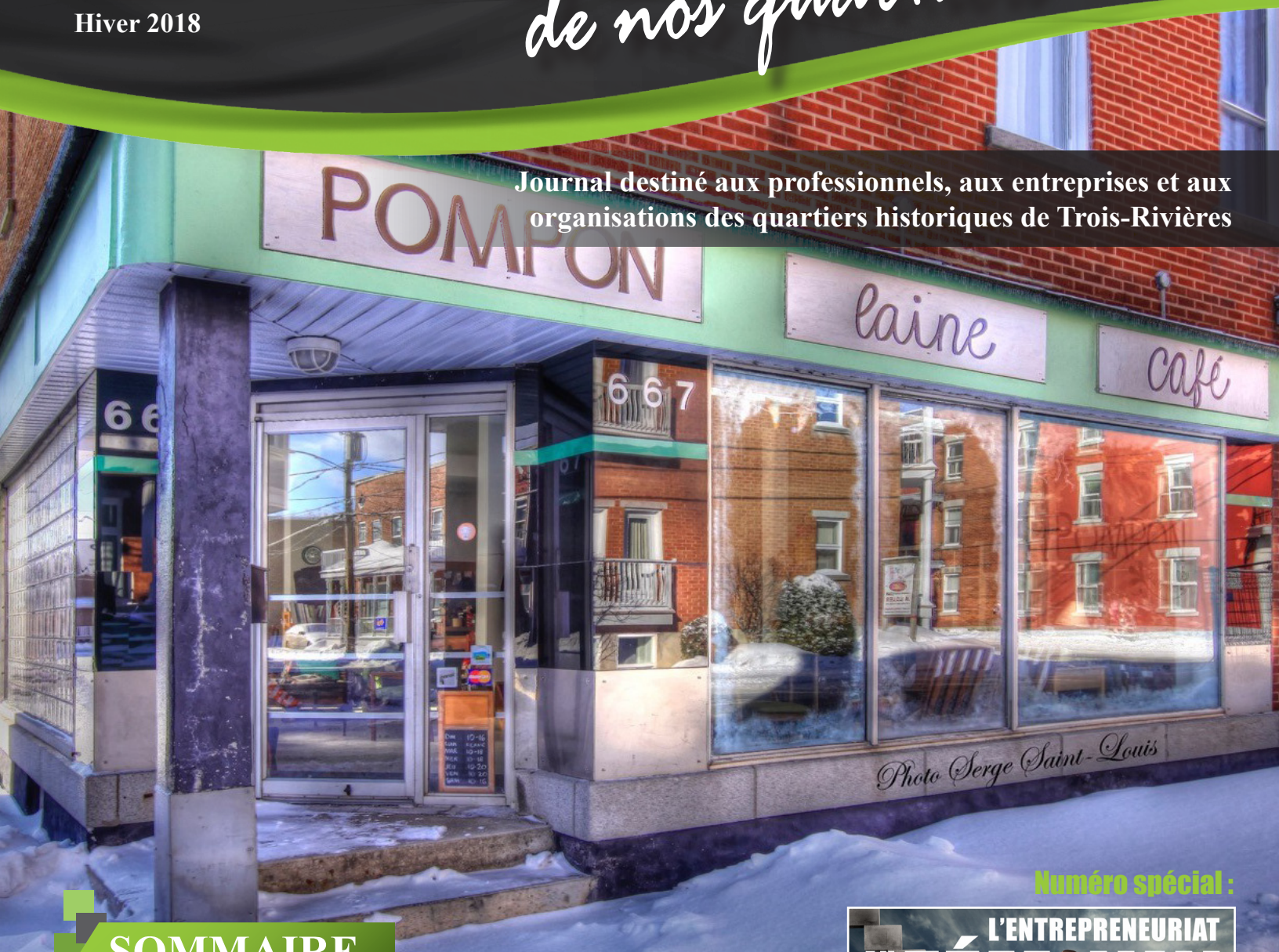


L'Essor

Hiver 2018

de nos quartiers

Journal destiné aux professionnels, aux entreprises et aux organisations des quartiers historiques de Trois-Rivières



