

## Petites entreprises

*Faire plus pour la santé  
des entrepreneuses ?*



Une publication  
de l'asbl  
Question Santé

Créer son propre emploi, être son propre chef ou sa propre patronne, n'est pas une entreprise aisée... Quoi qu'en disent les médias et toutes les représentations sociales qui renvoient à l'image d'entrepreneurs ou d'entrepreneuses gagnant·e·s. C'est d'autant plus vrai pour ceux et celles qui travaillent seul·e·s ou juste avec deux ou trois personnes grand maximum. Si être le chef ou la cheffe d'orchestre de son entreprise est un exercice qui se révèle ardu, il l'est davantage pour les entrepreneuses pour toute une série de raisons. Financièrement par exemple, il n'est pas toujours facile de convaincre les banques de prêter un peu d'argent ou les investisseurs d'en mettre un peu dans l'entreprise naissante. Ces derniers se montrent souvent réticents... parce qu'ils auraient moins confiance ? Les femmes auraient-elles assez la 'niaque' pour se lancer dans l'aventure entrepreneuriale ? Sauront-elles, par exemple, s'investir moins dans leur foyer pour l'être davantage dans leur société ou leur activité d'indépendante ?... Mais le problème réside-t-il réellement dans un surinvestissement « volontaire » des femmes dans les tâches de soin et d'éducation aux enfants ?

Et puisqu'il est question des difficultés rencontrées par les femmes entrepreneuses, on ne peut manquer de souligner celles que d'autres groupes de la population affrontent, comme les entrepreneuses solos par exemple.

Parfois, ce sont les problèmes rencontrés sur le marché de l'emploi salarié qui constituent des obstacles et vont pousser des personnes à se lancer comme entrepreneurs ou entrepreneuses. A cet égard, on peut citer les personnes en situation de handicap(s), en surpoids, LGBTQIA+, etc. Mais assez parlé des difficultés.

La vraie question est : face aux problèmes rencontrés, qu'y a-t-il comme pistes pour améliorer la santé et le bien-être des femmes qui entreprennent ou qui veulent se lancer comme entrepreneuses ?

Réalisation  
Graphisme

Question Santé asbl  
Carine Simon/Question Santé

Remerciements à

Yasmine Tilquin (responsable Entrepreneuriat Féminin chez Crédal),  
Emilie Hawlena (chargée du programme *WomenLab* chez Groupe One),  
Julie Denis, psychologue, coach, trainer, Elodie\* (entrepreneuse, et en formation à *WomenLab*),  
Débora\* (formatrice en gestion de projets), Lilwenn\* (graphiste, illustratrice et peintre).  
Un grand merci également à mes collègues du projet 7 Jours Santé : Valérie Decruyenaere, chargée de projets et Mathieu Seron, Michel Kaisin, collaborateurs extérieurs.  
Merci chaleureux à mes collègues pour leur recommandations, idées, pistes, lectures et relectures attentives : une équipe vraiment 'formi', 'formi', formidable !  
(\* : Prénom d'emprunt)

Avec le soutien

de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable

Bernard Guillemin – 51, rue du Poinçon – 1000 Bruxelles

D/2025/3543/3

Pour cette publication, nous avons rencontré quelques femmes entrepreneuses ou futures entrepreneuses. Elles ne sont pas représentatives de toutes les femmes entrepreneuses de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Mais qu'elles soient parent solo, en couple de même genre ou pas, avec ou sans enfant(s), en situation ou pas de handicap(s), en surpoids ou non, racisées ou non, etc., elles partagent des difficultés qui sont communes à la vie entrepreneuriale.

Ce dernier aspect est important car cela veut aussi dire que certaines de ces difficultés sont aussi le lot des hommes entrepreneurs. Si nous utilisons essentiellement ou beaucoup le terme « entrepreneuses » dans cette publication, il faut l'entendre au sens large, très large même, pour que tous et toutes puissent vivre et se sentir bien dans notre société.

Les pistes évoquées sont donc celles que nous proposons de mettre en débat pour améliorer la santé des entrepreneuses, mais aussi celle des entrepreneurs : les hommes n'ont-ils pas besoin, eux aussi, de se faire accompagner ? D'être soutenus psychologiquement ?

Cette publication n'est pas exhaustive, elle poursuit simplement l'objectif de lancer la discussion. On y va ?

## Une première piste :

se faire accompagner avant de se lancer ?

Celui ou celle qui veut entreprendre a généralement tendance à se lancer à fond dans son projet, voulant voir celui-ci rapidement démarrer et aussi guidé·e par cette forte injonction sociale : réussir à tout prix son activité entrepreneuriale ! Dans un monde économique où la compétition fait rage, il faut être le ou la meilleur·e, être un·e « Winner » parce qu'il n'y a pas d'autre choix.

Cela veut-il dire que les hommes et les femmes entrepreneurs démarrent leur activité sur les « chapeaux de roue » ?

On observe néanmoins une différence d'attitude entre les femmes et les hommes face à l'entrepreneuriat. Il y a plusieurs années, on a vu émerger un « entrepreneuriat de nécessité », **phénomène qui a lui-même entraîné l'apparition d'une multitude de structures d'accompagnement**. Si ces dernières s'adressent aux deux sexes, il apparaît cependant que ce sont surtout les femmes qui se font accompagner, coacher, conseiller. Pourquoi ?

« On s'est posé longtemps la question, souligne Mathieu Seron. La réponse la plus adéquate est celle de la prise de risque. Entreprendre est une activité à risque. Dans ce domaine, les hommes prennent plus de risques et, bizarrement, ils vont y aller sans accompagnement... Alors que cela leur ferait quand même beaucoup de bien. Les femmes font les choses plus dans l'ordre, elles vont se faire challenger par des coachs, des conseillers et s'informer davantage sur ce qui existe. Elles réfléchissent et montrent plus de prudence. »

Il apparaît ainsi que **les business des femmes sont plus pérennes** que ceux des hommes **ainsi que ceux des femmes qui ont été accompagnées.**

« En caricaturant un peu, on peut dire que les hommes sont un peu plus dans 'Il faut trouver l'argent', poursuit Mathieu Seron. Puis, ils perdent tout, font faillite... et recommencent : trouver de l'argent, en perdre de nouveau, puis, sont de nouveau en faillite, etc. L'entrepreneuriat masculin est un peu plus en dents de scie. Avec l'entrepreneuriat féminin, on est plus dans des courbes beaucoup plus légères. **Du coup, leurs entreprises sont également plus stables et plus rentables.** »

## Accompagner les femmes pour leur donner un maximum de chances

Crédal par exemple est l'une des premières structures à s'être positionnée en faveur de l'entrepreneuriat féminin. Crédal, qui veut dire « Crédit alternatif », est une coopérative de finance éthique.

