

• COMMENT CONCILIER VIE PRIVÉE & ASPIRATIONS PROFESSIONNELLES ?

14 Femmes remarquablement inspirantes dévoilent leurs secrets

AMBITIONS *Plurielles*

2015

Parce qu'aucune femme ne devrait avoir à choisir entre vie privée et projets professionnels.

Parce que des solutions, des alternatives existent pour ne pas avoir à faire de choix déchirants qui peuvent être lourds de conséquences.

Parvenir à un équilibre de vie tout en étant là pour ses proches, avoir du temps pour soi tout en exprimant ses aspirations, ses projets professionnels, c'est possible !

14 Femmes remarquablement inspirantes le démontrent et partagent dans cet e-book, leurs conseils, leurs cheminement.

Découvrez comment ces femmes de tous horizons sont parvenues à un équilibre de vie qu'elles ont choisi et qui les épanouie...

Une grande bouffée d'inspiration !



Sommaire

Marie Rouvière.....	3
Ilze Kraukle.....	7
Caroline De La Garanderie.....	8
Lyvia Cairo.....	13
Marie El Harmouchi.....	15
Pascale Fabre	17
Sophie Briski.....	19
Cristina Riches.....	22
Stéphanie Benlem selmi.....	24
Nathalie Durand.....	27
Sophie-Charlotte Chapman.....	33
Anouk Jean.....	35
Jehan Lazrak Toub.....	36
Myriam Gouiro.....	42
Manon Smahi.....	44
Remerciements, conclusion.....	47



Marie Rouvière



Blogueuse, organisatrice d'évènements

Je m'appelle Marie, j'ai 25 ans, je vis à Paris mais une partie de mon cœur est restée chez moi, dans le Sud de la France !

Dans la vie je suis :

- Co-fondatrice de [Oh my Blog !](#), un concept événementiel pour blogs-addicts curieuses et passionnées.
- Créatrice du blog [Sweet & Sour](#) sur lequel je publie des recettes (vegan, sans gluten, et parfois crues), des astuces beauté naturelles, et ma propre expérience dans ce mode de vie healthy.

Mon parcours :

Il y a 2 ans, je ne consacrais pas tout mon temps à ces deux activités. Après un master en école de commerce, la « norme » était d'intégrer une grande entreprise et de travailler dur pour gravir les échelons et obtenir un beau poste à responsabilités. C'est comme cela que j'ai commencé : j'ai passé un an dans un grand groupe de cosmétiques et un an dans un autre, au service marketing. Je pensais que cet environnement de travail serait mon futur jusqu'à ce que le destin remette mon amie Anouk sur mon chemin ! Nous sommes devenues amies à Bordeaux, pendant nos études, puis nous

sommes parties à l'étranger et avons suivi notre bout de chemin chacune de notre côté.

Quand nous nous sommes retrouvées, nous avons créé Oh my Blog !, juste pour le fun, parce que nous avions envie de rencontrer d'autres filles comme nous, qui partagent les mêmes passions. Puis de fil en aiguille, nous en avons fait une entreprise !

Pourquoi j'ai décidé de faire ces choix de vie ?

C'est en me lançant dans l'entreprenariat que j'ai compris que cette nouvelle activité correspondait plus à ma personnalité. Il y avait de nombreux aspects qui me déplaisaient dans mes différentes expériences professionnelles (mentalités, manipulations, hypocrisie, relations intéressées, travail déshumanisant), mais sur lesquels je passais l'éponge parce que je pensais qu'il fallait en passer par là pour réussir.

Dans la vie, je suis quelqu'un d'authentique, de spontanée, j'aime dire ce que je pense. Pour m'épanouir, j'ai besoin de travailler dans une ambiance chaleureuse et sympathique avec des personnes avec lesquelles je me sens proche. C'est pourquoi créer mon entreprise a été une grande révélation et a remis totalement en question mes objectifs professionnels !

Quand je jette un œil à ces deux années passées, je ne vois que du bonheur et des beaux projets ! Je crois que 2013 et 2014 ont été les années les plus riches de ma vie !

J'ai créé un business qui me rend heureuse avec en prime, ma business soul mate ! Et même si l'entreprenariat n'est pas un long fleuve tranquille, ce sont les challenges qui nous font grandir et qui pimentent nos vies !

Chacune de mes expériences depuis le début de cette aventure m'a conduite à une autre expérience et tout ça a fait que j'ai grandi, que j'ai appris

des tas de choses et que je me suis épanouie ! J'ai l'impression que deux ans d'entrepreneuriat valent largement dix ans d'expérience dans un poste salarié !

Ce que j'ai appris de mes premières années d'entreprenariat :

1. C'est nous qui choisissons notre vie et ce qu'on en fait !

Le salaire, les évolutions, la stabilité ... Tout ça nous donne bien des soucis et conditionne nos choix. Mais j'ai compris que l'essentiel dans la vie, c'est d'être heureux ! Oui, la première année de création d'entreprise, on n'a pas un salaire de ministre. Oui, on ne sait pas avec certitude de quoi sera fait notre lendemain. Mais même si on ne roule pas sur l'or et qu'on avance parfois dans le brouillard, l'essentiel est de se sentir bien dans sa peau, bien dans sa tête, d'être heureux, de s'épanouir, et d'apprendre sans cesse.

2. Choisir les personnes avec lesquelles ont travaille est une bénédiction !

Je ne me serais pas imaginée créer toute seule une entreprise de A à Z. J'ai besoin de partager au quotidien les hauts, les bas, les joies, les peines, les réussites et les difficultés ! J'ai besoin de sentir que je ne suis pas toute seule dans les galères et d'avoir quelqu'un avec qui fêter les bons moments !

C'est pourquoi je remercie ma bonne étoile d'avoir remis Anouk sur mon chemin ! Au delà de sa tête remplie d'idées géniales, elle m'a appris à toujours voir les choses de manière positive ! Sans elle, je n'aurais jamais eu assez de niaque pour aller jusqu'au bout de ce projet fou ! On est complémentaires et on apprend sans cesse l'une de l'autre, c'est pourquoi cela me paraît essentiel de travailler avec les bonnes personnes, pour notre bien-être mais aussi pour notre évolution personnelle !

3. Il faut savoir décrocher

Quand on travaille sur des projets qui nous passionnent, il est facile d'oublier que l'on a une vie à côté, un chéri qui nous attend pour regarder la série du

soir, un film à aller voir au ciné, des copains à retrouver au restau ou un bouquin trop chouette qui attend d'être lu depuis des mois...

Je pense qu'il est important de garder des moments pour soi, mais pour être tout à fait honnête, je travaille encore sur ce point !

Ce n'est pas évident pour moi de décrocher de mes e-mails ou de penser à autre chose. Mais je pense que savoir faire des breaks est aussi une des clés de la réussite. Cela permet de prendre du recul et de se vider la tête.

Cela dit, le gros avantage lorsque l'on travaille pour soi, c'est de pouvoir aménager ses heures de travail, de se rendre disponible pour ceux que l'on aime mais aussi de pouvoir travailler de n'importe où (même de son lit ! ^^).

Pour finir, s'il y a un conseil que je peux donner c'est de ne jamais baisser les bras, croire en soi et faire les choix qui nous rendent heureux !

<http://www.sweetansour.fr>

<http://www.ohmyblogevents.fr>



Ilze Kraukle



Photographe et vidéaste professionnelle.

J'ai toujours suivi mon intuition et mon cœur.

J'ai tellement changé de boulots et de domaines dans ma vie que chaque fois, je me suis sentie coupable, pas responsable, comme quelqu'un qui ne sait pas ce qu'il veut... Bref... Mais depuis que j'ai créé mon entreprise, ma vie a complètement changé ! J'ai retrouvé le plaisir de travailler car je fais ce qui me plaît, je le fais avec tout mon cœur et passion et même si ce n'est pas toujours facile, je suis heureuse.

Je n'ai jamais regretté aucune de mes décisions qui m'a amené ici. Je suis contente de ne pas avoir écouté certaines personnes dans mon entourage qui m'ont souvent dit qu'il fallait trouver un "job normal ", que de toute façon, la photographie ce n'est pas un job, ça ne va jamais marcher etc, etc.

Il faut suivre son intuition, son rêve, au fond de nous on connaît les réponses, on connaît notre chemin et il faut le suivre, c'est comme ça on que l'on peut être heureuse.

On a peur de prendre des décisions importantes, on a peur de sortir de notre zone de confort, on a peur de ce que les autres vont dire et/ou penser... Mais il le faut ! Si on ne fait rien, rien ne se passera.. Je ne dis pas que ça sera facile, non, mais il ne faut pas perdre l'espoir, il ne faut pas lâcher, il faut croire en soi, suivre son intuition, et vous verrez que tout est possible. Tout !

ik-photographie.com

www.facebook.com/ilzephoto



Caroline De La Garanderie

>>>>>>>>

Consultante en loisirs créatifs et décoration

Rédiger est l'activité qui occupe la majeure partie de mon temps de travail. Le syndrome de la page blanche ? C'est un blocage que je ne connais habituellement pas.