Numéro spécial :

SOMMAIRE

PAGE 2 à 4

TROIS REGARDS

Des femmes de cœur et de tête

PAGE 5

LA CHRONIQUE'ESSOR

L'entrepreneuriat au féminin -
un portrait

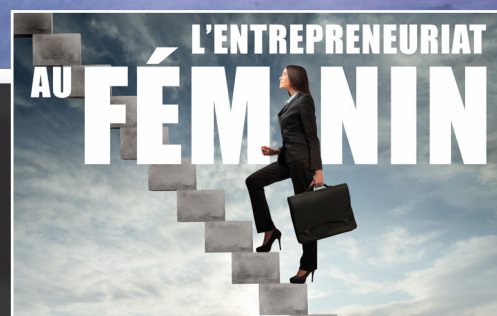
PAGE 6

LA BONNE IDÉE

Se libérer de la charge mentale,
une étape à la fois

PAGES 7 à 8

L'ESPACE CDEC



CDDEC
de Trois-Rivières
Corporation de développement
économique communautaire

TROIS REGARDS

L'entrepreneuriat au féminin



CHEF EN HERBE PORTRAIT D'UNE ENTREPRENEURE DE CONVICTIONS



Marie-Christine Tessier

Qu'arrive-t-il à une passionnée de la saine alimentation, qui a été « élevée » dans le jardin de sa grand-mère et qui possède des valeurs bien ancrées? Elle crée un dessein à son image. Julie Bergeron, propriétaire de Chef en herbe depuis 2010, a un parcours d'entrepreneure atypique. Agronome de formation, ancienne directrice d'un organisme de certification biologique, elle décide de faire le grand saut en créant une entreprise de traiteur spécialisée en enfance. Pour Julie Bergeron, une telle offre n'existait pas sur le marché, et la combler devenait nécessaire. C'est en ayant son 2^e enfant que le déclenchement s'est produit. Elle ne voyait que des aliments transformés et sans fraîcheur. Elle a voulu proposer le contraire. Son concept? Cuisiner comme si elle invitait les gens à manger chez elle. Presque tout est fait maison, bio, local. La diversité alimentaire et le souci environnemental doivent primer. Les repas sont destinés aux garderies et aux écoles et peuvent aussi être livrés à domicile. Bien que la plupart de ses produits soient destinés au créneau 0-5 ans, Chef en herbe ouvre la porte à tous les curieux de la nourriture saine.

L'entrepreneure admet que la confiance s'est acquise avec le temps. L'impression du saut dans le vide que représentait cette nouvelle étape s'est allégée par la prise d'un cours en création d'entreprise. La visibilité de son projet est principalement centrée sur le bouche-à-oreille. C'est l'humain derrière l'entreprise qui fait le succès de ce concept. Quand la proposition est authentique, la clientèle demeure. Ayant pignon

sur la rue St-Laurent depuis novembre dernier, Chef en herbe propose plusieurs ateliers pour les enfants, principalement pour les 7 à 11 ans, très emballés par les activités. Le but est de faire vivre des expériences aux participants en passant par la vulgarisation, le plaisir des sens et la curiosité sans bornes des enfants. Cette branche de l'entreprise est très populaire auprès des petits garçons.

Selon Julie Bergeron, l'entourage est primordial dans le succès de son entreprise. Même si elle admet travailler 60 à 70 heures par semaine, le plaisir qu'elle prend à vivre de sa passion et la latitude qu'elle se permet dans la gestion de son temps font en sorte que l'équilibre existe. Le leitmotiv de l'entreprise, « Plus qu'un traiteur, CHEF en herbe est un éducateur alimentaire! », est conséquent avec les propos de la principale concernée. Pour la suite, elle a une vision qui n'est pas figée et demeure ouverte aux nouvelles idées. À court terme, elle aimerait développer un grand jardin adjacent à la bâtisse, d'autant plus qu'une garderie comblera les lieux ce printemps. Elle conclut du bout des lèvres qu'un de ses rêves serait que Chef en herbe fasse des petits dans d'autres villes. Une idée logique pour celle qui aime être challengée!