« 100% de nos fonds sont directement réinvestis, sous forme de prêts, dans l'économie sociale, mais également auprès de **publics plus fragilisés, exclus notamment des systèmes bancaires classiques**, explique Yasemine Tilquin, responsable de l'Entrepreneuriat Féminin chez Crédal ».

Très vite, Crédal va se rendre compte que la plupart des personnes qui arrivent à la banque avec une demande de financement sont principalement des hommes. Alors que des études ont montré qu'à la sortie des études, les pourcentages de femmes et d'hommes qui veulent entreprendre sont assez similaires. Ce constat a entraîné une remise en question :

« Chez Crédal, nous avons des valeurs d'inclusivité, de solidarité et nous ne pouvons pas laisser sur le côté tout un pan de la population, poursuit Yasemine Tilquin. La question était de savoir ce que nous pouvions faire pour que les femmes envisagent un financement, du moins pour qu'elles envisagent de se lancer dans l'entrepreneuriat ».

De ce questionnement est sorti le projet *Affaires de Femmes, Femmes d'affaires* qui fêtera ses vingt ans cette année. Ce programme d'accompagnement s'adresse à un public spécifiquement féminin.

« Il a évolué en fonction des besoins du public, qui a aussi changé. Mais il a toujours le même objectif, c'est-à-dire aider toute femme qui envisage l'entrepreneuriat, l'aider à vérifier que son projet tient la route et, enfin, voir avec elle si l'entrepreneuriat est la bonne solution pour elle. »

*Si des structures privées voient le jour pour aider les entrepreneuses, qu'en est-il des pouvoirs publics ?*



Les hommes sont moins enclins à rechercher un coaching ; et plus à l'aise pour demander un prêt à la banque. N'auraient-ils pas besoin, eux, de se faire accompagner ? D'être soutenus psychologiquement ?

# Accompagner

pour donner les mêmes chances à tout.e.s

Pendant quelques années, dans le cadre de son programme *Affaires de Femmes, Femmes d'affaires*, Crédal a beaucoup accompagné des indépendantes qui exerçaient une profession libérale. Depuis, son public-cible a un peu changé.

Yasemine Tilquin : « Désormais, nous souhaitons nous adresser à un **public qui est un peu plus éloigné de l'emploi**. C'est également ce qu'Actiris, l'organisme public bruxellois qui a pour mission d'augmenter de manière significative le taux d'emploi des Bruxellois, nous demande. Et c'est assez en adéquation avec les valeurs de Crédal.

Désormais, nous nous adressons davantage à un public qui est **généralement moins qualifié et, parfois, d'origine étrangère**. Mais il s'agit aussi d'un **public plus âgé**, c'est-à-dire **qui a plus de 50 ans** et qui est **au chômage depuis un petit temps**. Actuellement, nous voyons moins de personnes issues des professions libérales (avocats, architectes, kinésithérapeutes, psychologues, etc.), car ce sont souvent des métiers qui nécessitent un diplôme de l'enseignement supérieur ».

**Actuellement**, parmi le public accompagné au niveau du Crédal, on retrouve **de nombreux coachs** (dans différents domaines), il y a régulièrement des personnes se lançant dans l'Horeca, notamment dans des projets touchant à l'alimentation. Beaucoup de femmes arrivent avec des questions telles que : « J'ai envie d'entreprendre, mais je ne sais pas par où commencer », « Je suis un peu perdue parmi toutes les offres existantes à Bruxelles ».

Beaucoup de femmes désirent également avoir un regard extérieur sur l'idée qu'elles ont. Cependant, comme le rappelle Yasemine Tilquin, **il existe énormément de structures pour aider les femmes qui veulent entreprendre**. Cela devient un véritable labyrinthe pour s'y retrouver.

Et pour les motivations qui ne sont pas formulées ? L'idée chez Crédal est de pouvoir les identifier, de travailler là-dessus : « Il n'y a pas de recette toute faite pour entreprendre. Ce qui va être le plus compliqué, c'est de travailler sur les freins personnels que chacune a, c'est-à-dire sur les peurs, le manque de confiance, etc. » Et ces blocages-là, il est aussi nécessaire de les lever.

Ne pas opposer « entrepreneuriat féminin »  
et « entrepreneuriat masculin »

« Chez Crédal, nous n'aimons pas caricaturer et dire qu'il y a un entrepreneuriat masculin et un entrepreneuriat féminin, pour ensuite les opposer, explique encore Yasemine Tilquin. **Faut-il que les femmes entreprennent comme les hommes ?** Ce n'est pas notre positionnement. Il s'avère que les femmes vont se poser certaines questions que les hommes ne se posent pas toujours. Parce qu'eux n'ont pas rencontré certaines problématiques comme la discrimination à l'emploi, les refus bancaires... Dans les institutions bancaires classiques, on va plus facilement questionner une femme sur ce qu'elle va faire de ses enfants pendant qu'elle va entreprendre. Alors que cette question-là ne sera jamais posée à un homme. Il y a bien aussi la question de la charge mentale. Elle est importante chez toutes les entrepreneuses, mais bien plus encore chez celles qui sont à la tête d'une famille monoparentale. Et dans notre public de (candidates) entrepreneuses, nous en avons beaucoup. »

## Autre type d'aide : un lieu pour tester et réseauter

Il y a certes le nerf de la guerre, à savoir les questions financières, mais les entrepreneuses ont également besoin d'autres clés pour arriver à mener leur barque dans le vaste océan entrepreneurial.

**D'autres clés nécessaires à la réussite**, c'est ce que propose Groupe One, cette structure qui a développé *WomenLab*. Plus qu'un incubateur, plus encore qu'une communauté, ce programme est une expérience complète, conçue pour transformer les idées qu'auraient les femmes en projets concrets. Tout en les connectant à un réseau dynamique de femmes qui avancent ensemble afin d'atteindre leurs ambitions. Souvent ce que l'on voit dans l'écosystème entrepreneurial, c'est qu'il y a, d'une part, des incubateurs et, d'autre part, des réseaux. La force de *WomenLab* est qu'il réunit les deux.

