

DMA

magazine

BY DREYMA

CARRIÈRE

OSEZ NÉGOCIER VOTRE
SALAIRE

GOLDEN CONNEXION
MONSUKRÉ
AMANDA MALELA

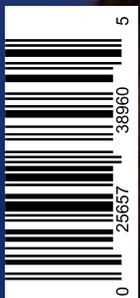
FLAWLACE
REBONDIR APRÈS UN
BAD BUZZ

AZILIZ-ZARA

**RETOUR SUR LE PARCOURS EXTRAORDINAIRE
DE LA REINE DU BROW LIFT**

LE MAGAZINE DE LA FEMME MODERNE

DMA MAGAZINE BY DREYMA COSMETICS N°2 : JUIN - JUILLET 2021



TOUCH
UP

- www.touchupservices.fr -

GAGNEZ DU TEMPS, FAITES APPEL À **TOUCH** **UP SERVICES**



VOTRE DEVIS EN LIGNE 100%
PERSONNALISÉ



@touchupservices



@touchupservices



OSEZ REPARTIR A ZERO

Chères lectrices,

Dans cette seconde édition du DMA Magazine, nous avons sélectionné pour vous des profils de femmes qui brillent par leur courage et leur détermination. Bien qu'excellent chacune dans leurs domaines, toutes se rejoignent par le fait qu'elles ont été amenées à faire une introspection à un moment de leurs carrières afin de déterminer s'il était bon de poursuivre dans les voies dans lesquelles elles s'étaient engagées ou si un changement s'imposait.

Aujourd'hui c'est à vous que nous souhaitons proposer cet exercice. Le temps est venu pour une petite autoanalyse. Etes-vous satisfaite de votre situation ? Si la réponse est négative, après avoir pesé les pour et les contre , peut-être est-ce le moment d'accepter un peu de changement et pourquoi pas repartir à zéro ? Charles F. Kettering disait : "Le monde déteste le changement, c'est pourtant la seule chose qui lui a permis de progresser". Sortez de votre zone de confort, acceptez de vous retrouver vulnérable face à l'inconnu et passez à l'action !

Karen Mibenge

Directrice de rédaction

DMA

magazine

BY DREYMA

Juin/Juillet 2021 - Numéro 2

ÉDITÉ PAR GROUPE DMA SAS

Siège France 25 Rue de Ponthieu Paris 75008 France
Contact + 33 7 51 28 77 25 - contact@dma-magazine.com

DIRECTRICE DE PUBLICATION

Johana Bagayako

DIRECTRICE DE RÉDACTION

Karen Mibenge

CHEFS DE PRODUCTION

Audrey Bope, Maxime Kibangu

STRATÉGIE DE COMMUNICATION

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Guy Fonkui et Maelys Kada

ÉQUIPE TECHNIQUE

Fanatik Production, Samuel Nogues, Bénédicte Minga et Studio 7

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Karen Mibengue, Johana Bagayoko
Elia Fromant, Paul Elia , Lesly Nzola, Cyrille Adjani et Bemba Diaby

CONCEPTION, RÉALISATION ET MAQUETTE

Touch Up Services

CRÉDIT PHOTO

Samuel Nogues, Aziliz Zara Nahor, Nina Iwula, Kim Lebon,
Karen Adediran Nganda, Golden Connexion, Getty Image, CNA Image,
Diane Mboyo, Ines Chable, BallersHouse , Parc de la vallée de Nsele,
Ruth Anany, Déborah Kitoko Ladies

PUBLICITÉ

contact@dma-magazine.com

REMERCIEMENTS

Isaac, Pierre, Arthur, Maison Aziliz, La Fille du Placard, Guy Fanatik , Mamby Fanatik,
Abiola No limit, Tresor Elenguitor, Déborah Kitoko Ladies, Danny Studio 7,
Bénédicte Minga, Julie Gorsky, Cartier et Pretty Little Thing

DMA Magazine By Dreyma Cosmetics est une marque déposée par
Groupe DMA AD, sous licence et publiée par Groupe DMA AD

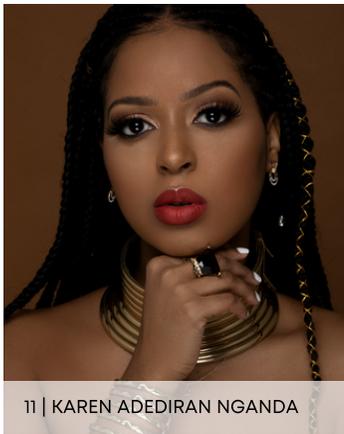
Édition digitale

Copyright DMA Magazine by Dreyma Cosmetics 2021

DMA

magazine

BY DREYMA



11 | KAREN ADEDIRAN NGANDA



15 | GOLDEN CONNEXION

2 | **L'EDITORIAL**3 | **L'OURS**4 | **SOMMAIRE**6 | **FOCUS ON**

La success story de Monsukré
A la découverte des Icones de Kimia
Rencontre avec les Golden Connexion

20 | **PORTRAIT**

Nina les masques
BamboOsteo, le projet solidaire d'Aurore Chastin
Audrey Bangui, fondatrice de Flawlace

27 | **PSYCHO**

Comment faire face à mon hypersensibilité ?

29 | **SANTÉ**

La coupe menstruelle

31 | **SEXO**

Sexualité et douleurs : le cas du vaginisme

34 | **CARRIÈRE**

Oser négocier son salaire, un exercice très codé

36 | **ENTREPRENDRE**

Comment faire des relations de presse avec peu de moyens ?

41 | **BUSINESS**

Mes origines ralentissent-elles mon business ?

43 | **DOSSIER DE COUVERTURE**

Aziliz-Zara, la reine du brow lift parisien

47 | **SOCIÉTÉ**

Être une femme et faire le choix de ne pas avoir d'enfants

49 | **CULTURE**

Bienvenue dans l'univers d'Inès Chable
Amanda Malela, une voix angélique

55 | **VOYAGE**

Kinshasa, capitale de la culture

57 | **BEAUTÉ**

5 idées de coiffure pour aller en vacances

61 | **MODE**

5 tendances à adopter pour ce printemps/été 2021

64 | **HOROSCOPE**

Fortune, et si vous étiez destinée à la richesse ?



43 | AZILIZ-ZARA NAHOR



49 | INES CHABLE

DREYMA

COSMETICS

-20%

sur tout le site
avec le code

DMAMAG20

NOUVEAU

PHARAONIC ICON

2 GLOSS, 2 ROUGES À LÈVRES LIQUIDES MAT

www.dreymacosmetics.com



@dreymacosmetics



DES SCIENCES POLITIQUES AUX GATEAUX SUR MESURE : LA SUCCESS STORY DE MONSUKRÉ

"Un milliardaire peut avoir autant réussi qu'un smicard, tout est une question de perception."



DES SCIENCES POLITIQUES AUX GÂTEAUX SUR MESURE : LA SUCCESS STORY DE MONSUKRÉ

Monsukré c'est une bonne dose de gourmandise à chaque publication sur Instagram avec des gâteaux confectionnés pour nous en mettre plein la vue et qui ne manquent jamais de titiller nos papilles. Dans ce deuxième numéro du DMA Magazine by Dreyma Cosmetics, nous vous emmenons à la rencontre de Kim Lebon, jeune entrepreneuse française qui a réussi à se faire un nom dans l'univers du gâteau sur-mesure parisien. Entre audace, ambition et reconversion, Kim nous invite dans les coulisses de Monsukré. Un véritable shot de motivation pour toutes celles qui hésitent encore à sauter le pas et réaliser leurs rêves !

ECRIT PAR **ELIA FROMANT**

Peux-tu nous parler de ton parcours ?

J'ai obtenu mon BAC ES avec mention assez bien en 2009 puis je me suis inscrite à l'Université PARIS 8 à Saint-Denis pour étudier les sciences politiques. Au départ, le but était de me spécialiser dans les relations intergouvernementales et plus particulièrement dans la négociation de contrats pour ensuite en faire mon métier au sein de l'ONU. Je n'avais jamais imaginé une carrière différente jusqu'en 2011 lors de mon premier séjour vacancier à Boston aux Etats-Unis. Là-bas, j'y ai découvert l'art du cake design totalement par hasard en me baladant dans les rues. J'ai été subjuguée par la beauté de la pratique, la complexité des techniques et la créativité sans fin des artistes. Je pense qu'à ce moment-là, j'ai compris que quelque chose me manquait. Pendant deux ans j'ai fait l'aller-retour entre Paris et Boston, puis j'ai finalement décidé de rester à Paris.

La politique m'intéressait de moins en moins et après mûre réflexion j'ai mis fin à mes études de politique. A cette époque, le cake design avait très mauvaise réputation en France. Une reconversion était très risquée, je n'avais aucun soutien alors j'ai opté pour la pâtisserie.

En 2015, j'ai opté pour une formule de quatre mois d'apprentissage des bases de la pâtisserie au sein de l'École de Boulangerie et de Pâtisserie de Paris. A l'issue des quatre mois comprenant deux stages en boutique/laboratoire, j'ai obtenu mon CAP. Quelques créations plus tard, je me suis perfectionnée cette fois-ci en cake design à l'école FairCake à Londres. Là-bas, j'y ai appris la confection des wedding cakes modernes et contemporains. C'est à la suite de cette formation qui fut un réel déclic que je me suis officiellement lancée dans le cake design et que j'ai créé Monsukré.

