



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

## ÉTAPE 8

# LA CONFIANCE EN SOI POUR CONTINUER À AVANCER ET À SE DÉVELOPPER



[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Contenu

- 01 L'entrepreneuriat n'est pas un métier
- 02 8 façons d'accroître votre confiance en vous dans le monde des affaires
- 03 Prendre des risques
- 04 Renforcer la résilience
- 05 Définir la réussite
- 06 Apprendre à vivre avec l'échec
- 07 Trouver le bonheur dans son travail et son entreprise

This resource is licensed  
under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein .

# Objectifs pédagogiques - Étape 8 La confiance en soi pour continuer et se développer

C'est la dernière étape de l'aventure d'apprentissage de l'entrepreneuriat **des 3 CUISINES**. Nous terminons, non pas en partageant d'autres conseils d'affaires, mais en partageant les outils essentiels pour rester résilient et réaliste. Votre plan n'est jamais terminé. Pour rester en affaires, vous avez besoin de force et de vision pour la route gratifiante qui s'ouvre devant vous. Dans cette dernière étape, vous apprendrez...

- Comprendre comment la confiance, l'état d'esprit et la résilience influent sur la réussite à long terme de votre entreprise.
- Apprendre à utiliser des outils pratiques pour gérer la peur, le doute et la pression de la réussite.
- Réfléchir à l'échec et à la manière de le transformer en apprentissage utile
- Définir ce que le succès signifie pour vous sur le plan personnel et professionnel
- Se reconnecter à ce qui vous apporte de l'énergie, un but et de la joie dans votre entreprise
- Reconnaître le moment opportun pour développer l'entreprise

# 01

---

**L'ENTREPRENEURIAT  
N'EST PAS UN TRAVAIL  
- C'EST UN MODE DE  
VIE**

# L'ENTREPRENEURIAT N'EST PAS UN TRAVAIL - C'EST UN MODE DE VIE

L'entrepreneuriat peut être passionnant, créatif et stimulant, mais il est aussi exigeant. Contrairement à un emploi que l'on peut laisser à la porte, être entrepreneur affecte souvent tous les aspects de votre vie, qu'il s'agisse de votre temps, de votre énergie, de vos relations ou de votre bien-être.

Pour les femmes migrantes en particulier, l'entrepreneuriat apporte des récompenses et des pressions uniques :

- Vous devez parfois jongler avec la famille, l'adaptation culturelle et des ressources limitées.
- Il se peut que vous construisiez une entreprise sans filet de sécurité, ou que vous soyez confrontée aux doutes des autres ou de vous-même.

En tant que patron, vous n'avez pas de revenu garanti, vous ne pouvez pas pointer et personne d'autre ne peut prendre le relais lorsque vous êtes fatigué. L'entrepreneuriat est donc autant une question de résilience et de confiance en soi qu'une question de planification d'entreprise. C'est pourquoi nous commençons cette dernière étape en reconnaissant la réalité :

***Il ne s'agit pas seulement d'un travail. Il s'agit de votre vie.***

Votre bien-être doit faire partie de votre plan d'entreprise.

# L'ENTREPRENEURIAT- UN ATOUT ET UN OBSTACLE

## **Pourquoi ? Parce que l'entrepreneuriat signifie**

- Prendre des centaines de petites décisions chaque jour, sans toujours connaître la "bonne" réponse.
- Porter la pression de représenter sa culture ou sa communauté à travers la nourriture.
- Ne pas avoir de plan de secours en cas de ralentissement des ventes, de rupture de stock ou de problème de garde d'enfants.

## **Mais cela signifie aussi**

- Avoir la liberté de cuisiner ce en quoi vous croyez.
- Pouvoir travailler d'une manière qui reflète vos valeurs et vos traditions.
- Créer quelque chose qui vous appartient et que personne ne peut vous enlever.
- Construire quelque chose dont votre famille peut être fière.



# Vous créez une entreprise alimentaire ET vous recommencez à zéro

Lorsque vous vous lancez dans l'entrepreneuriat alimentaire, en particulier dans un nouveau pays, il ne s'agit pas seulement de faire du profit. **Il s'agit de se réapproprier son pouvoir.**

- Il s'agit de prouver votre valeur dans un système qui ne la perçoit peut-être pas encore.
- Il s'agit de dire : "Mes compétences, mon histoire, ma nourriture, tout cela est important."

## Le travail émotionnel est réel

Pour diriger une entreprise, il faut plus que de la cuisine ; il faut de la force émotionnelle. Il faut

- Le courage d'exposer votre cuisine et votre identité.
- De l'énergie pour rebondir en cas de rejet ou de critique.
- La patience d'expliquer ce que vous faites, pourquoi c'est important et pourquoi cela coûte ce que cela coûte.
- Le courage de fixer un prix juste pour votre travail, même si d'autres vous demandent des réductions.

Et parce que vous travaillez seul, vous portez tout - non seulement la recette, mais aussi la responsabilité.



# Vous créez une entreprise alimentaire ET vous recommencez à zéro

## Les petits pas comptent

Vous n'avez pas besoin de croître rapidement. Vous devez vous développer en force. Cela signifie

- Dire non aux choses qui ne correspondent pas à votre vision.
- Dire oui à l'aide lorsqu'elle est offerte.
- Établir des limites entre le travail et le repos, même lorsque votre entreprise est votre passion.
- Vous pardonner lorsque les choses sont difficiles, lentes ou désordonnées.

Vous n'êtes pas en retard ; vous construisez quelque chose de nouveau. Selon vos propres conditions.

## Redéfinir la réussite

Le succès ne signifie pas nécessairement devenir un chef célèbre ou ouvrir cinq établissements. Cela peut signifier

- Avoir une source de revenus fiable
- Être connu et respecté sur le marché local
- subvenir aux besoins de votre famille sans renoncer à ce que vous êtes
- Aimer son travail, même s'il est difficile.

# 02

---

## 8 FAÇONS DE RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN AFFAIRES

# 8 FAÇONS D'ACCROÎTRE VOTRE CONFIANCE EN VOUS DANS LES AFFAIRES

## 1. Définissez clairement votre objectif supérieur

Lorsque vous êtes enraciné dans un objectif fort, il devient plus facile de parler de votre travail, de partager vos offres et d'entrer en contact avec les autres. Vous ne faites pas votre propre promotion, vous défendez quelque chose en quoi vous croyez. C'est là que commence la véritable confiance en soi.

## 2. Cessez d'attendre d'avoir confiance en vous

De nombreuses femmes pensent qu'elles doivent se sentir sûres d'elles avant de passer à l'action. Mais cette croyance nous bloque.

La confiance ne vient pas en premier, c'est l'action qui vient en premier. La vérité, c'est que vous pouvez ne pas être sûre de vous et aller de l'avant. Vous pouvez avoir peur et vous présenter à un marché, parler à un client ou fixer un prix équitable pour vos produits. Agissez comme si vous croyiez en vous, même si votre voix tremble. La confiance vient souvent après, pas avant.



Lire

Ryan James Lock est un coach en réussite internationale et un consultant en affaires. 8 façons d'augmenter votre confiance en affaires ([wisdomtimes.com](http://wisdomtimes.com))

# 8 FAÇONS D'ACCROÎTRE VOTRE CONFIANCE EN VOUS DANS LES AFFAIRES

*"Lorsque j'ai vendu pour la première fois sur un marché, mes mains tremblaient. Je me suis dit : "Et si personne n'achetait ? Mais je me suis dit qu'il fallait juste passer la journée. Et c'est ce que j'ai fait. Ce jour-là a tout changé parce que je n'ai pas attendu de me sentir courageuse. Je me suis simplement présentée."*

*Mariam, cuisinière à domicile et traiteur syrien, Berlin*

## 3. Concentrez-vous sur les avantages pour le client

Lorsque vous faites la promotion de votre entreprise, de vos produits ou de vos services, mettez toujours l'accent sur les avantages pour le client. Les gens ont l'embaras du choix. Si vous montrez clairement comment vos produits améliorent leur vie, ils se souviendront de vous.

