

Entrepren'Elles

Sud-Est Ile-de-France

Guide de bienvenue & d'intégration

Mise à jour 01/2026



Ce livret a été conçu pour te guider dans tes premiers pas, que tu sois nouvelle adhérente ou marraine.
Tu y trouveras des conseils et des repères pour profiter pleinement de ton expérience au sein des Entrepren'elles.

Le mot de la présidente

Depuis 2020, notre association s'engage avec passion pour soutenir et mettre en lumière l'entrepreneuriat au féminin, une mission que je suis honorée de poursuivre aujourd'hui en succédant à Séverine Lelu, présidente durant 3 ans et membre depuis la création.

Pour ce nouveau chapitre, je souhaite placer ton bien-être et ta montée en compétence au cœur de nos actions, afin que nous puissions toutes grandir ensemble avec bienveillance.

Sois la bienvenue chez les Entrepren'elles, une association en pleine effervescence créative où chaque talent a sa place !

Lise Denisart

Notre mantra

Communauté de femmes cheffes d'entreprise
ambitieuses, engagées,
qui s'assument, osent et avancent ensemble.

Nos 3 piliers

Pilier 1 - La communauté

Solidarité entre femmes
Équilibrer Vie pro / Vie perso
Prendre soin de soi et des autres
Créer des connexions authentiques

Pilier 2 - L'Accompagnement

Développer et assumer sa posture de cheffe d'entreprise
Se former, se transformer
Transmettre son expérience aux Entrepren'elles
& aux générations futures
Créer du lien, se soutenir mutuellement

Pilier 3 - le réseau

Booster le business
Valoriser les expertises
Apprendre à se recommander
Réussir ensemble
Être une force collective



La Grainamide

Une création des Entrepren'elles

La Spirale Vivante de la Femme Entrepreneur

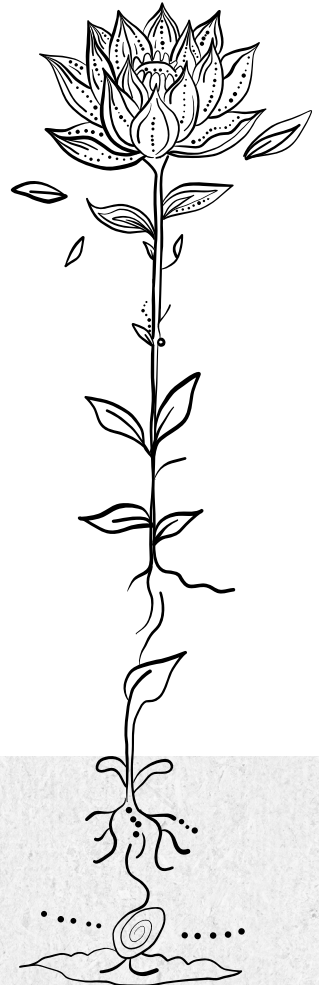
Aux Entrepren'Elles, nous avons revisité la pyramide de Maslow pour offrir une lecture plus vivante, cyclique et incarnée du parcours d'une femme cheffe d'entreprise.

La Grainamide, s'inspire de la fleur de lotus :

Une métaphore puissante, profondément symbolique, parfaitement adaptée à l'évolution intérieure et professionnelle des femmes, notamment les cheffes d'entreprise.

“ Comme le lotus, je pousse dans la boue, je m'élève dans l'eau trouble, je m'ouvre à la lumière... et je renais à chaque cycle.

...



1 Germination : Mes besoins physiologiques

**“ Je me nourris, je me repose, je respire.
Je connais mon corps, j’écoute mon rythme. ”**

Manger, dormir, respirer, éliminer.
Respecter mes cycles (menstruels, hormonaux, émotionnels).
Adapter mon énergie entre action et repos.

Sans énergie vitale, aucun projet ne peut éclore.
Mon corps est mon premier outil d’entrepreneure.

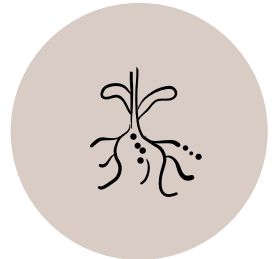


2 Enracinement : Mes besoins de sécurité

**“ Je sécurise mon espace, mes revenus,
ma stabilité. Je me sens protégée et intègre. ”**

Sécurité matérielle, intégrité corporelle, clarté financière.
Un toit, un cadre juridique, un environnement sûr.

J’ai besoin de bases solides
pour entreprendre sereinement.