La situation est bien différente dans le cas présent. Tout d'abord parce que j'estime Manon et que je tiens à lui faire honneur dans cet e-book. Et puis également, car vous qui le lisez n'êtes pas là par hasard. Vous êtes demandeuse de conseils, de confirmations, de réponses à vos doutes et à vos questions. J'ai envie que mes mots trouvent un écho en vous et qu'ils vous apportent une clé, aussi petite soit-elle, pour ouvrir une porte vers votre devenir.

Je choisis donc la solution qui me paraît la plus adaptée dans le cas présent : parler avec mon cœur, avec la plus grande sincérité possible de mon parcours. Me dévoiler est un exercice inhabituel, je demande votre indulgence pour mes éventuelles maladresses.

D'aussi loin que je m'en souvienne, j'ai toujours eu un regard que mon entourage estimait «différent», l'envie de faire les choses à ma propre

manière (pourquoi devoir se conformer à «ce qui se fait» ?) et le besoin d'explorer des voies nouvelles.

J'ai étouffé cette particularité pour devenir celle que l'on attendait de moi. J'ai suivi des études qui ne m'intéressaient pas, me suis mariée, ai connu une succession de contrats salariés, ai eu une adorable fille et suis arrivée (flageolante) à mes trente ans.

Atteindre une dizaine implique en général de procéder à un bilan. J'ai compté les pertes et les profits. La colonne positive comptait une seule ligne : mon enfant. J'ai tenté de réparer ma vie. Cette solution n'ayant pas fonctionné, j'ai opté pour un renouveau complet.

Cette décision (douloureuse) capitale est la source de mon bonheur actuel. J'ai rencontré un homme admirable qui a su me comprendre et pressentir que je ne suis pas faite pour une existence conventionnelle. Il m'a incitée à réfléchir à qui je voulais devenir, m'a soutenue dans chaque étape et porte mon projet lorsqu'il m'arrive parfois de ne plus y croire et de baisser les bras.

En 2008, j'ai saisi l'opportunité d'un congé parental suite à la naissance de ma seconde fille. J'ai repris mes études (par correspondance) afin de devenir décoratrice d'intérieur. Les devoirs demandaient de nombreuses recherches que j'effectuais par commodité sur internet. C'est ainsi que j'ai découvert l'univers des blogs déco, étape décisive sur la suite de ma vie professionnelle.

J'ai ouvert mon propre blog, Comme un Oiseau fait son Nid (Décoration, Création, Inspiration), joli succès à son époque. En parallèle, je «bidouillais» des créations. C'est finalement cette voie qui a eu ma préférence. Je me suis

professionnalisée pour passer d'une activité «passe-temps» à des créations de qualité. Ma marque [Oiseau Vole](#) était née.

J'ai continué plus que jamais à fréquenter la blogosphère et suis devenue proche de nombre de créatrices. Certaines difficultés liées à ce métier étaient récurrentes dans nos conversations, particulièrement la recherche de réponses aux problématiques propres à ce métier (+ l'entreprenariat au féminin), la solitude et la visibilité.

Ouvrir un espace spécifique aux créatrices m'est devenu une évidence. Pour lui apporter une valeur ajoutée, j'ai décidé de cumuler une offre complémentaire : un vide-atelier pour déstocker fournitures créatives et créations faites-main (celles qui encombrent les tiroirs).

J'ai fondé en février 2013 [Le Vide-Atelier des Créatives](#) (le VAC), ouvert une [page](#) et un [groupe privé Facebook](#), recruté une équipe de 30 rédactrices et animatrices pour le gérer en communauté. J'ai beaucoup tâtonné pour arriver à une formule qui aujourd'hui me convient et que les utilisatrices apprécient : je gère seule un blog de DIY (Do It Yourself) + de conseil pour les créatrices entrepreneures, ainsi qu'[un espace vide-atelier](#) (Anne-Lise alias Rose de Biboun est mon fidèle renfort).

Mon parcours atypique m'a permis de me connaître, de devenir une femme épanouie, confiante en ses capacités et en son avenir professionnel. J'ai affiné mes goûts, aptitudes et compétences. Je sais que je ne peux pas me contenter d'une activité unique. J'ai besoin d'être plurielle dans mes ambitions et mes réalisations.

Le loisir créatif et la décoration sont mon cœur de métier. J'ajoute à cela le conseil aux Créatives et l'entreprenariat au féminin. Je propose une gamme de services (aux créatrices et entreprises) : la rédaction de contenu, le community management, l' animation de chroniques TV, conférences et ateliers.

Maintenant que vous avez pris connaissance des principales étapes de mon parcours professionnel, je vais vous parler de vous. Si vous lisez cet e-book, cela signifie certainement que vous êtes en réflexion sur votre identité professionnelle. Je pourrai vous abreuver de phrases toutes faites (qu'il m'arrive d'utiliser), comme «croyez en vos rêves», «restez vous-même», «n'attendez pas d'être prête pour vous lancer», etc.

Je préfère vous mettre face à votre destin et vous proposer de commencer à réfléchir à ceci : monter son entreprise demande du travail, du courage, de la persévérance, de la foi, de la souplesse, une capacité à voir ce qui n'existe pas encore, de l'adaptabilité, de l'assurance, de la patience, de la curiosité et une ouverture d'esprit. On possède parfois ces qualités sans le savoir. Elle se dévoilent avec l'avancée du projet. C'est le côté merveilleux de cette aventure.

Peut-être ne franchirez-vous jamais le pas. Dans ce cas-là, ne vous culpabilisez pas et ne devenez pas amère : votre bonheur est autre part, savourez-le avec délice. Transformez la réalité de la création d'entreprise en fantasme positif (comme il peut m'arriver de rêver de parcourir le monde entier, ce que je ne ferai très certainement jamais).

Si au contraire vous décidez demain, dans quelques semaines, mois ou années, de concrétiser ce projet, je souhaite que vous ayez ceci en tête : vous allez vivre une expérience au-delà de ce que vous pouvez imaginer.

Votre chemin sera chaotique, sinueux, étonnant, inédit, magique. Vous franchirez des fleuves, des montagnes et de jolies prairies parsemées de fleurs. Vous vivrez des déceptions et des moments d'euphorie. Vous perdrez de faux amis et gagnerez une poignée de fidèles compagnons.

Ce qui compte le plus est que vous apprendrez à connaître une personne que (je l'espère) vous aimerez, VOUS-MÊME, pour tout ce que vous aurez été et serez capable d'accomplir.

«Les pieds sur terre et la tête dans les étoiles», je vous souhaite un merveilleux parcours.

blog.levideatelierdescreatives.com

levideatelierdescreatives.com



Lyvia Cairo



Blogueuse, mentor , écrivain

"Comment concilier vie privée et vie professionnelle ?"

C'est la question à un million, celle sur toutes les lèvres.

En réponse j'ai déjà entendu : "laissez tomber ce n'est pas possible, vous sacrifierez forcément l'un à l'autre".

Surtout lorsque l'on est une femme, on associe cela à un "challenge" et à quelque chose de "difficile" - mais c'est parce que selon moi on regarde les choses sous un mauvais angle.

Si on veut "concilier" vie privée et vie professionnelle, c'est parce qu'au fond on pense qu'il y a une rupture, un conflit entre les deux.

Or, pourquoi devrait-ce être le cas? Pourquoi ne pourrions nous pas avoir simplement 'une' vie, et allouer le temps à ce qui est important pour nous à cet instant là, indépendamment de si c'est pro ou perso ?

Finalement, la vie c'est comme une boite de lego, on construit nos journées, nos moments, avec ce qui nous tient à cœur.

Aujourd'hui je suis entrepreneure et salariée dans une petit startup et je travaille sur un roman et sur des tonnes d'autres projets.

Il n'y a pas de conflit entre toutes ces choses. C'est simplement ma vie. Tout est cohérent.

Cette semaine j'ai passé plus de temps sur la startup avec laquelle je travaille parce que c'était une semaine importante pour nous, donc pour moi. La prochaine, je passerai davantage de temps sur mon écriture - c'est fluctuant, c'est mouvant, mais il n'y a pas de conflit parce que je fais ce que j'ai besoin/envie de faire, et je suis là où je me sens bien.

Si jamais vous ressentez des frustrations par rapport à votre travail ou vos responsabilités à la maison, c'est le moment de vous poser et de vous dire :

À quoi je veux que ma vie ressemble ?

Est-ce que je consacre mon temps à ce qui me tient vraiment à cœur ?

Parce qu'on en a qu'une, entière et elle est faite de chacune de nos journées, et de chaque moment qu'elle contient.

A écrit sur le même sujet : <http://eepurl.com/bioNkx>

<http://jemecasse.fr/>



Marie El Harmouchi



Blogueuse, créatrice et auteure en loisirs créatifs, community manager, rédactrice web.