Lorsque vous cherchez à aider quelqu'un d'autre, il devient plus facile de s'exprimer.

*"Avant, je n'osais pas parler de mes gâteaux aux gens. Mais j'ai vu combien d'entre eux me disaient qu'ils avaient le même goût que ceux de leur grand-mère. J'ai réalisé que je leur donnais quelque chose qui leur manquait. Cela m'a donné la confiance nécessaire pour en parler avec fierté".*

*Farzana, pâtissière, Italie*

# 8 FAÇONS DE RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN AFFAIRES

## 4. Comprenez que vous n'êtes pas votre travail

La gestion d'une entreprise alimentaire est profondément personnelle, mais vous n'êtes pas votre entreprise. Votre cuisine peut être jugée. Vos prix peuvent être remis en question. Mais cela ne signifie pas que vous êtes rejeté.

Lorsque nous lions notre valeur personnelle à notre travail, chaque échec est perçu comme une défaillance de notre identité. Au lieu de cela, essayez de considérer les commentaires comme faisant partie du développement de l'entreprise, et non comme une critique à votre égard. Vous avez le droit de vous reposer. De réessayer. De changer de direction.

Votre entreprise est quelque chose que vous construisez, pas quelque chose que vous êtes.

*"Au début, lorsque les gens n'achetaient pas, j'avais l'impression de ne pas être assez bon. Mais avec le temps, j'ai vu les choses différemment. Il s'agit d'un décrochage et non d'un test de ma valeur. Certains jours, on vend plus. Certains jours, non. J'ai arrêté de le prendre personnellement.*

*Aisha, vendeuse de rue, France*

# 8 FAÇONS DE RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN AFFAIRES

## 5. Apprenez à aimer le "non"

Si vous avez peur d'entendre "non", vous aurez du mal à vous développer. Chaque refus est personnel, surtout lorsque votre nourriture et votre culture sont en jeu. Mais le "non" n'est pas une fin en soi : il fait partie du processus.

Chaque fois que quelqu'un vous dit non, vous apprenez quelque chose : comment améliorer votre présentation, comment expliquer votre nourriture, comment réessayer avec plus de clarté.

"Au début, j'étais gênée chaque fois que quelqu'un passait devant mon étal sans acheter. Mais j'ai commencé à me demander : "Qu'est-ce qui n'a pas marché aujourd'hui ? Cela m'a permis de modifier mon étalage. La semaine suivante, j'ai tout vendu.

*Eleni, vendeuse sur un marché grec, Bruxelles*

# 8 FAÇONS D'ACCROÎTRE VOTRE CONFIANCE EN VOUS DANS LES AFFAIRES

## 6. Surmontez votre peur du rejet

Le rejet fait mal. Mais dans le monde des affaires, c'est normal. Il ne s'agit pas toujours de votre nourriture ou de votre valeur. Il s'agit parfois d'une question de timing, de budget ou de goût. Vous êtes toujours capable, compétent et méritant, même si quelqu'un vous dit non aujourd'hui.

**"Un café m'a refusé et j'ai failli arrêter. Mais un ami m'a rappelé que ce n'était qu'un "non", que ce n'était pas la fin. Le deuxième café a dit oui. Cela a tout changé.**

*Nadia, traiteur syrien, Paris*

## 7. Jouez à "Comment j'agissais...."

La confiance en soi est souvent une question d'état d'esprit. Essayez ceci : Posez-vous la question suivante : "Comment agissais-je si j'étais convaincu de pouvoir faire cela ?" Puis agissez de la sorte. Essayez-le pendant une journée. De petites actions modifient la façon dont vous vous percevez et dont les autres vous perçoivent également.

**"J'avais l'habitude de me sentir petite sur les marchés, comme si je n'étais pas à ma place. Puis je me suis dit : "Fais comme si tu avais confiance en toi, ne serait-ce que pour aujourd'hui". J'ai souri davantage. J'ai parlé davantage. Et j'ai vendu davantage. La confiance a suivi l'action".**

*Anita, propriétaire d'un food truck jamaïcain, Rotterdam*

# 8 FAÇONS DE RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN AFFAIRES

## 8. La pratique

La confiance en soi n'est pas un don. C'est une compétence. Vous la développez en l'utilisant. Commencez par de petites choses : affichez votre menu, parlez à un inconnu sur un marché, partagez votre histoire culinaire en ligne. Chaque acte de courage compte. Posez-vous la question chaque jour :

**"Comment puis-je m'entraîner à avoir confiance en moi aujourd'hui ?"**

Je me suis lancé le défi de présenter ma cuisine à une nouvelle personne chaque semaine. Au début, j'étais nerveuse. Mais maintenant, c'est devenu une routine. Je crois en ma cuisine parce que je me suis montrée à la hauteur. *Leila, cuisinière marocaine à domicile, Milan*

# LA CONFIANCE, UN INGRÉDIENT CLÉ

Dans la vie, la confiance en soi est tout aussi importante, sinon plus, que la compétence.

En tant qu'entrepreneur, il faut faire preuve d'une confiance incroyable pour des choses auxquelles on ne s'attendrait probablement jamais.

Dans cette vidéo, Erin parle de cinq situations inattendues pour lesquelles il faut avoir confiance en soi dans l'entrepreneuriat et partage une expérience personnelle récente qui a vraiment mis sa confiance à l'épreuve.

[CONFIDENCE EN ENTREPRISE - Les défis auxquels je suis confrontée en tant que jeune femme noire propriétaire d'une entreprise](#)

Cliquez  
pour  
voir



Les défis auxquels je suis confrontée en tant que  
jeune femme noire propriétaire d'une entreprise

03

---

# PRENDRE DES RISQUES

# PRENDRE DES RISQUES VS. ÊTRE RISQUÉ

Il est important de comprendre la différence entre prendre des risques et être risqué.

- Prendre des risques fait partie intégrante de notre vie. Nous prenons des risques tous les jours pour obtenir des récompenses intéressantes. La plupart d'entre nous ont appris à résoudre rapidement dans leur tête l'équation risque/récompense, et les taux d'échec sont faibles.
- La prise de risque, en revanche, est un comportement qui se caractérise par des actions imprudentes. Il implique des taux d'échec beaucoup plus élevés et des conséquences plus graves.

En tant que femme chef d'entreprise, vous serez souvent confrontée à des décisions difficiles. Pour vous aider dans ces situations, voici un processus efficace en trois étapes pour calculer le risque par rapport à la récompense.

# CALCULER LES RISQUES EN 3 ÉTAPES

## 1. Supprimer la peur de l'échec

La peur de l'échec nous retient souvent. C'est la première raison pour laquelle la plupart des gens évitent les risques et ne prennent donc jamais les décisions nécessaires.

Vous devez examiner le coût de l'absence de prise de risque. Pouvez-vous vous le permettre ?

## 2. Faites vos comptes

Lorsque vous évaluez le risque par rapport à la récompense, vous devez faire les comptes, littéralement.

Examinez toutes les possibilités d'échec et ce qu'il vous en coûtera. Ensuite, réfléchissez à la manière dont vous pouvez repousser les limites, juste assez pour commettre des erreurs et apprendre rapidement. À partir de là, ajustez votre trajectoire et partez. En cours de route, certaines décisions seront erronées, mais vous vous y habituerez. Soyez prêt à vous adapter pour revenir sur la bonne voie.

## 3. Laissez les autres vous mettre au défi

Pour les entrepreneurs, plus le risque est élevé, plus il y a de travail à faire. Vous pouvez demander à d'autres personnes de votre réseau de dresser une liste des raisons pour lesquelles quelque chose ne fonctionnera pas. Cela vous aidera à définir plus clairement les risques.

# ALIMENTATION ET BOISSONS : UN PROCESSUS DE GESTION DES RISQUES EN TROIS ÉTAPES

Un article intitulé [Food & Bev : A Three-Step Process for Risk Management, de Woodruff Sawyer](#), présente un cadre simple adapté aux entreprises du secteur de l'alimentation et des boissons, telles que les étals de marché, les entreprises de restauration ou les unités de production à petite échelle.