« Généralement **dans les incubateurs, pendant trois mois, vous allez être entouré-e, cadré-e et accompagné-e par des coachs**, explique Emilie Hawlena, chargée du programme *WomenLab*. **Il y a des formations collectives**, il y a du **coaching individuel**, il y a du **mentorat**, etc. Cependant, arrivé-e au bout de ces trois mois, vous retournez seul-e chez vous. Là, vous faites face à cette **solitude de l'entrepreneur qui est terrible**, et ceci est vrai pour tous les sexes. C'est pourtant le moment où il faut passer à l'action : aller sur le terrain, commencer à exécuter, etc. Très souvent, il y a un décalage important entre ce que vous avez pu élaborer en théorie au sein de l'incubateur et ce que vous expérimentez dans la pratique en vendant vos produits. A *WomenLab*, pendant la phase de trois mois d'incubation, nous voulons donner un maximum de ressources pour réellement préparer les femmes à créer. »

**A travers ce programme, les femmes vont pouvoir créer les fondations de leur entreprise** à travers des journées de formation collective et du coaching individuel. **Une fois en activité**,

**l'équipe de *WomenLab* continue d'être présente pendant une année au moins, avec la communauté qui a été créée pendant les trois mois d'incubation.** Comment ? Avec deux événements par mois, où les entrepreneuses vont avoir des workshops, des séances de coaching individuel. **Ces rencontres sont aussi l'occasion de voir ce qui va et ce qui va moins afin d'ajuster, réadapter ce qui peut ou doit l'être.**

## Le co-working, un moyen de rompre l'isolement

Pour Débora, gestionnaire de projets, l'isolement de l'entrepreneur est très dur à vivre, ce qui lui fait dire qu'« il faut avoir un mental d'acier ». Elle a fait le choix de travailler dans un espace de co-working.

« J'ai travaillé par le passé dans une administration et j'ai aimé ce côté où on travaille en groupe. On se retrouve dans un bureau et on travaille ensemble. Et c'est ce que je retrouve un tout petit peu ici dans cet espace de co-working. **Cela me fait du bien de venir travailler ici et de voir ce monde** : je suis sortie de la maison en grande partie pour cela. Et cela m'encourage aussi.

Le travail seul est-il important dans un espace de co-working ?

Pour Débora, ce n'est pas le cas. Car, dans des espaces de ce type, il y a également l'écoute et les échanges entre ceux et celles qui les fréquentent, notamment autour de la machine à café. Finalement, les lieux de travail partagé comme les co-working sont aussi un moyen de rompre l'isolement que peut vivre un entrepreneur ou une entrepreneuse.

## Se donner du temps pour construire une entreprise robuste

Chez Groupe One, l'équipe aime beaucoup **la notion de robustesse<sup>1</sup>** parce qu'**elle est à l'image de la Nature.**

« Si vous regardez la Nature, vous remarquerez qu'elle est robuste. **Cela ne va peut-être pas forcément vite** : vous allez planter de l'herbe et celle-ci va pousser au fur et à mesure. La gelée, la pluie n'auront pas raison d'elle car **elle va s'adapter, passer au travers des épreuves.** C'est ce que nous voulons insuffler. Dans l'entrepreneuriat, il y a eu à un moment donné toute une mode très 'Start up' où il fallait lancer des activités 'Tech', lever des fonds très vite et viser la croissance toujours et encore. Aujourd'hui, nous avons plutôt envie d'aider les personnes à construire des entreprises pérennes, qui s'inscrivent dans la longueur plutôt que d'avoir des choses très jolies mais dont le soufflet va retomber après deux, trois ans, essentiellement parce que les fondamentaux ont été mal préparés. »



On ne parle pas beaucoup de l'isolement de la personne qui entreprend, c'est pourquoi le travail en groupe, se retrouver dans un bureau, ensemble dans une ambiance de travail, est précieux !  
Et c'est ce que j'aime dans un espace de co-working.



## Le soutien psychologique, une piste à ne pas négliger ?

---

La question a été posée à Julie Denis, psychologue qui accompagne également certaines femmes dans le cadre du projet *Affaires de Femmes, Femmes d'affaires* de la coopérative de finance éthique Crédal.

« Ces dernières années, explique-t-elle, l'entrepreneuriat a un petit peu été idéalisé, presque 'glorifié'... L'entrepreneuriat, c'est quelque chose de super chouette, avec tous les aspects positifs qui sont réels. Je suis moi-même entrepreneuse, indépendante et c'est aussi pour ces raisons-là que je le fais. Mais cette image de l'entrepreneuriat n'est pas complète. Avant de se lancer, il est important de se rendre compte que ce n'est pas que ça. Ce n'est pas qu'être libre de ses horaires de travail, de travailler comme on veut, quand on veut, avec cette liberté de ne pas avoir de patron – le méchant patron ! – qui va vous presser comme un citron jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus, etc. »

De sa pratique, Julie Denis, qui se présente souvent comme la psychologue des entrepreneuses, observe ainsi :

- souvent, la charge de travail pour une indépendante est bien plus importante que pour un travail salarié équivalent.
- Souvent aussi, on se met soi-même plus la pression que les pires patrons qu'on a pu avoir auparavant, car les enjeux sont différents. Dans son entreprise, quand on ne vient pas travailler,

si on ne délivre pas ce qui avait été convenu, ce sont à ses clients qu'on doit rendre des comptes.

« Un client mécontent ne reviendra pas, fera de la mauvaise publicité. Finalement, c'est toute l'entreprise qui est mise en péril », indique la psychologue.

- De manière générale, la majorité des indépendants et indépendantes ne gagnent pas si bien leur vie que ça.

« Pour beaucoup, poursuit-elle, il est compliqué de générer un réel revenu, même en ayant une charge de travail importante, notamment au début de leur activité. »

Entreprendre permet de s'accorder une certaine flexibilité (pour aller rechercher ses enfants à l'école par exemple), mais :

« Si on n'est que dans la flexibilité et qu'on ne se met pas un minimum de cadre et d'horaire, cela ne fonctionnera pas, ajoute Julie Denis. La difficulté, en tant qu'indépendant-e, est qu'on doit se les mettre nous-mêmes. Finalement, beaucoup d'indépendant-e-s se retrouvent à travailler de 9h à 17h, parce qu'il s'agit d'un cadre qui est connu et que la société fonctionne ainsi. Et si on a des enfants qui vont à l'école, ce sont les heures durant lesquelles il est le plus facile de travailler. Donc, on a quand même généralement les mêmes horaires de bureau ».