Peux-tu me parler de ton activité ?

Ma profession consiste à confectionner des gâteaux sur mesure en utilisant une base appelée "layer cake". C'est un type de gâteau dont la structure est assez solide pour soutenir le poids des décorations. Ce sont des couches alternées de cake et de crème qui forment comme un bloc de gâteau que l'on peut façonner selon nos envies. Je réalise des gâteaux seule dans mon atelier à Alfortville pour tout type d'événements : remises de diplôme, anniversaires, babyshowers, mariages et autres. Je m'entretiens avec mes clients et j'essaie de comprendre leurs besoins, leurs envies pour ensuite créer des pièces uniques, à leur image. Ma spécialité est la pâte à sucre, j'aime la manier et lui faire prendre des formes improbables, créer des effets d'optique, des textures différentes.

Est-il indispensable de faire des études dans ce domaine ?

Oui. Pour moi, il est indispensable d'être pâtissier avant tout et ce, pour plusieurs raisons. Lorsqu'on maîtrise les bases de la pâtisserie, nos créations sont plus que des oeuvres d'art ou des objets de décoration, ce sont en plus de véritables desserts comme on peut en trouver dans les pâtisseries. Elles ont donc plusieurs rôles et c'est, pour moi, comme cela que l'on se distingue.

Les formations permettent également de savoir quoi faire quand les choses ne se passent pas comme prévu ; on maîtrise plusieurs recettes donc on peut solutionner rapidement un problème de réalisation (cuisson par exemple). On travaille plus vite également.

**Quelles sont les qualités requises pour ce métier ?**

D'abord et avant tout je dirais qu'il faut être solide psychologiquement. C'est un art très facile d'accès mais difficile à maîtriser. Puis, il n'est pas toujours pris au sérieux non plus donc il y a beaucoup d'obstacles, il faut tenir, avoir un objectif ça aide. Il faut être créatif et audacieux aussi pour se démarquer, proposer des choses différentes, créer des tendances. La patience est également très sollicitée car certaines créations peuvent nous prendre vingt heures de réalisation d'affilée et tant que ce n'est pas fini on ne peut pas rentrer chez nous. Bref, c'est beaucoup de travail et il faut un minimum d'organisation pour ne pas être submergé et risquer le burn-out.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail ?

Trop de choses ! Premièrement, l'opportunité d'être payée pour faire ce que j'aime. C'est un grand luxe, une chance inouïe dont je profite chaque jour. Il y a aussi l'opportunité de participer aux événements heureux qui rythment la vie de mes clients. Si ils sont heureux, alors je le suis également. En plus de l'art, l'entrepreneuriat est une thérapie pour moi. Cette combinaison me permet de travailler sur ma propre personne, de m'améliorer, de repousser mes limites chaque jour un peu plus. Chaque matin quand je me réveille, j'ai un nouveau challenge à relever sur les plans personnel et professionnel, il n'y a rien dans la vie qui m'apporte autant.



« Un jour, ta plus grande peur deviendra ta plus grande force et plus personne ne se mettra en travers de ton chemin. »

As-tu rencontré des difficultés ?

Oui, oui et OUI ! Haha ! J'en rencontre depuis le début, tous les jours jusqu'à présent. Comme je le dis plus haut, c'est un métier très difficile autant sur le plan physique que psychologique. En plus des difficultés techniques que je peux rencontrer comme par exemple, un modèle que je n'arrive pas à créer, une crème qui ne prend pas, j'ai aussi une grosse responsabilité entrepreneuriale. Je suis cheffe d'entreprise, je gère absolument tout, de l'exigence des clients au stress des factures et du bilan annuel. Et puis avec la pandémie, c'est très éprouvant.



Ma soeur, Jill, traite les e-mails et m'aide avec l'organisation du planning. Parfois, elle me rend quelques services mais je supervise tout, j'ai du mal à déléguer car cette entreprise c'est toute ma vie...

Quelle est ta plus grande réussite ? Ton meilleur souvenir ?

Ma plus grande réussite est d'en être arrivée là où j'en suis seule. D'avoir bravé tous les obstacles seule. Rien ne me prédestinait à cette carrière, cette aventure et pourtant Monsukré continue de m'offrir la vie dont je n'osais même pas rêver étant plus jeune. Mon plus beau souvenir, j'en ai tellement... J'en ai un qui m'a marqué tout particulièrement.



J'étais au restaurant à Paris en décembre 2019 et la serveuse qui s'occupait de ma table m'a transmis un message qui provenait de la directrice du restaurant ainsi que de son équipe. Ils m'ont remerciée d'avoir choisi leur restaurant car ils sont fans de mon travail... Je n'en revenais pas ! C'est bête mais j'ai tellement sacrifié pour cette aventure que lorsqu'on apprécie et reconnaît mon travail, pour moi c'est la consécration.

Qu'est-ce qui te rend unique ?

Ma résilience je pense, rien ne m'arrête. Aucun projet n'est impossible à réaliser à mes yeux et ma curiosité n'a pas de limite.

Quelles sont tes sources d'inspiration ? Comment boostes-tu ta créativité ?

Tout m'inspire, j'aime me tenir au courant des tendances dans la mode, de l'actualité, des success stories, des films/séries (les décors, les vêtements), l'architecture, les voyages. Vraiment, tout et tout le monde m'inspire. Les projets et tout ce qui en découle en terme de sentiments (excitation, peur, stress, frustration) boostent ma créativité au quotidien. Quand la créativité ou plutôt l'inspiration ne vient pas, je m'arrête quelques jours pour respirer et me focaliser sur d'autres choses. Puis ça revient tout naturellement.



Où te vois-tu dans 5 ans ?

À la tête d'une entreprise de renommée mondiale (dans ce domaine bien sûr), j'espère travailler avec une super équipe dans de beaux locaux à Paris et sur le point d'ouvrir mon école ainsi que des franchises à l'étranger (au moins une)... Ce serait le rêve !

Quel conseil donnerais-tu au toi d'il y a 10 ans ?

"Un jour, ta plus grande peur, deviendra ta plus grande force et plus personne ne se mettra en travers de ton chemin. Il faut juste que tu tiennes le coup. C'est toi qui contrôle". Voilà, c'est simple mais ce sont des mots qui m'auraient fait gagner bien des années de galère.

Un mot pour ces personnes qui souhaitent se mettre à leur compte mais qui hésitent encore ?

Foncez ! En France, on a un peu diabolisé l'entrepreneuriat en l'associant avec une fausse idée de l'ambition et de la réussite alors que ces deux notions sont propres à chacun. En réalité, l'entrepreneuriat veut simplement dire que tu travailles à ton rythme, sous tes propres conditions. Ton entreprise est à ton image. On n'est pas obligé de faire comme les autres, un milliardaire peut avoir

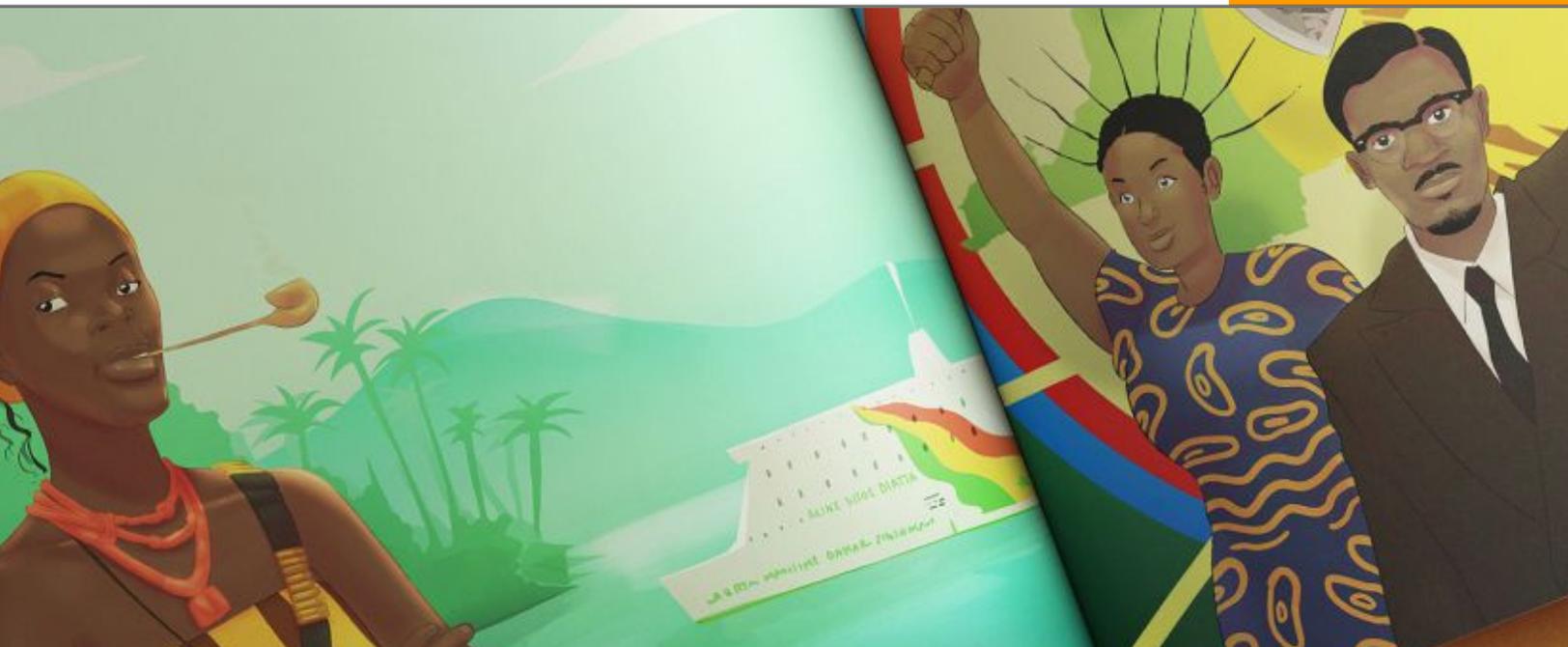
autant réussi qu'un smicard tout est une question de perception, de croyances, de valeurs. C'est comme n'importe quel job, tu apprends avec le temps, il ne faut pas trop réfléchir avant de se lancer, plus on réfléchit et plus on donne l'opportunité aux aspects négatifs du business plan de nous mettre le doute dans la tête.