Chef en herbe

450, rue St-Laurent
819 694-0110 | julie@chefenherbe.ca
www.chefenherbe.ca

TROIS REGARDS

L'entrepreneuriat au féminin



L'ACADÉMIE DES ARTS J'AI UN RÊVE....

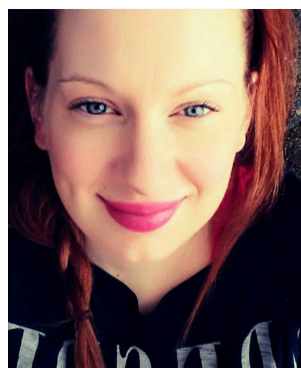


J'ai eu la chance de rencontrer Amélie Morissette, une jeune femme avec un parcours inspirant, qui a mis sur pied l'Académie des Arts. D'aussi loin qu'elle se rappelle, elle a toujours voulu développer une école de théâtre.

Il y a 2 ans, alors en congé de maternité, elle réfléchissait à ce qu'elle avait envie de faire à son retour au travail. Elle avait un rêve, mais était gênée de l'affirmer. Ce qui l'embarrassait n'était pas d'avoir un rêve, mais plutôt de ne pas se mettre en action. «C'est bien beau avoir des rêves, mais arrête d'en parler et mets-toi en action, peu importe comment», dit-elle.

Elle a donc pris la décision de proposer des cours de théâtre à des jeunes. L'entrepreneure a développé un feuillet publicitaire pour détailler son offre et est allée cogner aux portes de chacune des écoles de Trois-Rivières et de la Rive-Sud avec sa coquille de bébé d'une main et son dépliant de l'autre. Elle était déterminée et avait décidé de passer de la parole aux actes. Elle avait notamment loué un local au Cégep pour offrir ses cours. Chaque enfant a été recruté un par un et chacun représentait une victoire de plus.

Au fil du temps, ses cours ont gagné en popularité et elle s'est entourée d'experts pour élargir son offre. De là est née l'Académie des Arts, qui offre maintenant des cours des arts de la scène pour les enfants tels que du théâtre, du chant, de l'humour, de l'improvisation, de la danse ainsi qu'un camp d'été.



Amélie Morissette n'a pas rencontré de difficultés majeures au démarrage de son projet, mais elle y a travaillé à la sueur de son front. Elle affirme que «même si tu as une bonne idée, même si le besoin est là, si tu ne travailles pas, ça ne marchera pas».

Par ailleurs, elle souligne qu'elle n'aurait pas pu accomplir toutes ces marches vers le rêve sans le soutien de son conjoint. Elle a ainsi pu faire grandir l'Académie tout en ayant son 3e enfant. Elle se considère actuellement sur son «X», il n'y a rien qu'elle aimerait faire d'autre. Maintenant que les fondations de l'Académie sont bien ancrées, la bâtisseuse est prête à construire les murs, à développer et à amener son projet à un autre niveau.

Cette rencontre inspirante avec une jeune femme déterminée nous rappelle que la mise en action est la base vers l'épanouissement et la réussite.

L'Académie des Arts

563, rue Hertel (église Ste-Cécile)

819-841-3314

<https://www.academiedesarts.ca/>

TROIS REGARDS

L'entrepreneuriat au féminin



POMPON LAINE CAFÉ UNE QUESTION DE VALEUR

Andréanne Lacroix

La chaleureuse boutique Pompon Laine Café, créée en 2015, offre bien plus que de la laine. Cette coopérative de travail présente diverses formations en tricot, en crochet, en filage, en feutrage et en tissage dans un milieu favorisant les échanges et la discussion. Son large inventaire de fibres variées saura combler tous les artistes visitant le commerce.