Avant tout, je souhaite rappeler que le plus important, à mon sens, est d'aller vers ce dans quoi on s'épanouie.

Il n'y a donc pas de parcours idéal, ni même de choix meilleur qu'un autre. Chacune de nous a des objectifs de vie différents et des aspirations diverses.

Pour ma part, je n'ai pas un plan de carrière clairement défini. Il évolue au fil de mes envies, de mes besoins et de mes disponibilités.

Ainsi, quand je suis devenue maman, j'ai stoppé toute activité professionnelle. Puis petit à petit, j'ai cherché comment travailler tout en restant à 100% disponible pour mes trois enfants.

Ma reconversion professionnelle a évolué doucement, tout en s'adaptant à ma vie de maman.

Pour vous donner une idée, ce n'est que là, à l'entrée au CP de ma dernière, que je me consacre pleinement à mon travail. Et encore ! Je fais tout pour rester disponible à 100%. C'est bien mon travail qui s'adapte à ma vie de famille, et non l'inverse. Dans cette optique-là, je me suis tournée vers le télé travail (sans fermer la porte aux opportunités de travail en dehors de chez moi, mais il faut que les horaires coïncident avec l'école et les activités périscolaires - autant dire que c'est mission impossible).

J'arrive à générer un revenu satisfaisant (mais je ne suis pas gourmande à la base, je veux juste pouvoir subvenir à certains objectifs que j'ai fixé avec mon époux), tout en étant disponible, grâce à une organisation rigoureuse. À savoir que la semaine, mes 3 enfants sont à l'école. Je ne travaille ni le week-end, ni le mercredi après-midi.

Vous allez probablement vous demander quel peut bien être ce travail de rêve :) Pour vous répondre, je concilie plusieurs petits postes. Par exemple, je suis secrétaire/chargée de clientèle pour une société (je fais le tout de chez moi, avec un téléphone dédié pour la réception des appels), je travaille pour plusieurs sites et projets (gestion des réseaux sociaux, du courriel, rédaction de contenu etc), je suis blogueuse et e-commerçante. Autant de casquettes qui me permettent de ne pas m'ennuyer !

Pour le moment, tout cela me convient, je me sens épanouie.

Lorsque ce ne sera plus le cas, je me dirigerai vers une autre voie car comme je vous expliquais au début, mon plan de carrière n'est pas figé !

blog.jasmineandco.fr

Livre : [Table Orientale par Marie El Hamrouchi](#)



Pascale Fabre



Massopraticienne

Un super job en communication internationale, des voyages au bout du monde, un bon salaire, une vie passionnante et ... un énorme manque, un gros vide, un frein à mon épanouissement : pas d'enfant ! Jeune, en pleine forme, un mari... Tous les ingrédients étaient là pourtant.

Après 10 ans d'attente et quelques bouleversements dans ma vie, bébé est enfin arrivé. Le cadeau de la vie, la petite boule d'espoir, le bonheur de voir mon ventre s'arrondir, enfin... Puis bébé grandit, je passe mes deux mois de congés maternité avec lui, je le gave de câlins, de bisous, et très vite, trop vite, il faut reprendre le rythme boulot - métro - dodo. Je jongle avec les nounous, les horaires, les grèves de métro, les embouteillages...

Je me laisse emporter par la vie. Bébé fait tous les jours des progrès, c'est la nounou qui en profite, c'est elle qui me raconte son développement. Je pars tôt, je rentre tard et les fins de semaine sont remplies par les corvées incontournables du quotidien.

Et un jour, bébé prononce ses premiers mots, et la première fois qu'il dit « maman » en glissant sa petite main dans la mienne, je fonds en larmes. Oui, je suis sa maman. Ce rôle tant attendu m'a enfin été donné et je ne le joue qu'à moitié. Il y a quelque chose qui coince. Sans ce petit bonhomme ma vie n'aurait plus de sens et je passe le plus clair de mon temps loin de lui.

Remise en question terrible, des heures de réflexion, je pèse le pour le contre, je multiplie les « j'avance » et les « je recule », et puis je me décide à faire le grand saut dans le vide : devenir travailleuse indépendante.

Je ne me jette pas dans le vide sans filet, j'ai la chance d'être une privilégiée et d'avoir un mari qui bosse avec un salaire régulier et confortable.

Et voilà déjà 20 ans que je suis indépendante, 20 ans et entre temps un autre enfant, 20 ans que je construis ma vie professionnelle en adéquation avec mon centre de vie qu'est ma famille, le plaisir de les voir changer, de les voir mûrir, le temps d'essuyer leurs larmes, de partager leurs rires, de soigner leurs bobos, d'encourager leurs victoires, de dédramatiser leurs échecs, tout en menant une vie professionnelle épanouissante.

Le secret ? Le vouloir vraiment ! Être convaincue que c'est cette vie qui est celle qui nous correspond. D'autres ont besoin de structures, d'autres ont besoin de rendre des comptes, d'autres ont besoin de routine.

La vie de travailleuse indépendante c'est aucune routine, aucune assurance de réussite, tous les jours il faut aller chercher le petit plus que les autres n'ont pas pour sortir du lot, pour progresser, pour réussir. Mais c'est aussi la joie de rencontrer des gens formidables, différents, tellement riches d'expériences, tellement enrichissants.

Et surtout, c'est apprendre à se connaître, apprendre à s'aimer et donc être sereine et épanouie pour pouvoir être aimée.

www.espacedetente31.com

www.facebook.com/espacedetente



Sophie Briski



Chanteuse jazz, swing

Je m'appelle Sophie , j'ai 37 ans , je suis maman et chanteuse auto entrepreneur !

Je me suis mariée à 24 ans et très vite nous avons eu 3 enfants en 3 ans . Nageant dans le bonheur et la joie d'être maman je décidais d'arrêter de travailler pour m'occuper de mes poupées ... Je suis devenue une vraie femme au foyer parfaite ! Telle Bree Van De Kamp , je sacrifiais tout au bien être de mon mari et de mes enfants à coup de petits goûters faits maison et de bons petits plats cuisinés dans mon joli tablier rose .

Toujours à l'heure à l'école , jamais un bibelot de travers à la maison bref ... Tout était parfait dans le meilleur des mondes !

Puis, au bout 10 ans , un bon matin j'ai commencé à me poser des questions sur ma vie , sur les choix que j'avais fait . Rien n'allait plus ! Je me sentais soudain vide , sans intérêt , enchaînée à une vie bien trop parfaite qui ne me correspondait plus du tout !

Je me suis donc posé LA question : qu'est ce que je veux faire de ma vie ?

Après plusieurs mois de recentrage , d' heures passés au lit à me morfondre , d'intenses réflexions, laissant mes tâches ménagères et maternelles à l'abandon , je décidais de me teindre en rousse et de me lancer dans la musique ! Ayant toujours un peu chanté et ayant une vraie fascination depuis longtemps pour les années 40 que ce soit au niveau musical et vestimentaire

, j'ai voulut créer un petit spectacle cabaret sur ce thème : [Le Mamz'elle Bee Swing Show !](#)

J'ai fait le choix de monter ce projet en solo . Je gère seule aussi bien la création du décor , le choix musical , tout le support promotionnel , le démarchage commercial enfin tout quoi ! J'ai très vite créé une auto entreprise car je voulais vraiment que cela devienne mon activité principale . Ça a été un véritable défi pour moi car je n'avais pas du tout confiance en moi. Devoir monter sur scène seule avec un spectacle qui est une part de moi-même, c'était vraiment me mettre à nu .

Je sais aujourd'hui que c'était un passage obligé pour aller vers celle que je suis vraiment .

Il m'a fallut énormément de lâcher prise par rapport à mon rôle de mère et d'épouse parfaite et cela ne s'est pas fait sans douleur ni culpabilité . Mais j'ai tenu bon , je me suis dépassé , voulant atteindre mon objectif . Voulant croire enfin en moi .

Aujourd'hui le spectacle commence à bien tourner , c'est encore loin d'être suffisant mais je reste confiante . Je suis toujours en retard à l'école , on mange des pâtes et des surgelés , il y a une pile de linge impressionnante qui attend d'être repassée mais je m'en moque ! Je fais ce que j'aime, je me sens enfin à ma place et cela n'a pas de prix.

Je suis encore en tâtonnement pour trouver un véritable équilibre entre ma vie pro et perso d'autant que je me suis lancé un nouveau défi ... Celui de continuer la route en tant que mère célibataire .

Parfois, le découragement me guette mais je trouve énormément de réconfort auprès de mes amies qui sont toutes des femmes formidables qui ont fait des choix courageux . Une grande solidarité s'est installée et c'est important de voir que l'on n'est pas seule ...

Et puis lorsque je vois la fierté dans les yeux de mes filles quand elles disent à leur copines : " ma mère elle est chanteuse !" Je me dis que c'est important de tenir bon, d'aller jusqu'au bout de mes choix même si la route est difficile , de leur montrer qu' avec un peu de détermination , une grande dose de rêverie et un brin de folie, rien n'est impossible ! Elles peuvent réaliser leurs aspirations les plus profondes , devenir elles-mêmes sans se soucier de ce que les autres pensent. Il n'y a pas qu'une seule route possible mais toutes les mèneront vers la femme forte qu'elles sont vraiment !