FOCUS ON

RENCONTRE AVEC KAREN AEDIRAN NGANDA

« Cette petite-là, c'est une révolutionnaire ! »



RENCONTRE AVEC KAREN ADEDIRAN NGANDA, AUTEURE DES ICONES DE KIMIA

"Dis moi d'où tu viens et je te dirai qui tu es"

Mais comment faire lorsque l'on ne connaît pas ou très peu son histoire ? C'est la question que se pose quotidiennement Karen Adediran Nganda, fondatrice d'Afro Conscience et auteure des **Icones de Kimia**. Le livre éducatif pour enfant met en lumière une dizaine de personnalités qui ont marqué le continent africain. A travers cette entrevue inspirante accordée au second numéro du DMA Magazine, découvrons le parcours d'une femme qui veut faire bouger les choses !

ECRIT PAR KAREN MIBENGE

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Karen, je suis née au Sénégal où j'ai grandi jusqu'à mes 18 ans. Après l'obtention d'un BAC ES à Dakar, je suis partie faire mes études post bac en France. Lorsqu'on est jeune on n'a pas beaucoup de perspectives en termes de carrières ; il y a ce que l'on voit autour de nous et surtout ce que l'on imagine. Très admirative du parcours de ma grande sœur aînée dans la communication, j'ai décidé de choisir cette voie. Après un Bachelor en Marketing et communication et un échange aux Etats-Unis à Chicago, j'ai décidé à mon retour en France de me spécialiser en Communication Politique pour mon master 1. La communication c'était bien mais j'avais besoin de pouvoir le faire dans un secteur avec impact, avec une dimension qui permet un changement. La politique me semblait être un bon moyen de pouvoir affirmer et communiquer mes opinions. La formation fût très enrichissante mais m'a aussi montré que certains aspects de ma personnalité ne me permettraient pas nécessairement de performer dans ce job. Après l'obtention de mon master 1, je me suis inscrite dans une école de commerce dont le crédo est

« bâtir un monde meilleur ». L'objectif de cette école est de former des entrepreneurs engagés capables de proposer des solutions innovantes, rentables et pérennes pour répondre aux enjeux sociaux et environnementaux de notre époque. Ça y est ! J'avais enfin trouvé une formation qui me permettrait de construire une carrière compatible avec mes idéaux et ma quête de sens. C'est ainsi que j'ai obtenu mon master 2 en gestion de projets internationaux avec un tronc commun sur les relations internationales et l'action humanitaire.

Quelles étaient tes aspirations en grandissant ?

Je pense que c'est très bateau comme réponse mais j'aspirais à rendre le monde meilleur à mon échelle et selon mon expertise. J'ai toujours été très sensible aux injustices, j'ai souvent fait des stages et/ou du bénévolat dans des structures pour la réinsertion des personnes les plus démunies, des personnes sans domicile fixe, des réfugiés et migrants ...



J'ai d'ailleurs fait mon mémoire de fin d'études sur les atteintes portées aux enfants dit talibés au Sénégal. Depuis petite j'ai toujours eu un fort caractère et des idées bien tranchées. Mon père disait souvent et il le dit encore « Cette petite-là, c'est une révolutionnaire. » Je précise qu'il disait ça sur le ton de l'inquiétude en tant que papa !

Peux-tu nous parler d'Afro Conscience ?

Alors, pour tout vous dire il y a plusieurs aspects qui ont permis la naissance d'Afro Conscience. Le premier c'est mon envie débordante de partager mes découvertes et mes lectures sur l'Histoire du continent africain de la période précoloniale à la période contemporaine. Je n'ai pas forcément les mêmes centres d'intérêts que mes proches et j'avais l'impression d'être agaçante à certains moments. Je me suis dit : « Je suis sûre que si je me pose toutes ces questions-là, d'autres aussi doivent se les poser avec la même intensité que moi ». Le second c'était mon envie d'utiliser l'outil Instagram différemment. Le côté un peu égo-centré de l'outil commençait à me déranger. J'ai même quitté les réseaux pendant longtemps et je me suis dit « Tant qu'à être sur Instagram autant l'utiliser de manière instructive ». Maintenant ce qui m'a réellement permis de me lancer, ce qui a été mon déclic dans la création du compte c'est le décès de ma nièce Kimia. Je pense que pour tout le monde, le décès d'un proche est un événement qui nous rappelle à quel point la vie est courte et qui souvent nous fait prendre des nouvelles décisions quant à nos vies.

Au début lorsque j'ai créé le compte, je ne pensais même pas avoir 500 personnes qui me suivraient. Je ne faisais rien pour, aucun sponsoring de post, aucune esthétique, aucun post prévu à l'avance, tout était fait de manière absolument spontanée à tel point que je n'ai commencé à regarder les statistiques que lorsque j'ai eu environ 5000 followers. Petit à petit, je recevais des messages de personnes qui me remerciaient et je crois que jusqu'à présent je n'en reviens toujours pas. J'ai fait le choix de porter ma page anonymement, parce que je voulais que les gens soient focus sur le contenu et non sur ma personne. Aujourd'hui je suis à découvert par rapport à la sortie de mon livre. Avec les réseaux sociaux les gens pensent connaître l'autre à travers un écran et je n'avais pas envie qu'on attache Karen uniquement à afro conscience car je n'aime pas les étiquettes. J'évolue au grès du vent, j'ai d'autres centres d'intérêts même si celui-ci est certainement prédominant et je suis en apprentissage constant. Afroconscience fait partie de Karen, mais je refuse de me définir uniquement par ça. Je suis pluriel et je n'aime pas qu'on m'acole une étiquette.

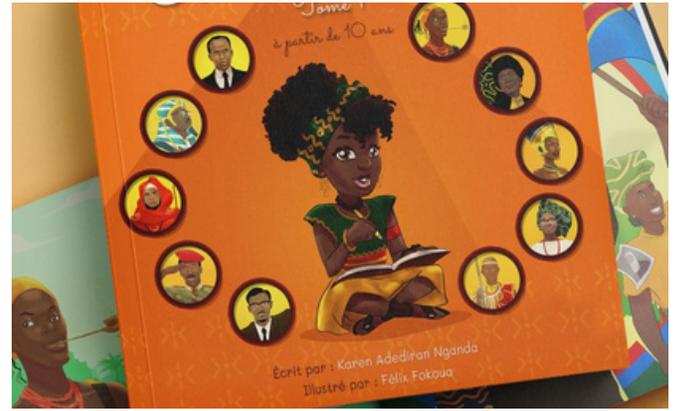


Comment sont nées Les icones de Kimia ?

Je crois que ma passion pour l'écriture et mon côté pédagogue remonte à mon adolescence, au collège. A Dakar, en rentrant de l'école, quelques fois par semaine je donnais des cours très basic de français (lecture et écriture) au personnel de maison qui était intéressé. Je me souviens qu'une de mes nounous me demandait souvent de lui lire ses sms et d'y répondre et un jour je lui ai dit : « Tu veux que je t'apprenne ? ». Ce qui m'intéressait c'était de la rendre indépendante. En classe de 3ème, j'ai écrit deux romans que je n'ai jamais publiés, que seules mes sœurs aînées Sarah & Cynthia ont lu. Lorsque j'ai créé Afro Conscience et que je me suis rendu compte du besoin autour de la réappropriation de notre histoire, je me suis posé la question de la transmission.