Pour les trois membres de la coopérative de travail, ce choix de forme juridique s'est imposé de lui-même. Pour elles, les valeurs véhiculées par les coopératives se fondent à la perfection à celles prônées par l'entreprise. Cette équipe répartit les différents mandats entre ses membres en fonction de leurs intérêts et de leurs disponibilités, dans un milieu où la hiérarchie n'est pas nécessaire. Complémentaires dans leur expérience, elles partagent la même vision de l'entreprise autant dans le choix des produits offerts que dans l'ensemble des décisions relatives à la gestion. Ce modèle a aussi permis de rassurer les entrepreneures au niveau financier lors du démarrage. Axées davantage sur les besoins de la clientèle plutôt que sur celui de faire un maximum de profits, ces femmes passionnées ont bien des heures de bénévolat à leur actif au sein de l'entreprise. La flexibilité et la collaboration entre les membres permettent de concilier plus facilement le travail et la famille. Les horaires en alternances pour la fin de semaine et l'ouverture d'esprit sur la possibilité d'avoir son enfant avec soi au travail sont des avantages importants qui permettent aux entrepreneures de se dépasser dans leurs fonctions.

La boutique a dû faire face à quelques idées préconçues quant à la pérennité du commerce. Après près de trois ans d'opération, la longévité et la croissance de l'entreprise ont d'ailleurs surpris le comptable, qui a avoué avoir eu quelques préjugés. La charge de travail semble aussi sous-évaluée, puisqu'il paraît mignon et facile de travailler dans un domaine de loisirs où tricoter avec les clients fait partie des tâches. Bien que plaisantes, ces tâches ne sont qu'une mince portion d'un ensemble beaucoup plus complexe. Les nombreuses heures de travail avant ou après les heures d'ouverture font partie du quotidien, bien qu'invisible aux yeux de la clientèle. La « petite boutique », bien qu'elle possède une superficie dépassant largement celle des commerces semblables, fait l'envie de plusieurs comme projet de retraite.

Soutenue au départ par la Coopérative de développement régional Centre-du-Québec / Mauricie, Pompon Laine Café continue de se tailler une place importante dans le domaine. L'équipe accueille maintenant deux employés et a prolongé ses activités en ajoutant une journée d'ouverture supplémentaire. Tricoteuses et tricoteurs seront agréablement accueillis dans cette boutique où les projets ne cessent jamais.

Pompon Laine Café

667, rue Bonaventure

819 841-3223

pomponlaine cafe@gmail.com

CHRONIQUESSOR

L'ENTREPRENEURIAT AU FÉMININ – UN PORTRAIT

Par Arsène Yannick Nono Toukam
Conseiller aux entreprises, CDEC de Trois-Rivières

UNE DÉFINITION

L'entrepreneur s'inspire des besoins et des enjeux observés au sein de sa communauté tout en utilisant son plein potentiel de créativité pour innover, pour proposer des solutions et pour créer des opportunités. L'entrepreneuriat comprend les activités qui contribuent à la formation et à la croissance d'une entreprise, dont les conséquences sont la création de valeur et la réponse à des besoins sociaux et environnementaux. Au Québec, **plus du tiers des entrepreneurs sont des femmes**. Les résultats du sondage Indice entrepreneurial

québécois 2017, réalisé par la Fondation de l'entrepreneurship en collaboration avec la Caisse de dépôt et placement du Québec, montrent en effet que **39,8 %** de l'ensemble des propriétaires d'entreprise du Québec sont des femmes. En outre, 16,7 % des femmes, en affaires ou non, envisagent de lancer ou de reprendre une entreprise. Plus de la moitié de ces entrepreneures effectuent des démarches concrètes. Au cours des années, elles sont devenues des partenaires majeures du monde des affaires en créant des emplois et de la richesse.

