dix dernières années, et notamment l'accélération à partir de 2016, s'explique en grande partie par le succès grandissant du régime du micro-entrepreneur, mis en place en 2009.

L'entrepreneuriat féminin a également progressé mais de façon plus linéaire, passant de 33 % à 36 % en dix ans. À l'instar des jeunes, les femmes préfèrent déployer leur projet avec le statut de micro-entrepreneur.

En 2023 en France, 7,7 millions de Femmes sont engagées dans une dynamique entrepreneuriale, cela représente 3 Françaises sur 10. Leur appétence à entreprendre ne faiblit pas : elles n'étaient qu'un quart deux ans plus tôt.



## 4. État des lieux et chiffres clés

Le milieu rural présente à la fois des contraintes (isolement, moins d'infrastructures, marchés plus restreints) et des atouts (proximité des filières locales, tourisme, qualité de vie). Les entrepreneures rurales doivent apprendre à valoriser les ressources territoriales et à compenser l'éloignement par des alliances, des coopérations numériques et des partenariats locaux.

L'UE estime qu'il existe plusieurs millions de « entrepreneures manquantes » et met en avant un écart de participation entre femmes et hommes au démarrage d'activité.

## 5. Les freins et les leviers

### Freins

- L'autocensure
- Peur de mal faire, peur de ne pas être à sa place, peur de la précarité financière, peur de l'échec, croyances limitantes
- Instabilité financière
- Isolement géographique et accès limité aux réseaux d'experts et financiers.
- La mobilité
- Accès au financement plus compliqué (garanties, relations bancaires).
- Charge familiale et les contraintes horaires souvent plus marqués.  
L'équilibre vie pro et vie perso
- Situation de monoparentalité

### Leviers

- Mutualisation des ressources locales (groupements, coopératives, café collaboratifs,...)
- Programmes d'accompagnement régionaux (formations, mentorat, sororité, échanges de pratiques, dispositifs d'appui numériques).
- Utilisation du numérique (boutiques en ligne, marketing local ciblé, e-commerce et visioconférence pour lever l'isolement).
- Réseaux d'actrices locales et concours régionaux pour visibiliser les femmes entrepreneuses.
- Qualité de vie en milieu rural qui est source de créativité et de bien-être pour gérer son entreprise

# Cartographie des ressources

## ▢ Ressources institutionnelles

- Chambre de Commerce locale
- Pôle Emploi / Mission Locale
- Collectivités territoriales
- BPI France / Financement

## ♡ Réseaux professionnels

- Coworking rural / Tiers-lieux
- Associations d'entrepreneurs
- Clubs d'entreprises locaux
- Réseaux féminins (Force Femmes, etc.)

## ▢ Outils numériques

- Plateformes de formation en ligne
- Communautés virtuelles métier
- Outils collaboratifs
- Marketplaces spécialisées

## 🚚 Solutions logistiques

- Points relais / Consignes
- Transporteurs locaux
- Services postaux renforcés
- Coopératives de livraison

Et bien sûr : le bouche à oreille, la recommandation, la cooptation, les ami(e)s, les échanges de savoir entre pairs, les chantiers coopératifs...

# Boîte à outils numérique anti-isolement :

## ▢ Communication

- Slack / Discord (communautés)
- LinkedIn (réseau pro)
- Zoom / Teams (visio)
- WhatsApp Business

## 👉 Formation

- Coursera / Udemy
- Webinaires spécialisés
- MOOCs sectoriels
- Mentoring à distance

## 💼 Business

- Canva (création visuelle)
- Mailchimp (emailing)
- Shopify (e-commerce)
- Google Workspace

## 🤝 Réseauage

- Meetup virtuels
- Groupes Facebook métier
- Clubs entrepreneurs en ligne
- Speed-networking digital

## 💡 Conseils pour briser l'isolement

- **Ritualiser les contacts** : 1 appel professionnel par jour minimum
- **Participer activement** : Commentez, partagez, contribuez dans les groupes
- **Organiser des rencontres** : Même virtuelles, créez du lien
- **Sortir régulièrement** : Coworking, événements, formations présentielle

# Plan d'action opérationnel

Mes 3 priorités pour les 30 prochains jours :

1

Action 1 : \_\_\_\_\_  
Échéance : \_\_\_\_\_ | Ressource nécessaire : \_\_\_\_\_

2

Action 2 : \_\_\_\_\_  
Échéance : \_\_\_\_\_ | Ressource nécessaire : \_\_\_\_\_

3

Action 3 : \_\_\_\_\_  
Échéance : \_\_\_\_\_ | Ressource nécessaire : \_\_\_\_\_

Mon engagement anti-isolement :

Je m'engage à :

- Participer à \_\_\_\_\_ événement(s) professionnel(s) par mois
- Rejoindre \_\_\_\_\_ communauté(s) en ligne dans mon secteur
- Contacter \_\_\_\_\_ personne(s) de mon réseau chaque semaine
- Consacrer \_\_\_\_\_ heures par semaine au développement de mon réseau

"L'isolement géographique peut devenir un avantage concurrentiel si on sait transformer la distance en différenciation."