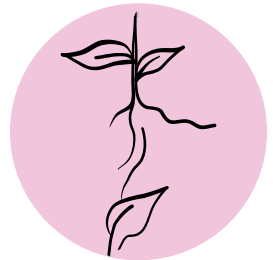


3 Éclosion : Mes besoins d’appartenance

**“ Je fais partie d’un tout.
Je m’entoure, je partage, je me sens reliée. ”**

Rejoindre un réseau, un cercle, un collectif.
Être vue, entendue, reconnue.

Rien ne se construit seule.
Les liens me font grandir.





Épanouissement : Mes besoins d'estime

**“ Je me sens légitime.
Je m'autorise. Je connais mes forces,
mes valeurs, mes limites. Je suis capable. ”**

Reconnaître ma valeur et l'affirmer.
Poser mes limites, dire non.
Me positionner clairement.

L'estime est la colonne vertébrale
de mon entreprise.



Transmission : Mes besoins d'accomplissement

**“ Je transmets. Je sème.
Je fais pousser d'autres graines. ”**

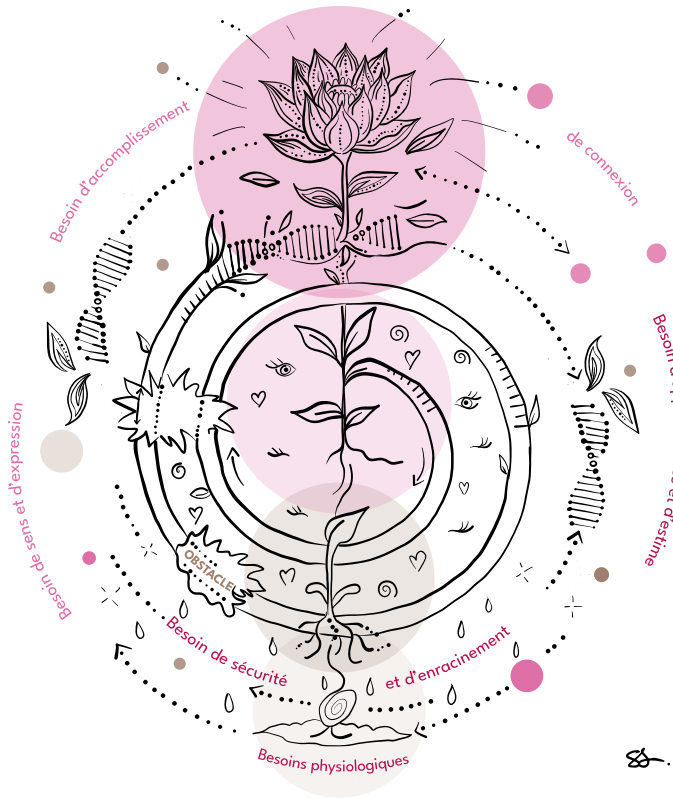
Partager mon expérience.
Accompagner, inspirer, ouvrir de nouvelles voies.
Ralentir ou changer de posture.

S'accomplir, c'est savoir fleurir,
faner, puis renaître.



Une spirale vivante jamais figée :

“ Dans cette spirale, je peux avancer, revenir à une strate précédente, traverser une épreuve, me relever... toujours avec l'expérience acquise. Chaque cycle m'élève, même si je redescends.”



La Grainamide honore la dimension cyclique, intuitive et holistique de l'entrepreneuriat féminin. Elle remet au centre le corps, les émotions, les liens, la transmission.

Ce modèle est un outil d'observation et de réajustement.

Il invite chaque femme à se demander :

- Ai-je suffisamment nourri ma base ?
- Puis-je m'élever sans me trahir ?
- Est-ce le moment d'agir, ou de revenir à mes racines ?

Il n'y a pas de réussite unique, mais une manière singulière de s'épanouir, à son rythme.

Fonctionnement de l'association

En tant qu'association, ce sont les adhérentes qui occupent les postes clés et en assurent le dynamisme. Le bureau joue un rôle décisionnel et stratégique, mais c'est chaque Entrepren'elle qui contribue activement à la réalisation des projets.



Les réunions trimestrielles en présentiel permettent de rester informée, de découvrir les événements à venir et les nouvelles adhérentes, mais aussi de participer pleinement à la vie de l'association. Elles sont toujours suivies d'un moment convivial autour d'un apéritif. Quatre réunions sont prévues chaque année, dont deux obligatoires.

Tout au long de l'année, des **événements et ateliers** sont organisés afin de se faire connaître, tant sur le plan associatif que professionnel. Ces ateliers favorisent la formation et la découverte de l'activité d'autres Entrepren'elles. Ils peuvent être organisés par des groupes de travail ou par une Entrepren'elle.



