



**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
*Le parcours de la réussite*

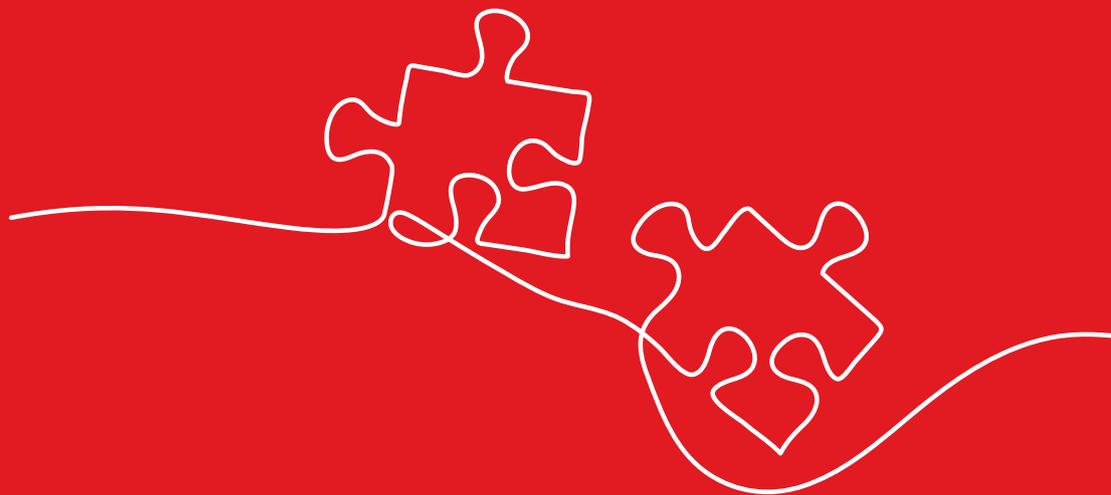


*et si...*

**LES FEMMES  
DE PLUS  
DE 45 ANS**

*étaient*

**UN ATOUT GAGNANT  
POUR VOTRE ENTREPRISE**



Ensemble,  
**LEVONS LES A PRIORI !**



Elles ont du talent, elles sont motivées, elles sont disponibles, autant d'atouts pour combattre les a priori qui ont la vie dure concernant les femmes de plus de 45 ans en recherche d'un nouvel engagement professionnel.

Les femmes que nous accompagnons ont décidé de renouer avec la vie professionnelle, de vaincre leurs inquiétudes, leurs doutes, d'oser s'affirmer dans leurs projets compatibles avec les besoins de l'entreprise et du marché.

Chez Action Femmes Grand Sud, nous sommes auprès d'elles, en première ligne, depuis fin 2011. Nous connaissons leur vécu et leurs interrogations, nous savons comment les aider à gagner en confiance, à valoriser leurs qualités, à préciser leur savoir-faire.

Nous sommes convaincus qu'elles sont l'atout gagnant de votre entreprise.

Résilientes et fortes, elles sauront vous étonner.

***Laissez-les vous surprendre...***

# Une femme **AUTONOME**

Elle prend des initiatives  
et accepte d'être  
managée et formée.





Une femme  
**OPÉRATIONNELLE**

Prête à exercer,  
elle sait tirer avantage  
de ses expériences  
pour l'efficience  
de votre entreprise.

  
**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
Le parcours de la réussite

## Une femme **CONNECTÉE**

Elle maîtrise  
les nouvelles technologies  
et possède une grande  
curiosité technique.

### **Fabienne B.**

« J'ai travaillé 23 ans chez IBM  
comme assistante commerciale.

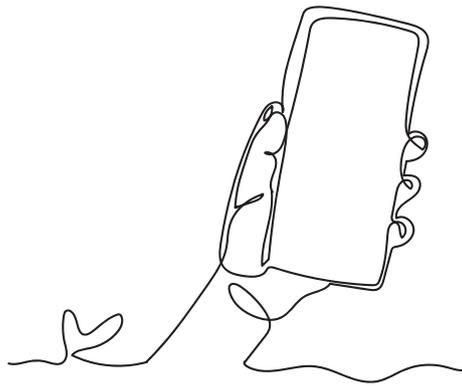
J'étais donc à l'aise lorsqu'il  
a fallu maîtriser les quatre  
logiciels de l'entreprise que  
j'ai intégrée à 59 ans. »





Elle sait faire  
des concessions  
et fait preuve  
d'intelligence  
relationnelle.