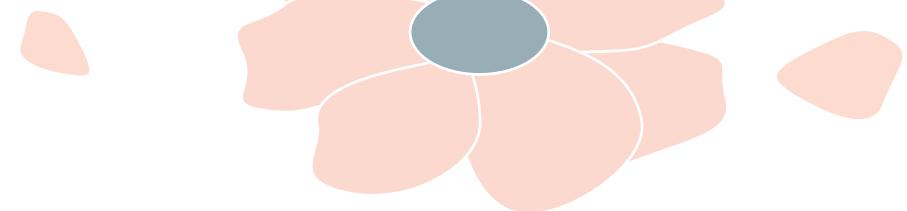


« Prendre soin de soi  
pour tenir sur la longueur »

Le premier problème pointé par Julie Denis est certainement **le stress**, voire le burn-out parce que la charge de travail d'un·e indépendant·e est (très) importante. Généralement, les deux premières années, les entrepreneurs et les entrepreneuses se donnent à fond pour leur entreprise. **Prendre soin de soi vient souvent au second plan** car ils sont dans le mode : « Je vais d'abord prendre soin de mon entreprise ou de mon activité ». Pour la psychologue, il n'y a rien d'anormal dans ce temps pris pour construire son activité. Toutefois, « il faut aussi prendre soin de soi pour tenir sur le long terme car l'entrepreneuriat est un marathon, pas un sprint ».

Comme entrepreneur, entrepreneuse, se soucier de sa santé, physique et mentale est important. Julie Denis :

« La santé physique et le trio 'sommeil, alimentation et activité physique' sont un peu comme les fondations d'une maison. S'il n'y en a pas, on peut construire ce qu'on veut au-dessus, cela finira par s'effondrer à un moment donné ».



Apprendre

à faire avec le stress de l'argent ?



« Hier encore, mon mari me disait : 'Il faut vraiment que tu arrêtes de facturer à 35 euros, ce n'est pas possible. Tu travailles pendant 3h30, tu fais un vrai boulot pour les gens...'. Il n'a pas tort, mes ateliers me coûtent plus chers que ce que je gagne... »

[Elodie, psychothérapeute en prévention et gestion de conflits dans les entreprises]

« Je ne vis pas encore à 100% de mon entreprise car, la plupart du temps, ce que je gagne sert à payer les factures, les cotisations sociales, le comptable. Généralement, j'arrive à payer tout ça sans trop de difficulté. Mais après, qu'est-ce qui reste ? Je me paye quand je le peux. »

[Débora, formatrice en gestion de projets]

Des problèmes d'argent en entrepreneuriat, il peut y en avoir tout le temps en fait.

« Je suis passée d'employée à indépendante quasi du jour au lendemain, je n'avais donc droit à rien. Je n'ai pas eu les bonnes informations quand j'ai voulu me lancer. En réalité, il y a beaucoup d'aides pour les personnes qui sont au chômage avant la création de leur entreprise. Une fois que tu as créé ton entreprise, que tu as ton numéro d'indépendant·e, de registre de commerce, tu as droit à toute une série de choses, mais qui sont toutes assez chères. Mais quand tu commences, tu n'as pas forcément les sous qui rentrent. Heureusement que j'ai un compagnon qui m'a soutenu psychologiquement et matériellement (...)

L'année passée par exemple, mon entreprise a connu un grand creux parce que pendant six mois, je n'ai pas eu de contrats, c'est-à-dire que pendant six mois je n'ai plus eu de boulot, c'était très dur. En réaction, j'ai mis en place des ateliers artistiques : j'ai plus peint et cela m'a amené un autre type de public. Cette période m'a fait développer mon activité autrement. »

[Lilwenn, graphiste, illustratrice et peintre]

Les difficultés financières que les hommes et les femmes entrepreneurs peuvent connaître constituent une deuxième source importante de souffrance qui les pousse à aller consulter une psychologue comme Julie Denis.

## Une ou la solution, derrière la porte de la psy ?

Les femmes sont ainsi nombreuses à aller la consulter et lui confier être stressées à cause des finances.

« La première chose que je fais quand quelqu'un vient et me dit être stressé à cause de l'argent, c'est d'aller un peu objectiver les choses, explique Julie Denis. Y a-t-il réellement un problème financier ? Ou est-ce que financièrement, cela va, mais ce qui stresse plutôt ce sont les rentrées d'argent aléatoires, c'est-à-dire des rentrées irrégulières ? La première question à se poser est : 'Quelles sont mes finances ?'. Souvent, la plupart des entrepreneuses n'ont même pas vraiment de vue là-dessus. »

A cette dernière question s'en ajoutent d'autres auxquelles elles ne pensent pas ou n'ont pas de réponse :

« De quoi est-ce que j'ai besoin pour vivre ? », « Est-ce que je facture suffisamment ? », « Quand j'enlève les frais, les cotisations, les impôts, etc., qu'est-ce qui reste ?... »

La vraie question derrière ça est de savoir si son activité entrepreneuriale génère un revenu suffisant.

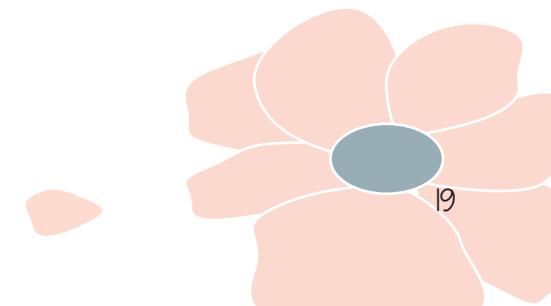
« Parce qu'on peut travailler autant qu'on veut la gestion du stress, poursuit la psychologue, si on ne sait pas payer ses factures à la fin du mois, si on a besoin de deux mille euros par mois pour vivre et qu'on a que mille euros qui rentrent – et qu'il n'y a personne qui vient compenser ça –, cela va continuer à être compliqué... »

J'ai parfois aussi des personnes qui me disent que, financièrement, c'est compliqué. Mais une fois le travail d'objectivation réalisé, elles finissent par dire : 'En réalité, ça va. Je ne m'en étais pas rendu compte...'. C'est très bien ainsi et tant mieux. Finalement, on aura plus effectué un travail de coaching business...»