## 1. Identifier les risques

Comprenez les menaces spécifiques auxquelles votre entreprise est confrontée. Il peut s'agir de problèmes de sécurité alimentaire, de pannes d'équipement, de faibles ventes, de problèmes d'approvisionnement (tels que des pénuries d'ingrédients) ou de non-respect de la réglementation.

## 2. Évaluer l'impact et la probabilité du risque

Évaluez la probabilité de chaque risque et l'impact qu'il pourrait avoir sur les clients, les bénéficiaires, les opérations ou la réputation. Cette hiérarchisation permet de concentrer le temps et les ressources sur les aspects les plus importants.

## 3. Gérer les risques de manière stratégique

Choisissez de :

**éviter** (cesser de faire des choses risquées)

**Contrôler** (mettre en œuvre des procédures de sécurité, des contrôles de qualité, le système HACCP)

**Transférer** (contracter une assurance, partager la responsabilité avec des partenaires)

**Accepter** (se préparer à de petits risques à faible impact)

# ORIENTATIONS SPÉCIFIQUES À LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

## RECHERCHER ET APPLIQUER LES ORIENTATIONS DE L'UE ET DES PAYS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Pour les entreprises qui manipulent et vendent des denrées alimentaires, la sécurité alimentaire constitue un risque majeur, tant sur le plan juridique que pour la santé des consommateurs :

**L'évaluation des risques liés à la sécurité alimentaire** (dans le cadre de systèmes tels que l'HACCP ou l'ISO 22000) consiste à

- l'identification des dangers (biologiques, chimiques, physiques)
- l'évaluation de leur probabilité et de leur gravité
- Définir des points de contrôle pour prévenir les risques

**Les normes internationales de sécurité alimentaire** (telles que la norme ISO 22000) fournissent une méthode structurée pour mettre en place et gérer ces systèmes de sécurité, en garantissant la traçabilité, les enregistrements de qualité et les contrôles des fournisseurs.

# POURQUOI LE RISQUE EST-IL IMPORTANT ?

**Les marges des entreprises du secteur alimentaire sont étroites et les erreurs peuvent coûter cher.**

Un plan de gestion des risques clair vous permet de rester en conformité avec les lois sur la sécurité, de protéger vos clients et d'éviter le gaspillage alimentaire

Il protège votre réputation, car les consommateurs vous font confiance lorsqu'ils voient des mesures de sécurité claires. Il vous aide à prévoir les situations inattendues, comme un jour de marché lent ou une panne d'électricité.

**En pratique : Une boîte à outils simple sur les risques**

- **Commencez par une liste de contrôle** : Dressez la liste des risques courants : détérioration des aliments, ingrédients manquants, faibles ventes, problèmes de transport, amendes réglementaires.
- **Évaluez chaque risque sur une échelle de 1 à 5** : Quelle est sa probabilité ? À quel point cela pourrait-il nuire à l'entreprise ?
- **Ajoutez des actions** :
  - Risque élevé : mettre en place des procédures de sécurité alimentaire plus strictes, des contrôles dans le réfrigérateur.
  - Risque moyen : envisager une couverture d'assurance
  - Risque faible : surveiller et réexaminer la situation au bout d'un mois
- **Révision mensuelle** : En particulier lorsque vous ajoutez un nouveau plat, ouvrez une échoppe ou changez de fournisseur.

04

---

# RENFORCER LA RÉSILIENCE

# VAINCRE LE STRESS

La résilience ne consiste pas à prétendre que les choses sont faciles. Il s'agit de trouver des moyens de **continuer à avancer même lorsque les choses sont difficiles.**

Pour les femmes migrantes qui gèrent des entreprises alimentaires, la résilience consiste à faire face aux barrières linguistiques, aux pressions financières, voire aux préjugés culturels, et à continuer à se présenter. Continuer à cuisiner. Continuer à croire en son rêve.

**Voici à quoi ressemble la résilience dans la vie réelle :**

- Vous adaptez votre menu lorsqu'un ingrédient n'est pas disponible.
- Vous réessayez après un jour de marché sans ventes.
- Vous continuez, même si les autres doutent de VOUS.



***Il existe 7 conseils et techniques utiles que vous pouvez apprendre pour vous aider à surmonter le stress...***

# 01. MIEUX GÉRER LE CHANGEMENT

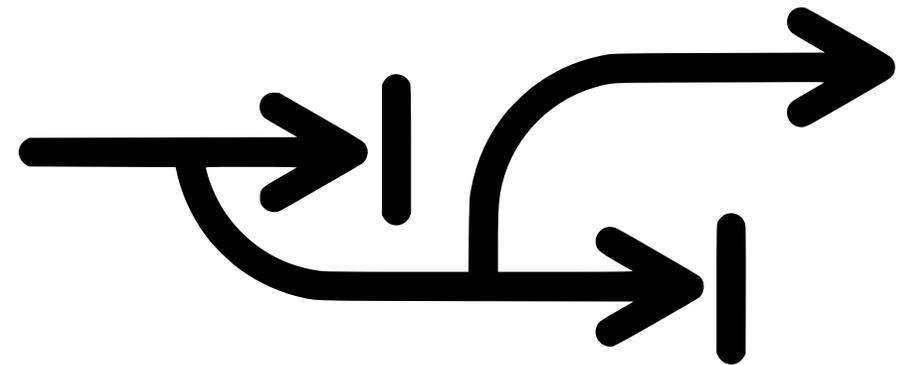
Les déceptions, les retards et les détours sont le lot de toutes les entreprises. Ce qui compte, c'est la **façon dont vous y répondez**.

Apprendre à changer d'état d'esprit vous permet de rebondir plus rapidement. Cela vous permet de vous développer et d'envisager des options que vous ne pouviez pas envisager auparavant. C'est la résilience en action.

Plus vous pratiquerez cet état d'esprit, plus vous vous sentirez souple et confiant lorsque les choses ne se dérouleront pas comme prévu.

*"La façon dont vous réagissez au problème... est le problème."*

Frankie Perez



## 02. ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Même si vous aimez votre travail, vous pouvez toujours vous épuiser.

De nombreuses femmes entrepreneurs, en particulier celles qui jonglent avec leur famille et leur entreprise, se sentent épuisées après des mois de travail acharné. C'est normal. Cela ne signifie pas que vous échouez.

L'épuisement est malheureusement courant chez les femmes chefs d'entreprise. Après des mois ou des années d'efforts constants, il est tout à fait naturel que vous commenciez à vous sentir épuisée ou frustrée dans votre entreprise.

Pour éviter ou atténuer cet épuisement et rester intéressée par votre travail, essayez ces stratégies à long terme :

- Fixez des attentes réalistes (vous n'êtes pas obligé de tout faire en même temps).
- Établissez des limites (surtout en ce qui concerne le temps).
- Changez de routine si vous vous sentez bloqué
- Reprenez contact avec les *raisons qui vous ont poussé* à commencer
- Prenez de vrais congés, sans culpabilité.
- Le repos fait partie du travail. Il ne s'agit pas d'une récompense à recevoir lorsque tout est terminé.

# 03. ÉTABLIR DES LIMITES

Les limites ne sont pas une faiblesse. Elles protègent votre énergie, votre santé et votre entreprise. L'épuisement professionnel survient lorsque l'on se surmène ou que l'on attend trop, trop vite. Vous pouvez vous sentir obligé de réussir rapidement, surtout lorsque l'argent est rare. Mais **la réussite prend du temps**. Au lieu de vous fixer des objectifs impossibles à atteindre (comme lancer votre entreprise en deux semaines alors que trois mois seraient plus sains), posez-vous la question suivante : "Quel est le délai que je peux respecter ?"

- *Quel est le délai que je peux respecter sans me faire mal ?*
- *Qu'est-ce que je peux faire de bien, au lieu de me précipiter pour tout faire ?*

Des attentes réalistes vous aideront à rester stable et à préserver votre joie de vivre dans ce que vous construisez.

Lorsque vous travaillez pour vous-même, il est facile d'avoir l'impression que vous devez toujours être opérationnel. Mais c'est un chemin rapide vers l'épuisement.

