

La Grainamide

La Spirale Vivante de la Femme Entrepreneur

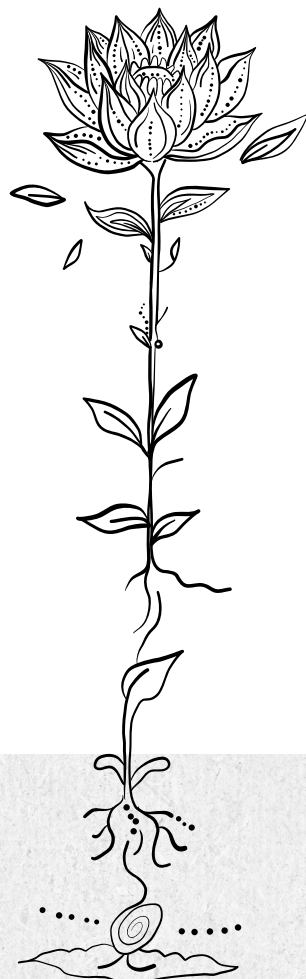
Aux Entrepren'Elles, nous avons revisité la pyramide de Maslow pour offrir une lecture plus vivante, cyclique et incarnée du parcours d'une femme cheffe d'entreprise.

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.

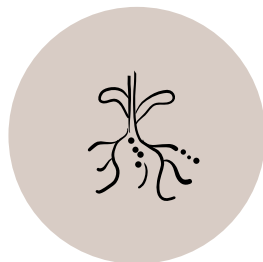


2 Enracinement : Mes besoins de sécurité

**“ 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.

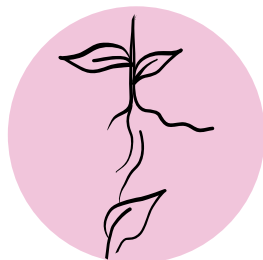


3 Éclosion : Mes besoins d'appartenance

**“ 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. ”**

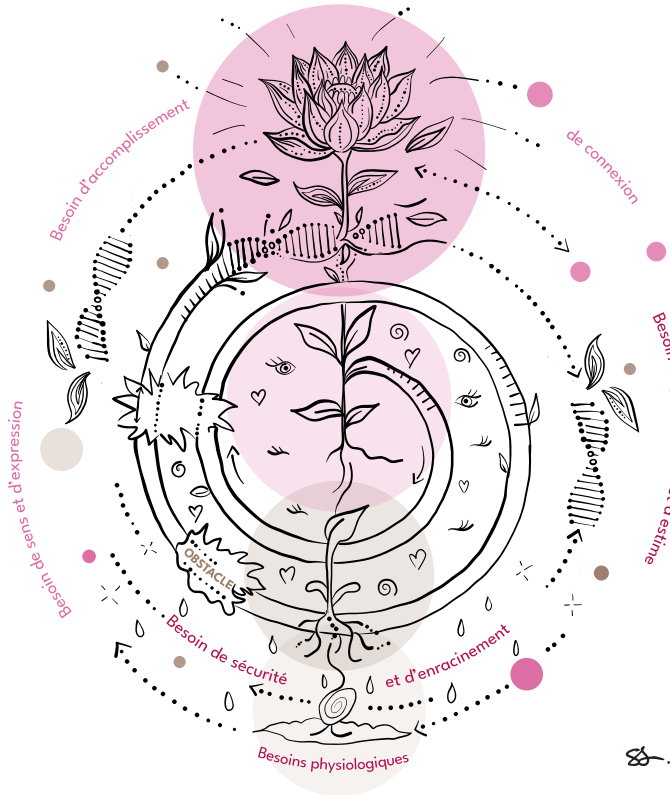
Partager mon expérience.
Accompagner, inspirer, ouvrir de nouvelles voies.
Ralentir ou changer de posture.

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.

Exemples concrets



Tanja, 38 ans, 3 enfants,
lance sa première entreprise après la naissance de son dernier.

Après mon troisième accouchement, j'ai senti qu'un nouveau cycle devait naître. Je suis repartie de la Germination pour écouter mes besoins essentiels. Avec l'Enracinement, j'ai sécurisé ma famille et mon cadre de vie. Grâce à l'Écllosion, j'ai trouvé ma place dans un réseau et osé me montrer. Aujourd'hui, entre Épanouissement et Transmission, je me sens légitime et alignée dans ma vie de femme et de cheffe d'entreprise.



Mélanie, 47 ans, 2 enfants,
Enseignante depuis 18 ans, se réoriente et crée son auto-entreprise.

En quête de sens dans ma vie professionnelle, je travaille sur ma « tige » mais garde enracinement et sécurité acquis. Ma nouvelle activité me permet d'atteindre l'écllosion. Je possédais la base et mes racines bien ancrées m'ont permis de travailler sur moi-même pour me convaincre que je pouvais surmonter les obstacles pour atteindre l'épanouissement.



Fabienne, 55 ans, 2 enfants
Salariée durant 22 ans, je quitte tout pour créer ma propre entreprise

Après le rachat de l'entreprise où j'exerce une fonction passionnante, je suis victime de harcèlement moral. Je tente de tenir et finis par craquer. Résultat dépression, burn out ! J'y trouve finalement une opportunité car l'adage dit bien «rien n'arrive par hasard». C'est un nouveau cycle pour moi, tout est à réinventer et tout est possible. Définir une base, planter, semer, arroser, consolider ! Aujourd'hui je récolte le fruit de tout le travail accompli tant au niveau professionnel que personnel. Je me sens alignée, fière et heureuse.

Synthèse : Un modèle vivant, cyclique et féminin

Ce modèle du Lotus en spirale :

- **Accueille les chutes comme parties du processus.**
- **Respecte le rythme intérieur de chaque femme.**
- **Honore la beauté de chaque étape, même les plus sombres.**
- **Fait le lien entre vie personnelle et professionnelle.**
- **Se renouvelle en permanence — car comme la nature, rien n'est figé.**