ENJEUX

Malgré ces résultats encourageants, nous pouvons encore constater que le potentiel économique que représentent les femmes demeure en partie inexploité. En effet, les femmes entrepreneures vivent les mêmes réalités que les entrepreneurs, mais avec des contraintes et des enjeux différents. En effet, elles se retrouvent souvent confrontées au défi de la conciliation travail-famille. L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie de famille est d'autant plus fragile lorsqu'il correspond aux phases de démarrage ou de croissance de l'entreprise, des périodes qui exigent un investissement personnel important. La charge mentale vient également bouleverser les cartes. Par ailleurs, si l'objectif de démarrage ou de croissance rime avec besoin en ressources diverses, financières notamment, l'aversion pour le risque financier et l'endettement qui pourrait en résulter réduisent les capacités de développement de l'entrepreneure. À ces contraintes peuvent s'ajouter la concentration dans des secteurs d'activités traditionnellement féminins, le besoin d'amélioration des compétences par la formation ou la difficulté à s'intégrer aux réseaux d'affaires existants.

RESSOURCES

Pour dépasser ces difficultés, les entrepreneures ou les femmes qui songent à se lancer en affaires peuvent compter sur l'appui d'organismes bien implantés dans leur milieu. En effet, Femmessor, la Corporation de développement économique communautaire (CDEC), la Coopérative de développement régional du Québec (CDRQ) ou la Table de concertation des femmes peuvent soutenir et accompagner les femmes dans le prédémarrage, dans le démarrage et dans la consolidation des entreprises. Ils peuvent également organiser des formations et du réseautage tout en offrant du soutien pour le financement de projets.

SOURCES

- Un regard sur l'entrepreneuriat féminin Indice entrepreneurial québécois 2017 du Réseau M de la Fondation de l'entrepreneurship.
- Les défis des entrepreneures : rapport du Groupe-conseil sur l'entrepreneuriat féminin / [rédaction, Martine Gaudreault].
- Portrait de l'entrepreneuriat féminin en économie sociale au Québec par Caroline Dufresne, 30 novembre 2015.

LA BONNE IDÉE

Se libérer de la charge mentale, une étape à la fois



Par Andréanne Lacroix,

Stagiaire au service aux entreprises et organisations, CDEC de Trois-Rivières

La charge mentale, définit comme « ce travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectifs la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence ¹ » est souvent associée à la femme dans le cadre de ses activités familiales. Présente aussi dans la tête des entrepreneurs, qu'arrive-t-il lorsqu'une femme décide de porter ces multiples chapeaux? Une étude réalisée par les professeurs Etienne St-jean et Claudia Pelletier de l'Université du Québec à Trois-Rivières démontre que « les femmes en affaires doivent prendre en charge une répartition plus grande et inéquitable des tâches du foyer d'une part, et travaillent moins d'heures au développement de leur organisation que les hommes, d'autre part ² ». Existe-t-il des solutions pour qu'une femme entrepreneure réussisse malgré la charge mentale qui lui est exigée?

Pour assurer la pérennité et la croissance de leur entreprise tout en étant présente pour la famille, une solution s'impose : apprendre à déléguer. La Banque de développement du Canada suggère neuf étapes pour déléguer plus facilement³, qui ont inspiré celles-ci. Résumées en quatre étapes, elles vous aideront à optimiser votre temps. Et si ces recommandations au travail s'appliquaient aussi en milieu familial?

#1 Évaluez objectivement votre charge de travail

Prenez le temps, au travail, d'évaluer combien de temps vous passez pour chacune des activités, autant au niveau de la gestion que des petites tâches qui vous semblent anodines. Pouvez-vous en déléguer quelques-unes qui vous empêchent de vous consacrer à celles plus importantes?