Je me suis dit : "Instagram c'est génial, aujourd'hui j'ai une communauté de 30 000 personnes, principalement des jeunes adultes mais si Instagram finit par disparaître ?" Entre temps, je subissais aussi la censure d'Instagram sur certains sujets sans parler de l'algorithme... Du coup je commençais à chercher un plan B. Et puis, tout naturellement j'ai décidé d'écrire, mais pour les enfants car j'ai considéré que c'était le meilleur moyen de vraiment changer les choses. Je me suis souvenu de toute la frustration que je ressentais au fur et à mesure de mes lectures, découvertes et voyages. De combien de fois je me suis dit : « Je ne suis même pas née dans la diaspora mais je ne connais pas mon Histoire ! » ; « Mais comment ça se fait qu'on ne nous a pas appris cela à l'école ? ». Après discussions avec mes proches et multiples observations je me suis rendu compte de l'éducation eurocentrée que beaucoup d'entre nous y compris moi, avons reçu en Afrique et que beaucoup continuent de recevoir. Je me suis rendu compte à quel point voir le monde à travers le prisme de l'autre peut être vraiment réducteur. Je me suis rendu compte que pour beaucoup d'Africains, rien n'existe véritablement avant d'avoir été découvert ou enseigné par un Blanc et je ne mâche pas mes mots. Soyons clairs, l'expertise dans un domaine, n'a pas de couleurs de peau mais tout cela cache beaucoup de complexes que nos parents eux-mêmes ont hérités de la période coloniale et qui perdurent jusqu'à ce jour.

En écrivant les icônes de Kimia j'ai décidé de faire ma part et d'améliorer la représentation de personnages Noirs dans la littérature jeunesse. J'ai écrit ce que j'aurais voulu lire dans mon programme scolaire en primaire ou au collège tout simplement, toujours en me basant sur des faits historiques dont en atteste la bibliographie à la fin du livre.



Le nom du personnage principal est celui de ma nièce Kimia, c'est un hommage que je lui rends. Son prénom signifie aussi « la paix » en lingala. Et son départ aura sans aucun doute été ce qui m'a boosté à me lancer dans ce qui m'anime intrinsèquement. Je pense qu'on ne peut être en paix avec soi-même que quand on cherche des solutions aux problèmes qui nous incombent plutôt que passer sa vie à tout attendre des autres. Enfin, j'ai décidé de m'auto-éditer pour ne dépendre d'aucune maison d'éditions et être libre dans ma production. Cela induit nécessairement beaucoup plus de charges personnelles étant donné qu'en plus de cela je suis salariée et épouse à plein temps, mais si c'était à refaire je ferais encore ce choix.

Ce que je ne referais pas ce serait de minimiser la demande et de m'auto-saboter en ne produisant pas assez de livres. Le produit a été très bien accueilli, 1000 exemplaires ont été très rapidement écoulés, j'ai été n°1 des ventes sur Amazon dans la catégorie « Histoires multiculturelles pour enfants » pendant plusieurs semaines et je me suis retrouvée en rupture de stock à l'improviste ! Je crois que ce qui a vraiment séduit c'est le côté interactif intégré au livre, qui permet aux enfants de retenir des choses et de se questionner sur certaines notions clés comme : le panafricanisme, l'intégrité, la détermination etc. J'ai collaboré pour les illustrations avec un jeune camerounais autodidacte d'un rare talent : Félix Fokoua. Aujourd'hui mes livres sont disponibles dans les 4 librairies aux 4 vents au Sénégal, à Afidi Atelier à Abidjan, sur Amazon et à la librairie Tamery située dans le 10ème arrondissement de Paris. Mon objectif : un déploiement sur l'ensemble du continent et une traduction en anglais à venir. Au-delà de la distribution qui est un impératif, je me suis lancée dans l'écriture du Tome 2, toujours en collaboration avec Félix pour les illustrations. Je suis encore en train de choisir les personnages qui y seront présentés...



GOLDEN CONNEXION

*" Faire avancer le continent nous tient à coeur
car si nous ne le faisons pas, qui le fera ? "*

GOLDEN CONNEXION

" Faire avancer le continent nous tient à coeur car si nous ne le faisons pas, qui le fera ? "



Elles sont connues pour leurs looks toujours soigneusement accordés et pour leurs poses originales. Les Golden Connexion c'est deux amies qui partagent une passion commune pour la mode, de nouvelles marques que nous découvrons dans chacun de leurs posts sur Instagram et surtout beaucoup de créativité. Aujourd'hui elles nous en disent plus sur leur amitié et leur histoire au cours d'une entrevue accordée au DMA Magazine. Un duo de choc qui est parti pour durer...

ECRIT PAR **LESLY NZOLA**

Pouvez-vous vous présenter à de nos lectrices ?

Nous sommes les Golden Connexion, créatrices de contenu en duo et meilleures amies. Nous nous faisons appeler G & C en référence aux premières lettres de nos prénoms. Sur Instagram (@goldenconnexion) nous partageons au quotidien nos looks, nos astuces beauté, nos voyages et nos découvertes. Nous sommes aussi présentes sur notre chaîne Youtube, Pinterest et sur notre blog : goldenconnexion.blog. Nous avons des personnalités complémentaires. G est plutôt introvertie, C extravertie. Nous partageons les mêmes valeurs et nous sommes toutes les deux ambitieuses et travailleuses. Pour ce qui est de nos parcours, nous avons eu la chance de pouvoir grandir et évoluer ensemble puisque nous nous sommes rencontrées au collège. Côté études, nous avons débuté par l'université (Licence en LEA et Licence en Droit) pour ensuite poursuivre en école de commerce (Master 2 en Marketing et Stratégie digital et E-business).

Comment définir votre activité ?

Créatrices de contenu mode, beauté, lifestyle, nous partageons au quotidien des bouts de notre vie et plus particulièrement nos looks avec notre belle communauté sur Instagram. On alimente nos réseaux en faisant très régulièrement des shootings.



Comment boostez-vous votre créativité ?

De manière générale, nous boostons notre créativité en étant en constante observation de ce qu'il se passe autour de nous. Nous cherchons sans cesse à nous améliorer et à sortir de notre zone de confort. Rester dans sa zone de confort c'est stagner, en sortir nous permet d'aller à la découverte de choses nouvelles, de stimuler notre curiosité et ainsi développer notre esprit créatif.

Où vous voyez-vous dans 5 ans ?

Dans 5 ans, nous nous voyons agrandir considérablement notre communauté. Nous aimerions étendre notre champs de business mais pas seulement dans la mode. Nous sommes attirées par les secteurs de l'immobilier et du bien-être. Il est essentiel pour nous de mettre nos œufs dans plusieurs paniers.

Nous avons remarqué que vous faites souvent la promotion de marques black owned. Est-ce quelque chose qui vous tient à cœur ?

Nous ne faisons pas que la promotion de marques black owned. En effet, nous sommes ouvertes à collaborer avec toutes les marques avec lesquelles nous partageons des valeurs et desquelles nous apprécions les créations. Néanmoins, il nous semble essentiel de participer à la visibilité des marques détenus par des Noirs. Nous aimons partager nos coups de coeur spontanément en story et créer du contenu en partenariat avec les marques afro.

En décembre dernier, nous avons notamment mis en place un calendrier de l'avent 100% noir intitulé le "BOC" (Black Owned Calendar) visant à mettre en lumière chaque jour une marque afro. Faire avancer le continent nous tient à coeur car si nous ne le faisons pas, qui le fera ?

Votre meilleur souvenir / plus grande fierté ?

Nos meilleurs souvenirs restent nos voyages que nous avons fait ensemble et le contenu que nous avons ainsi pu créer à l'étranger. Nous avons fait les Bermudes, la Côte d'Ivoire, les Etats-Unis, l'Italie, le Royaume Unie, l'Espagne et l'Egypte. Nous avons eu la chance d'aller à la découverte d'autres cultures, voir d'autres paysages qui nous ont fortement marqué et enrichi. Il nous tarde que les frontières ré ouvrent pour voyager d'avantage. Nous sommes également très fières de la communauté que que nous avons réussi à bâtir jusqu'ici. Lorsque nous nous sommes lancées en 2016, il n'y avait que très peu de comptes en duo. Très vite, nous avons eu des retours ultra positifs par rapport à cette particularité.

Une phrase qui résume votre philosophie ?

Il nous est difficile de n'en choisir qu'une alors nous allons vous en citer 3 : "N'abandonne pas aujourd'hui, ton futur toi te remerciera" ; "Le savoir s'acquiert en pratiquant" ; "Live your life to the fullest".



Retrouvez G & C sur leur compte Instagram @goldenconnexion

AM & PARTNERS COMMUNICATIONS

Agence de Communication **360°**



On est ensemble





DES PODIUMS DE MISS RDC À CHEFFE D'ENTREPRISE : LA RECONVERSION DE "NINA LES MASQUES"

Elle a été connue du grand public grâce au concours de Miss RDC France 2012 et durant son mandat, Nina préparait déjà la suite. Découvrez le portrait attachant et sans langue de bois de cette jeune cheffe d'entreprise qui a su tirer son épingle du jeu en pleine pandémie.

Son élection a été pour Nina Iwula un véritable tremplin, mais elle a su rester en phase avec la réalité. Peu après la fin de son mandat, elle décroche son diplôme en stylisme modéliste.

Le marché du travail étant très concurrentiel, Nina se penche vers sa seconde passion, le monde de l'aéroportuaire. Pour accéder au monde des uniformes bleu marine, elle passe un diplôme d'hôtesse de l'air et d'agent d'escale aéroportuaire qu'elle décroche haut la main. Malheureusement, en 2020 la crise de la COVID-19 met un cran d'arrêt aux flux aéroportuaires. Mise de force en chômage technique, Nina qui est une hyperactive de nature se voit présenter à elle deux options : se laisser entraîner par la morosité conjoncturelle ou se battre et surfer sur l'opportunité qui se présente à elle. En pleine crise de COVID-19, une pénurie de masques se profile. Il faut peu de temps pour cette fille de couturier pour comprendre l'opportunité qui se présente à elle. Très rapidement, elle se met à proposer des masques personnalisés faits à la main, qui vont très vite rencontrer un franc succès. Une seule machine à coudre devient très vite insuffisante pour répondre à la demande qui vient des quatre coins de l'Europe. Sa réputation est faite, et c'est ainsi que naît son surnom donné affectueusement par sa clientèle : « Nina les masques ». Assez rapidement, le petit passe-temps rémunéré de Nina devient, une petite entreprise baptisée **Osways**.