Pour éviter l'épuisement, donnez-vous des règles claires et respectez-les.

Essayez des choses comme :

- Ne pas répondre aux messages après 19 heures
- Pas de travail pendant les repas en famille
- Ne travailler qu'une demi-journée le week-end
- Dire non aux événements ou aux commandes qui vous prennent trop de temps.

# 04. APPRENDRE À DIRE "NON" SANS CULPABILITÉ

Beaucoup de femmes pensent qu'elles doivent dire oui à toutes les demandes, à toutes les commandes, à toutes les invitations. Mais toutes les opportunités n'en valent pas la peine, surtout si elles sont source de stress, de sous-évaluation ou de débordement.

Il n'y a pas de mal à dire :

"Ce délai est trop court."

✘ "Ce budget ne couvrira pas le coût de mes ingrédients."

✘ "Cela ne correspond pas à mes objectifs du moment".

Dire non fait partie du fait de dire oui à soi-même, à sa vision et à son bien-être à long terme. Vous avez le droit de protéger votre temps et votre énergie. Ce n'est pas égoïste. C'est durable.



# 05. RAPPELEZ-VOUS POURQUOI VOUS AVEZ COMMENCÉ

Lorsque les choses vous semblent lourdes ou accablantes, prenez un moment pour vous reconnecter à votre objectif initial. Pourquoi avez-vous commencé ce voyage ?

- Était-ce pour partager votre cuisine et votre culture ?
- Pour soutenir votre famille ?
- Pour construire quelque chose qui vous appartienne vraiment ?

Notez-le. Dites-le à voix haute. Gardez-le près de vous.

Votre "pourquoi" est votre point d'ancrage dans les moments difficiles.

"Les jours où je doute de moi, je me remémore le premier jour où j'ai vendu du pain. Ce souvenir me rappelle que j'ai ma place  
ici.

*Amena, boulangère, Rotterdam*



# 06. PRENDRE DU TEMPS POUR DE VRAI

Vous n'êtes pas une machine. Vous ne pouvez pas vous servir d'une tasse vide.

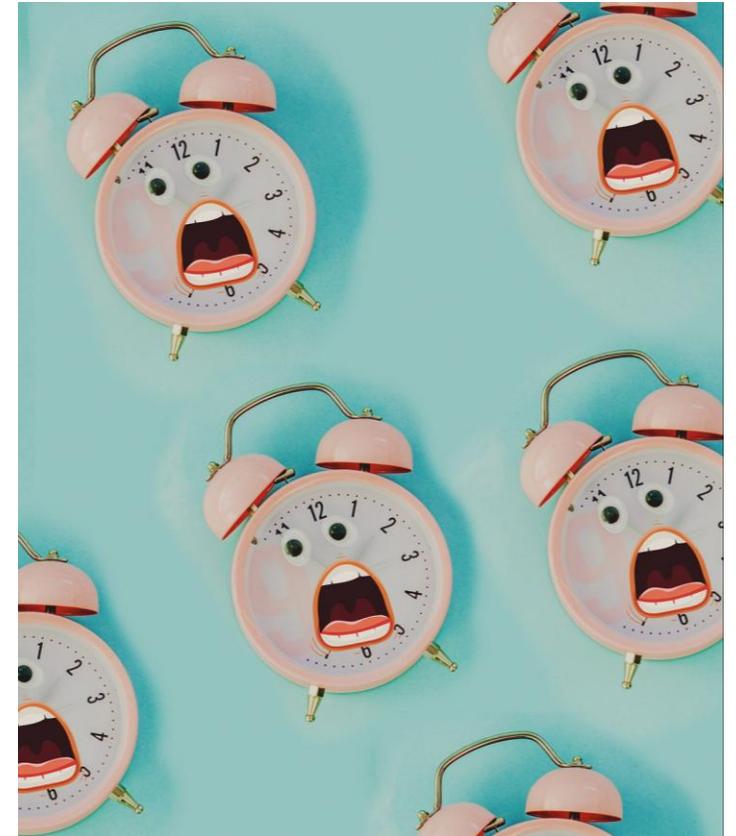
Se reposer n'est pas de la paresse, c'est une stratégie intelligente.

Même de courtes pauses peuvent réinitialiser votre esprit, améliorer votre concentration et raviver votre créativité.

Qu'il s'agisse de

- quelques minutes de respiration profonde
- Une promenade dans le quartier
- Une journée entière sans parler affaires

Le temps libre n'est pas une récompense. Il fait partie de la gestion d'une entreprise durable.



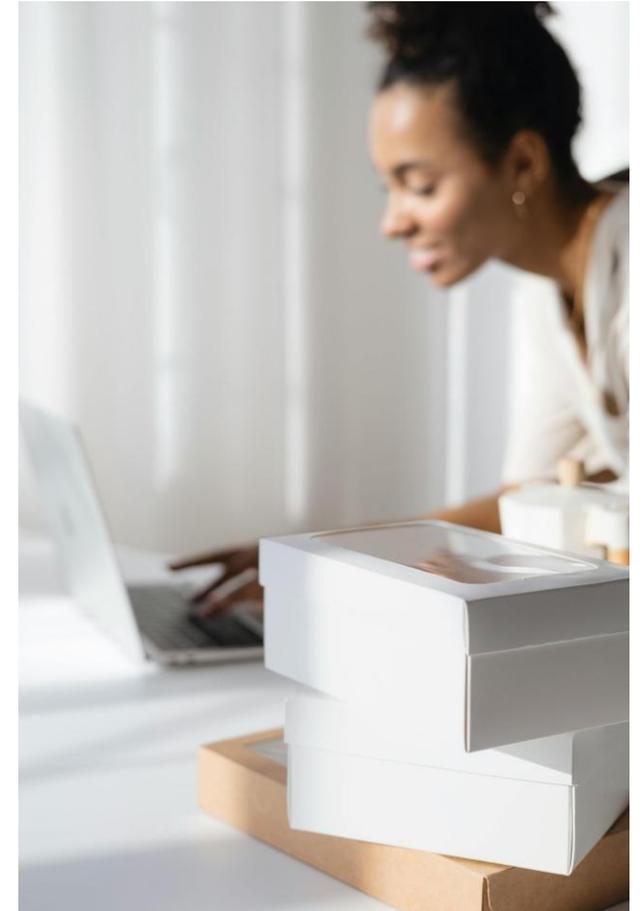
# 07. CRÉEZ VOTRE ENVIRONNEMENT IDÉAL

L'espace dans lequel vous cuisinez, travaillez ou réfléchissez a un impact significatif sur la façon dont vous vous sentez.

Qu'il s'agisse de la cuisine de votre maison, d'un box emprunté ou d'un coin tranquille pour planifier, votre environnement peut soit vous stresser, soit vous soutenir.

## **Posez-vous la question :**

- Est-ce que je me sens calme et concentré ici ?
- Cet espace est-il propre, sûr et propice à mon épanouissement ?
- Quels sont les petits changements qui permettraient à cet espace de me ressembler davantage ?



05

---

# DÉFINIR LE SUCCÈS

# LE SUCCÈS - À QUOI RESSEMBLE-T-IL ?

Nous voyons tous le succès différemment. Votre définition du succès est façonnée par votre histoire : votre culture, vos objectifs, vos valeurs et les défis que vous avez déjà relevés.

En tant que femme migrante, la réussite peut être plus **qu'un revenu**, elle peut être une question de liberté, de stabilité, de dignité ou de construction de quelque chose pour vos enfants.

La réussite peut être complexe, mais elle peut aussi être très simple. Il s'agit d'atteindre ce qui compte pour **vous, même** si les autres ne le voient pas.

Pour avancer en toute confiance, il est essentiel d'avoir une **définition personnelle** claire **de la réussite**. C'est cette version qui vous motivera vraiment.

Que signifie le succès pour vous, en ce moment, dans votre vie et dans votre entreprise ?

# SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE 10 TYPES DE RÉUSSITE ?

1. **SUCCÈS MATÉRIEL** *Pouvoir s'offrir ce dont on a besoin (et une partie de ce que l'on veut)*
2. **SUCCÈS ÉMOTIONNEL** *Relations, estime de soi, satisfaction*
3. **SUCCÈS INTELLECTUEL** *Apprendre, comprendre, relever des défis*
4. **SUCCÈS SPIRITUEL** *Se connecter à son but ou à sa foi*
5. **SUCCÈS PHYSIQUE** *Avoir de l'énergie, de la santé et de l'équilibre*
6. **SUCCÈS COMMERCIAL** *Croissance de l'entreprise, bénéfices, réputation*
7. **SUCCÈS ÉVANGÉLIQUE** *Partager son histoire, sa culture ou ses valeurs avec les autres*
8. **ENVIRONNEMENT** *Création d'un espace agréable et durable*
9. **RÉUSSITE EN MATIÈRE DE TEMPS** *Contrôler la façon dont vous passez vos journées*
10. **SUCCÈS COLLECTIF** *Élever les autres comme vous vous élevez*

# DÉFINIR LE SUCCÈS SELON VOS PROPRES TERMES

Toutes les expériences que vous avez vécues, les choix que vous avez faits et les défis que vous avez relevés vous ont appris quelque chose d'important sur votre personnalité et sur ce qui compte pour vous.

Servez-vous de ces leçons pour définir ce que signifie le succès dans votre vie et dans votre entreprise. Il n'est pas nécessaire que cela corresponde à l'idée de quelqu'un d'autre. Il n'est pas nécessaire que ce soit énorme. Il faut simplement que vous vous sentiez bien dans votre peau. Arrêtez de comparer votre chemin à celui de quelqu'un d'autre. Votre version du succès est déjà valable, parce que c'est la vôtre.

## **Vous pourriez définir le succès comme suit**

- Vendre vos produits avec confiance
- Concilier la famille et l'entreprise avec dignité
- Être fier de votre histoire et de ce qu'elle vous apporte.
- Gagner juste assez pour créer de l'espace, de la liberté ou de la joie.



[http://www.huffingtonpost.com/carissa-lada/what-does-success-look-like\\_b\\_5651592.html](http://www.huffingtonpost.com/carissa-lada/what-does-success-look-like_b_5651592.html)



Lire

# DÉFINIR LE SUCCÈS SELON SES PROPRES TERMES

## Relfection et visualisation

- Qui voulez-vous être ?
- Dépouillé de toutes les attentes, le but de votre vie est de devenir votre vrai moi.
- Quelle est votre passion ? Votre véritable passion, s'il n'y avait pas d'obstacles.



## Exercice

**Définissez le succès selon vos propres termes**

## Osez être différent. Définissez et mesurez vos succès différemment.

- Trop de conformité mène à la pensée de groupe et à l'échec.
- Pour être un véritable entrepreneur, vous devez penser différemment et ne pas vous sentir obligé de vous conformer.
- Ne ressentez pas le besoin de définir vos succès en fonction des normes des autres.

# FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES ET RÉALISABLES POUR L'ENTREPRENEURIAT INTELLIGENT

La fixation d'objectifs est un élément important de la vie et de l'activité professionnelle. Il existe certains paramètres à connaître et à respecter pour fixer des objectifs. La façon la plus simple de s'en souvenir est de penser **SMART**.

## **Spécifiques.**

Les objectifs doivent être très clairs et aussi détaillés que possible.

## **Mesurables.**

Les objectifs doivent être tangibles ; les résultats doivent être mesurables. Posez-vous les questions suivantes : "Quand ?" et "Combien ?"

## **Orientés vers l'action.**

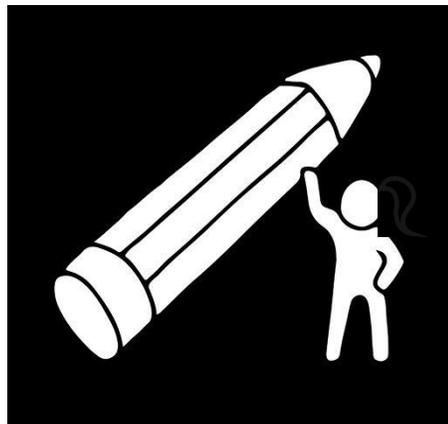
Assurez-vous de pouvoir identifier les étapes à suivre pour atteindre chaque objectif.

**Réaliste.** Soyez honnête quant à ce qui est possible pour vous dans l'immédiat, compte tenu de votre temps, de vos ressources et de votre soutien. Un objectif doit vous mettre au défi, mais pas vous submerger. **Exemple** : Développer un nouveau produit par mois, et non en lancer 10 d'un coup.

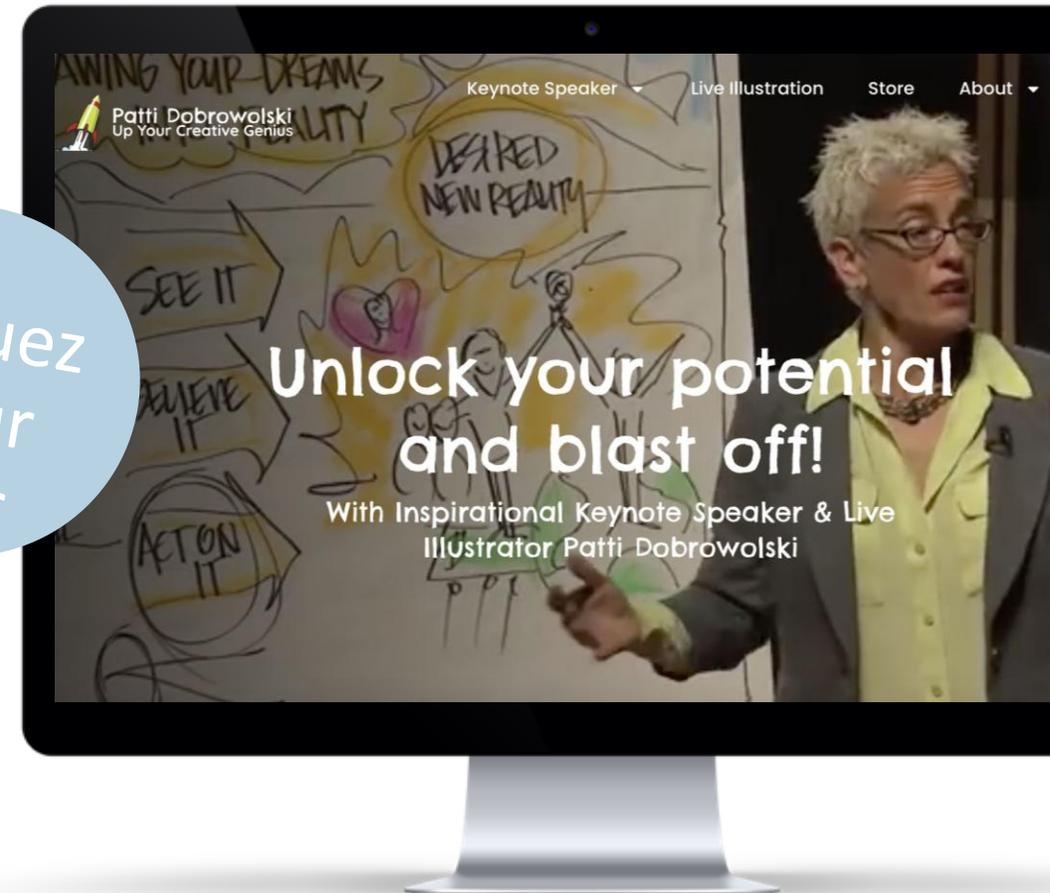
**Limité dans le temps.** Fixez une date limite. Cela vous aide à vous concentrer et à passer à l'action. Posez la question : "Pour quand ? "Pour quand ?". **Exemple** : "Je vais postuler pour deux marchés pop-up avant la fin du mois prochain".