#2 Déterminez où votre contribution est la plus utile

Certes, aucune tâche ne vous fait peur et vous avez la capacité de les accomplir. Mais chacun possède ses forces et ses faiblesses. Identifiez les vôtres, mais aussi celles des gens qui vous entourent. Vous pourrez ainsi cibler les tâches que vous devez déléguer, mais surtout, à qui vous le ferez.

#3 Formez. Responsabilisez. Faites confiance.

Déléguer n'est pas chose facile. Souvent, la crainte que le résultat ne soit pas à la hauteur de nos attentes nous empêche de répartir nos tâches. Prenez le temps d'expliquer ce que vous désirez. Responsabilisez vos employés, tout autant que les membres de votre famille. Ils se sentiront impliqués et valorisés par cette confiance.

#4 Accordez davantage d'importance aux résultats

Bien que votre méthode soit éprouvée, il est possible qu'elle ne soit pas adaptée à tous. Laissez une certaine liberté de choisir la méthode utilisée pour accomplir une tâche, tant que cela est fait correctement. Vous serez peut-être surpris positivement par la créativité et la nouveauté que cela amènera.

En apprenant à déléguer convenablement certaines de vos tâches, vous augmenterez la performance de vos équipes, tout en vous dégageant, lentement mais sûrement, d'une part de votre charge mentale. Profitez de ces instants libres pour penser à vous, car vous êtes une personne importante!

¹ Nicole Brais, chercheuse, Université Laval de Québec

² https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC1512/F2103583546_Femmes_en_affaires_Mauricie_Rapport_final_web.pdf

³ <https://www.bdc.ca/fr/articles-outils/competences-entrepreneur/etre-leader-efficace/pages/leadership-deleguer-efficacement-9-etapes.aspx>

L'ESPACE CDEC

LE FRIGO FREE GO TROIS-RIVIÈRES : UN SUCCÈS!



•libre-service.
•TROIS-RIVIÈRES•

Le comité du Frigo Free Go Trois-Rivières, coordonné par la CDEC de Trois-Rivières, a présenté en janvier dernier le bilan du projet pilote du frigo libre-service, ouvert le 24 octobre 2017 à l'Auberge internationale de Trois-Rivières.

Ayant comme objectif premier de lutter contre le gaspillage alimentaire, ce projet se veut durable, basé sur

une structure de partenariats et développée à coût zéro. Plus de 30 partenaires de milieux différents se sont investis gratuitement en offrant leurs surplus et leurs invendus d'aliments, mais aussi leurs ressources matérielles et humaines, leur expertise et leur temps. Plus de 2000 livres de denrées ont été sauvées du gaspillage depuis les trois derniers mois. De plus, la valeur de la contribution des partenaires se chiffre à 11 598 \$.

Les produits transformés et préparés sont maintenant acceptés de la part de nos écopartenaires (restaurants, fermes, boulangerie, traiteurs, cafés, etc.). Les citoyennes et les citoyens demeurent invité(e)s à déposer des fruits, des légumes, du pain et des dérivés du pain au frigo. Nous rappelons que le frigo libre-service est accessible en tout temps et à toute la population!



Soyez partenaire!

Frigo libre-service 24

 **FrigoFreeGoTR**
819 373-1473 #2327

Auberge internationale de Trois-Rivières
497, rue Radisson



Le succès de ce projet entraînera un nouveau Frigo Free Go.

En effet, ce modèle sera implanté au printemps dans le secteur Cap, soutenu par l'organisme Le Bon Citoyen. Ce deuxième frigo trifluvien sera également ouvert 24/7. Nous appelons à présent les milieux des affaires, des OBNL et des institutions à joindre le mouvement anti-gaspillage et ainsi faire partie d'une communauté écoresponsable. Faites-nous signe!