Lorsque les masques de Chine arrivent enfin en France, l'euphorie autour de ceux de Osways retombe, c'est le début des moments de doutes. Mais Nina nous confie que c'est à ce moment qu'elle a rencontré la meilleure version d'elle-même. Elle a très vite compris que pour survivre, elle était dans l'obligation de continuer à créer, se surpasser et surtout acquérir de nouvelles compétences et de perfectionner son savoir-faire. De cette conclusion, Nina commence alors petit à petit à proposer de nouveaux produits à sa clientèle. Box de naissance personnalisées, box de mariage personnalisées et c'est un succès de plus : le public accueille ces nouveaux produits avec énormément de satisfaction. Aguerri par l'expérience, Nina pousse l'innovation pour garder son avance.

Quelques mois plus tard, voici la naissance de **Candysways**, un service de personnalisation de produits pour les événements. Plus un seul anniversaire, ni même un baptême sans personnalisation, il s'agit d'être à la mode. Depuis peu, Nina est face à son prochain défi : l'internationalisation. Originaire de la République Démocratique du Congo (RDC), Nina rêve qu'Osways s'agrandisse hors de l'hexagone. Le petit business débuté dans sa chambre en pleine crise sanitaire a laissé place à deux ateliers : l'un à Paris pour sa fidèle clientèle qui a contribué à bâtir son petit empire et le second à Kinshasa, capitale de la RDC. Son souhait est de contribuer au développement du tissu économique congolais en créant des emplois et en partageant un savoir-faire avec une jeune population qui ne demande qu'à obtenir un emploi correct. Pour conclure cette entrevue, Nina a souhaité partager son état d'esprit avec nos lectrices à travers ces mots : « Qui ne tente rien, n'a rien ! J'ai osé et aujourd'hui Osways évolue bien mais Dieu seul sait combien de fois je suis tombée et je me suis relevée... Ce n'est pas à ta première chute que tu dois tout abandonner. Au contraire, accroche toi et n'oublie pas que tu ne seras peut-être pas toujours soutenue par tes proches mais ne te décourage pas car ce sont les personnes de l'extérieur qui te donneront cette force ».

Retrouvez les services de Nina à travers le compte Instagram @osways

ECRIT PAR **ELISA FROMANT**



BAMBOOSTEO, LE PROJET SOLIDAIRE D'AURORE CHASTIN



BAMBOOSTEO, LE PROJET SOLIDAIRE D'AURORE CHASTIN

Le corps humain regorge de mystères et chaque jour nous en apprenons un peu plus sur son fonctionnement et sur les sciences qui l'étudient. Aujourd'hui, c'est avec Aurore Chastin que nous découvrons l'ostéopathie, une discipline encore trop peu connue du grand public. Dans cette entrevue inspirante, elle nous parle également de son projet humanitaire qui n'est pas des moins ambitieux.

Peux-tu nous parler de toi ?

J'ai grandi à Montrouge, une jolie petite ville du 92, aux portes du 14ème arrondissement de Paris. J'y ai fait mes études jusqu'à la fin du collège, dans un établissement familial et bienveillant, j'ai rencontré ceux qui sont aujourd'hui parmi mes meilleurs amis. Ensuite, je suis parti dans le 6ème arrondissement de Paris pour y faire mon lycée. Cet établissement était exigeant en termes de résultats, mais cela m'a apporté beaucoup de rigueur et de méthodologie dans ma façon d'étudier et dans mon travail. Depuis que j'ai 10 ans, je sais que mon métier devait être dans la santé. C'est un domaine qui m'intéresse mais que j'admire également. Le corps humain est absolument incroyable, et il est pour moi indispensable de me dire que je n'aurais jamais fini d'apprendre dans mon métier.

Comment es-tu arrivée dans l'ostéopathie ?

Au départ, je me suis orientée vers la médecine. J'ai tenté les concours PACES à Paris. Le niveau demandé était très élevé, et le concept et la mentalité des concours ne me convenaient pas. Il fallait ingurgiter une quantité de connaissances astronomique en un temps record.

Après les deuxièmes sessions de concours, je me suis rendu compte que mon classement ne me permettrait pas d'atteindre mon but, à savoir la médecine et j'ai du très vite rebondir. La décision a été difficile à prendre mais j'ai fait le choix d'arrêter pour me concentrer sur l'avenir. En attendant de trouver ma nouvelle voie, j'ai travaillé en tant que vendeuse dans le prêt-à-porter féminin. C'était aussi pour pouvoir mettre de l'argent de côté pour la suite. Je consulte des ostéopathes depuis que je suis petite, je me suis dit « Et pourquoi pas ? ». Je me suis renseignée auprès de mes proches, de mon ostéopathe familial, des écoles sur Paris, et puis ça m'a paru être une évidence ! J'entame donc à la rentrée d'après mon cursus d'ostéopathe pour cinq ans. Aujourd'hui, je me rends compte que mon échec en PACES, bien que difficile à accepter au départ, est la meilleure chose qui me soit arrivée. Je suis diplômée en ostéopathie dans une semaine, et j'ai hâte de commencer à vivre de ce métier formidable qui est maintenant le mien !

Comment définirais-tu l'ostéopathie en quelques mots ?

L'ostéopathie est une thérapie manuelle complète. C'est-à-dire que les principaux outils du praticien sont ses mains. L'ostéopathie est indiquée pour tout le monde : du nouveau-né au sénior, en passant par les sportifs et les femmes enceintes... Au départ, et selon les concepts de l'ostéopathie, c'est un métier de prévention. On devrait donc aller voir consulter lorsqu'on va bien, à raison de 2 à 3 fois par an en général. Aujourd'hui, il est vrai que la plupart des gens vont chez l'ostéopathe lorsqu'ils ont déjà des douleurs, mais à tort. N'attendez pas d'avoir mal pour consulter !

Lors d'une consultation, l'ostéopathe va procéder en 3 étapes : l'anamnèse, le bilan et le traitement. L'anamnèse consiste en une phase de questions concernant votre mode de vie, vos antécédents traumatiques, médicaux et chirurgicaux, ainsi que votre motif de consultation. Cela a pour but d'établir une compréhension du fonctionnement de votre corps, son schéma de fonctionnement par rapport à votre vécu. La globalité du corps est un concept essentiel en ostéopathie. Voyez votre corps comme une marionnette de bois : lorsqu'on tire d'un côté de la marionnette (chute, choc physique ou psychologique, troubles digestifs, maux de tête récurrents...) tout le reste vient avec !

Si l'on tire de tous les côtés, le corps ne peut pas s'adapter, et vous finissez par avoir des douleurs...

Ensuite par une palpation précise, lors du bilan, le praticien va repérer et tester des zones, pour répertorier celles qui sont en perte de mobilité. Cela permettra à l'ostéopathe de vous proposer un plan de traitement ayant pour objectif de retrouver la mobilité et la physiologie des zones en questions. Le but principal est de ré-harmoniser l'ensemble du corps, afin qu'il retrouve son équilibre. Tout ça dans le but de prévenir les douleurs, votre corps pourra par la suite s'adapter aux contraintes qui lui seront soumises et donc de ne pas vous faire mal.

Peux-tu nous parler de BamboOsteo ?

BamboOsteo est une association à but non lucratif née en septembre 2020. Le projet a été mûrement réfléchi durant nos deux dernières années d'étude. L'association est composée de deux ostéopathes : Aurore et Enzo. Nous voulions tous les deux faire de l'humanitaire avant de nous lancer dans la vie professionnelle. Nous sommes également passionnés de voyage ! Donc notre but, en créant ce projet, était de réaliser une expérience humaine, professionnelle ainsi que personnelle. Nous partons en novembre 2021 pour un retour prévu en juin 2022. Le projet est de faire cinq missions humanitaires dans cinq pays différents situés sur le continent asiatique : l'Inde, le Népal, la Thaïlande, le Cambodge et le Vietnam. Pour effectuer nos missions, nous avons un partenariat logistique avec Globalong, une association qui intervient dans beaucoup de pays et qui nous permet d'être en contact avec bon nombre d'infrastructures locales. Nous avons prévu d'intervenir dans des orphelinats, des centres de santé ainsi que de bien-être, des centres pour vétérans de guerre et victimes de catastrophes naturelles. Notre ambition est de faire des séances d'ostéopathie pour les populations locales des infrastructures ainsi que leurs référents. Egalement, nous participerons à la vie quotidienne des infrastructures : donner des cours (mathématiques, anglais) aux enfants, organiser des groupes de paroles sur la santé, l'hygiène, la notion d'égalité homme-femme, organisation d'activités pour les enfants (dessin, peinture, théâtre, sports), aide à la préparation et distribution des repas, entretien des infrastructures... Evidemment, nous tiendrons un carnet de bord de notre aventure ! Vous pouvez nous suivre sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram : Bamboosteo) ainsi que sur notre site internet : www.associationbamboosteo.com. Nous y mettrons des photos et vidéos avec nos ressentis et nos témoignages afin de vous faire participer à notre expérience.