Une femme  
**FLEXIBLE**



**Fabienne B.**

« Le monde du notariat est nouveau pour moi. J'apprends sur le tas, avec rigueur et perspicacité, soucieuse de toujours rendre un travail de qualité. En parallèle, je m'appuie sur mon vécu professionnel pour comprendre la culture du cabinet, notamment sur mon expérience dans la relation clients externes/internes. Je sais rester zen, gérer les priorités, réfléchir avant d'agir. Je ne crains pas la hiérarchie, contrairement à mes jeunes collègues, et je sais m'affirmer sans agressivité. »

A close-up photograph of a single purple daisy flower with a dark center, growing from a crack in dry, cracked brown soil. The soil is heavily fissured, indicating drought or arid conditions. The flower is the central focus, symbolizing resilience and perseverance.

## Une femme **PERSÉVÉRANTE**

Elle s'investit totalement  
dans l'emploi pour lequel  
elle s'est engagée.

## Une femme **RESPONSABLE**

Elle a conscience  
de ses obligations  
et sait assumer  
les conséquences  
de ses actes.



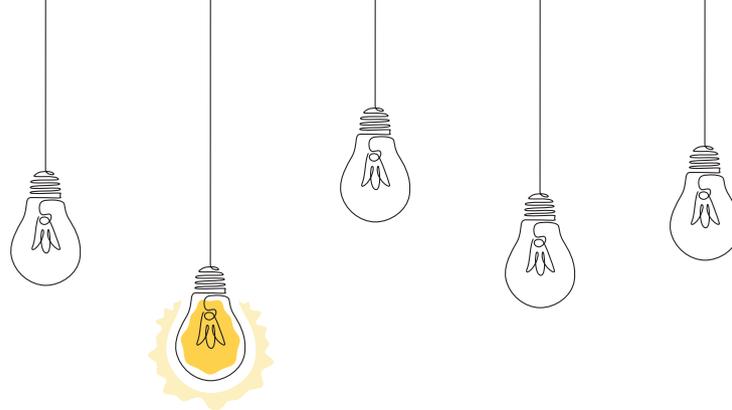


Elle sait prendre  
de la distance  
et garder son sang-froid  
dans les situations  
difficiles.

Une femme  
**RÉFLÉCHIE**

# Une femme **MENTOR**



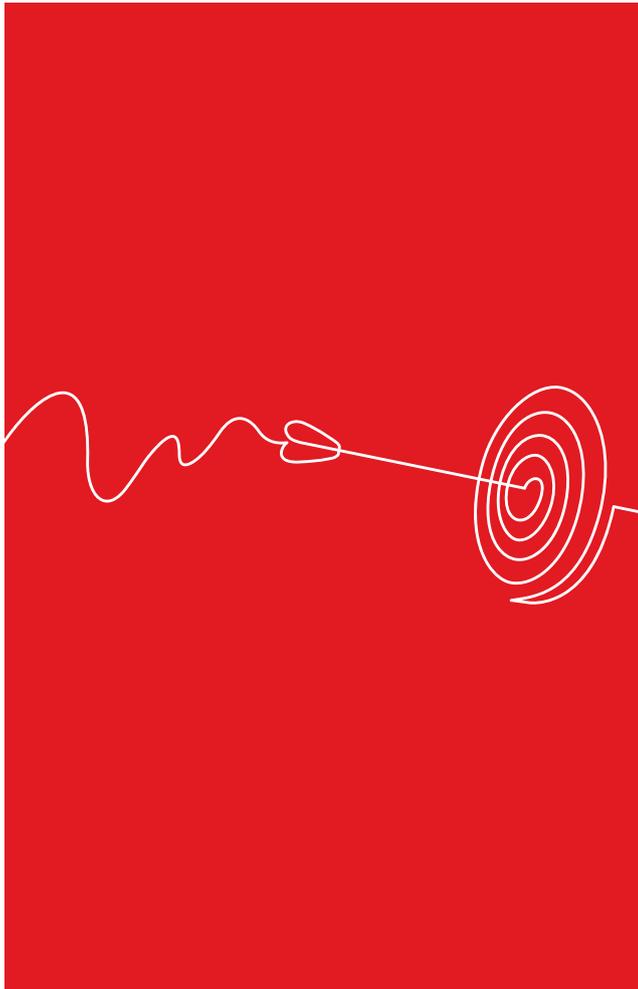


Elle transmet ses acquis et crée du lien.  
Elle a conscience que l'intergénérationnel est un levier  
de performance pour votre entreprise.