## 6. Liens vers des ressources :

- **La Ruche** <https://la-ruche.net/regions/nouvelle-aquitaine/>
- **La Frenchtech** <https://www.frenchtechbordeaux.com/>
- **Konexio** <https://www.konexio.eu/>
- **Mosaïc** <https://lelaba.eu/laba/projets/mosaic/>
- **Un Monde Réenchanté** – Solenn Thomas – Fondatrice de l'association Eklore. Elle accompagne les réenchanteurs à trouver leur place dans le monde au service du bien commun, en accord avec leur singularité, leur idéal et leur excellence.

## LES AIDES FINANCIÈRES DESTINÉES AUX FEMMES POUR CRÉER OU REPRENDRE UNE ENTREPRISE

### LA GARANTIE ÉGALITÉ FEMMES

Mis en place par France Active, ce dispositif national remplace le FGIF (Fonds de garantie à l'initiative des femmes). Il permet de faciliter l'accès au crédit bancaire des femmes porteuses d'un projet de création, de reprise ou de développement d'entreprises.

*La garantie couvre jusqu'à 80 % d'un emprunt bancaire dans la limite d'un montant de 50 000 €.*

### WOM'ENERGY : LE PROGRAMME D'ENTREPRENEURIAT AU FÉMININ

Le Réseau Entreprendre est un réseau d'accompagnement mixte composé d'hommes et de femmes engagés pour la création d'emplois sur le territoire.

Spécifiquement créé pour encourager l'entrepreneuriat au féminin, le programme Wom'energy a pour ambition de soutenir toutes les cheffes d'entreprise à tous les stades de développement et de croissance de leur projet.

*Le programme propose un prêt d'honneur entre 15 000 et 50 000 €.*

### À SAVOIR

Retrouvez les aides de l'État et des collectivités territoriales disponibles sur [Entrepren dre.service-public.fr](http://Entrepren dre.service-public.fr)

Retrouvez également toutes les aides disponibles sur le site dédié [aides-entreprises.fr](http://aides-entreprises.fr)

# LES DISPOSITIFS RÉGIONAUX POUR FACILITER L'ENTREPRENEURIAT FÉMININ

Depuis l'accord cadre de 2012 pour l'entrepreneuriat féminin conclu entre l'État et la Caisse des dépôts, des plans d'action régionaux pour l'entrepreneuriat des femmes (PAR) se développent chaque année sur les territoires.

Ils s'appuient sur les services centraux et les associations d'aide à la création d'entreprises afin d'évaluer les outils et dispositifs les plus appropriés à chaque zone géographique.

Renseignez-vous directement auprès de votre mairie, auprès des **chambres de commerce et d'industrie** (CCI) ou encore des **chambres de métiers et de l'artisanat** (CMA) près de chez vous.

## À SAVOIR

Les Clubs Locaux d'Épargne pour les Femmes qui Entreprennent (CLEFE) peuvent également proposer un prêt avec intérêt pour créer ou développer une entreprise. CLEFE constitue une institution de financement dédiée aux entreprises dirigées par les femmes.

# LES ÉVÉNEMENTS DÉDIÉS À L'ENTREPRENEURIAT FÉMININ

Les Semaines de sensibilisation des jeunes à l'entrepreneuriat féminin Les semaines de sensibilisation à l'entrepreneuriat des femmes est un événement organisé avec le **ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les Discriminations** et l'association 100 000 entrepreneurs. L'objectif est de sensibiliser les jeunes de 13 à 25 ans à la culture entrepreneuriale et la réussite au féminin.

## LA JOURNÉE DE LA FEMME DIGITALE

La Journée de la Femme Digitale (JFD) est devenue en 2024 Join Forces & Dare. Au-delà d'un événement annuel, la JFD est désormais un accélérateur international de croissance pour les femmes dans la tech, et en particulier sur des projets liés à l'IA.

## LES AUTRES DISPOSITIFS D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES FEMMES ENTREPRENEURES

### LES INCUBATEURS DÉDIÉS

Les incubateurs vous aident à vous lancer dans l'entrepreneuriat via par exemple du mentorat, des formations, la mise à disposition d'infrastructures, etc.

Pour ne citer que quelques exemples : [Willa](#), [Les Audacieuses](#), etc.

### LES RÉSEAUX D'ACCOMPAGNEMENT

Ces réseaux vous accompagnent dans vos démarches, vous conseillent et vous aident à développer votre réseau professionnel, qui peut être l'un des freins rencontrés au lancement d'une activité.

[Retrouvez la liste des principaux réseaux sur le site de Bpifrance](#)

## LES RÉSEAUX PROFESSIONNELS, BOOSTER D'INITIATIVES PORTÉES PAR DES FEMMES ENTREPRENEURES

### LES PREMIÈRES

Créé en 2005, le réseau Les Premières est constitué d'incubateurs régionaux en France métropolitaine, ultra-marine et au Luxembourg. Axé sur l'innovation, il est ouvert aux projets à impact social fort portés par au minimum une femme.