Les groupes de travail (temporaires) et **pôles** (permanents), permettent de mener un projet, d'apporter des solutions à une problématique de l'association ou de réfléchir à de nouvelles idées. Chaque Entrepren'elle choisit un groupe à son arrivée, puis peut participer à d'autres groupes au fil du temps.

Le bureau

Il est élu pour 1 an et il concerne les postes obligatoires pour faire vivre une association.



Présidente
Lise Denisart



Vice-Présidente
Virginie Vincent



Vice-Présidente
Fabienne Chopard



Secrétaire
Patricia Crespo



Trésorière
Amandine Cetoute



Secrétaire adjointe
Chloë Mavro



Trésorière adjointe
Tanja Milosavljevic

Les pôles

Ils concernent les sujets récurrents de la vie et l'évolution de l'association dont voici les objectifs.

Adhésion Accueillir, accompagner et suivre les adhérentes tout au long de leur parcours au sein de l'association.

Marrainage Accompagner les nouvelles adhérentes dans leur intégration au réseau grâce à notre système de marrainage, favorisant l'entraide, le partage d'expérience et la dynamique collective.

Événements Concevoir, planifier et organiser les événements de l'association, qu'ils soient internes (destinés aux adhérentes comme les ateliers) ou externes / partagés (en partenariat avec d'autres structures, institutions ou associations).

Site internet Faire vivre et mettre à jour le site internet des Entrepre*n'*elles afin de valoriser les adhérentes, les événements et les actualités du réseau.

Réseaux sociaux Faire rayonner Les Entrepre*n'*elles sur les réseaux sociaux, partager la vie du réseau et donner envie à d'autres femmes de nous rejoindre.

Comment organiser un atelier / une conférence

Les ateliers sont l'essence même des Entrepren'elles : ils favorisent la montée en compétence et créent des connexions authentiques entre nous. Parce que chaque talent a sa place dans notre réseau, nous t'encourageons à devenir actrice de cette effervescence. Voici la marche à suivre pour proposer ton atelier et faire rayonner ton savoir-faire au sein de la communauté.

1 - Les ateliers pris en charge par l'association

S'ils respectent certaines conditions, la location de la salle est gérée par l'association et tu es indemnisée à hauteur de 90€ par atelier

Public Uniquement des Entrepren'elles qui devront réserver leur place et régler 5€ de frais de participation qui te reviendront pour couvrir les frais éventuels. Sauf exception, aucun frais supplémentaire ne sera demandé aux participantes.

Thèmes 2 thèmes possibles :

- l'équilibre de la femme entrepreneure faisant suite à la Grainamide
- la montée en compétences business

Marche à suivre

1. Demande au bureau qui vérifiera les conditions de l'atelier
2. Si l'atelier ne rentre pas dans les conditions, tu devras l'organiser de ton côté mais tu pourras communiquer au sein de l'association
3. Si l'atelier est validé, tu devras faire la demande au pôle Evénements qui trouvera et réservera une salle puis mettra en place la billetterie sur HelloAsso
4. Communique sur le groupe Whatsapp "Ateliers et conférences"
5. Anime ton super atelier

2 - Les ateliers non pris en charge par l'association

Si tu souhaites demander des frais de participation supérieurs, si ton atelier est ouvert à d'autres personnes que les adhérentes ou qu'il ne rentre pas dans les 2 thèmes principaux.

Marche à suivre

1. Demande au bureau qui vérifiera les conditions de l'atelier
2. Si l'atelier ne rentre pas dans les conditions, tu devras l'organiser de ton côté mais tu pourras communiquer au sein de l'association
3. Communique sur le groupe Whatsapp "Ateliers et conférences"
4. Anime ton super atelier

Partie 1 . La filleule

Quel est ton rôle ?

Bienvenue chez Les Entrepren'elles !

Tu rejoins un réseau bienveillant, dynamique et plein d'énergie, où chaque membre contribue à la réussite collective. À ton arrivée, prends le temps d'observer, de poser des questions et de t'imprégner de notre esprit. Ta marraine sera là pour te guider, te présenter aux autres et t'accompagner dans tes premiers pas.

Peu à peu, deviens actrice de la vie du réseau : participe aux réunions trimestrielles, aux événements et implique-toi dans un groupe de travail pour partager ton savoir-faire et tes idées.

Bientôt, tu connaîtras les rouages de notre fonctionnement et tu auras la joie, à ton tour, d'accueillir et d'inspirer de nouvelles adhérentes en devenant marraine.