De quoi as-tu besoin pour booster ton projet ?

Le partenariat logistique que nous avons avec Globalong requiert une participation financière pour la prise en charge des bénévoles (logement, nourriture, encadrement) ainsi que pour l'entretien des infrastructures locales. Pour effectuer, à deux, nos cinq missions, le budget est de 13 000 €. Ce dont nous avons le plus besoin est donc d'une aide financière. L'association BamboOsteo récolte de l'argent via une cagnotte en ligne Leetchi, des partenariats avec des entreprises et institutions publiques, et des actions de sensibilisation et de communication. Cependant, la crise de la Covid-19 a compliqué nos démarches. Il est donc essentiel pour nous d'avoir un maximum de visibilité, afin de toucher le plus de monde possible, et multiplier nos chances de trouver des partenaires ou donateurs, privés ou publics. Vous pouvez nous aider en partageant notre image auprès de vos proches, vos connaissances et même dans votre entreprise ou celle de vos amis. Vous pouvez également faire un don sur notre cagnotte en ligne. Il n'y a pas de petit don, toute participation nous est utile et nous rapproche de la réalisation de notre projet ! N'hésitez pas à participer à ce grand projet qui nous tient à cœur.

ECRIT PAR **PAUL ELIA**



A close-up portrait of Audrey Bangui, a woman with long, straight, dark hair, wearing a dark, sleeveless top. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is slightly blurred, showing what appears to be an interior space with large windows and some equipment.

AUDREY BANGUI : REBONDIR APRÈS UN BAD BUZZ

« Tout le monde pense avoir la solution quand il s'agit d'entrepreneuriat mais la réalité est que si tu n'es pas entouré tu te noies. »

AUDREY BANGUI REBONDIR APRÈS UN BAD BUZZ

Audrey Bangui est la fondatrice de la marque Flawlace. L'enseigne est connue pour ses perruques haut de gamme faites sur mesure. Il y a quelques semaines, un litige opposant Flawlace à des clientes mécontentes s'est résolu sur une grande chaîne de télévision nationale. Une fois la vague médiatique passée, il est important de tirer des leçons de ses erreurs. La vie d'une entrepreneuse est faite de hauts et de bas. C'est pour cette raison qu'Audrey a accepté de revenir sur ces événements à travers le DMA Magazine.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Audrey Bangui et j'ai 28 ans. Après avoir obtenu mon baccalauréat, je voulais être avocate, puis professeur d'anglais, mais arrivée à l'université, j'ai vite décroché. J'ai alors travaillé en tant qu'hôtesse d'accueil. Parallèlement, je commençais à perdre mes cheveux parce que je souffrais d'alopecie et j'ai donc été forcée de porter des perruques. Ce n'était pas encore populaire en France à cette époque-là, les filles étaient plus axées sur les tissages. Les quelques boutiques qui en proposaient n'étaient pas accessibles à tout le monde. J'ai alors décidé de créer Flawlace pour populariser la perruque et en faire un indispensable. Ça a directement cartonné et après plusieurs années de travail en France, mon objectif est désormais de me consacrer au développement de la marque à l'international.

Peux-tu nous parler de ton apparition dans l'émission « Ça peut vous arriver » ?

Des clientes ont sollicité l'émission car elles se trouvaient dans une impasse avec la société pour certaines et directement avec ma personne pour d'autres. L'équipe de l'émission s'est rendue dans ma boutique afin d'obtenir ma version des faits et de trouver des solutions aux problèmes. Bien évidemment, je n'étais pas préparée à cette médiatisation. J'étais avant tout très choquée et c'est ainsi que j'ai été filmée. Je me suis présentée sur la défensive, cela m'a causé énormément de tort. Le litige était assez banal en soit mais le fait de le voir relayé sur une chaîne telle que M6 a fait couler beaucoup d'encre.

Comment as-tu géré ce bad buzz ? Quels enseignements en as-tu tiré ?

J'ai assumé mes responsabilités, je me suis excusée et j'ai avancé.

J'ai été conseillée par d'autres entrepreneurs, des professionnels et même des clientes. Par la suite, j'ai restructuré ma marque. Je suis encore en plein processus car cela ne se fait pas en un jour mais le fait de ne plus être seule à tout gérer m'enlève déjà un poids. Mes clientes ont été très compréhensives, j'ai eu énormément de soutien et cela m'a beaucoup touchée.

J'ai compris à quel point il est important de gérer ses émotions, de prendre du recul face à son business. La théorie et la pratique sont deux choses différentes et tout le monde pense avoir la solution quand il s'agit d'entreprendre mais la réalité est que si tu n'es pas entouré(e) tu te noies.

Comment fais-tu pour concilier tes différents rôles ?

Pendant longtemps je n'avais pas de routine. Je travaillais tout le temps, sans contraintes horaires. Puis je suis devenue maman et j'ai dû m'adapter. Ce n'est pas venu tout de suite, je croyais encore pouvoir tout faire en même temps mais j'ai très vite compris que cela n'était pas possible. Je me suis donc fixée une hygiène de travail de sorte que lorsque je suis à la maison, je fais une coupure avec le travail. Mon mari m'aide aussi énormément mais malgré cela, je n'ai pas vraiment le temps pour moi. J'espère cette année en trouver car j'en ai réellement besoin.

Un conseil pour les entrepreneuses et futures entrepreneuses ?

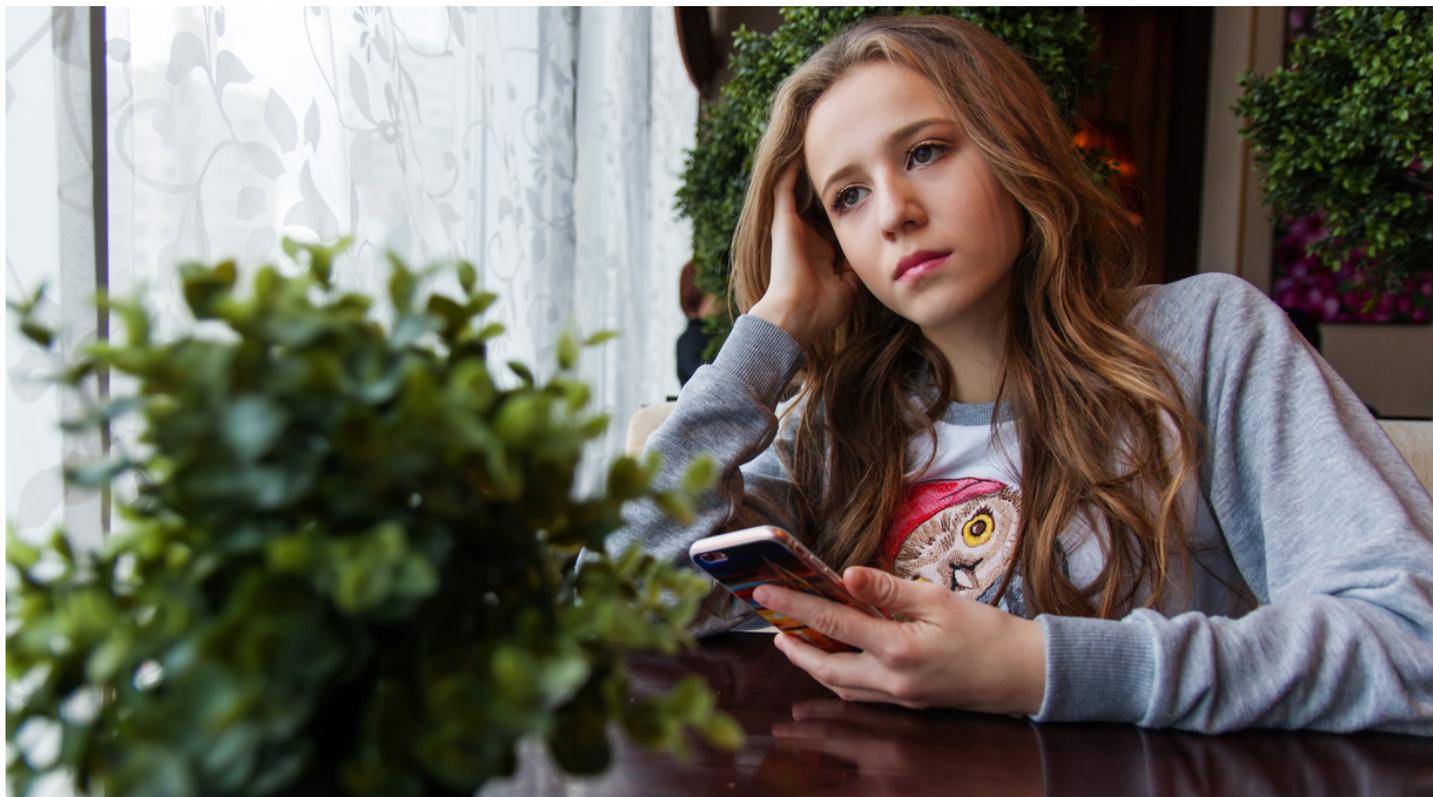
Entourez vous de personnes qualifiées et surtout formez vous. Visez l'excellence dans chaque branche de votre commerce. Soignez votre image de marque. Quand on a mauvaise réputation, le moindre faux pas peut être fatal et l'effet boule de neige peut vite prendre le dessus alors qu'une bonne image limite beaucoup d'incidents médiatiques. Soyez investies mais prenez également du recul, ça reste du business et après tout, le but ultime est d'être épanouie. Ce n'est pas grave d'essayer des échecs, on se retrouve les manches, on bosse et on avance.