### WILLA

Incubateur dédié aux créatrices d'entreprise, Willa a accompagné depuis une quinzaine d'années plus de 530 initiatives co-développées par des femmes. Les principaux programmes de la structure s'articulent autour des différents stades de développement d'un projet : émergence, accélération et croissance.

### FEMMES DES TERRITOIRES

La communauté Femmes des Territoires joue la carte de la proximité et du digital. Le réseau dispose de 40 antennes. Chacune organise des ateliers sur des problématiques clés de l'entrepreneuriat. Une aide bienvenue pour structurer son projet et créer son propre écosystème.

# **LES RÉSEAUX PROFESSIONNELS, BOOSTER D'INITIATIVES PORTÉES PAR DES FEMMES ENTREPRENEURES**

## **BOUGE TA BOÎTE**

Le réseau Bouge ta boîte rassemble 2 000 dirigeantes issues de 80 secteurs d'activités. Des milliers de rencontres sont organisées chaque année, en présentiel au sein d'un cercle local ou départemental, ou via la plateforme digitale.

## **FEMMES BUSINESS ANGELS**

Lancée en 2003, le réseau Femmes Business Angels réunit près de 170 femmes - en France et en Europe - qui investissent dans des startups à potentiel et les accompagnent personnellement dans leur développement.

## **LES AUDACIEUSES**

Orienté social et solidaire, le réseau Les Audacieuses (porté par La Ruche) propose un programme gratuit de 9 mois pour femmes porteuses de projets en Île-de-France, Pays de la Loire, Nouvelle-Aquitaine ou Occitanie, incluant mentorat, ateliers et réseautage.

## **ACTION'ELLES**

Depuis 1994, Action'elles accompagne les porteuses de projet et les cheffes d'entreprise, de l'idée au développement de leur entreprise via la formation et la mise en réseau.

## **FONDATION DES ARTISTES**

Il s'agit d'une aide à la production destinée directement aux plasticiens travaillant ou ayant un projet de longue durée en France

## **BON À SAVOIR**

### **Des réseaux engagés au cœur de leur secteur**

Certains réseaux misent sur la carte sectorielle afin de faire bouger les lignes, telles que Financi'elles qui rassemble des réseaux internes de femmes cadres des secteurs de la banque, de la finance et de l'assurance, Cyberelles et StartHer dans le digital ou encore le Cercle InterElles regroupant les réseaux féminins d'une douzaine d'entreprises technologiques de premier plan.

# UN GUIDE DÉDIÉ À L'ENTREPRENEURIAT AU FÉMININ

Quelles démarches accomplir ? Comment bâtir son business plan ? Comment établir son plan de financement ? Pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches, le site [\*\*les clés de la banque\*\*](#) met à votre disposition un guide dédié.

## **Une série de vidéos pour inspirer et informer les femmes dans leur projet entrepreneurial**

La Banque de France, en collaboration avec la Direction générale des Entreprises (DGE), initie une campagne de sensibilisation destinée à encourager l'entrepreneuriat féminin, via une web-série. En cinq épisodes, cette web-série « La Minute Cash » met en lumière le cheminement de Charlotte dans les étapes de la création de son entreprise. [En savoir plus sur le site de la DGE.](#)

## **Les concours**

[Retrouvez la liste des principaux concours dédiés aux femmes entrepreneuses sur le site de Bpifrance](#)

Concours « 101 femmes entrepreneures » organisé par Bpifrance Lancé par le ministère chargé de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations, ce concours vise à mettre en lumière cent une femmes entrepreneures sur l'ensemble du territoire français (une par département).

Les candidates doivent être au début de leur aventure entrepreneuriale : porteuses de projet, créatrices ou repreneuses d'une entreprise depuis moins de trois ans. Elles doivent par ailleurs être accompagnées par une structure d'accompagnement soutenue par les financeurs publics.

[Pour en savoir plus et candidater, rendez-vous sur le site dédié](#)

# S'IMPLANTER EN ZONE FRANCE RURALITÉS REVITALISATION, QUELS AVANTAGES ?

Si vous vous installez dans une zone France ruralités revitalisation, vous pouvez bénéficier d'exonérations fiscales et d'exonérations de cotisations patronales.

[https://www.economie.gouv.fr/entreprises/trouver-des-aides-et-des-financements/les-aides-limplantation-geographique/simplanter-0#les-zones-france-ruralit-s-revit\\_0](https://www.economie.gouv.fr/entreprises/trouver-des-aides-et-des-financements/les-aides-limplantation-geographique/simplanter-0#les-zones-france-ruralit-s-revit_0)



Merci d'avoir consulté cette fiche pratique.

Les ressources et la préparation des entretiens pour les podcasts ont été créées en collaboration avec Soumia El Yousfi.

Retrouvez le reste des ressources du projet accéder à la micro-certification du projet [ici](#)