Parce qu'il ne faut surtout pas passer à côté de sa vie par peur de se jeter dans le vide ... Il faut juste arriver à se fabriquer de bonnes ailes !

Il y a une phrase de René Char qui est un peu ma devise et qui pour moi résume tout ...: " Impose ta chance , serre ton bonheur et va vers ton risque . À te regarder, ils s'habitueront. "

www.mamzellebee.fr

www.facebook.com/mamzellebeeswing



Cristina Riches



Graphiste, blogueuse créative, rédactrice en chef, e-commerçante

C'est lorsque mes enfants sont nés que j'ai abandonné mon ancien emploi comme ingénieur chimiste, pour être une maman à temps plein.

Naturellement, j'ai gravité vers la scène des sweet tables, printables et fêtes créatives avec chacun de leurs anniversaires.

Puis, j'ai créé un blog pour partager idées et créations Do It Yourself. Quand mes designs ont été publiés sur de nombreux sites en ligne aux USA, les gens ont commencé à demander s'ils pouvaient acheter mes printables, ou si je pouvais organiser des anniversaires pour eux.

Au début, j'ai eu du mal à trouver de la décoration de fête originale en France. J'ai donc conçu mes propres designs imprimables (Les Party Printables). J'ai cherché très loin et trié sur le volet pour pouvoir proposer une sélection d'articles de fête, décoration, papeterie, cadeaux, emballages uniques, et aussi des ustensiles et comestibles pour la cuisine créative sur ma boutique en ligne. C'était très évident pour moi et ce parcours a été naturel.

Mon objectif est de continuer à faire grandir et progresser la boutique et un jour, qui sait, avoir une boutique dans toutes les villes ! On peut rêver, non?! ;)

Le fait d'être entrepreneur me permet de diversifier de nombreuses compétences, comme la photographie, la comptabilité, la scénographie, le marketing, les médias sociaux etc.

C'est ce caractère très polyvalent de mon job qui répond justement à mes aspirations professionnelles. Je m'ennuie très facilement, et être dans un emploi où je peux exercer ma créativité, prendre des décisions toute seule sans avoir à répondre à quiconque et construire un business en même temps, c'est un rêve devenu réalité pour moi.

Si vous voulez que vos rêves deviennent réalité, il faut courir après !

Le statut d'entrepreneur permet à de nombreux femmes au foyer et des créatives de vivre de leurs passions. Des endroits comme Etsy et Dawanda vous permettent également de tester votre projet avant d'investir à plein temps. Voilà comment j'ai commencé. Je recommande ces routes si vous n'êtes pas sûres, ou si vous n'avez qu'un petit capital à investir.

Au final, il n'y a pas de formule magique. J'apprends tous les jours, en m'efforçant de faire de mon mieux en tant que femme entrepreneuse et maman.

Équilibrer ces deux facettes n'est pas facile, mais c'est quelque chose sur lequel je travaille constamment.

www.birdsparty.fr

<http://blog.birdsparty.fr>

Livre : [Les parties printables de Cristina Riches.](#)



Stéphanie Benlem selmi



Dirigeante d'ARH Conseil et d'ARH Communication, Formatrice, auteure

J'ai créé en 2009 ma première entreprise, en tant qu'entrepreneur individuel. ARH Conseil est un organisme de formation.

J'ai décidé de travailler depuis mon domicile pour pouvoir concilier plus aisément vie personnelle et vie professionnelle, il était inconcevable pour moi de reprendre le chemin classique du travail comme salariée, à faire des journées de 7 heures, alors que je venais de devenir maman pour la première fois ! Laisser mon bébé n'était pas envisageable, je devais trouver une solution et la création d'entreprise fut cette solution, celle qui correspondait parfaitement à mes nouvelles ambitions, à mon nouveau rythme de vie.

Puis, quelques années après est née une deuxième activité, ARH Communication, "la petite soeur" d'ARH Conseil ! L'activité principale est l'accompagnement au développement de la stratégie de communication des entreprises. Cette société est également gérée depuis mon bureau qui se trouve chez moi. Tout se fait par le web, les mails et le téléphone, nul besoin d'avoir un bureau à l'extérieur de chez moi.

Entre temps, j'ai ressenti le besoin d'écrire des livres pratiques et techniques sur l'entreprenariat au féminin. Faisant partie des précurseures dans le "mompreneuriat", ces mères qui décident de créer leur entreprise à l'arrivée de leur(s) enfant(s), il fallait que je partage mes découvertes, mon expérience et

les outils m'ayant permis de réussir à concilier vie personnelle et vie professionnelle.

Mon parcours m'amène aujourd'hui à accompagner les femmes désireuses de changer de vie et plus particulièrement, souhaitant créer leur entreprise. Via mon organisme de formation ARH Conseil, celles-ci sont conseillées et également formées à devenir des entrepreneures à succès ! Entre conférences, interventions diverses et consultations, les porteuses de projets et autres créatrices d'entreprises sont nombreuses à me contacter pour être accompagnées dans leur renouveau professionnel.

Mon premier conseil si vous choisissez de devenir votre propre patron, sachez que l'état d'esprit est la clé de votre future réussite. Un état d'esprit positif quoi qu'il arrive, une visualisation positive des choses et des épreuves qui vous attendent est nécessaire pour vous bâtir une force de caractère. C'est primordiale dans l'aventure de l'entreprenariat au féminin.

Mon second conseil est d'avancer en visualisant vos étapes à franchir : une entreprise ne se construit pas en claquant des doigts, des stratégies marketings, commerciales, de communications, financières, doivent être réfléchies.

Ne prenez pas de décisions à la légère, construisez brique par brique votre empire professionnel, faites-vous accompagner par des experts s'il le faut. Pour bien se développer, il faut être bien entourée car nous ne savons pas tout, nous ne sommes pas expertes dans tous les domaines que requiert la création d'entreprise.

Il est donc important et vital que vous ne fassiez pas l'impasse sur vos stratégies à mettre en place, ce qui garantira la pérennité de votre activité.

Mon troisième conseil, si vous décidez de travailler depuis votre foyer : aménagez-vous un espace réservé uniquement à votre société. Psychologiquement il est important que vous fassiez la différence entre

votre espace de travail et votre espace personnel, car ils s'imbriquent l'un dans l'autre et vous manqueriez de tomber dans la schyzophrénie !

L'organisation viendra par la suite naturellement, vous essaierez des choses, en modifierez certaines, bref il n'y a pas de recette miracle. Mais des outils d'organisation existent, il vous faudra trouver ceux avec lesquels vous serez en phase pour bien avancer et ne pas vous laisser dépasser par le temps et les tâches à faire, partagée entre la maison et votre entreprise.

Enfin, n'oubliez pas que vouloir c'est pouvoir. Si vous voulez réussir, vous réussirez, sans aucun doute !

www.arhconseil.com

www.arhcommunication.com

Livres : "Mompreneur : être maman et créer son entreprise" 2010

"Travailler chez soi : méthodes, conseils et outils d'organisation" 2013

"Enseigner son métier : les fondamentaux de l'enseignement professionnel"

2014

"Je suis une femme et j'ai décidé de créer mon business : c'est possible !"

publication prochaine, courant 2015



Nathalie Durand



Maman de 4 enfants, Rédactrice en Chef du magazine Gazelle.

Etudiante, j'étais ambitieuse, carriériste, j'avais déjà en tête de monter mon entreprise. Mais ça ne s'est pas fait du jour au lendemain.

Après un DEUG de Sciences éco, puis une licence et une maîtrise, j'ai obtenu un DESS en marketing et communication. Seul un Bac + 5 pouvait, selon moi, me permettre d'atteindre mon objectif.

J'ai alors intégré plusieurs sociétés à des postes à responsabilités. J'étais toujours vue comme un très bon élément, j'apprenais vite, j'étais force de proposition, dégourdie et travailleuse. Et en plus, j'avais un très bon relationnel. Mais si je bossais autant sans compter mes heures ce n'était pas pour l'intérêt de la société qui m'embauchait mais pour le mien. Je me nourrissais du travail à un point qu'il m'arrivait d'ailleurs d'en oublier de manger.

Dès que j'avais fait le tour de mon poste, je démissionnais de ma société pour une autre, pour apprendre d'autres choses qui me serviraient par la suite.

J'aimais apprendre et travailler mais je n'aimais pas être salariée. Et puis, un jour j'ai décidé de me lancer, j'étais prête. Prête à me lancer dans la grande aventure de l'entrepreneuriat. Je voulais vivre de ma passion, ne plus dépendre d'un patron, choisir mes horaires, mon lieu de travail.