ECRIT PAR MAXIME KIBANGU

CLEARER
PATH & Co.

———— Influence & Crise

COMMENT FAIRE FACE À MON HYPERSENSIBILITE ?



« Tu prends les choses trop à cœur », « Tu es trop susceptible », « Tu dois t'endurcir », « Sois forte »... Tant de phrases souvent prononcées avec une intention bienveillante mais qui ont un effet inverse. Votre réaction lorsque vous les entendez ? Vous souriez pour cacher votre malaise, vous serrez les dents très fort et pratiquez de petits exercices de respirations inaudibles mais assez efficaces pour camoufler le fait que vous avez envie de pleurer, mais ça ne marche pas toujours. Et vous regrettez d'être aussi faible, d'avoir cette larmichette toujours au garde à vous au coin de l'œil, qui n'attend que le feu vert pour se déverser en torrent sur vos joues. « Arrête de pleurer ! » vous répétait-on lorsque vous étiez plus jeune et en grandissant vous avez pris le relais. Vous répétez cette phrase dès que vous sentez ce picotement qui annonce les larmes car vous vous en voulez d'être aussi émotive.

Dans une société où les personnes fortes et courageuses sont assimilées à la réussite, l'ambition et l'accomplissement, être hypersensible apparaît malheureusement comme un handicap. Pourtant, ce n'est ni une maladie, ni une pathologie mais bel et bien un tempérament. La honte face à l'hypersensibilité découle de l'attitude de l'entourage face aux émotions. Quand ce ne sont pas les parents, ce sont les camarades de classe, les collègues, le patron, le conjoint qui vous font comprendre que votre caractère dérange. Socialement, vous êtes plus apte à devenir la tête de turc entre harcèlement scolaire durant l'enfance, patron tyrannique et belle-mère autoritaire à l'âge adulte. Il faut partir d'un constat simple : on ne devient pas hypersensible, on le naît.

Autant se le dire d'emblée, se débarrasser de son hypersensibilité sera aussi facile que de se débarrasser du vieux tic que l'on traîne depuis la naissance. Le but n'est pas de devenir une toute autre personne mais d'être la meilleure version de soi-même. Pour commencer et comme pour tout exercice psychologique, il est important d'être conscient de sa condition émotionnelle et de l'accepter. Le psychanalyste Saverio Tomasella a dit : "Si la personne ne reconnaît pas qu'elle est hypersensible, elle va avoir tendance à en souffrir". Une introspection émotionnelle est donc nécessaire. Les personnes hypersensibles constituent entre 15 et 20% de la population française et se répartissent en trois catégories.

Les hyper sensoriels sont sensibles à leur environnement (la lumière, le bruit, les odeurs, le toucher, les couleurs...), les émotifs ont une palette émotionnelle plus large et ressentent tout profondément. Enfin, il y a les personnes qui pensent tout le temps, doutent, ressassent tout ce qu'on leur dit. A quelle catégorie appartenez-vous ? Tentez de vous familiariser avec vos émotions et de comprendre leur but. Connaissez-vous vos déclencheurs émotionnels ? En prenant conscience de ces petites situations qui suscitent chez vous des émotions fortes, vous serez en mesure de les anticiper suffisamment et donc de contrôler vos réactions.



De manière générale, ces petits stimulus sont d'ordre extérieur, c'est-à-dire qu'ils sont indépendants de votre condition physique et psychique au moment donné. Comprendre leurs effets sur vos émotions vous permettra de les voir de loin et dans certains cas de les éviter. Une personne de votre entourage a-t-elle tendance à susciter en vous des émotions négatives ? Faire le choix de prendre vos distances dans la mesure du possible, mettre en place des limites avec les personnes qui vous entourent peuvent être des solutions idéales afin d'être maître de vos émotions. Tentez de pratiquer des actions à l'opposé de vos émotions négatives. Lorsque vous êtes triste ou en colère, favorisez une playlist musicale avec des rythmes joyeux et entraînants plutôt que des mélodies mélancoliques. Transformez ce moment négatif en essayant d'être productive : l'écriture, le dessin ou même la lecture sont de merveilleux moyens d'externaliser le ressenti et vous serez vous-même surprise de ce que vous pouvez accomplir lorsque vous laissez parler vos émotions.

Vous pouvez cependant faire le choix de totalement accepter vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives. On associe souvent le fait de pleurer à de la faiblesse ou de la fragilité et pourtant on peut choisir de l'interpréter tout autrement car les larmes sont des signaux du corps. Les réactions physiques sont les miroirs de ce qu'il s'y passe à l'intérieur et que l'on ne peut pas voir. Une personne qui a peur aura tendance à voir son rythme cardiaque s'accélérer. Avec du recul, on peut donc y trouver une certaine satisfaction : le corps est en symbiose avec l'esprit, la machine fonctionne correctement ! Alors n'hésitez plus, vivez vos émotions pleinement devant les autres tout en gardant en tête que vous êtes maître de tout : vous pouvez choisir de les partager ou non avec les personnes qui vous entourent.

L'hypersensibilité a également son lot de positivité et peut être reconnue comme un atout plus qu'un défaut. Une personne hypersensible est très en phase avec le monde qui l'entoure, ce qui lui confère des qualités qui lui sont propres : vous ne supportez pas l'injustice, vous vivez les instants de bonheur à fond, vous pleurez devant les comédies romantiques mais vous êtes également dotée d'une grande empathie. Vous avez une fibre artistique, une créativité hors pair, un sens accru du détail et une intuition infaillible. En bref, vous êtes une personne géniale !

Enfin, si vous en ressentez le besoin, songez à vous faire aider. Être capable d'en parler est déjà une démarche positive vers l'amélioration. Parlez-en autour de vous avec des personnes en mesure de vous écouter sans vous juger et si vous vous sentez prête, passez le cap en consultant un thérapeute professionnel. Celui-ci vous proposera des exercices qui vous permettront de mieux vous comprendre. Participer à des groupes de soutien est également une bonne solution : écouter des personnes qui ont des réactions similaires aux vôtres peut être un bon moyen pour prendre conscience de vos propres réactions et de les corriger. Prenez du temps pour vous, tout en restant patiente et reconnaissez vos progrès, vous êtes sur la bonne voie.

Pour aller plus loin, découvrez "Vive les zatyptiques !" de Audrey Akounet et Isabelle Pailleau, le livre qui aide les parents à accompagner leurs enfants hypersensibles.

ECRIT PAR AUDREY BOPE



LA COUPE MENSTRUELLE : OBJET DE PROPAGANDE OU VÉRITABLE INSTRUMENT RÉVOLUTIONNAIRE ?

Affiches publicitaires placardées sur les murs des métros parisiens, publicités sponsorisées sur les réseaux sociaux, éloges interminables dans les forums féminins... La coupe menstruelle est partout et y échapper semble devenu impossible. À l'ère où les protections menstruelles classiques sont diabolisées, de plus en plus de femmes se tournent vers une solution d'apparence plus saine. Et si la coupe menstruelle était réellement le meilleur ami de la femme ?

Les tampons et autres serviettes hygiéniques séduisent de moins en moins leurs utilisatrices. Le mystère autour de la composition de ces produits suscite des interrogations qui ont mené à des découvertes déconcertantes. Des compositions douteuses avec la présence de substances extrêmement toxiques entre dioxines et pesticides. Il semble alors plus que nécessaire de trouver des solutions alternatives moins dangereuses pour la santé.

Coupe, coupelle, cup, en latex ou en silicone...

Il existe autant d'appellations qu'il en existe de matières, de formes, et de couleurs.

Petit appareil utilisé pendant les menstruations, cette protection hygiénique est constituée d'une coupe en forme d'entonnoir et d'une tige qui peut être assimilée aux applicateurs des tampons menstruels. À l'instar de ces derniers, la coupe s'introduit à l'intérieur du vagin, maintenue en place grâce aux muscles vaginaux, en vue de recueillir le sang pendant un maximum de douze heures. Une fois remplie, la coupe est vidée et rincée, puis remise en place. Rendue populaire depuis quelques années, on pourrait penser que la cup est une innovation récente. Et pourtant... Ce petit objet a été commercialisé en ligne pour la première fois dès le début des années 2000.



Depuis environ 5 ans, on la retrouve en grandes surfaces, en pharmacie et dans les commerces de produits naturels. Une facilité d'accès qui tombe à point nommé à l'heure où les découvertes sur les serviettes et tampons hygiéniques rendent leur utilisation discutable. La coupe menstruelle séduit parce qu'elle présente de nombreux avantages non négligeables, à commencer par le prix. Les dépenses annuelles menstruelles s'élèvent à environ 84 euros par femmes, tandis que la coupe, réutilisable jusqu'à 10 ans, se chiffre entre 15 et 32 euros l'unité. Une véritable aubaine financière !