D'autres personnes encore n'ont pas de problème ou pas de souci financier, mais sont malgré tout stressées. Dans ces cas-là, le travail de gestion du stress avec la psychologue portera davantage sur le côté émotionnel. Il faut chercher :

« Quel est le déclencheur ? Qu'est-ce qui fait que cela stresse ?... »

*A quoi d'autre faudrait-il prêter attention ?*



# Être à l'écoute

de son corps et de sa tête

Que cela soit dans le travail salarié ou dans l'entrepreneuriat, le mal-être et la souffrance des personnes vont être les mêmes :

« Pour un burn-out par exemple, les symptômes qu'ils soient physiques ou mentaux vont être identiques, souligne Julie Denis. **Cependant comme le contexte est tout autre, la manière de gérer ce qu'on a va être tout autre. Mais ce que j'observe, c'est qu'un-e indépendant-e va attendre beaucoup plus longtemps avant de se mettre à l'arrêt.** Et même à l'arrêt, il ou elle va quand même continuer à travailler ».

C'est par exemple le cas d'une de ses patientes, travaillant dans le secteur des soins esthétiques, qui était en fin de grossesse quand elle est venue consulter en raison d'un stress élevé. Parallèlement à cela, elle était en train de déménager. Son médecin lui avait donné un certificat et elle était donc sous mutuelle. Cependant, elle n'a jamais pu arrêter à 100% ou peut-être juste pendant une ou deux semaines. Après ce temps d'arrêt, elle a dû reprendre quelques clientes parce que, financièrement, arrêter complètement n'était pas possible.

Le travail doit se poursuivre parce que l'entreprise doit quand même continuer à tourner un minimum. Il faut souligner qu'un-e indépendant-e qui est à la mutuelle ne va pas percevoir une indemnité importante :

« Ce n'est pas un pourcentage de son revenu, il s'agit d'un montant fixe qui n'est pas grand-chose, raconte Julie Denis. Financièrement, il y a donc cette pression également. »



## Mieux concilier sa santé et celle de son entreprise ?

Quelques autres pistes qui peuvent aider :

- On peut aussi s'adresser à des structures d'aide comme « Un pass dans l'impasse », une association qui propose une écoute bienveillante et un soutien spécifiquement dédié aux indépendant·e-s, entrepreneuses et entrepreneurs francophones face à toutes formes de difficulté. Son objectif ? Prévenir les ruminations, le stress, l'épuisement, l'isolement et même le risque suicidaire, tout en offrant un espace d'écoute et de soutien sur mesure et sans jugement.<sup>2</sup>
- Quand un arrêt s'avère nécessaire, est-il possible de recourir à un entrepreneur ou une entrepreneuse remplaçant·e ? Le régime des « entrepreneurs remplaçants » est un dispositif destiné aux personnes qui souhaitent temporairement suspendre leur activité professionnelle d'indépendant et assurer la continuité de leurs affaires. Pour ce faire, elles peuvent consulter le registre des entrepreneurs remplaçants (ERVO) afin d'y trouver un·e remplaçant·e<sup>3</sup>. Le système est facultatif. Mais, l'indépendant ou l'indépendante qui veut y recourir doit respecter certaines conditions...
- Se renseigner auprès d'un organisme comme « Women in Business », le hub pour l'entrepreneuriat féminin de hub.brussels. Il rassemble un écosystème de plus de 45 partenaires pour guider ceux et celles qui le souhaitent vers le chemin de la réussite entrepreneuriale à Bruxelles.
- Et si jamais... il y a un bébé est en route ? « Wallonie Entreprendre » propose par exemple le « Relais managérial », un soutien concret aux cheffes d'entreprise durant leur période de maternité pour leur permettre de concilier vie familiale et responsabilités professionnelles. Le remplacement peut-être à temps plein ou partiel, et la durée maximale est fixée à six mois<sup>4</sup>.

D'autres suggestions, d'autres pistes ?...



## Je sentir légitime

et cultiver sa confiance en soi



Si dans l'entrepreneuriat, certains éléments impactant la santé sont assez semblables pour les femmes et les hommes, il demeure certains questionnements plus spécifiques pour les femmes.

« La question de la confiance de soi en fait clairement partie, explique Yasemine Tilquin, responsable Entrepreneuriat Féminin chez Crédal. De nombreuses femmes arrivent chez nous avec cette interrogation : 'Est-ce qu'entreprendre est fait pour moi en tant que femme ?' Les femmes entrepreneuses sont peu rendues visibles. Aujourd'hui, il y en a beaucoup plus heureusement et ceci grâce à toutes les structures liées à l'entrepreneuriat féminin. On met de plus en plus en avant des femmes qui ont entrepris. Cela montre que c'est possible et que ce n'est pas uniquement une voie réservée aux hommes. »

Si les femmes ont des questions au début de leur activité, une fois lancées les interrogations ne sont pas terminées comme le note Emilie Hawlena, chargée du programme *WomenLab* :

« Souvent, elles vont quand même se dévaloriser, c'est-à-dire qu'**elles ne vont peut-être pas vendre à un prix juste** parce qu'elles ressentent souvent un manque de légitimité, ont **le syndrome de l'imposteur**. C'est quelque chose dont nous parlons beaucoup avec les participantes à notre programme. J'ai par exemple observé qu'elles vont parfois poser des prix un peu à l'intuition parce qu'elles vont dire : 'Je n'ai pas envie d'être trop chère', 'Je pense que mes clientes peuvent payer ce prix-là et pas plus', etc. Sauf, qu'elles oublient que derrière, elles vont avoir toute une série de charges.

Je vois donc parfois des business qui fonctionnent dans le sens où les clientes sont là, mais à la fin du mois, ce n'est pas rentable parce qu'il n'y a pas eu assez de plans financiers réalisés. Elles font donc payer des choses en oubliant que derrière, il y a des charges, la TVA, les impôts, etc. Il y a donc quelque chose autour de la gestion de l'argent et le fait d'assumer une entreprise ».

## A travers des ateliers, workshop, masterclass

**Par rapport aux questions financières, il est aussi possible de se faire aider.** *WomenLab* propose ainsi des ateliers tel ce workshop organisé en juin dernier, intitulé « Oser vendre et aimer ça ». Concrètement, **que propose cet atelier ?**

« **Vendre n'est pas inné.** Et encore moins quand on vend son projet, ses idées, ses créations. **On doute. On tourne autour du prix. On n'ose pas prospecter.** On a peur, c'est inconfortable. Bref, vendre devient un frein... alors que ça devrait être un levier. **Ce workshop est fait pour changer ça.**<sup>5</sup>»

Comme le disait l'annonce, pendant trois heures, l'animatrice va embarquer les participantes dans « une approche concrète, décomplexée et joyeuse de la vente ».