Ma passion ? Ma vraie passion ? La presse. De Santé magazine à Paris Match, je lisais tout et de tout. Je voulais lancer mon magazine, celui qui rassemblait

tout ce que j'aimais. Oui, mais des magazines féminins, il y en avait déjà plein. J'ai alors eu l'idée d'allier ma passion pour la presse avec ma passion pour une autre culture, celle de la culture maghrébine.

Je suis partie vivre à Casablanca au Maroc où j'ai alors lancé le premier magazine de santé du Maghreb (vendu au Maroc, en Algérie et en Tunisie).

À l'époque, je faisais tout. Journaliste, photographe, maquettiste, commerciale... Je m'étais formée à des logiciels de mise en page, je lisais des livres pour savoir comment réaliser des interviews, je m'équipais d'un appareil numérique ultra performant. Il m'arrivait même parfois de jouer les mannequins en demandant à ce qu'on me prenne en photo pour illustrer des articles, en prenant soin de couper ma tête pour ne pas me reconnaître à chaque fois. Je gagnais peu, juste de quoi me faire manger, mais j'étais fière du magazine que j'avais entre les mains à chaque parution. Ce magazine que je réalisais seule.

Au bout de 2 ans d'un travail acharné et d'une expérience folle, je décide d'abandonner le Maroc pour rentrer en France et créer Gazelle, le magazine de la femme maghrébine en France.

Pendant 1 an, je vais prospecter les annonceurs pour leur vendre mon idée. D'agences de publicité en services communication, les rendez-vous se succèdent et mes interlocuteurs sont tous négatifs sur cette idée. Je décide de ne pas me laisser abattre même si le moral n'était pas toujours au plus haut et je continue d'essayer de décrocher des RDV, jusqu'à ces 10 minutes fatidiques qui vont changer le cours de mon existence. Le directeur marketing d'une grosse marque de cosmétiques va décider de récompenser mon acharnement et va me commander plusieurs pages de publicité dans mon futur premier magazine.

C'est ainsi que Gazelle a pu enfin voir le jour et que PPDA en parlera à la fin de son JT de 20h. Mais le premier numéro sorti, il fallait en sortir un deuxième

et recommencer la tournée des agences, recommencer à convaincre. Soutenue par mon conjoint, il va quitter sa société pour se consacrer tout entier à ma cause et s'occuper de toute la comptabilité et du côté commercial, me laissant ainsi l'esprit libre pour le côté rédactionnel et artistique. Nous travaillions 7 jours sur 7, les jours de bouclage je travaillais sans m'arrêter parfois 36 heures d'affilée. Les années de galère et de travail vont s'enchaîner.

Des enfants nous en rêvions, mais quel temps pourrions nous accorder à un enfant alors que nous n'avions pas une minute à nous ? Comment l'élever alors que nous qu'on pouvions à peine payer notre loyer ? Nous avons alors pris notre mal en patience et nous avons travaillé avec acharnement sans jamais lâcher avec toujours la même passion, la même rage d'y arriver et de sortir un numéro, puis une autre et encore un autre.

Et puis, petit à petit, Gazelle a pris sa place dans le paysage médiatique français. Je me suis entourée de pigistes puis d'une maquettiste. Nous avons pris des bureaux pour ne plus travailler à notre domicile. Mais pas trop loin non plus car ils sont à 150 mètres de chez nous ;) Notre entreprise nous permettait de nous dégager un salaire chacun, enfin ! Nous pouvions, après de longues années de sacrifice, nous remettre à rêver de fonder une famille.

J'ai eu mon premier enfant, une fille. Mais nous rêvions d'une famille nombreuse et les années de sacrifice ont été longues. Mon âge défilait aussi, il ne fallait pas tarder. J'ai alors enchaîné les grossesses. Aujourd'hui, mes enfants ont 6, 4, 2 ans et demi et 6 mois.

Pour mes 3 premiers enfants je n'ai pas pris un jour de congé maternité. Je travaillais juste avant d'accoucher. Il m'est arrivée que mon mari me ramène du travail à la maternité car j'accouchais en période de bouclage et je n'avais personne pour me remplacer. J'ai bien cherché, c'est sûr mais, en entretien je tombais sur des personnes qui me disaient : "Mais c'est vous qui faites tout ça ? Moi aussi je devrais faire tout ça ?" Je préférais donc continuer à travailler. Et

puis à ceux qui me disaient "Mais tu ne prends pas d'arrêt ?!!!" Je leur répondais que d'être enceinte n'empêchait pas de réfléchir.

J'adorais mon travail, je savourais la chance d'avoir une passion qui me faisait vivre. Mais il était hors de question d'avoir des enfants pour ne pas en profiter. J'ai gardé ma fille les 10 premiers mois de sa vie dans mon bureau. J'avais installé pour elle tout le nécessaire pour qu'elle s'y sente bien, un transat, un tapis d'éveil, un landau pour ses siestes. J'allaitais en travaillant, équipée d'un coussin d'allaitement qui me permettait d'avoir les mains libres. Quand j'avais un coup de fil important, je la donnais aux bras d'une employée. L'ambiance était familiale ça c'est sûr mais ça mettait une atmosphère sereine, douce et joyeuse pour tous.

Les années passant, j'ai toujours souhaité pouvoir allier les deux. Travail et famille. Mes enfants à la maternelle, je suis toujours allée les chercher à la sortie des classes à 16h20 sans jamais les mettre à l'étude. Quel bonheur chaque jour d'aller les chercher à l'école, je ne me lasse pas de voir leur visage quand ils me voient arriver dans la cour de l'école. Je fais juste l'aller-retour en m'accordant 10 minutes de marge de papotage avec les autres mamans à la sortie d'école. Puis, je les amène à ma nounou qui m'attend près du bureau. Et je retourne travailler à mon poste de rédactrice en chef.

Le soir, je me force à arrêter à 18h25 pour être chez moi à 18h30 te reprendre mon rôle de maman. Une fois les enfants couchés et ma soirée passée avec mon mari, j'avoue que je "travaillotte" encore un peu avant de me coucher. Je réponds à des mails, je corrige des articles. Il m'arrive de me lever la nuit car j'ai eu une nouvelle idée de sujet. Je ne déconnecte jamais totalement.

Mais je mesure chaque jour la chance que j'ai de faire un métier que j'aime, sans avoir de compte à rendre à personne, en profitant de mes enfants au quotidien. À la venue de ma 4ème, j'ai trouvé quelqu'un pour m'épauler sans me remplacer totalement et ça m'a fait un bien fou. Je ne travaillais que

quelques heures par jour et surtout j'avais transféré les responsabilités sur quelqu'un d'autre. Donc j'avais moins de pression. Elle a 6 mois et je l'allaité toujours. Ma nounou arrive à 9h30 du matin, puis je rentre du travail à 12h30 pour l'allaiter et en profiter pour manger. Elle revient ensuite à 14h, je retourne travailler puis je vais chercher mes enfants à la sortie de l'école et de la crèche, je pars allaiter ma dernière et je retourne à nouveau travailler. Parfois quand ma dernière a faim avant l'heure, ma nounou m'envoie un texto pour me dire de vite rentrer. Heureusement que j'habite à côté, ça me facilite la tâche. Il arrive aussi que ma nounou m'amène ma fille au bureau le temps de la tétée puis qu'elle reparte ou que je décide de la garder car elle s'est endormie au sein devant mon ordinateur ;)

Oui, on peut être une femme active avec des responsabilités et être une "power mama".

Mes conseils pour réussir ce équilibre ? Ne jamais travailler pour l'argent ou par opportunisme. Travailler par conviction. Avoir une bonne dose d'énergie. Être patiente. Ne jamais lâcher.

J'aurais pu baisser les bras 1000 fois mais je me suis acharnée et ça a payé. J'étais convaincue que ce que je réalisais était une bonne chose, une chose utile aussi.

Il faut aussi travailler, beaucoup, ne pas en avoir peur. Travailler vite et bien si possible. Savoir tout faire par soi-même. Pour pouvoir déléguer il faut connaître parfaitement les tâches. Cela permet d'éviter de dépendre de quelqu'un. Il faut savoir couper aussi.

Entre 18h30 et 20h, mon corps et mon cœur sont à mes enfants. Le week-end j'essaie de m'y efforcer de plus en plus car il m'est souvent arrivée d'aller travailler plusieurs samedi et dimanche d'affilée en période de bouclage. Je ne veux pas m'en vouloir plus tard de ne pas avoir vu mes enfants grandir. Aussi je profite d'eux au maximum. Il m'arrive souvent d'en

prendre un au bureau après l'école. Je lui sors des feuilles et des crayons ou je lance un dessin animé et parfois j'entends ses pas et il me demande si je peux lui imprimer un dessin ou si je peux lui scanner tel autre. Mes enfants sont assez calmes donc les employés ou les stagiaires ne sont pas dérangés, au contraire, c'est comme s'ils faisaient un peu partie de la famille.