Les détails entourant les partenaires, les produits sauvés du gaspillage et les développements du projet se retrouvent sur la page Facebook du Frigo Free Go Trois-Rivières :

 **FrigoFreeGoTR**

L'ESPACE CDEC

RENCONTRE AVEC SERGE ST-LOUIS, PHOTOGRAPHE DES « UNES » DE L'ESSOR DE NOS QUARTIERS

Par Marie-Christine Tessier, CDEC de Trois-Rivières



Photographe amateur depuis son enfance, M. St-Louis a toujours eu la passion de l'image. Constamment à la recherche d'un angle inconnu et doté d'une curiosité sans bornes, cet ex-enseignant a sans cesse eu comme objectif d'« ouvrir les yeux des gens », autant par la transmission de connaissances que par le

résultat de sa lentille. Quasi quotidiennement, M. St-Louis parcourt les territoires environnants à la recherche de cibles captivantes, notamment les oiseaux, les paysages ruraux et les ponts couverts. En ville, les sujets sont également variés, en fonction de la saison. Peu importe le contexte physique, la lumière est ce qui doit primer. Exposant ses réalisations sur quelques sites Internet internationaux et sur le groupe *Trois-Rivières Aujourd'hui*, Serge St-Louis est emballé par la communauté de photographes amateurs qui mettent en valeur les beautés trifluviennes. Il accepte depuis presque une année de capter l'essence des entreprises des premiers quartiers pour ce journal. Les sources d'inspirations semblent infinies pour ce fervent amateur d'appareils Canon. Utilisant la technique de superposition d'images, il aime atténuer la part d'ombre pour donner vie à ce qui n'apparaît pas au premier regard.

La CDEC de Trois-Rivières est très fière d'avoir été **finaliste** dans la catégorie **Employeur de choix** au Gala Radisson de la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières, qui avait lieu le 16 février dernier !

SALON DE L'EMPLOI
TROIS-RIVIÈRES — BÉLACOUR
RÉSERVEZ VOTRE KIOSQUE!
28 MARS 2018 DE 9 H 30 À 18 H
BÂTIMENT INDUSTRIEL DE TROIS-RIVIÈRES
1760, avenue Gilles-Villeneuve
Inscriptions : salondeemploi@idetr.com
WWW.SALON-EMPLOI.CA
Bélacour Québec

SALON DE L'EMPLOI
TROIS-RIVIÈRES — BÉLACOUR
VIRTUEL
VENEZ DISCUTER, EN LIGNE, AVEC DES MILLIERS DE CHERCHEURS D'EMPLOI
29 MARS 2018 DE 9 H 30 À 18 H
Inscriptions : salondeemploi@idetr.com
WWW.SALON-EMPLOI.CA
Bélacour Québec

Le Journal de la CDEC de Trois-Rivières

Instauré en février 2001, L'Essor de nos quartiers (anciennement INFO-ÉCOF-CDEC) a pour objectif d'appuyer la revitalisation autant économique que sociale des entreprises, des professionnels et des organisations des premiers quartiers de Trois-Rivières. Vous pouvez maintenant consulter en ligne la publication ou vous abonner au Journal L'Essor de nos quartiers, à l'adresse suivante : cdectr.ca.

Pour tout commentaire ou suggestion sur le contenu de *L'Essor de nos quartiers*, n'hésitez pas à communiquer avec nous !

Rédaction et entrevues :
Marie-Christine Tessier
Lysanne Côté
Arsène Yannick Nono Toukam
Andréanne Lacroix

Correction :
Marie-Christine Tessier
Andréanne Lacroix

Cette initiative est rendue possible grâce à l'appui financier de :



Pour nous joindre :
CDEC de Trois-Rivières
1060, rue Saint-François-Xavier,
local 308, Trois-Rivières,
(Qc) G9A 1R8

Téléphone : **819 373-1473**
Télécopieur : **819 373-7711**
Courriel : info@cdectr.ca

L'Essor de nos quartiers
(anciennement INFO-ÉCOF-CDEC),
Numéro 79

Dépôt légal février 2018

Dépôts légaux BNQ et BNC
ISSN 2371-946X (imprimé)
ISSN 2371-9478 (en ligne)