Ce workshop se veut « un atelier pratico-pratique, bienveillant et puissant, **qui vous permettra de vous sentir alignée, confiante et fière quand vous parlerez de ce que vous vendez.** Oser vendre... et vraiment aimer ça. C'est possible... »

Que pensent les intéressées de telles formations sur les prix ?

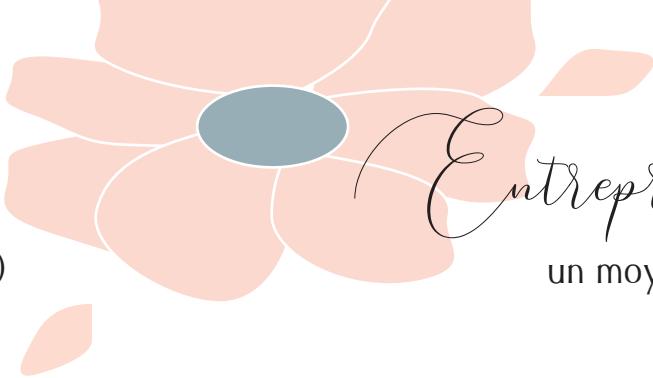
Pour Lilwenn, qui a participé à l'une d'entre elles :

« J'en ai suivi une qui était vraiment très ciblée et qui m'a beaucoup aidée à y voir plus clair, très pratico-pratique : comment estimer son prix ? Les critères ? Comment présenter ?... C'est quelque chose qui n'est pas inné, surtout quand tu es dans la création

Mais, dans ce domaine, là aussi il faut faire montre de vigilance car les entrepreneuses sont beaucoup sollicitées ou démarchées :

« Parfois, il y a des formations plus larges qui tournent autour du pot, qui vont creuser dans ton comportement et essayer de trouver une cause à tes soucis dans ton subconscient, poursuit Lilwenn. Finalement, si tu échoues professionnellement, tu as presque l'impression que c'est entièrement ta faute... »

*Du côté vie privée-vie professionnelle,*  
une meilleure répartition des tâches aiderait (grandement ?)



*Entreprendre,*  
un moyen de contourner diverses discriminations à l'emploi ?

Qui fait le plus à la maison... en matière de tâches ménagères et de soins aux enfants, à toute la famille ? Qui s'occupe de la vaisselle, de la préparation des repas, du ménage, des courses, des rendez-vous chez le médecin, le ou la 'kiné', dentiste, logopède ? Dans les couples hétéros, les femmes s'occupent davantage de la maison et des enfants que leurs partenaires, même si ces dernières décennies, on note de significatifs progrès : « Par rapport à leurs pères et grands-pères, les papas d'aujourd'hui sont bien plus impliqués dans l'éducation de leurs enfants et participent régulièrement aux tâches ménagères du quotidien<sup>6</sup>».

Il reste que, « d'après une étude publiée en 2016 par l'Institut belge pour l'égalité des femmes et des hommes, ces derniers consacrent entre 56 minutes et 1h20 de moins que leurs compagnes au ménage, à la préparation des repas et autres activités du quotidien<sup>7</sup>». Les femmes s'occupent encore prioritairement des soins apportés aux enfants et « effectuent ainsi près de deux tiers – 64%<sup>8</sup> pour être précis – des tâches domestiques en Belgique. A commencer par les lessives et le repassage dont les hommes n'assurent que 10,7% des charges<sup>9</sup>».

**Comment une implication plus grande des hommes au sein des foyers pourrait-elle aider les entrepreneuses ?**

**Une meilleure répartition des tâches familiales leur permettrait d'avoir plus de temps à consacrer à leur entreprise. Mais surtout un meilleur partage contribuerait également à préserver leur santé<sup>10</sup>.** Finalement, un partage plus équilibré est meilleur pour les couples, peu importe que ces derniers soient hétéros ou homos<sup>11</sup>.

On peut s'orienter vers l'entrepreneuriat parce qu'on souhaite mieux concilier vie professionnelle et vie privée ou ne plus avoir de relations hiérarchiques... Mais les diverses discriminations présentes sur le marché de l'emploi sont aussi ce qui peut pousser des personnes à se tourner vers l'entrepreneuriat

De quelles discriminations parle-t-on ?

Unia, l'institution publique interfédérale indépendante qui lutte contre la discrimination et promeut l'égalité, n'a de cesse de le répéter : en Belgique, le monde du travail reste encore et toujours soumis à de nombreuses formes de discriminations<sup>12</sup>. Celles-ci concernent : **les critères 'raciaux', le handicap, l'état de santé, les convictions, l'âge, l'orientation sexuelle, la condition sociale**, etc.

Dans ce panel, **les critères 'raciaux' constituent la principale source de discriminations au sein des entreprises belges.**<sup>13</sup>

Une autre motivation qui peut aussi pousser les personnes à vouloir être leur propre patronne ou patronne :

**« Les préjugés et les attitudes hostiles à l'égard des personnes grosses sont à la source de nombreuses discriminations interdites par la loi belge et les traités internationaux. La grossophobie est considérée comme un type de**

discrimination structurelle. Les personnes grosses<sup>14</sup> subissent de manière systémique des traitements inégaux dans divers domaines de la vie tels que les soins de santé, les lieux publics et culturels, l'emploi, l'enseignement... Il s'agit d'une forme de discrimination particulièrement normalisée au sein de notre société et peu prise en considération<sup>15</sup>».

## L'entrepreneuriat, une alternative valable

Combien d'entrepreneurs ou entrepreneuses n'ont-ils pas entendu des phrases de ce type venant des proches<sup>16</sup> :

« Être indépendant, c'est la misère ! », « Tu vas à la catastrophe et tu vas te retrouver à la rue ! », « Regarde cousin X qui paie tellement d'impôts et ne prends jamais de vacances ! », etc.

