



Fiches Pratiques

Entrepren dre dans un contexte de
maladie et en conciliant vie pro/vie perso



1. Objectif général

Créer les conditions d'un entrepreneuriat féminin durable et résilient en Nouvelle-Aquitaine, en renforçant la capacité des entrepreneures à préserver leur santé physique et mentale et à sécuriser leur activité face aux imprévus de la vie, notamment la maladie.

2. Objectifs opérationnels

- Maîtriser l'équilibre (prévention) : Identifier les leviers organisationnels pour concilier les charges professionnelles et personnelles, et ainsi prévenir le surmenage et le burn-out.
- Sécuriser l'activité (anticipation) : Connaître et mobiliser les droits sociaux et les dispositifs d'aide financière spécifiques aux travailleuses indépendantes en cas d'arrêt maladie ou de maladie chronique/handicap.
- Activer le réseau (soutien) : Développer un écosystème de soutien (professionnel, familial, médical) pour assurer la continuité ou la reprise de l'activité en cas de coup dur.

3. Public cible et axes d'expertise

- **Public cible** : Femmes artistes, créatrices et entrepreneures culturelles en Nouvelle-Aquitaine
- **Expertise** : Équilibre, Santé et santé mentale, Prévention

4. État des lieux et chiffres clés

Les données récentes confirment l'importance cruciale de la santé mentale et de l'équilibre de vie dans la réussite entrepreneuriale. D'après l'APEC (2022), 82 % des femmes cadres – et par extension, des entrepreneures – reconnaissent que la difficulté à concilier leurs différents rôles affecte directement leur santé psychologique, soit neuf points de plus que chez les hommes.

De plus, selon une étude Deskbird (2024), 61 % des actifs refuseraient désormais une offre professionnelle susceptible de dégrader leur équilibre vie pro/vie perso, confirmant que cet équilibre est devenu un véritable critère de durabilité économique.

Depuis 2020, les travailleuses indépendantes bénéficient du régime général de l'Assurance Maladie, leur garantissant un accès élargi aux indemnités journalières. Enfin, l'Agefiph soutient la création ou la reprise d'entreprise jusqu'à 6 300 € pour les personnes reconnues en situation de handicap (RQTH), incluant les maladies chroniques invalidantes, offrant ainsi un levier concret pour le maintien de l'activité.

5. Freins spécifiques et conséquences

Thématique	Freins identifiés	Conséquences sur l'activité
Équilibre vie pro/perso	<ul style="list-style-type: none"> 1. Charge mentale et Isolement (tendance au perfectionnisme). 2. Impossibilité de déconnexion due au numérique et au télétravail. 3. Non-délégation et sentiment d'être indispensable. 	<p>Épuisement professionnel (Burn-out). Perte de productivité. Dégradation des relations personnelles (49 % des cas) et problèmes de santé physique (38 % des cas).</p>
Réseaux et accès	<ul style="list-style-type: none"> 1. Carence financière (délais et montants d'indemnisation réduits pour les indépendants). 2. Méconnaissance des droits à l'arrêt maladie ou des aménagements Agefiph. 3. Absence de plan B (difficulté à se faire remplacer). 	<p>Rupture d'activité (perte de marchés/clients). Aggravation de l'état de santé par absence de repos suffisant. Difficultés financières majeures (couverture de charges).</p>

6. Leviers et plan d'action opérationnel

A. Prévention et Organisation (équilibre vie pro/vie perso)

Action clé	Mise en œuvre
Établir des frontières	 Planification Intégrée : Intégrer les impératifs personnels (rendez-vous médicaux, familial) dans l'agenda professionnel dès le début de la semaine.
Adopter la flexibilité	 Travailler en "Mode Projet" : Se concentrer sur des objectifs clairs plutôt que sur des horaires fixes, permettant à la vie professionnelle de s'adapter à la vie personnelle (principe de la nouvelle donne de l'équilibre).
Structurer et déléguer	 Formalisation des Processus : Documenter les tâches récurrentes de manière à ce qu'un collaborateur (ou un assistant ponctuel) puisse les reprendre rapidement en cas d'absence.