Parfois on me dit "Tu es courageuse avec 4 enfants et une vie professionnelle comme la tienne !" Ce que je trouve totalement absurde comme commentaire. J'aime mes enfants qui me remplissent d'amour chaque jour, j'aime mon travail qui me donne cet équilibre sans lequel je ne serais pas la même maman.

Quelque chose d'important aussi à ma vie est d'avoir de la futilité. J'aime rire, voir mes amis, regarder un épisode de Koh Lanta, manger les smarties de mes enfants, croquer une oreille de leur lapin en chocolat de Pâques.

J'essaie de lâcher sur certaines choses qui me prennent trop de temps et d'énergie : je ne passe pas le balai chaque jour, j'ai appris à mes enfants à ranger tôt leur chambre, je ne fais pas les vitres chaque mois mais je veille à ce que tout soit à peu près rangé au cas où une amie débarque à la maison sans prévenir. Il m'arrive d'ouvrir une boîte de raviolis ou même 2 car j'ai la flemme de préparer le repas du soir. Mais je gagne alors 15 minutes pour raconter une histoire.

Aujourd'hui je n'échangerais ma vie contre rien au monde.



Sophie-Charlotte Chapman



Entrepreneuse créative, formatrice, blogueuse

C'est après la naissance de mon second enfant que j'ai compris....

Avec un mari voyageant aux quatre coins du monde pour son travail, il m'est apparu évident qu'il serait difficile de continuer un emploi salarié aux horaires stricts et aux heures supplémentaires quotidiennes.

Je suis une folle de travail, je ne compte pas mes heures mais si mon emploi ne me permet pas de m'occuper de mes enfants et de compenser les absences régulières du papa, alors cet emploi n'est pas le bon !

J'ai vite compris qu'il me fallait travailler de chez moi ou en freelance pour pouvoir continuer une activité professionnelle tout en étant disponible pour les enfants. Cela s'est confirmé avec la naissance de notre troisième. Entre les horaires d'école, de nounou, d'activités extra-scolaires, je passe beaucoup de temps en voiture (car nous habitons en campagne et les distances ne sont pas celles de la ville !) alors il me faut optimiser mon temps au mieux pour réussir à faire un maximum dans la journée.

Cela fait 5 ans désormais que je travaille à mon compte et je peux identifier 3 choses que j'ai apprises au fil des années et qui m'aident aujourd'hui :

1. Travailler en horaires décalés : tôt le matin, tard en soirée, le week-end.
Ce qui ne m'empêche pas profiter des vacances et de bons moments en famille !
2. Profitez au mieux des nouveaux outils que sont le smartphones, la 3G, le wifi et les réseaux sociaux !
3. Repenser régulièrement mon organisation pour pallier aux imprévus et m'adapter aux besoins de ma famille

Avec le web, tout est possible !

Avec peu de moyen et un bon réseau de contacts, de supers projets peuvent facilement (et avec patience + persévérence) voir le jour ! Le plus difficile reste d'organiser la garde des enfants si je dois m'absenter, pour aller à Paris par exemple.... Mais en anticipant bien ce type de rendez-vous, je trouve les solutions à mettre en place (merci Mamie :) et je peux partir sereinement.

Cette recherche constante de l'équilibre entre nos vies pro et perso fait l'objet de l'un des chapitres du livre que j'ai co-écrit aux éditions Eyrolles : [Le guide des entrepreneuses créatives](#), sorti le 13 mai 2015

www.mapetitevalisette.com

mapetitevalisette.com/blog

entrepreneuses-creatives.blogspot.fr

Livres : [Vendre et mettre en avant ses créations](#)

[Mes petits masking tapes](#)

[Mes petites boîtes surprises](#)



Anouk Jean



Blogueuse, coach, organisatrice d'évènements

Pour moi, il n'y a pas de distinction entre vie privée et vie professionnelle.

Il n'y a qu'une seule vie : celle que j'ai choisie.

Je dors, mange, vibre au rythme de mes passions qui sont mes deux entreprises Oh my Blog! et Talented Girls et bien d'autres choses encore.

Mon but est de vivre une vie qui me rend heureuse avant tout car c'est pour moi la condition d'une vie de couple et de famille harmonieuse.

Il faut être heureux seul pour être heureux ensemble.

Donc chacune de mes décisions personnelles ou professionnelles est dictée par la question : est-ce que cela me rendra heureuse ?

J'ai la chance d'avoir fait mes choix de vie très jeune selon ce principe-là et il ne m'a jamais fait défaut.

<http://talentedgirls.fr/>

<http://ohmyblogevents.fr/>



Jehan Lazrak Toub



Journaliste, cofondatrice de l'agence de communication Confluences et cofondatrice du W(e)Talk Event

Maman de deux superbes filles Asmaa et Selma, j'ai 32 ans et j'ai de l'énergie à revendre. Souvent, on me dit, si tu n'existaient, il faudrait t'inventer (en toute modestie bien sûr !). Très bavarde et dynamique, je suis comme une pile électrique en mode Energizer !

Se présenter et se raconter est une tâche difficile surtout lorsque l'on est journaliste. Ce n'est pas une mince affaire ! Déformation professionnelle oblige, je me suis lancée dans cet écrit comme pour un article en mode auto-portrait. Mon seul objectif que je cultive depuis des années, le partage. Je suis très sensible à la "sororité" qui transparaît dans ce e-book en proposant des parcours de femmes aussi divers qu'enrichissants. Et la pluralité, je vous avoue que ça me parle. Vous comprendrez en me lisant. Donc let's go !

Mon parcours :

Je suis une femme aux multiples casquettes : journaliste pigiste au Courrier de l'Atlas, cofondatrice de [l'agence de communication Confluences](#) et cofondatrice du [W\(e\)Talk Event](#), un évènement innovant sur l'empowerment au féminin pluriel.

Journaliste, une vocation

Plus jeune, issue de la génération des *enfants de la télé*, j'hésitais entre Perry Mason et Claire Chazal, entre avocate et journaliste. J'ai choisi la deuxième option. Même si je ne suis pas encore au journal de 20h, je ne le regrette pas. Après un bac littéraire, je décide d'entamer des études en information et communication à l'Université Paris 8 de Saint Denis. J'obtiendrai ensuite un Master en information et communication à l'Université Paris 3 Sorbonne Nouvelle.

Ma passion pour le journalisme est intimement liée à mon engagement. Dès le lycée, en 1998, je commence à écrire dans le journal du conseil des jeunes de Créteil *Fais Tourner*. J'ai toujours voulu m'investir dans la vie civile et associative.

En 2000, j'intègre l'équipe de l'émission de télévision *Opération TéléCité* sur la ville de Créteil. C'est ma première expérience audiovisuelle. Pendant deux ans, je réalise avec mes consoeurs des reportages autour de la ville de Créteil et de ses quartiers, notamment un reportage qui fera date sur la place des filles dans la Cité. Le présage déjà, me direz-vous, d'un engagement sur les questions des femmes dans la société.

Mes premières classes dans le journalisme, je les ferai réellement au sein du site web Saphirnews, un média sur l'actualité de l'islam et des musulmans en France, où j'officie jusqu'en 2004. J'avais notamment en charge d'écrire autour des initiatives de Français de confession musulmane et/ou issus de l'immigration en France de 2001 à 2004.

À partir de 2002, j'intègre la prestigieuse radio France Culture au sein du groupe public de Radio France. Âgée d'à peine 20 ans, je réalise un stage dans l'émission quotidienne d'actualité de Jean Lebrun, *Pot au feu*. D'un stage qui devait durer trois semaines, je resterai 4 ans finalement en tant que

pigiste, en parallèle de mes études universitaires. Motivée, pleine d'idées dans la tête et coiffée d'un bandana, c'était une petite révolution au sien de la Maison Ronde. C'est le début de ma carrière de journaliste pigiste. Un Nagra¹ à l'épaule, (extrêmement lourd ! Vive le numérique !) je réalise des reportages sur des thèmes aussi variés que l'islam en France, les étudiants, les quartiers populaires, les jeunes issus de l'immigration, les élections législatives au Maroc ou encore la politique Française. Je suis aussi chargée de trouver des invités pour les émissions. Une formation en accélérée dans un média de renom.

À partir de ce moment, je le sais, journaliste sera mon métier, bien plus, une vocation.

Je prend alors contact avec différents médias pour réaliser des "piges". La thématique des quartiers populaires ou encore de l'Afrique sont mes sujets de prédilection. C'est tout naturellement j'écrirai pour des magazines dédiés à ces sujets comme le journal de l'Afrique en Expansion, Economia, Respect Magazine, le Bondy Blog, Oxygène, le journal de la ville d'Aulnay-Sous-Bois...etc. Ce que j'aime particulièrement dans ce métier, ce sont les interviews, rencontrer des personnalités, donner la parole aux acteurs de terrain, être au plus proche de la réalité vécue.

Comme une envie d'entreprendre

À la fin de mon Master en 2006, après un stage à la rédaction web du Monde Diplomatique, je comprends le potentiel de l'éditorial web.