« Mis à part les enfants d'indépendants (et encore !), **tous** les porteurs de projets **ont, à un moment ou un autre, été confrontés à ces avertissements bien intentionnés**. C'est d'autant **plus vrai pour les personnes en situation de handicap**, que leur entourage a parfois tendance à surprotéger. Pourtant, l'entrepreneuriat peut être une alternative intéressante à un travail salarié : possibilité de travailler de la maison dans un environnement adapté, flexibilité des horaires, flexibilité du temps de travail, travail motivant, etc. Dans certains cas, les personnes handicapées ont de plus développé des compétences cruciales à l'entrepreneur : ténacité (et tous les entrepreneurs peuvent témoigner qu'il en faut une bonne dose !), adaptabilité, patience... Un parcours de vie pas toujours facile peut s'avérer un tremplin efficace vers l'entrepreneuriat<sup>17</sup>. »

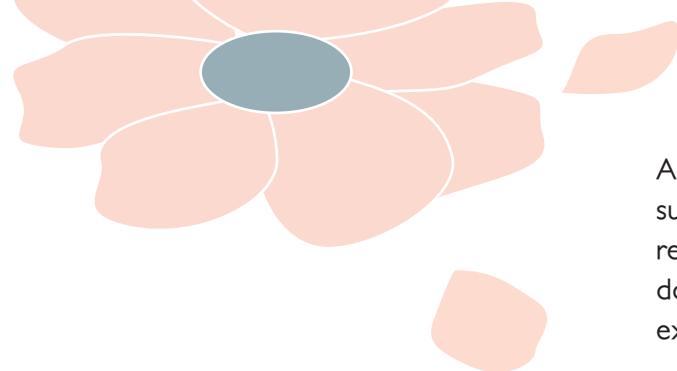
Qui peut par exemple aider quand on est en situation de handicap et que l'on veut entreprendre ?

Certaines mesures spécifiques existent. A Bruxelles, il y a par exemple le service PHARE, l'administration de la COCOF (Commission Communautaire française) qui a la charge de la politique du handicap. En Wallonie, on peut par exemple commencer par se renseigner auprès de l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité)...

## Aussi une solution d'émancipation...

D'après une étude de l'Agence européenne des droits fondamentaux, « A long way to go for LGBTI equality », une personne lesbienne, gay, bisexuelle, transgenre, intersexuée sur cinq s'estime discriminée sur son lieu de travail et une sur trois déclare avoir des difficultés à subvenir à ses besoins et à trouver un emploi en lien avec sa qualification. Selon cette étude, publiée en 2019, pour échapper à des pratiques discriminantes, et plus globalement pour pouvoir affirmer son identité plus sereinement, la création d'entreprise reste un recours privilégié pour ces communautés<sup>18</sup>. Il est démontré, à travers cette étude, que les entrepreneurs et entrepreneuses (ou futurs entrepreneurs et entrepreneuses) « seraient plus enclins à accepter les défis de la création d'entreprise<sup>19</sup> ». Ce qui est moins le cas pour ceux et celles qui n'appartiennent pas aux communautés LGBTQIA+<sup>20</sup> : là, il faut plus nuancer<sup>21</sup>.

# Et si on s'arrêtait là ? ...



Loin de ressembler à un long fleuve tranquille, la vie de l'entrepreneur ou de l'entrepreneuse s'assimile plutôt à un véritable marathon, au regard de tout le travail qu'il faut abattre pour mener sa barque. Si être indépendant n'est pas facile pour les hommes, que dire alors pour les femmes qui entreprennent ? Dans ce domaine, leur parcours est aussi jalonné d'obstacles...

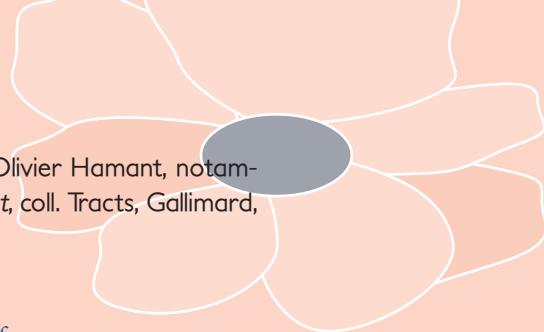
Dans cette publication, des pistes pouvant améliorer leur santé et leur bien-être ont été évoquées : des accompagnements, notamment au début de l'aventure entrepreneuriale, mais également pendant celle-ci. Le soutien psychologique, la gestion du stress (financier), une meilleure conciliation vie privée-vie professionnelle qui passe par une meilleure répartition des tâches domestiques et des soins aux enfants en sont d'autres.

Ces propositions et ces dispositifs touchent-ils toutes les petites entrepreneuses qui, souvent, travaillent seules, voire avec deux ou trois personnes maximum, dans nos quartiers ? On pense aux coiffeuses, couturières, épicières, propriétaires de centre esthétique, d'établissement de restauration, etc. On peut également citer toutes celles qui proposent diverses séances de bien-être (yoga, massages par ex.,) ou de formations. Comme les petits entrepreneurs, beaucoup d'entrepreneuses ont également du mal à vivre de leur activité car elles n'arrivent pas à se payer, une fois les frais et factures payés. La précarité dans l'entrepreneuriat est une réalité. On voit peut-être mieux celle des villes que celle qui existe dans nos campagnes, qui touche tous ceux qui nous nourrissent par exemple. Quels sont réellement les besoins de toutes ces petites mains qui travaillent dans l'ombre ? Comment rencontrer leurs besoins ?

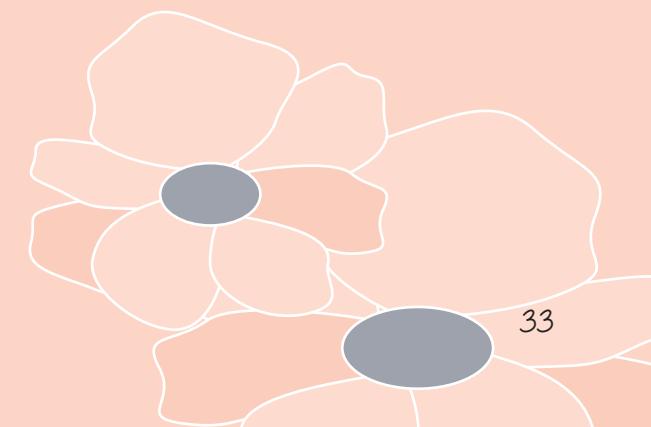
Au niveau de la sécurité sociale, des progrès ont été effectués ces dernières années, mais suffisent-ils pour que les femmes entrepreneuses qui accouchent par exemple soient plus sereines ? Qu'y a-t-il encore lieu de faire pour que les femmes et les hommes indépendants, qui doivent interrompre leur activité à cause d'un aléas de la vie (une maladie ou un accident par exemple) ne s'ajoutent pas du stress à cause de cela ?

Ce ne sont là que quelques points d'attention. Comme société, pouvons-nous être davantage à l'écoute des besoins des entrepreneurs et entrepreneuses ? Que pouvons-nous faire de plus pour les aider à rester en bonne santé ?