En résumé :

Sois proactive (ose poser des questions, demander de l'aide)

Participe autant que possible aux événements

Respecte les règles de convivialité et d'échange bienveillant

Astuces pour tirer le meilleur de ton adhésion

Prépare un pitch de présentation

Identifie tes attentes et objectifs dans le réseau

Partage tes succès comme tes difficultés

Ta marraine

Informée de ton adhésion, elle prendra contact avec toi le plus rapidement possible. Elle a au moins 1 an d'ancienneté dans l'association. Elle compte sur ton investissement autant que le sien afin que ton intégration et ton expérience chez les Entrepre^{n'}Elles soient les plus réussies possible.

Nom & prénom

Téléphone

Mail

Profession

Checklist d'intégration

Date

Remplir ton profil sur le site de l'association

T'inscrire sur les canaux de communication

Première rencontre avec ta marraine

Participation à un premier événement

Inscription à un groupe de travail

Retour à 3 mois entre ta marraine et toi
pour ajuster si besoin avec le pôle marrainage

Point à 12 mois sur l'année passée entre ta marraine et toi
pour ajuster si besoin avec le pôle marrainage

Outils de communication



Instagram



Facebook



LinkedIn

Partie 2 . La marraine

Quel est ton rôle ?

En tant que marraine, tu joues un rôle essentiel au sein des Entrepre'n'elles, et nous te remercions pour l'engagement que tu y mets.

Tu es le point de contact privilégié de ta filleule : celle qui l'accueille, la met en confiance et l'aide à trouver sa place dans notre réseau.

Ta mission est de faciliter ses premiers pas, de la présenter aux autres membres, de l'encourager à participer aux événements et de partager avec elle ton expérience. Grâce à ton accompagnement bienveillant, elle pourra s'intégrer plus rapidement, développer son réseau et vivre pleinement l'esprit des Entrepre'n'elles.

Concrètement :

- Premier contact rapide après l'attribution
- Présentation mutuelle et découverte des besoins de ta filleule
- Accompagnement sur les outils et codes du groupe
- Relance douce en cas d'absence ou de décrochage

Actions recommandées & Suivi dans le temps

Organiser un café/visio d'accueil dans les 2 premières semaines.

Introduire ta filleule à d'autres membres lors d'un événement.

Aider à préparer son pitch.

Vérifier qu'elle a bien accès à tous les outils.

Garder un contact régulier au moins pendant les 6 premiers mois.

Faire un point sur ses attentes et son intégration.

Encourager ta filleule à s'impliquer dans les projets.

Checklist d'intégration de ma filleule

Date

Premier contact effectué

(dans les 15 jours suivant l'attribution)

Première rencontre avec ma filleule

Présentation de ma filleule au groupe

- lors de la réunion trimestrielle qui suit son inscription
- vidéo en duo qui sera diffusée sur le groupe whatsapp
- présentation à plusieurs Entrepren'elles en fonction du secteur professionnel et géographique

Accompagner ma filleule à son premier événement

Atelier, réunion trimestrielle, évènement ouvert au public...

Retour à 3 mois entre ta filleule et toi

pour ajuster si besoin avec le pôle marrainage

Point à 12 mois sur l'année passée entre ta filleule et toi

pour ajuster si besoin avec le pôle marrainage

Ma filleule

Nom & prénom

Téléphone

Mail

Profession

Partie 3 . Engagement mutuels

Charte du marrainage

En tant que marraine, je vais aider, avec bienveillance et dans le respect des codes de l'association les Entrepre^{n'}elles, ma filleule à s'intégrer.

Le suivi demande une implication régulière et un peu de temps à consacrer à ma filleule, je m'engage à le respecter pendant 1 an.

En cas de problème avec ma filleule, j'en informe le pôle marrainage.

En tant que filleule, je m'engage à respecter le calendrier proposé par ma marraine et à participer aux évènements auxquels elle me convie pendant 1 an.

Je m'engage à participer activement à la vie de l'association et du réseau.

En cas de problème avec ma marraine, j'en informe le pôle marrainage.

Les Entrepre^{n'}elles s'engagent à aider au mieux les binômes filleules/marraines tout au long de cette première année d'inscription.

Signature filleule

Signature marraine

Rappel des coordonnées importantes

contact@entreprenelles-idf.fr

entreprenelles-idf.fr



Instagram



Facebook



Linkedin



Seule, on va plus vite. Ensemble on va plus loin.

Proverbe africain

Illustrations par Sophie Stona 1 Noisieu à Paris - Photo lotus Fabienne Chopard
Tous droits réservés - Reproduction interdite

Maison des associations
14 rue du Clos de Pacy
94370 Sucy en Brie

entreprenelles-idf.fr