6. Leviers et plan d'action opérationnel

B. Anticipation et sécurisation (maladie)

Action clé	Mise en œuvre
Vérifier sa couverture	<p>💡 Contacter l'URSSAF et Ameli : S'assurer que les cotisations donnent droit aux indemnités journalières (IJ). Se renseigner sur le délai de carence (souvent plus long que pour les salariés).</p>
Sécuriser son revenu	<p>💡 Souscrire une prévoyance : Compléter la couverture de base par un contrat de prévoyance (mutuelle ou assureur privé) pour obtenir un maintien de revenu plus conséquent et rapide en cas d'incapacité de travail.</p>
Aménagement durable	<p>💡 Demander la RQTH (si maladie chronique) : Déposer un dossier auprès de la MDPH pour bénéficier des aides de l'Agefiph et financer des aménagements de poste (matériel adapté, accompagnement, etc.) ou une aide à la reprise.</p>
Etre à l'écoute de soi et de sa maladie	<p>Adapter son rythme et environnement de travail et non l'inverse. Etablir un planning prenant en compte des temps de repos, de slow-life, de diminution du rythme de travail en période de crise de la maladie (endométriose, poussées inflammatoires,...).</p>

7. Cartographie des ressources professionnelles (Nouvelle-Aquitaine et nationale)

1/2

Catégorie	Acteurs & dispositifs	Pourquoi les mobiliser ?
Santé & droits sociaux	Ameli.fr (Assurance Maladie - Travailleurs Indépendants)	Informations sur les indemnités journalières, l'arrêt de travail et les aides financières spécifiques aux indépendants en cas de difficultés (couverture des charges fixes, aide psychologique via Pass Psy).
Handicap & maladie chronique	Agefiph et MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)	Accompagnement, conseil et financement pour la création d'entreprise ou l'aménagement de l'environnement de travail pour les entrepreneures handicapées ou atteintes de maladie chronique.

7. Cartographie des ressources professionnelles (Nouvelle-Aquitaine et nationale)

2/2



Catégorie	Acteurs & dispositifs	Pourquoi les mobiliser ?
Accompagnement féminin	Force Femmes Nouvelle-Aquitaine (Bordeaux), CIDFF Nouvelle-Aquitaine, Réseau Entreprendre (Programme Wom'energy), Les Premières (Incubateur), Les burn'ettes Association Rêve-elle-toi de Soumia EL YOUSFI - Experte et consultante en Entreprenariat féminin et santé mentale	Pour le mentorat, le développement des compétences managériales (délégation) et la gestion de la surcharge mentale, dans un cadre bienveillant et spécialisé.
Soutien Psychologique	APEC (pour les cadres), Numéros d'écoute spécialisés (médecins, entrepreneurs), Psychologues conventionnés (via Ameli) <u>Collectif Rivage : LE COLLECTIF RIVAGE</u> Maëliss Le Bricon	Écoute et aide à la gestion du stress et à la prévention du burn-out. Le soutien psychologique est une aide spécifique et souvent sous-utilisée par les indépendantes. Animation d'Ateliers avec La Boussole de Bruno Latour

Entreprendre en tant que femme ne se limite pas à la création d'activité : c'est un acte d'équilibre permanent entre ambition, santé et résilience.

Cette fiche pédagogique propose une approche globale, centrée sur la prévention, la sécurisation et le soutien, pour que chaque entrepreneure puisse non seulement réussir, mais aussi durer en bonne santé.

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.

Spécialement 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 Entreprenante.service-public.fr

Retrouvez également toutes les aides disponibles sur le site dédié 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](#)

Les ressources

- INSEE — Les créations d'entreprises en 2024 (données nationales et régionales). ([Insee](#))
- Infogreffé / Baromètre 2024 de l'entrepreneuriat féminin (proportion ~33% de créatrices). ([Infogreffé](#))
- Bpifrance Crédit — Observatoire & dossiers sur l'entrepreneuriat féminin et fiches régionales (Nouvelle-Aquitaine). ([Bpifrance Crédit](#))
- Site et initiatives de la Région Nouvelle-Aquitaine (programmes PAREF, concours 101 entrepreneures, actions locales). ([Digital Aquitaine](#))
- EISMEA / Commission européenne — rapports et programmes de soutien aux femmes entrepreneures en Europe (données sur l'écart de participation et financements). ([eisMEA.ec.europa.eu](#))
- <https://www.lejournaldesentreprises.com/article/les-entrepreneurs-seniors-un-profil-plus-feminin-et-surtout-plus-confiant-que-les-autres->
- <https://www.businessoffeminin.com/re-entreprendre-sa-vie-apres-50-ans-les-tips-de-frederique-cinrat>
- Les maisons mères, entrepreneuriat parentalité : <https://lesmaisonsmeres.org/>
- Livre : L'épreuve du savoir » Katrin Solhdju. <https://www.lespressesdureel.com/sommaire.php?id=3436&menu=1>
- Documentaire sur ARTE : Les femmes riches ne courrent pas les rues : <https://educ.arte.tv/program/les-femmes-riches-ne-courent-pas-les-rues-episode-12>



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](#)