- 
1. Pour en savoir plus sur cette notion, on renvoie aux pensées et aux écrits d'Olivier Hamant, notamment à son livre *Antidote au culte de la performance – La robustesse du Vivant*, coll. Tracts, Gallimard, août 2023, 64 p.
  2. <https://un-pass.be/centres/dispositif-pour-les-independants-en-detresse/>.
  3. [https://www.ucm.be/sites/default/files/2020-10/EntrepreneursRemplaçants\\_FR.pdf](https://www.ucm.be/sites/default/files/2020-10/EntrepreneursRemplaçants_FR.pdf).
  4. <https://www.wallonie-entreprendre.be/fr/actualites/accompagnement/relais-managerial-un-soutien-ines-timable-pour-les-femmes-entrepreneures-en-maternite/>.
  5. Workshop animé par Astrid Lefevre, experte en vente et en développement commercial, le 9 juin 2025 à Bruxelles.
  6. Yavorsky J., « L'homme qui partage les tâches à la maison, voilà à quoi il ressemble » (18/07/2017), sur : <https://www.slate.fr/story/152504/hommes-partagent-reellement-taches-menageres>.
  7. « En Belgique, la répartition des tâches ménagères entre les hommes et les femmes est désormais égalitaire » - Info ou Mytho ? (04/03/2025), sur : <https://www.lacsc.be/page-dactualites/2025/03/04/en-belgique--la-repartition-des-taches-menageres-entre-les-hommes-et-les-femmes-est-desormais-egalitaire-info-ou-mytho?t=1757075889080>.
  8. Chiffre tiré d'une étude du Gender Equality Index publiée en 2023 par l'Institut européen pour l'égalité entre les hommes et les femmes.
  9. Idem.
  10. Notamment par rapport à cette fameuse charge mentale, qui est le fait de devoir tout planifier et anticiper tout ce qu'il y a à faire ou en lien avec la vie de la famille, admirablement illustrée par la dessinatrice Emma dans *Fallait demander*. Lire par exemple l'article « Fallait demander' la BD qui démontre avec brio les raisons de l'inégalité du partage des tâches » (12/05/2017), sur : <https://www.18h39.fr/2-min-a-perdre/fallait-demander-la-bd-qui-demontre-avec-brio-les-raisons-de-l-inegalite-du-partage-des-taches.html>.
  11. On observe généralement un partage plus égalitaire des tâches au sein des couples homos. Cependant, ce n'est pas toujours le cas et, comme au sein des couples hétéros, souvent l'arrivée du premier enfant, vient quelque peu déséquilibrer la répartition des tâches entre conjoints. Lire par exemple « Et si les hétéros s'inspiraient des couples LGBT pour répartir équitablement les tâches ménagères ? », (22/06/2018), sur : <https://www.18h39.fr/2-min-a-perdre/et-si-les-heteros-sinspiraient-des-couples-lgbt-pour-repartir-equitablement-les-taches-menageres.html>.

12. « Les discriminations en hausse dans les entreprises : ces chiffres d'Unia qui doivent faire réagir la Belgique » (25/06/24), sur : <https://www.lacsc.be/page-dactualites/2024/06/25/les-discriminations-en-hausse-dans-les-entreprises-ces-chiffres-d-unia-qui-doivent-faire-reagir-la-belgique>. Voir aussi le site d'Unia : <https://www.unia.be/>.
13. Idem.
14. Sur son site, dans Unia à propos d'un article sur la grossophobie précise pourquoi ils utilisent le mot 'gros' qui a une forte connotation négative. Toutefois, les organisations qui luttent contre la grossophobie veulent se réapproprier le terme 'gros' comme moyen neutre de décrire une personne. Voir article « Grossophobie », sur : <https://www.unia.be/fr/dossiers/grossophobie>.
15. Idem.
16. « Lancer une activité en tant que personne handicapée (20/06/2024), sur : <http://info.hub.brussels/guide/demarrer-une-entreprise-formalites/lancer-une-activite-en-tant-que-personne-handicapee>.
17. Idem.
18. Caballero L., « L'entrepreneuriat, source d'émancipation pour les minorités sexuelles et de genre » (24/06/2020), sur : <https://theconversation.com/lentrepreneuriat-source-demancipation-pour-les-monorites-sexuelles-et-de-genre-141138>.
19. Rousselet M. (02/07/2020), « L'entrepreneuriat, une solution à l'émancipation de la communauté LGBT ? », sur : <https://entrelleswebzine.com/france/tout-savoir-sur-l-entrepreneuriat/emanciper-la-communaute-lgbt-par-l-entrepreneuriat/>.
20. En Belgique, on utilise l'acronyme LGBTQIA+ alors que dans d'autres pays, on utilise « LGBT » ou « LGBTI ».
21. Rousselet M., Idem.



## Publication dans la même thématique

*Petites entreprises – Réussir... mais à quel prix pour les entrepreneuses ?*,  
Collection Représentations - asbl Question Santé, 2025.



## Publications parues récemment dans la même collection Représentations :

*Intelligence artificielle, l'heureuse révolution ?*, →  
Représentations - asbl Question Santé, 2024.



← *L'intimité, un jardin secret de plus en plus malmené ?*  
Représentations - asbl Question Santé, 2023.

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation. Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique. Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

Créer son propre emploi n'est pas si facile,  
contrairement à toutes les images montrant  
des entrepreneurs et des entrepreneuses gagnant.e.s.  
Si diriger sa propre entreprise est un exercice qui se révèle ardu,  
il l'est davantage pour les (petites) entrepreneuses,  
pour toute une série de raisons.  
Ainsi accéder à un crédit est souvent plus difficile.  
Des questions à leur encontre sont aussi nombreuses.  
Sauront-elles, par exemple, fixer le prix juste ?  
Sauront-elles s'investir plus dans leur activité que dans leur foyer ?...

Comment aider les entrepreneuses à réussir dans leurs activités ?  
Comment faire pour qu'elles ne perdent pas leur santé en cours de route ?  
Telles sont les interrogations abordées dans cette publication.

A bien y regarder, ces questions concernent aussi les entrepreneurs.  
Des pistes pour les aider sont proposées.  
Comme des accompagnements, du soutien psychologique,  
un meilleur partage des tâches à la maison...

Se pencher sur l'entrepreneuriat,  
c'est aussi se pencher sur des points à améliorer  
dans le fonctionnement de notre société.



Cette publication s'adresse à tous les publics.  
Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)  
Edition 2025