

Secrétaire Extern' : lutter contre le burnout administratif des micro-entrepreneurs grâce au secrétariat externe

Ces dernières années, les nombreuses *success stories* derrière lesquelles se cachent des startups ont fait apparaître l'entrepreneuriat comme une voie professionnelle pavée de promesses et de bonheur. Pourtant, 9 startups sur 10 aujourd'hui finissent par faire faillite et ce, malgré les efforts et le travail quasi-permanent de leurs fondateurs. C'est une réalité : le manque de sommeil, le stress ou encore l'accumulation d'heures de travail ne sont pas rares lorsqu'on entreprend, et personne n'est à l'abri du burnout. Le tout est de savoir s'organiser et déléguer certaines tâches administratives chronophages, ce qui n'est pas toujours facile.

[Secrétaire Extern'](#) est un service de secrétariat externe créé par Colette Perez-Martinez, qui s'est spécialisé dans l'aide aux entrepreneurs et plus spécifiquement, les plus petits d'entre eux (artisans, commerçants entreprises individuelles, TPE de moins de 10 salariés).



Le burnout, la bête noire des entrepreneurs

D'après 1001startups, le média des startups et des entrepreneurs, entre 10% et 20% des entrepreneurs présentent des symptômes de pré-burnout : des problèmes de concentration, de fatigue, de maux physiques ou encore de manque d'appétit. Certes, entreprendre représente un véritable défi personnel et professionnel et il faut savoir tenir le rythme de l'hypercroissance de son entreprise. Pour autant, il existe des solutions pour éviter d'atteindre le burnout.

Il faut savoir accepter de se poser et éviter de tomber dans l'hyperprésence qui vient nuire au travail de ses collaborateurs et ne pas hésiter à déléguer en faisant confiance à ces derniers. Également, il faut apprendre à réaliser une coupure avec son travail et ne pas "l'emmener chez soi", surtout mentalement, afin d'éviter

d'avoir l'esprit chargé. Enfin, même si c'est d'une manière légère, il est important de savoir dire "stop" en prenant quelques jours de congés, voire des vacances.

Cependant, la plupart de ces conseils sont valables pour quelqu'un qui peut se permettre de déléguer ou de prendre des moments de pause. Pourtant parfois, les tâches administratives s'accumulent simplement et il faut alors les traiter en temps et en heure, sans personne à qui les décharger quand une entreprise vient tout juste d'être créée.

Afin de faire face à ce type de problématiques, Colette Perez-Martinez, avec Secrétaire Extern', aide les entrepreneurs débordés à déléguer.

SERVICE ASSISTANTE ADMINISTRATIVE
POUR LES PROFESSIONNELS
ET LES PARTICULIERS

**SECRÉTAIRE
EXTERN'**

Colette PEREZ-MARTINEZ
06 82 93 61 40
colette@secretaire-extern.fr
PECHBONNIEU
SIRET : 479 157 547 00023

POLYVALENCE

- ◇ Gestion et/ou conseil administratif
- ◇ Gestion commerciale clients
- ◇ Gestion du personnel
- ◇ Suivi de gestion

DISPONIBILITÉ

- ◇ Horaires/plannings ajustables à l'urgence
- ◇ Intervention à distance ou sur site

FLEXIBILITÉ

- ◇ Sans engagement, pour une mission brève, ponctuelle ou suivie
- ◇ Respect de vos process

RESPECT DE LA CONFIDENTIALITÉ

30€/h et/ou au FORFAIT (de 4h à 7h)

www.secretaire-extern.fr

Secrétaire Extern', un service de secrétariat externe spécialisé dans les entrepreneurs

La gestion administrative peut vite devenir un véritable fardeau. Secrétaire Extern' propose donc un service quotidien de secrétariat et prodigue également des conseils administratifs (organisation, mise en place, gestion etc.) issus de son expérience entrepreneuriale pour les petites entreprises. Elle se déplace aussi physiquement dans les entreprises, si nécessaire, afin d'entretenir une relation de proximité avec les clients, et s'organise en fonction de ces derniers pour correspondre aux besoins de flexibilité des chef(fe)s d'entreprise. Ainsi, elle propose des prestations tarifées à l'heure, à la demi-journée et à la journée pour s'adapter à tous les profils, pour des missions brèves, ponctuelles ou suivies.

Tous ces micro entrepreneurs ont besoin d'aide. Colette a choisi de ne pas se spécialiser pour les accompagner sur tous les fronts et les soulager. Elle fait le choix de les impliquer dans ses démarches et les met face à leurs obligations pour

qu'ils puissent en prendre connaissance. En échange de cette manière de faire responsabilisante, elle s'engage à être disponible, réactive et à rester dans la confidentialité professionnelle.

Les avantages de Secrétaire Extern'

Pour ses clients, les avantages sont nombreux :

- Un gain de temps en étant déchargé du travail administratif et de gestion
- Pas d'embauche à effectuer, ni de gestion de personnel ou de charges sociales
- Plus de flexibilité avec une adaptation aux besoins, aux urgences et aux horaires, même décalées

À propos de Colette Perez-Martinez

Colette Perez-Martinez a connu par le passé les difficultés rencontrées par les entrepreneurs et jeunes chef(fe)s d'entreprise : elle a passé 8 ans en tant que gérante de son propre pressing et 3 ans dans l'entreprise familiale, qui était en difficulté lors de son embauche, et lui a fait éviter la liquidation judiciaire.



Ainsi, comme elle appréciait les travaux de secrétariat et de gestion, et dans l'optique d'être plus performante, elle a suivi une formation de secrétaire comptable au CPPU de l'UNION puis d'assistante comptable administrative au GRETA de Toulouse. Par la suite, elle a souhaité créer sa propre entreprise et a suivi un cours pour créateur

d'entreprise chez CREAT'UP à Montauban.

Après toutes ces expériences, théoriques et pratiques, Colette a senti qu'elle comprenait les complications par lesquelles passaient les jeunes créateurs d'entreprise et qu'ils ne pouvaient pas gérer seuls ou presque cette multitude de tâches administratives, en plus de leurs activités principales. Elle s'est alors lancée dans la création de Secrétaire Extern', avec comme ambition de sortir de sa zone de confort et de se lancer de nouveaux défis.

En savoir plus

Site internet : <http://www.secretaire-extern.fr/>

Contact presse

Colette Perez-Martinez

E-Mail : colette@secretaire-extern.fr

Tél. : 06 82 93 61 40