Je décide alors de compléter mes compétences de journaliste en faisant une formation de responsable éditorial web. En 2007, fini les études. Toujours pigiste, je me rends compte des difficultés de ce statut précaire. Je décide

¹ Magnétoscope de reportage, portable, de grande qualité, utilisé par les professionnels de la radio, de la télévision et du cinéma.

alors de rechercher un emploi en tant que journaliste mais aussi dans mon domaine de formation, la communication.

En 2008, après des dizaines de CV envoyés et plusieurs entretiens, je suis embauchée par une ONG internationale MHF en tant que chargée de communication, ce qui me permet de mettre en pratique les outils du marketing digital qui étaient encore à leur balbutiement. N'ayant pas perdu ma fibre journalistique, je continue à développer mon réseau et les contacts.

Je découvre ainsi l'émergence de l'entrepreneuriat notamment auprès des jeunes des quartiers populaires et de la "diversité". Très vite, je comprends qu'en tant que jeune diplômée, et vu mon parcours assez atypique, il va m'être difficile de trouver un travail qui correspond complètement à ma personnalité.

Seule issue pour crier au monde ma rage de vaincre, je me lance dans l'aventure entrepreneuriale et crée mon agence de communication Confluences, révélateur de sens, une agence de communication multiculturelle et digitale qui accompagne les entreprises dans leurs stratégies on et offline. Secondée par mon mari Rachid Toub (oui, j'ai oublié de vous dire, entre temps je rencontre l'homme de ma vie et je me marie), expert en stratégie digitale et intelligence économique, nous nous lançons dans le marché du marketing dit "ethnique". Je commence par créer mon auto-entreprise en 2009. En 2015, nous nous associons pour faire de Confluences une SAS (Société par Actions Simplifiée).

Un bouillonnement entrepreneurial qui n'est pas étranger à ma fibre maternelle. En effet, J'ai crée ma première entreprise en même temps que je suis tombée enceinte de ma première fille Asmaa. J'avais, en effet, cette envie de rester active tout en étant présente pour mes enfants. Pour cela, j'ai suivi mon instinct maternel et professionnel : je pouponne les premiers mois

à plein temps puis fait appel à une nounou qui n'est autre que ma voisine et amie pour garder ma fille une partie de la semaine.

La maternité a été un booster dans mon parcours. En effet, en 2013, rebelote, un mois après avoir accouché de ma seconde fille Selma, je réponds positivement à l'appel d'Esra pour lancer avec elle et mes deux consoeurs Nathalie et Alix, [le W\(e\)Talk Event](#), un évènement dédié à l'action au féminin qui met en valeur des rôles modèles féminins pluriels dont la première édition a eu lieu le 7 juin 2014. (Et la seconde édition aura lieu le 30 mai 2015). Une vraie bouffée d'oxygène ! Un bonheur de trouver cette sororité avec des filles aussi éclectiques que sincères et authentiques. Participer à la fondation d'un évènement positif qui met en lumière des femmes inspirantes est un véritable baume au cœur dans cette société oppressante qui nous monte les uns contre les autres.

Le web a été un facilitateur dans mon parcours. Les outils en ligne comme Skype ou encore Facebook, Twitter sont une fenêtre sur le monde qui permettent de rester connectée tout en maternant.

Malgré tout, j'aimerais préciser qu'on ne peut pas tout faire de chez soi et qu'il est impératif d'aller sur le terrain, d'être accompagnée et de développer son réseau. L'un ne va pas sans l'autre.

Aujourd'hui, je ne pense pas encore avoir "réussi". Je suis encore à la première étape de "ma vie professionnelle" que ce soit en tant que journaliste ou dans la communication. Tout reste à faire. Je ne suis encore qu'au début de mon ambition professionnelle et personnelle.

Partage et transmission

Le partage et la transmission sont deux valeurs qui sont au cœur de mon engagement. Très vite, s'est imposé à moi de faire ce retour d'expériences auprès des jeunes et de transmettre.

À 20 ans déjà, j'animaient des ateliers de Français Langue étrangère dans le centre social de mon quartier à Créteil.

Depuis près de 10 ans, j'anime régulièrement des ateliers médias et journalisme auprès de jeunes collégiens et lycéens.

Encore récemment, avec l'association W(e)Talk, nous avons lancé une journée d'empowerment auprès des jeunes femmes au nom évocateur "le programme Girlz ! Parcours scolaire, parcours de vie".

Ce que j'aurais envie de dire aux femmes qui me lisent :

Ne pas se mettre la pression car nous ne sommes pas des Wonder Woman. L'essentiel est de se sentir bien et d'être épanouie dans sa vie, surtout déculpabiliser, lâcher prise notamment en tant que maman vis à vis de ses enfants et savoir déléguer."

À celles qui veulent se lancer dans l'entrepreneuriat, je leur dirais avant tout : *Soyez accompagnée dans vos démarches par des structures d'aide à la création d'entreprise. Donnez-vous du temps pour bien mûrir votre idée et surtout partagez avec d'autres entrepreneurs afin de pouvoir faire grandir votre idée vers le stade de projet.*

Enfin, pour conclure en une phrase, *être indépendant est une chance et une reconnaissance sociale qui n'a pas de prix, donc foncez !*

<http://agenceconfluences.fr/>

<http://wetalk-community.org/>

<http://2015.wetalk-community.org>



Myriam Gourio



Créatrice de la marque d'objets et accessoires en tissu Creacoton, co-organisatrice des évènements Lovely Bulle.

J'ai choisi de créer mon entreprise pour exercer une activité dans le domaine créatif (un rêve de longue date), mais aussi pour gérer mon temps comme je le souhaite, afin de concilier vie professionnelle et familiale.

Est-ce facile ? Pas tous les jours. Quand on est entrepreneur, la liste des tâches à effectuer n'est jamais terminée, mais je suis libre de choisir mes jours et mes horaires de travail.

Je peux prendre une après-midi pour accompagner la classe de mes enfants à la bibliothèque, et me mettre travailler à 21h si cela m'arrange. Je fais les choses comme je l'entends.

Est-ce réalisable ? Absolument, mais il faut s'y préparer et le maître-mot est l'organisation.

Par exemple, oui, imprimer à l'avance une liste à cocher pour faire ses courses fait gagner beaucoup de temps.

Oui, se faire un planning de travail hebdomadaire, même si on travaille chez soi permet de ne pas avoir le nez dans le guidon et de gagner en efficacité.

Est-ce que je ferais le même choix, deux ans après la création de mon activité ? Oui, sans hésiter. Je suis fière de ce que j'ai accompli et de ce que j'ai mis sur pied. Je suis contente de pouvoir passer mes mercredis

après-midi avec mes enfants. Je suis ravie de faire le travail qui me plaît et que j'ai choisi.

Quels conseils je donnerais aux femmes qui veulent se lancer dans une telle aventure ? Premièrement être souple et savoir changer ses plans, que ce soit dans le travail ou dans la vie familiale, les aléas sont quotidiens (par exemple le petit dernier à aller chercher à la crèche parce qu'il est malade, entre autres).

Lâcher prise sur tout cela permet de mieux vivre les évènements que l'on ne maîtrise pas.

Ensuite, bien s'entourer, que ce soit au niveau amical (les discussions entre amies sont un fabuleux moyen de décompresser), ou bien au niveau du réseau professionnel. Et s'entourer bien sûr de personnes inspirantes, positives et motivantes !

Et enfin, ne pas oublier de se ménager ... Les journées ne durent que 24 heures, or il reste toujours un article de blog à écrire, de la comptabilité à finir, un lave-vaisselle à vider, ou du linge à étendre, etc. La tentation est grande de vouloir en faire toujours rentrer plus dans une journée, au risque de s'épuiser à la tâche.

En réservant du temps passé en famille, mais aussi régulièrement un peu de temps pour soi, on est plus sereine, et au final plus clairvoyante et plus efficace !

www.creacoton.fr

<http://lovelybulle.com/>



Manon Smahi



Blogueuse, conseillère à l'insertion professionnelle, rédactrice "Do It Yourself", organisatrice d'évènements

Je n'ai pas forcément un parcours "conventionnel" et je ne pense pas non plus être une personne "conventionnelle".

Pourquoi ? Parce que je pense ne jamais avoir eu peur d'écouter mes aspirations. Suivre un seul chemin, bien tracé, je pense que c'est tout à fait contre ma nature. J'ai essayé, parfois pour faire plaisir, mais au final, je ne sais pas faire semblant. Vraiment.

J'aurais voulu faire tous les métiers du monde (et encore aujourd'hui !), ce qui s'est par exemple reflété sur mes études ! Je suis passée par la sociologie, les langues étrangères, l'éducation, l'enseignement... Tous ces domaines m'ont passionné et j'ai réussi toutes mes années de fac. Mais dès que ma curiosité diminuait pour une discipline, je passais à autre chose... Ce fut ainsi jusqu'au Master.