**Emmanuelle D.**  
**49 ans,**

« Mon équipe a moins de 30 ans, elle est « black-blanc-beur » et je suis chargée de la faire monter en compétences. Je la coache au quotidien tant sur la méthode à appliquer que sur le savoir-être. Pour y parvenir, je m'appuie sur mes expériences et mes erreurs de jeunesse. J'ai plaisir à transmettre. C'est peut-être ma fibre maternelle, mon côté Mère Poule... »

Votre entreprise,  
**A TOUT À Y GAGNER...**





Ils ont choisi  
**DE RECRUTER  
DES FEMMES  
DE PLUS DE 45 ANS**  
accompagnées par

  
**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
*Le parcours de la réussite*

# Recruteurs et **PRÉCURSEURS**

*Ce que ces femmes  
nous apportent au quotidien*



**Nathalie DAVID**  
*Partner*

—  
Es'Tête Hunting Minds

« Avec la pénurie des talents, les femmes seniors ont une carte à jouer même si tous les employeurs ne sont pas prêts à les recruter car ils restent sur des idées préconçues non fondées : manque d'adaptabilité, fragilité... Ces femmes ont pourtant de sérieux atouts : leur implication et surtout leur flexibilité. Libérées de toute contrainte familiale, elles font preuve de souplesse et de disponibilité. Elles ne cherchent plus à faire carrière mais simplement à s'épanouir dans des missions dans lesquelles elles se sentent à l'aise.

Par ailleurs, en gérant souvent deux journées en une, elles ont développé un très bon sens de l'organisation qu'elles n'ont pas perdu à plus de 45 ans ! Enfin, grâce à leur expérience et leur expertise, elles savent transmettre des savoir-faire et des connaissances, et rassurer avec sérénité la jeune génération qui prendra la relève. »



**Frédéric ANDOUART**  
*Responsable Excellence  
Opérationnelle  
Recyclage et Valorisation*

—  
**Groupe Suez France**

« Je cherchais un profil expérimenté pour encadrer des « juniors », les faire monter en compétences et qui sache parler d'égal à égal avec les directeurs du groupe. Il fallait aussi qu'il accepte de se déplacer fréquemment, dans toute la France, pour mettre en place une démarche de Lean Management. Cette contrainte à la fois relationnelle et de mobilité ne convient pas à tout le monde.

Il se trouve que c'est une femme de 49 ans, de ma génération, qui cochant toutes les cases. Sa maturité a joué en sa faveur et sa façon d'aborder professionnellement de la même manière un homme ou une femme est aujourd'hui son meilleur atout. »

*Au sein de  
mon entreprise,  
l'âge n'est pas  
une barrière.*

« Je suis parfaitement conscient que la discrimination par l'âge existe et qu'elle est encore plus forte pour les femmes. Les stéréotypes et les clichés liés à ces profils « seniors » sont nombreux : manque de dynamisme, « de fraîcheur », de motivation, difficiles à manager, dépassés par le numérique... Je pense au contraire qu'ils apportent expérience, savoir-faire, recul, pragmatisme, sensibilité, maturité et valeurs humaines.

Au sein de mon entreprise, l'âge n'est pas une barrière. Nous privilégions autant que possible la parité, le multigénérationnel et le multiculturel, pour refléter au mieux la société civile et ses atouts en termes d'âge, de sexe, de parcours professionnels. Pour preuve, notre comité de direction est composé de trois hommes et de trois femmes, de 28 ans à 52 ans. »

**Tommy VERDON**  
*Directeur Pôle ADB*  
—  
**Septeo Immobilier**



# Salariées et **HEUREUSES**

*Retour d'expérience*



  
**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
Le parcours de la réussite



**Catherine  
RICHARD CONTREMOULINS**  
*Directrice service clients*

—  
**Septeo ADB**  
(solutions logicielles  
dans l'immobilier)



Je n'ai jamais senti que mon âge puisse être un frein. Peut-être est-ce une forme de déni de ma part. En revanche, je pense que le recrutement d'un « senior » est davantage entravé par le salaire associé à l'expérience que par l'âge en lui-même. Pour ma part, avoir 50 ans en entreprise, offre une certaine forme de liberté. On capitalise sur ses savoirs, on assume ses choix, on se connaît plutôt bien. Personnellement, je me sens sereine dans mon poste, à ma place et en phase avec la personne que je suis. Mon vécu facilite la prise de recul, la compréhension globale des enjeux, la gestion des relations humaines.