# "DESSINEZ VOTRE AVENIR" : UNE APPROCHE VISUELLE DE LA FIXATION D'OBJECTIFS

- **Se fixer des objectifs n'est pas sorcier**
- Patti Dobrowolski, spécialiste de la fixation visuelle d'objectifs, captive et inspire son auditoire en utilisant l'outil de leadership d'entreprise : Dessiner des solutions.
- Dessiner votre avenir vous aide à fixer vos objectifs, à envisager l'avenir que vous souhaitez, à créer des changements positifs, à améliorer la culture et à accélérer les performances de l'équipe pour un meilleur résultat.



Cliquez  
pour  
voir



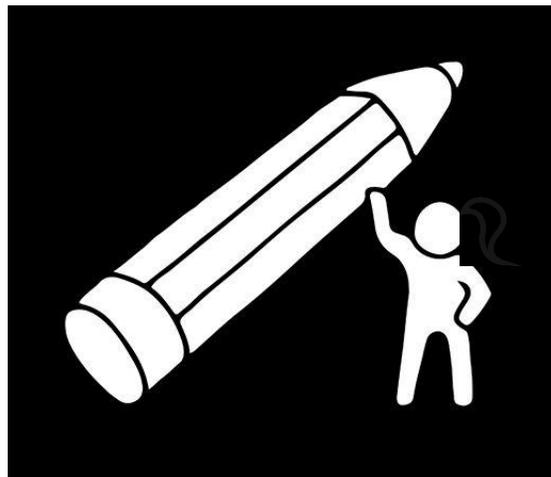
# EXERCICE : REGARDER LA FIXATION VISUELLE D'OBJECTIFS "DESSINEZ VOTRE AVENIR"

Dans cette conférence TEDx, Patti dessine une représentation visuelle de l'avenir et de la réalité souhaitée par Joe, un entrepreneur en herbe.



## Exercice

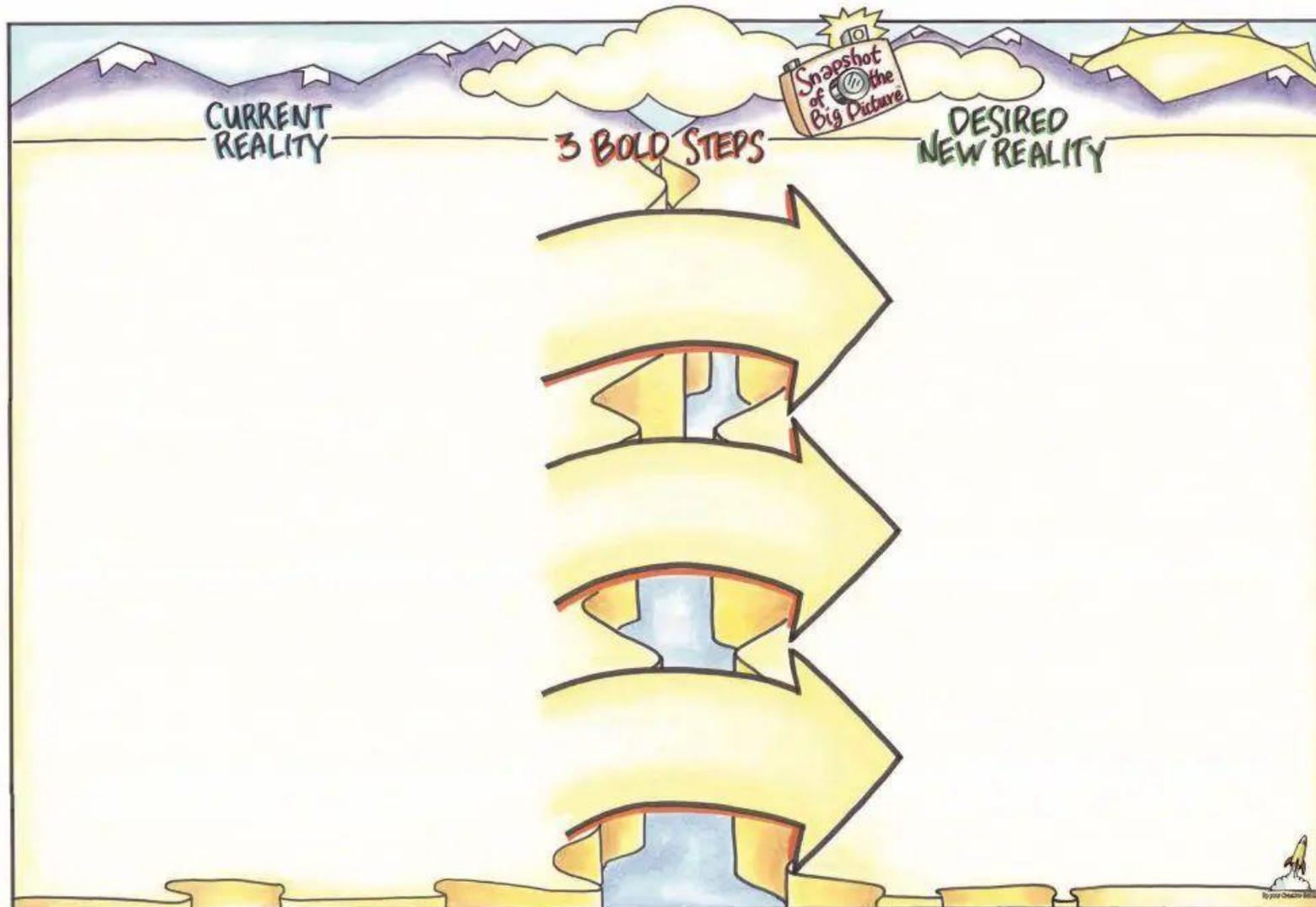
Dessinez votre avenir



Cliquez  
pour  
voir



# "MODÈLE "DESSINE TON AVENIR



Source :  
<https://upyourcreativegenius.com/keynote-speaker/draw-your-future/>

# COMMENT "DESSINER SON AVENIR" ?



## Exercice

**Cette activité vous aidera à dessiner votre avenir.  
Prenez une grande feuille blanche**

**Comment "dessiner son avenir" ?**

1. En commençant par la gauche, écrivez une représentation en un ou deux mots de votre situation actuelle. Après avoir écrit chaque mot, dessinez une petite image pour le représenter visuellement. Il ne s'agit pas nécessairement d'un dessin exact, mais d'un point d'interrogation ou d'exclamation autour d'une zone de tension, de confusion, etc.
2. Faites de même pour l'autre côté, en dessinant ce que vous souhaitez pour votre avenir. Entre les deux côtés se trouvent trois flèches.
3. Après avoir écrit autant de mots et d'images que possible, utilisez les flèches pour écrire trois "mesures d'action" qui peuvent contribuer à faire de cet avenir imaginé une réalité.

# 06

---

## APPRENDRE À VIVRE AVEC L'ÉCHEC

# APPRENDRE À VIVRE AVEC L'ÉCHEC

L'échec fait mal, c'est indéniable.

Qu'il s'agisse d'une mauvaise journée de marché, d'un plat qui ne s'est pas vendu ou d'une opportunité qui n'a pas fonctionné, il est facile de se sentir découragé.

Mais l'échec ne signifie pas la fin. Il signifie que vous avez essayé. Et chaque fois que vous essayez, vous apprenez ce qu'il faut faire ensuite.

Ce qui compte, c'est la façon dont vous réagissez. Plus vous serez capable de faire face à l'échec, plus vous vous rétablirez rapidement et plus votre prochaine action sera forte.

***Dans cette section,  
nous explorons 7  
façons pratiques de  
faire face à l'échec et  
de continuer à avancer,  
sans perdre courage.***

# 01. EMBRASSEZ VOS ÉMOTIONS

Ne les mettez pas en bouteille. Lorsque quelque chose ne va pas, il est normal de se sentir triste, en colère ou déçu.

Des études montrent que le fait de nommer et de ressentir ses émotions peut en fait vous aider à aller de l'avant plus rapidement que de prétendre que tout va bien. Laissez-vous aller à vos sentiments. Il n'y a pas de mal à dire :

- *"C'est injuste".*
- *"J'ai travaillé si dur et ça n'a pas marché."*
- *"Je suis gêné que ça ne se vende pas".*

Une fois que vous l'avez ressentie, essayez d'y réfléchir :

- Qu'est-ce que je pouvais contrôler ?
- Qu'est-ce que j'essaierai la prochaine fois ?
- Que puis-je me pardonner ?