Puis, vient un jour où il faut se résoudre à arrêter les études et trouver un emploi à temps plein. Puisque j'avais toujours travaillé à côté, parce que j'aimais ça et que j'aspirais à une certaine autonomie financière, je n'ai pas eu trop de peine à trouver un emploi au vu de mon expérience.

J'ai donc travaillé quelques années dans les domaines de l'enseignement et de l'insertion professionnelle, ce qui m'a beaucoup plu.

Entre temps, je rencontrais mon allié, celui qui me soutien (et /ou me supporte) aujourd'hui, mon mari.

En 2011, il a fallu toutefois que je me pose de réelles questions sur ma vie, sur mes priorités. En l'espace de deux mois, je perdais un être cher et je devenais maman pour la première fois. La mort et la vie venaient simultanément bouleverser tout mon corps et mon être. Cette douleur terrible et ce bonheur plein d'espoir m'ont amené à me recentrer sur moi-même et à réfléchir sur ce qui était vraiment important.

Suite à mon congé maternité et à un déménagement, je n'ai pas voulu accepter n'importe quel emploi, que ce soit en terme d'horaires, d'éthique, de nature des tâches... Pour autant, il m'était impensable de ne pas travailler, de ne pas donner l'exemple à ma fille d'une maman active, de ne pas participer à la société de cette façon, de ne pas avoir la vie intellectuelle et sociale que m'avait permis le travail jusque là, de ne pas me servir de mes compétences ni d'en acquérir de nouvelles. J'ai toujours été dans cette dynamique et plus que jamais, je n'avais pas l'intention de renoncer à ça. Le travail peut en effet être une véritable échappatoire, un moyen d'avancer. Aussi, ce que je voulais vraiment, à ce moment-là de ma vie, c'était m'occuper de ma famille, de mon bébé, être disponible pour eux. Il n'y avait rien de plus important, c'était même vital.

Je suis donc partie de ce que j'aimais faire, de mes compétences, des domaines dans lesquels j'avais envie d'apprendre et de ce que je pouvais faire par rapport au budget dont je disposais pour me lancer. J'ai donc créé mon auto-entreprise créative, avec la vente de mes créations décoratives sur ma propre boutique en ligne, accompagnée d'un blog et de publications magazines en matière de Do It Yourself. L'artisanat, le fait main sont des domaines qui me parlent compte tenu des valeurs et de l'éthique qu'ils incarnent et qui m'ont été transmises de part mon histoire familiale.

Grâce à cette première expérience entrepreneuriale, j'ai beaucoup appris sur moi-même. J'ai appris plus que jamais à me remettre en question, à

m'auto-discipliner, à me dépasser, à avouer mes faiblesses, à m'accrocher à mes objectifs de vie, à persévéérer, à lâcher prise aussi, à faire le tri dans mes priorités, à me recentrer sur l'essentiel. J'ai fait la rencontre de femmes exceptionnelles, ambitieuses et inspirantes. J'ai découvert un milieu stimulant, exaltant, passionnant. J'ai appris d'innombrables métiers en seulement quelques petites années.

Une expérience très riche que je souhaite poursuivre et à laquelle je m'accroche. La polyvalence, la liberté et les défis que cette indépendance impliquent me correspondent totalement.

Pour pouvoir acquérir un certain épanouissement professionnel, se sentir à sa place et légitime dans ce que l'on fait, il est toutefois nécessaire de savoir bien s'entourer, de savoir analyser ses lacunes et de se former ou se faire accompagner. Trouver les bonnes personnes, les bonnes ressources ou les formations adaptées peut-être le parcours du combattant selon son budget, son lieu de vie, ses contraintes personnelles.

Pourtant, être à l'aise dans son travail, s'y épanouir, s'y enrichir intellectuellement parlant est d'autant plus important de part le temps que l'on y consacre ainsi que de part ses répercussions dans la sphère privée.

Voilà pourquoi j'ai voulu créer [Ambitions Plurielles](#), pour mettre à profit tous les conseils et les ressources utiles que j'ai trouvé à force de recherches, de recommandations, de tâtonnement et d'expérimentation.

>>> Ambitions Plurielles a pour vocation d'encourager toutes les femmes à s'épanouir sur le plan professionnel et intellectuel grâce à des ressources de qualité et adaptées à leur mode de vie. Les accompagner dans les choix de vie qui leur correspondent, en toute conscience et en toute légitimité. Ainsi, leur permettre de préserver ce qui est vraiment important pour elles et d'être en phase avec leurs aspirations.

Je tiens à remercier de tout coeur chacune des participantes qui ont accepté de témoigner ici. Je les ai sollicité pour cet e-book parce que leur histoire, leur personnalité ou ce qu'elles dégagent m'avait touché ou inspiré. Je savais qu'elles avaient de belles choses à transmettre.

À Marie R, Ilze, Caroline, Lyvia, Marie E, Pascale, Sophie, Cristina, Stéphanie, Nathalie, Sophie-Charlotte, Anouk, Jehan et Myriam, un énorme merci pour votre confiance, merci de vous être livrées avec autant de sincérité et de désir de partage. Je suis plus que ravie du résultat, un cocktail de personnalités, de parcours et de conseils si inspirants et précieux !

À toi qui viens de lire cet e-book, j'espère qu'il sera source d'encouragement et qu'il t'aidera à élaborer ta propre réponse à la question "Comment parvenir à un équilibre entre vie privée et aspirations professionnelles ?".

Au fil des pages, on comprend que plusieurs recettes existent. Certes, le point commun de toutes les participantes est qu'elles ont fait le choix d'être des travailleuses indépendantes et autonomes. Mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'elles ont pris des décisions, qu'elles sont véritablement actrices de leurs vies et qu'elles font leur possible, qu'elles travaillent à leur bonheur, à leur épanouissement en tant que femmes. Chacune doit donc composer avec les ingrédients qui lui conviennent, en allant les cueillir elle-même, après avoir pris connaissance de ce qui est à sa disposition et s'être demandée, réellement, ce qu'elle a envie de goûter, ce qui est bon pour elle.

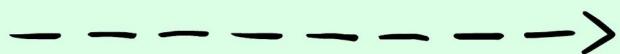
Un équilibre de vie est possible. Certes, il s'agit d'un objectif quotidien à atteindre avec régulièrement, de nouveaux défis. Mais il suffit de le vouloir vraiment, de s'écouter et de passer à l'action.

Enfin, voici quelques clés, inspirées par ces témoignages et tirées de ma propre expérience :

- On peut s'en vouloir de n'avoir rien fait, pas d'avoir fait ce que l'on pouvait...
- Savoir s'écouter. Ne pas négliger ses besoins, ses aspirations. Apprendre à mieux se connaître pour davantage se respecter et ainsi améliorer sa relation aux autres.
- Ne jamais se sous-estimer, briser ses propres barrières et se faire confiance dans le fait que si on ne sait pas, on peut toujours apprendre. Vouloir, c'est déjà pouvoir.
- Les sphères privée et professionnelle ne sont pas deux mondes hermétiques. Être à l'aise dans son travail, s'enrichir intellectuellement parlant, s'épanouir est d'autant plus important que cela se ressent dans la sphère privée et inversement. L'un vient nourrir l'autre. De même, si l'on se sent mal quelque part, cela ressurgira ailleurs. Il faut l'avoir en tête afin de ne pas négliger son bien-être. Il doit être un objectif permanent et dans tous les domaines.
- Il faut avancer, toujours. Se servir des épreuves et des joies que l'on traverse comme des moteurs.
- Conserver un brin de modestie et de curiosité pour constamment apprendre, échanger et ainsi, s'élever.
- Savoir s'entourer des bonnes personnes et faire le point régulièrement sur ses priorités, ses objectifs de vie.
- Être positive. Savoir se satisfaire des enseignements qu'un obstacle a pu apporter et de la façon dont on est capable de rebondir. Savoir s'auto-féliciter et apprécier chaque réussite.

La vie, c'est
comme une
bicyclette, il faut
avancer pour ne
pas perdre
l'équilibre.

Albert Einstein



AMBITIONS
►►►►►►►►►►►►
Plurielles

À toi la parole !

Dis moi ce que tu penses de cet e-book, ce que ces témoignages t'inspirent,
lequel t'a particulièrement touché, interpellé ?

Quelle est ta propre réponse à la question "Comment concilier vie privée et
aspirations professionnelles" ?

Rendez-vous ici pour prolonger cet échange :

[http://ambitionsplurielles.com/blog/comment-concilier-vie-privee-
et-aspirations-professionnelles-pourquoi-cet-e-book/](http://ambitionsplurielles.com/blog/comment-concilier-vie-privee-et-aspirations-professionnelles-pourquoi-cet-e-book/)

Pour finir, je t'invite à poursuivre cette lecture avec celle d'
articles inspirants et motivants ici :

<http://ambitionsplurielles.com/blog/>

Puis, de de découvrir comment nous pourrions travailler
ensemble, là :

<http://ambitionsplurielles.com/travailler-avec-moi/>



>>>>>>>>

>>>>>>>>