Ma curiosité ne s'émeuse pas avec le temps, bien au contraire. Est-ce lié à l'âge ou à mon tempérament ? Sans doute un peu des deux. »



**Emmanuelle DELGADO**  
*Référente Excellence  
Opérationnelle  
Recyclage et Valorisation*  
—  
**Groupe Suez France**



**Jenny COLIN**  
*Directrice  
commerciale*  
—  
**Un groupe du  
secteur des  
cosmétiques  
biologiques**



J'ai retrouvé un emploi à 49 ans après deux ans et demi d'inactivité. Ce retour professionnel a été une source d'enthousiasme et d'appréhension : allais-je encore être dans le coup, dans le rythme ? Je ne connaissais rien au métier du stockage de déchets. Arriverai-je à surmonter ce défi ? Sept mois plus tard, j'ai trouvé ma place. J'ai gagné la confiance de ma hiérarchie, je suis en train de bâtir une équipe. Je me sens motrice et fédératrice. J'avance avec ma curiosité, mes acquis, mon agilité et mon instinct, tout en restant vigilante à ne pas surinvestir mon poste.

Je constate qu'avec l'âge et l'expérience, je ne suis plus dans une quête d'honneurs ou de gloire. Je privilégie d'autres valeurs : la solidarité, la bienveillance, la sororité. »



Lors d'un de mes derniers entretiens, j'ai évoqué mon âge de façon positive et j'ai vu que la DRH était surprise... que j'ai plus de 50 ans ! Les recruteurs ont des craintes sur notre capacité d'adaptation et d'intégration. J'ai argumenté pour montrer que c'était tout l'inverse. A cet âge, nous savons nous remettre en question, nous battre pour travailler et rester opérationnelles. L'état d'esprit joue un rôle important.

Personnellement, j'aime apprendre, je suis curieuse, j'apprécie d'évoluer avec des personnes de tous âges et cultures, comme c'est le cas dans mon entreprise. Je m'enrichis de ces échanges. Même en étant la plus âgée, je me sens bien et pas du tout décalée. »



**Anne LATTES**  
*Responsable  
des projets*  
—  
**Syntony GNSS**



J'ai 55 ans et je travaille depuis deux ans dans une start-up en forte croissance. C'est un bonheur de côtoyer des jeunes et d'évoluer dans un domaine technique pointu et prometteur. Mon expérience permet plus de recul et de maîtrise pour gérer divers problèmes car j'ai eu l'occasion d'y faire face dans d'autres entreprises. Je peux aussi mieux cerner les personnalités de mes collègues et adapter la mise en place des processus de gestion de projet aux différentes équipes et à l'ADN de la start-up. Être une femme « senior » fait-elle une différence ?

Difficile d'en être sûre, mais peut-être que les autres m'accordent plus leur confiance et osent discuter avec moi sans tabou, ce qui permet d'identifier plus vite les problèmes et de les résoudre. »



**Valérie ANDRÉ**  
*Assistante  
commerciale*  
—  
**Entreprise du BTP  
en BtoC de PVC  
et aluminium**



J'ai décroché un CDI à 54 ans après avoir consacré beaucoup de temps et d'énergie à ma recherche d'emploi. Je me suis accrochée et j'ai été « choisie » par une entreprise que j'avais sélectionnée. J'ai intégré une équipe senior car l'entreprise a été créée il y a 30 ans et les employés lui sont restés fidèles. La direction est entièrement féminine. Nous évoluons dans la bienveillance, le respect et la solidarité. Grâce à mon expérience, je sais ce que je veux.