Vous pouvez même rédiger une petite note de réflexion :

"C'est arrivé".

"Voici ce que j'ai appris."

"Voilà comment je vais aller de l'avant".

Lisez

<https://www.verywellmind.com/healthy-ways-to-cope-with-failure-4163968>

## 02. PRATIQUER DES TECHNIQUES D'ADAPTATION SAINES

Lorsque les choses vont mal, beaucoup d'entre nous tombent dans des schémas malsains sans s'en rendre compte :

- Nous blâmer sévèrement
- Ignorer l'échec et aller de l'avant en silence
- Travailler de plus en plus dur sans se reposer
- Se retirer de l'aide, de la communauté ou du soutien.

Ces réactions sont naturelles, mais elles ne sont pas durables. Constituez une boîte à outils de réactions saines, par exemple

- Outils émotionnels : Appeler quelqu'un qui écoute avec bienveillance et non en jugeant.
- Dites à haute voix : "C'est difficile, mais ce n'est pas grave : "C'est difficile, mais cela ne me définit pas".
- Notez les choses que vous avez bien faites.

### **Outils physiques :**

Marchez, étirez-vous ou bougez votre corps.  
Cuisinez pour vous sentir à l'aise, pas pour vendre  
Repos. Faites la sieste. Faites une pause. (Cela compte  
comme de la récupération)

### **Outils professionnels :**

- Passez en revue ce qui n'a pas fonctionné avec un esprit calme plus tard
- Ajustez votre plan au lieu de l'abandonner complètement.
- Rappelez-vous : Un échec n'efface pas l'ensemble de vos progrès.
- Prendre soin de soi n'est pas un luxe ; c'est en fait une compétence de survie !

## 03. RECONNAÎTRE LES CROYANCES IRRATIONNELLES SUR L'ÉCHEC

Parfois, ce n'est pas l'échec lui-même qui nous empêche d'avancer, mais ce que l'on nous a appris à croire au sujet de l'échec. Vous avez peut-être entendu dire

- *"Si vous échouez, c'est que vous n'êtes pas assez bon".*
- *"Les gens cesseront de vous faire confiance."*
- *"Vous n'avez qu'une seule chance".*

Ces pensées sont fausses, mais elles peuvent s'enraciner profondément. Les femmes migrantes ressentent souvent une pression supplémentaire pour faire leurs preuves dans une nouvelle culture, une nouvelle langue ou un nouveau système. Mais oublier un ingrédient, faire une vente lente ou ne pas comprendre un formulaire ne signifie pas que vous échouez. Pour réussir dans un nouveau pays, il suffit parfois de se présenter, d'apprendre et de continuer, même quand c'est difficile.

*"Avant, j'avais honte de ne pas comprendre le suédois des affaires. Maintenant, je dis : 'Je continue à apprendre. Redemandez-moi". Ce n'est pas un échec, c'est une force."*

Lamia, cuisinière de pop-up, Suède

# 04. DÉVELOPPEZ DES PENSÉES RÉALISTES SUR L'ÉCHEC

Lorsque vous pensez : "Je n'y arriverai jamais", faites une pause et posez-vous la question :  
*Est-ce vraiment vrai ? Ou est-ce la peur qui parle ?*

Essayez ensuite de remplacer cette pensée par une autre, honnête et utile :

- *"C'est difficile, mais je suis en train d'apprendre".*
- *"Un échec n'annule pas mes progrès."*
- *"Cette erreur montre que j'essaie de progresser."*



Ces petits changements de pensée s'appellent le **recadrage**. Ils n'effacent pas la douleur, mais ils vous aident à aller de l'avant avec moins de peur. Répétez-les souvent, surtout dans les moments de doute.

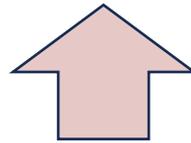
*"Lorsque mon premier événement s'est déroulé dans le calme, j'ai pensé que c'était le signe qu'il fallait abandonner. Mais je me suis dit : "Ce n'est qu'un jour". Le marché suivant s'est beaucoup mieux passé.*

Reyna, fabricant de chutney, Pays-Bas

# 05. ACCEPTER UN NIVEAU DE RESPONSABILITÉ APPROPRIÉ

La responsabilité n'est pas synonyme de blâme. Elle signifie que l'on a le pouvoir d'influer sur la suite des événements. Lorsque les choses tournent mal, nous avons tendance à faire l'une des deux choses suivantes :

**Nous blâmer pour tout, même pour ce qui n'est pas de notre ressort**



**Blâmer complètement les autres et perdre la chance d'apprendre.**

**La véritable responsabilité se situe entre les deux.**

**Prendre le temps de s'interroger :**

Qu'est-ce qui était entre mes mains ?  
prochaine fois ?

Qu'est-ce qui était hors de mon contrôle ?

Qu'est-ce que je pourrais ajuster la

*"Je n'ai pas pu contrôler les conditions météorologiques qui ont entraîné la fermeture du marché, mais j'ai pu prévoir un emplacement de secours. Maintenant, j'ai toujours un plan B."*

Chinyere, propriétaire d'un stand de nourriture, Dublin

## 06. CRÉER UN PLAN POUR ALLER DE L'AVANT

Il est normal de penser à ce qui n'a pas fonctionné, mais le fait de rester bloqué sur ce point ne vous aidera pas à progresser.

Au lieu de ressasser l'échec encore et encore, concentrez-vous sur l'avenir :

- Que s'est-il passé exactement ?
- Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?
- Qui ou quoi pourrait mieux vous aider ?
- Transformez maintenant ces réponses en un petit plan :
- Ajustez vos prix
- Améliorez votre configuration
- Demander de l'aide ou une formation

Réessayez en apportant les changements nécessaires. N'oubliez pas que chaque erreur est porteuse d'une leçon, **mais** celle-ci ne vous sera utile que si vous la mettez en pratique.

*"Je n'avais pas apporté assez d'emballage pour mon deuxième marché. J'ai établi une liste de contrôle pour le prochain marché et je l'utilise désormais à chaque fois. Cette seule erreur m'a permis de m'améliorer."*

Arwa, propriétaire d'un stand de nourriture, Madrid

# 07. AFFRONTER SES PEURS

La plupart du temps, la peur n'est pas liée à l'échec, mais à ce que nous pensons qu'elle signifie :

- "Les gens vont me juger".
- "Je vais perdre de l'argent.
- "Je ne saurai pas quoi faire ensuite".

Mais la peur diminue lorsque nous l'affrontons. Commencez modestement.

- Dites oui à un nouvel événement
- Demandez une petite subvention
- Publier une photo de vos plats en ligne
- Présentez-vous à quelqu'un au marché.

Chaque acte de bravoure renforce votre force et prouve que même si vous trébuchez, vous pouvez vous relever. Les entrepreneurs les plus prospères ont tous échoué. Ce qui les a fait réussir, c'est qu'ils ne se sont pas arrêtés là.

*"La première fois que j'ai fait une démonstration de cuisine, j'ai failli annuler. Mais je l'ai fait et maintenant j'adore parler de ma cuisine. La peur n'a pas disparu. Je l'ai simplement surmontée.*

Raheema, responsable d'une cuisine communautaire, Amsterdam

07

---

**TROUVEZ LE BONHEUR  
DANS VOTRE TRAVAIL ET  
VOS AFFAIRES**

# TROUVER LE BONHEUR DANS SON TRAVAIL ET SON ENTREPRISE

Diriger sa propre entreprise est un travail difficile. La plupart du temps, c'est fatigant. Certains jours, c'est frustrant. Mais au milieu de tout cela, il arrive que l'on se sente bien. Pour de nombreuses femmes, en particulier celles qui ont dû repartir à zéro dans un nouvel endroit, il y a une sorte de bonheur unique qui vient de la certitude :

- vous avez gagné votre propre argent
- Vous avez nourri quelqu'un avec votre nourriture
- Vous avez le contrôle de votre journée, de votre temps, de vos choix.