Plus question de m'épuiser à prouver sans arrêt que je suis « encore » capable de me réinventer. Je sais m'adapter, relativiser les événements qui ne me conviennent pas ou ne correspondent pas. Pour moi, le travail n'est plus une priorité, ni une finalité, juste un moyen. »



**Fabienne BRÉVAL**  
*Employée  
administrative*  
—  
**Cabinet notarial**



Après 23 ans chez IBM comme assistante commerciale, puis 15 ans à m'occuper de ma famille et à faire du bénévolat, j'appréhendais mon retour à l'emploi. Mais je me suis donnée le temps de me reconnecter à mes envies. Il a suffi d'une lettre spontanée. La DRH cherchait justement « une femme mature ». Ma candidature était jugée « providentielle », mon expérience professionnelle « impressionnante », mon passé de bénévole avait affûté mes soft skills. Je me sentais en force et attendue... A 59 ans, je signalais un CDI.

Depuis, j'ai l'impression de revivre. On loue mon efficacité, ma patience, ma rigueur, mon écoute. Je me sens utile, à l'aise, sereine. Je suis méconnaissable. Quel bonheur ! »



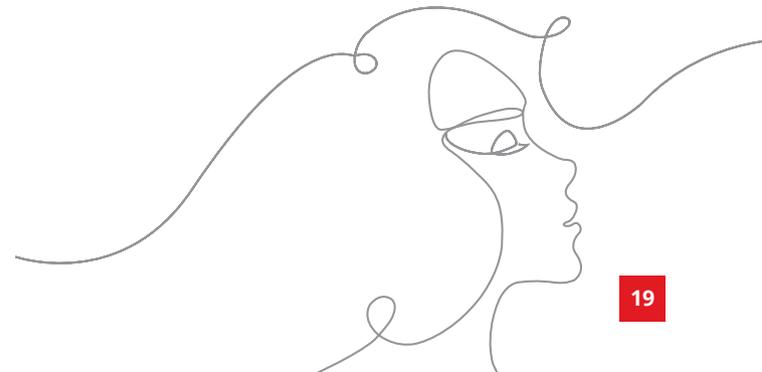
**Valérie PREYNAT**  
*Assistante chef  
de marché*  
—  
**Service marketing  
export, Cooperl**



Arrivant de Rhône-Alpes, j'ai su garder une dynamique dans ma recherche d'emploi dans le Tarn. Mes efforts ont payé puisqu'à 49 ans j'ai intégré une grande coopérative agroalimentaire française, la Cooperl, au sein du marketing export où je m'épanouis pleinement.

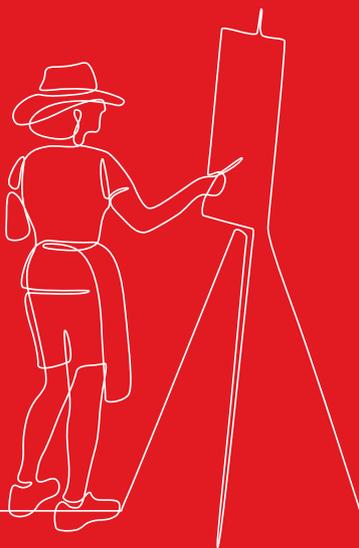
Ma facilité à mener plusieurs projets de front est un atout considérable. Prendre du recul, savoir gérer son temps s'acquiert avec l'expérience.

J'ai appris à ne pas baisser les bras malgré les obstacles, à garder confiance en moi et montrer mes points forts. »



# Entrepreneuses et **FIÈRES**

*Ce sont elles qui en parlent  
le mieux*



  
**BOCANTINE**  
*Le garde-manger réinventé*



**Catherine SÉBASTIEN**  
*Cuisinière, pâtissière / Toulouse*

« À 59 ans, après une carrière dans la restauration et plusieurs créations, je me suis demandée si je devais lancer une nouvelle fois mon entreprise. Grâce à Action Femmes Grand Sud, j'ai pu me poser les bonnes questions et me rendre compte que je n'étais pas prête pour « la retraite ». Je suis très heureuse d'avoir bâti un nouveau projet mais cette fois-ci avec ma belle-fille âgée de 29 ans. Elle m'apporte le dynamisme, l'envie de me dépasser, et moi l'expérience de l'entrepreneuriat. Nous travaillons dans la bonne humeur et formons un duo intergénérationnel très complémentaire et stimulant. »

«  
Grâce à Action Femmes  
Grand Sud, j'ai pu  
me poser les bonnes  
questions et me rendre  
compte que je n'étais pas  
prête pour la retraite. »





**Sophie ALRIC**  
*Sophrologue, praticienne  
 en relation d'aide / Toulouse*

« Ma reconversion commence par la fin d'un CDD et la perte de sens professionnel : j'avais alors 46 ans et je me sentais vieille. La sophrologie est apparue comme une évidence. Je m'y suis formée tout en traversant une profonde transformation personnelle. Il m'a fallu du courage pour me défaire d'enclaves et aller de l'avant, mais cela en valait la peine. Je me suis reconnectée aux valeurs qui font sens dans ma vie : le partage, la liberté.... Aujourd'hui, à 51 ans, je me sens entière et je savoure chaque instant. Mon activité nourrit mon esprit. Ma féminité et mon âge sont mes plus beaux atouts ! »



**Anne PLATTEAU**  
*Tapissière décoratrice / Cremps*

« J'ai toujours voulu exercer un métier manuel, c'était un rêve d'adolescente. J'ai attendu mes 59 ans pour le réaliser en passant une formation de CAP Tapissier Ameublement, après une longue carrière à des postes de direction dans l'enseignement, l'industrie pharmaceutique et l'hospitalier. Aujourd'hui, je suis mon propre chef. Mon auto-entreprise prospère doucement mais sûrement. Mes clients sont très sympathiques, les commandes se suivent sans se ressembler, elles m'enrichissent. Ce métier d'art me procure une joie quotidienne. J'espère l'exercer le plus longtemps possible. »



**Sophie MÉZIÈRES**  
*Pâtissière ambulante / Albi*

« A 55 ans, je suis ravie d'être à mon compte, même si cela doit être bien plus simple en étant jeune. Débarrer de lourdes charges sur les marchés en hiver ou en pleine canicule : mon corps souffre. Mais je ne regrette pas mon choix, ni mon parcours. A 40 ans, j'ai quitté le salariat pour créer avec mon mari un bar à vins. Dix ans plus tard, j'arrête tout pour passer un CAP Pâtisserie en alternance. Une révélation ! Diplômée, j'opte pour un commerce ambulante. Depuis, je me sens libre même si je travaille beaucoup, j'ai peu de vacances, je jongle avec les fournisseurs. Mais j'adore mon travail et je suis très fière de moi. »



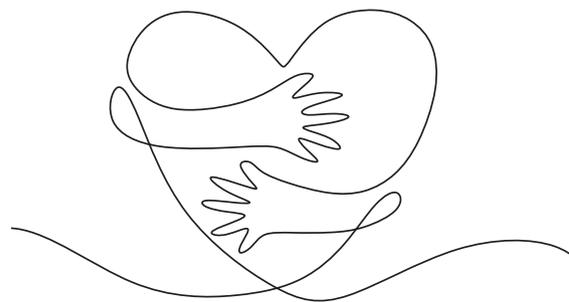
Donateurs  
**ENGAGÉS**  
et **GÉNÉREUX**



Soutenir Action Femmes Grand Sud, c'est être solidaire d'une association engagée dans la réinsertion professionnelle des femmes de plus de 45 ans. L'occasion pour vous d'agir pour une belle cause sociale et économique. La possibilité d'associer votre image à une démarche en faveur de la diversité des compétences et de l'égalité des chances.

### **COMMENT DEVENIR NOTRE PARTENAIRE ?**

- **Par des dons en nature** (ordinateurs, mobilier, réductions commerciales...) ou **financiers**
- **Par une participation active et/ou financière aux événements festifs** que nous organisons régulièrement
- **Par du mécénat de compétences** (mise à disposition de salariés volontaires)
- **Par l'ouverture à vos réseaux, vos offres d'emploi...**



MAIRIE DE  TOULOUSE

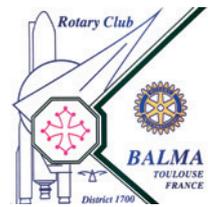


FDVA  
FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE



AG2R LA MONDIALE

Dr PIERRE RICAUD



Promologis   
G. Barot, C. Bongel, F. Imbert,  
L. Aribouck, M. Martiniel,  
C. Lemortier, K. Arif