Le bonheur dans les affaires n'est pas quelque chose que l'on gagne *après avoir* réussi. C'est quelque chose que vous pouvez choisir de cultiver tout au long de votre parcours.

*"Ce n'est pas facile. Je me couche épuisé. Mais quand je vois quelqu'un manger ma nourriture et sourire, ou quand je compte mes bénéfiques, je me sens pleine à l'intérieur..."*

Zeinab, cuisinière à domicile et propriétaire d'un stand de nourriture, Malmö

# S'AMUSER

Oui, les affaires sont sérieuses. Mais cela ne veut pas dire qu'elles ne peuvent pas être amusantes. S'amuser ne signifie pas manquer de professionnalisme. Cela signifie que vous aimez ce que vous construisez.

- Danser dans votre cuisine pendant que vous préparez les commandes.
- Rire avec les clients.
- Être fière de sa créativité.

Pour de nombreuses femmes, le plaisir fait partie de ce qui permet à l'entreprise de continuer à fonctionner, surtout lorsque les temps sont durs.

Vous pouvez trouver et partager le plaisir en

- en choisissant votre propre liste de lecture
- Concevoir votre stand
- Donner un nom à vos produits
- En voyant vos idées se concrétiser

Si vous vous amusez, les autres le sentiront.

Les gens n'achètent pas seulement votre nourriture, ils achètent votre énergie.

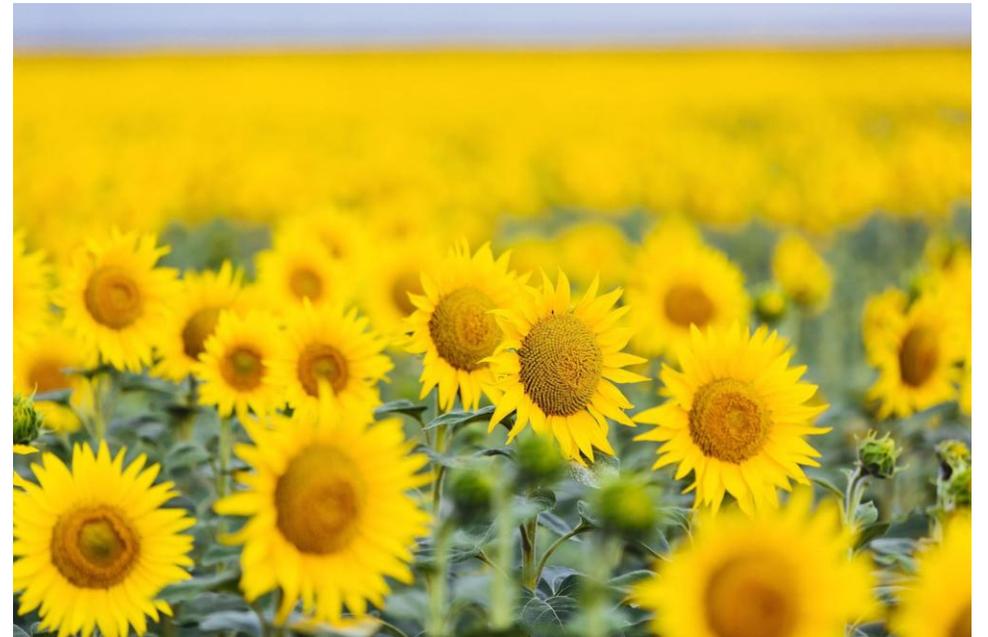


# PROFITEZ DE VOTRE SUCCÈS ET REGARDEZ VERS L'AVENIR

Appréciez votre propre succès. Vous avez le droit de rire, de vous reposer, de célébrer les petites victoires. Prenez du recul et regardez au-delà d'aujourd'hui pour déterminer ce qui est dans le meilleur intérêt de votre entreprise et de vous-même à long terme.

Alors que vous allez de l'avant avec votre entreprise alimentaire, n'oubliez pas ceci :

- Vous avez le droit de **profiter de votre succès**.
- Vous avez le droit de **rire, de vous reposer, de célébrer les petites victoires**.
- Vous avez le droit de créer une entreprise qui **vous** apporte de la joie, et pas seulement des clients.



# QUAND EST-IL TEMPS DE DÉVELOPPER VOTRE ENTREPRISE ?

Voici quelques signes qui indiquent que vous êtes peut-être prêt à passer à l'étape suivante :

**Vous êtes constamment en rupture de stock** - Vous n'arrivez pas à répondre à la demande et les gens en redemandent.

**Vous refusez des opportunités** - Pop-ups, événements, collaborations, mais vous n'avez ni le temps ni la capacité.

**Vous avez maîtrisé votre routine** - Vous avez mis en place un processus solide qui fonctionne. Vous voulez maintenant le faire à plus grande échelle ou dans un nouvel endroit.

**Vous voulez plus de temps pour la stratégie** - Vous passez tout votre temps dans les tâches quotidiennes et vous avez besoin d'aide pour vous concentrer sur le développement de votre vision.

**Vous avez des revenus stables et pouvez réinvestir** - Vous avez économisé ou gagné suffisamment d'argent pour acheter de meilleurs outils, louer des locaux ou faire appel à un soutien, sans mettre en péril vos revenus de base.

Posez-vous la question suivante : **"Est-ce que j'ai envie de me développer maintenant ou est-ce que j'ai juste l'impression que je dois le faire ?"**

Choisissez la croissance lorsqu'elle est excitante, et pas seulement épuisante.

# DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE SANS VOUS SURMENER

La croissance n'est pas forcément synonyme d'investissements considérables ou de longues heures de travail. Vous pouvez vous développer lentement, judicieusement et d'une manière qui vous convient. Voici des moyens intelligents et gérables de faire croître votre entreprise de produits alimentaires :

1. **Augmentez vos prix** (si vous ne les facturez pas assez). Une augmentation, même minime, peut accroître vos revenus et refléter votre valeur.
2. **Ajoutez un nouveau produit ou service**. Testez un plat de saison, une option de restauration ou un service de livraison, mais ne lancez pas tout en même temps !
3. **Travaillez avec d'autres**. Partagez un point de vente, organisez des événements en partenariat ou participez à tour de rôle à des marchés. La collaboration réduit les coûts et la pression.



# DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE SANS VOUS SURMENER

- 4. Améliorez vos systèmes.** Créez des listes de contrôle, des routines de préparation ou des modèles pour gagner du temps et réduire le stress.
- 5. Rejoignez une cuisine, un réseau ou un programme local.** L'accès à des équipements, à des formations ou à des marchés peut vous ouvrir des portes sans que vous ayez à faire d'énormes investissements.
- 6. Externaliser une seule tâche.** Qu'il s'agisse de comptabilité, d'emballage ou de médias sociaux, le fait de libérer quelques heures par semaine permet de se développer.



# EXERCICE : LA CROISSANCE DE VOTRE ENTREPRISE

## Comment procéder

- Prenez 15 à 20 minutes de temps calme (ou faites-le à deux ou en groupe si vous préférez la discussion).
- Parcourez chaque section du guide de réflexion :
  - Cochez ce qui vous semble vrai
  - Ajoutez vos propres pensées et idées
  - Soyez honnête - c'est pour vous
  - Utilisez la section "Notes personnelles" pour planifier une petite action ou demander du soutien.

## Pistes de réflexion :

"Quel type d'évolution me semble juste - et pas seulement nécessaire ?"

"Qu'est-ce qui m'aiderait à apprécier davantage mon travail ?"

"Quel est le petit pas que je pourrais faire dans les deux prochaines semaines ?"



## Exercice

### Quand développer l'entreprise

**CLIQUEZ  
DOUBLEMENT sur  
l'icône WORD DOC  
pour obtenir le fichier  
dont vous avez besoin.**



Microsoft Word  
Document

**Félicitations !**

**VOUS AVEZ TERMINÉ NOTRE  
AVENTURE D'APPRENTISSAGE  
DES 3 CUISINES.**

**NOUS VOUS SOUHAITONS  
TOUT LE SUCCÈS POSSIBLE.**



**3 Kitchens**

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



Co-funded by  
the European Union