Groupe ActionLogement

DUPRAT SA



FONTA  
Promotion Immobilière



tbs FONDATION  
Business School



THALES



Fondation



SAINT-ORENS de Gameville

Les clés du camion



Carolivre®  
VALORISEZ VOS MOMENTS FORTS



ANOKI



SAINT MAELOU



IMPRIMERIE TREFLE  
... Vos projets, notre passion...

pianos pariset







**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
*Le parcours de la réussite*

**UNE ASSOCIATION  
ENGAGÉE  
ET SOLIDAIRE**

# UNIQUE en OCCITANIE

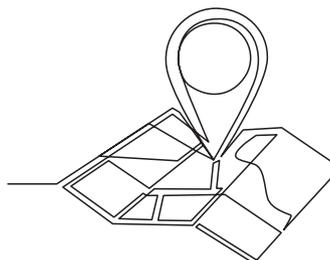


Depuis 2011, notre association, reconnue d'intérêt général, **aide les femmes de plus de 45 ans à franchir une nouvelle étape de leur vie professionnelle** et à retrouver confiance en elles pour assurer le succès de leur **recherche d'emploi** ou la **création de leur entreprise**.

Nos bénévoles se mobilisent et s'engagent concrètement auprès d'elles en leur proposant un accompagnement bienveillant, personnalisé et gratuit.

## 3 ANTENNES

- **TOULOUSE**  
depuis décembre 2011
- **ALBI**  
depuis janvier 2017
- **MONTPELLIER**  
depuis janvier 2021



**ACTION  
FEMMES**  
Grand Sud  
*Le parcours de la réussite*

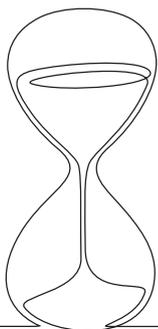


# Nos ACTIONS

## Un accompagnement global : un suivi personnalisé et 35 ateliers collectifs thématiques

### Le parcours de la réussite





## Nos **CHIFFRES**

**PLUS DE 500**

**FEMMES ACCOMPAGNÉES DEPUIS 2011**



**80 %**

**DE RÉUSSITE**

**51,5 ANS**

**MOYENNE D'ÂGE**

**6,8 MOIS**

**DURÉE MOYENNE DE  
L'ACCOMPAGNEMENT**

# Notre RAYONNEMENT



## ÉVÉNEMENTS

- Théâtres
- Concerts
- Vente aux enchères



## PRIX

- 2018** Coup de Cœur Solidaire de la Fondation SNCF
- 2017** Prix Femmes en Chœur du Docteur Pierre Ricaud
- 2016** Prix ICF France - International Coach Federation
- 2014** Prix de l'association de l'année de la Fondation Banque Populaire Occitane

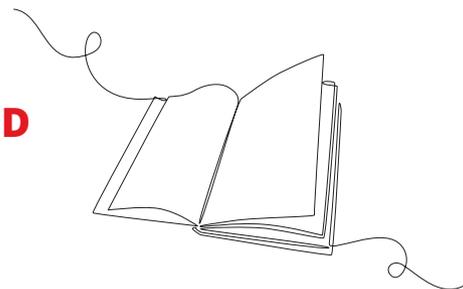


## INTERVENTIONS

- Rencontres réseaux
- Fête des associations
- Forum « Elle active »
- Ateliers Pôle-emploi



## ACTION FEMMES GRAND SUD DANS LES MÉDIAS



**LA DÉPÊCHE**

« Action Femmes Grand Sud aide les femmes à découvrir ou redécouvrir leur identité professionnelle pour valoriser aptitudes et talents oubliés ou sous-estimés »

**3 occitanie**

« Une association pour permettre à des seniors de remettre un pied dans le monde professionnel après une cassure dans leur parcours »

**Le Tarn Libre**

« Une association pour redonner confiance »

**LE JOURNAL TOULOUSAIN**

« Action Femmes Grand Sud ouvre le champ des possibles »

**Albimag**

« Une équipe de bénévoles professionnels issus du monde de l'insertion et des RH prêts à se mobiliser »

**laGazette**

« L'association booste les femmes qui croient que leur âge leur ferme des portes »

**france bleu hérault**

« Une association unique en Occitanie »

**RCF RADIO**

« La seule association d'Occitanie impliquée dans la réinsertion professionnelle des femmes de plus de 45 ans »

### *Silence ça tourne !*

Les équipes d'Envoyé Spécial (France 2) en tournage chez Action Femmes Grand Sud (Toulouse) dans le cadre d'une émission sur **l'emploi des seniors**.



**TVDici**  
Le chaînon manquant de l'information

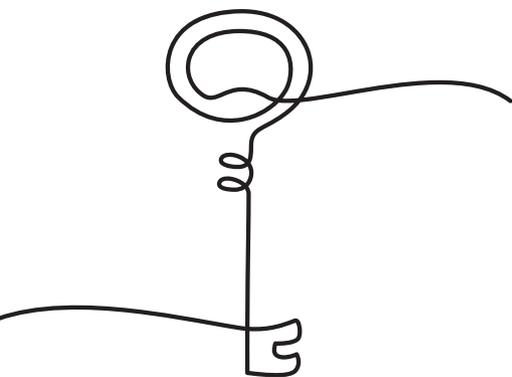
Visualiser la vidéo



Et plus encore à découvrir **ici**



## Les clés de la réussite : **VOUS & NOUS**



### \* **Déduction fiscale**

- 66% du montant si vous êtes un particulier
- 60% du montant si vous êtes une entreprise \*

\* Réduction plafonnée à 20 000 euros ou 5 % du chiffre d'affaires annuel hors taxe de l'entreprise.

## **Soutenir Action Femmes Grand Sud c'est :**

- Permettre de continuer notre mission
- Renforcer nos moyens d'accueil et d'animation
- Soutenir nos objectifs de développement
- Partager nos valeurs et nos réussites
- Augmenter notre capacité d'action au service de l'initiative, de l'emploi et du développement en Occitanie

### **Faites un DON\***

#### → **Par courrier :**

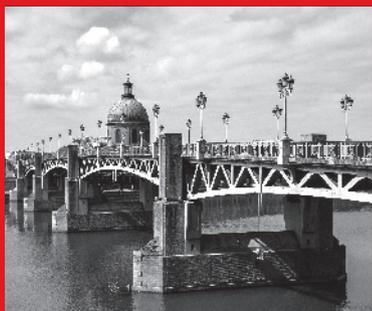
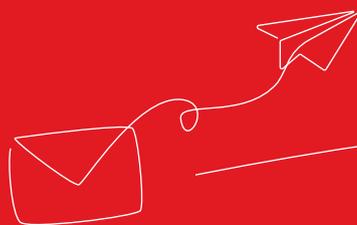
Action Femmes Grand Sud  
53 avenue Honoré-Serres  
31000 TOULOUSE

#### → **Sur HelloAsso**

<https://www.helloasso.com/associations/action-femmes-grand-sud/>



**Merci pour votre générosité**



## TOULOUSE

✉ 53, Avenue Honoré-Serres  
31000 Toulouse

📍 125, Avenue Jean-Rieux  
31500 Toulouse

📞 06 51 31 48 83  
actionfemmes31@gmail.com



## ALBI

✉ Bel Air  
81150 Castelnaud-de-Levis

📍 42, Boulevard Carnot  
81000 Albi

📞 07 69 30 14 13  
actionfemmes81@gmail.com



## MONTPELLIER

✉ 7, rue Rhoda  
34970 Lattes

📍 Domaine de Maurin  
Avenue du Montpellieret  
34970 Lattes-Maurin

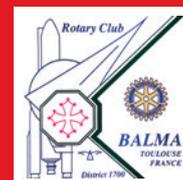
📞 07 81 96 07 26  
actionfemmes34@gmail.com

Toute reproduction, même partielle, de ce livre est strictement interdite  
© Action Femmes Grand Sud 2022.

Crédits photographiques : Action Femmes Grand Sud / Lydie Lecarpentier / Manuel Huynh / istockphoto.com / stock.adobe.com / freepik.com

Remerciements : Rotary Club Balma

Conseil éditorial et rédaction : Corinne Dillenseger — Conception et réalisation graphique : Céline Leclercq, [www.celine-graphiste.fr](http://www.celine-graphiste.fr)  
Impression : Imprimerie Trèfle, Saint-Alban (31). Couverture : Sirio Color Lamponne 290 g. Intérieur : Pergrafica 120 g.





[www.actionfemmesgrandsud.fr](http://www.actionfemmesgrandsud.fr)

ASSOCIATION LOI 1901 D'INTÉRÊT GÉNÉRAL