Son utilisation implique une certaine connaissance de son corps et un certain niveau de confort. Il est ainsi très important de connaître son anatomie pour faciliter l'insertion de la protection sans se faire mal, ne pas hésiter à se renseigner, se documenter et être curieuse sur le sujet. Conçue pour ne pas être physiquement ressentie et permettre de poursuivre tous types d'activités même sportives, elle peut être gardée plus longtemps que les protections classiques, d'autant plus qu'il est possible d'aller aux toilettes tout en la maintenant en place. D'un point de vue écologique, c'est la solution par excellence puisqu'elle réduit considérablement la production de déchets. Un véritable enjeu auquel sont confrontées les utilisatrices de protections classiques.

S'il est vrai que cette solution apparaît comme miracle, elle ne présente cependant pas que des avantages.

Certaines femmes qui en ont fait l'expérience en gardent un souvenir plutôt amer, à l'instar de Jenny qui a fini par conclure que la coupe menstruelle n'est tout simplement pas faite pour elle. La jeune femme de 24 ans nous explique qu'elle s'était laissée convaincre d'essayer cet instrument dont on ne tarit pas d'éloges et l'expérience fut désagréable pour elle : une première insertion douloureuse, difficile et un retrait tout aussi compliqué. Des difficultés qui ne se sont pas arrangées au fur et à mesure des mois et qui l'ont poussée à en abandonner l'usage.

Il est fortement déconseillé de l'utiliser pendant la nuit de sommeil, ce qui implique qu'il faut la combiner à une solution de substitution pour dormir au sec. Tout comme le tampon qui requiert un usage interne, la coupe menstruelle ne laisse pas ses utilisatrices à l'abri du syndrome du choc toxique (SCT) en cas de mauvaise utilisation. Il est également vivement déconseillé aux femmes ayant souffert de ce syndrome par le passé d'avoir recours à cette protection interne. Nettoyer et désinfecter la cup avant chaque utilisation est primordiale : se situer à proximité d'un point d'eau est donc nécessaire voire indispensable pour rendre son usage possible.



L'utiliser peut s'avérer peu hygiénique dans les lieux sanitaires publics et impossible dans les zones du monde où les conditions sanitaires sont précaires. Pas aussi pratique qu'on voudrait nous le faire croire finalement...

Chaque femme est unique et requiert de ce fait une protection menstruelle adaptée à ses besoins et à son portefeuille. Il est conseillé de consulter un gynécologue afin de faire un point et bénéficier d'un accompagnement dans le choix de la coupe ou d'une protection hygiénique alternative plus adaptée.

Alors, prête à ramener la coupe à la maison ?

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**

SEXUALITÉ ET DOULEURS, LE CAS DU VAGINISME



Diane Mboyo est passionnée par l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Sa mission première est de conduire les individus au maximum de leur potentiel. En tant que sexologue clinicienne, thérapeute de couples et chrétienne, elle organise des Girl Talk depuis 2014. Ces rencontres entre filles ont pour objectif de promouvoir une vie relationnelle et affective épanouie. Très souvent, ces girls talks deviennent des terrains de thérapie collective où chacune apprend de la vulnérabilité des autres. Outre cela, elle consulte aussi en thérapie individuelle ou de couple. Les consultations se font en ligne et/ou en présentiel.

Retrouvez la professionnelle sur son compte Instagram @mboyo.diane

En 2021, la sexualité est encore un sujet tabou de la société. De nombreuses zones d'ombres persistent à tel point que beaucoup de femmes ne sont pas ou peu renseignées sur des faits majeurs qui touchent pourtant à la sexualité féminine. Si pour la plupart l'acte sexuel n'est associé qu'au plaisir, il en est tout autre pour ces femmes pour lesquelles le sexe est une épreuve de douleur qui peuvent très vite devenir sujet de discorde au sein du couple. Il existe de nombreuses causes liées à ces douleurs et nous avons choisi de vous en présenter une en particulier. **Diane Mboyo** décrypte avec nous le vaginisme et nous offre quelques pistes pour s'en défaire.

ECRIT PAR **ELISA FROMANT**



À quoi est-ce dû ?

Le vaginisme est dû à une combinaison de facteurs. Pour certaines femmes, il est essentiellement lié à la peur de la douleur et cela crée une réaction anxieuse qui va progresser vers un évitement de tout ce qui peut provoquer cette douleur (rapport avec pénétration). Outre les facteurs physiologiques et psychologiques, il y a une série de facteurs étiologiques qui peuvent expliquer l'origine du vaginisme. Lorsqu'on a reçu une éducation stricte ou que nous avons enregistré des idées irrationnelles véhiculées par les parents, les ami(e)s, les médias, cela a des conséquences sur notre vie sexuelle.

De même, tout traumatisme (viol, inceste, pédophilie), dégoût du corps (le sien mais aussi celui des autres), la peur de la grossesse, de l'accouchement et du postpartum, la méconnaissance de son corps ou l'agressivité du partenaire sont autant de raisons qui peuvent expliquer les origines du vaginisme.

Y a-t-il un rapport psychologique ?

Les causes sont diverses. Elles sont physiques, psychologiques. Les patientes disent parfois avoir peur de souffrir, de tomber enceinte ou de perdre le contrôle. Elles vivent cette situation comme une angoisse du corps. De mauvaises pensées les envahissent et des idées irrationnelles les poussent à sous-estimer la capacité des organes génitaux à se relâcher et surestimer la taille du sexe de leur partenaire.

Comment savoir si l'on fait du vaginisme ?

Le vaginisme est un problème sexuel qui entrave les activités sexuelles coïtales. Il s'agit de la contraction involontaire des muscles péri-vaginaux qui serrent la partie basse du vagin à chaque tentative de pénétration. On parle de vaginisme primaire lorsque la situation a toujours existé. On parle de vaginisme secondaire lorsque la dysfonction apparaît après un traumatisme psychologique ou sexuel. Il n'est pas difficile de reconnaître une douleur d'intromission. Le vaginisme peut être détecté lorsqu'il y a impossibilité de pénétration de tout corps, objet dans le vagin. Il peut s'agir d'un tampon, d'un doigt, d'un pénis, d'un sex-toy ou d'un outil d'auscultation gynécologique.

Peut-on en guérir ?

Oui, on peut guérir du vaginisme si on est bien prise en charge, c'est-à-dire de manière globale. Il faut combiner la prise en charge du vaginisme avec une thérapie de couple ou individuelle. Les causes étant multifactorielles, il est important de ne pas se focaliser uniquement sur l'aspect mécanique du problème. La sexualité n'est pas seulement physique, elle est aussi émotionnelle et spirituelle. Il est aussi bénéfique d'impliquer le partenaire lorsque la dyspareunie fait son apparition dans un couple.

**Comment soigner le vaginisme ?**

Il existe plusieurs protocoles pour soigner le vaginisme tel que, l'utilisation de boules Mien-Ling, la sophrologie, l'hypnose, les exercices pubo coccygiens ou encore l'utilisation de dilateurs vaginaux. La première chose à faire dans la prise en charge est de fournir une explication de la dimension physique du problème. En m'aidant d'une planche anatomique, je peux décrire les contractions involontaires des muscles qui entourent l'entrée du vagin aux patients. Cette étape est importante parce qu'elle permet de donner des informations "visuelles" sur l'anatomie féminine et sur le mécanisme musculaire en question. Ensuite, je propose l'utilisation de dilateurs de taille croissante. Tout cela se fait sur plusieurs séances en combinant différentes méthodes. Cette étape permet d'aider la patiente à prendre conscience de la contraction et de la décontraction des muscles péri-vaginaux. Le vaginisme comporte une dimension phobique de la pénétration. Pour cela, il est important de retravailler l'imaginaire érotique de la patiente en l'aidant à recréer des scénarios qui ne sont pas anxiogènes. Dans l'ensemble, je cherche à savoir si la modification progressive du réflexe conditionné du vagin est suffisante pour supprimer la phobie de la pénétration de la patiente. Si ce n'est pas le cas, je vais explorer en thérapie de couple ou individuelle les conflits plus profonds qui seraient latents.

Comment ne plus avoir peur ?

C'est là où la thérapie intervient ; je suis mes patients en thérapie cognitive et comportementale. On travaille ensemble pour recadrer, reformuler les cognitions négatives. Cela passe par un réapprentissage de son corps et de ses sensations musculaires. Les femmes et les hommes, d'ailleurs, ne doivent pas avoir peur de se toucher et d'explorer leur anatomie. J'aime travailler avec les couples en leur donnant des exercices à faire seule et à deux. La sexualité ne se limite pas à la pénétration et il est important d'explorer tous les champs du plaisir au travers des caresses sexuelles mais aussi non sexuelles. Dans les exercices, on redonne la parole aux partenaires à tour de rôle afin qu'il exprime ce qu'il aime et ce qu'il n'aime pas. La prise en charge cognitive et affective est très importante pour rassurer un partenaire apeuré.

Vaginisme et grossesse ?

Dans certains cas, les patientes peuvent développer un vaginisme secondaire après une grossesse. Cela peut être lié à la peur de faire mal au bébé. Dans certains cas, la zone vaginale est plus sensible en raison de la grossesse et des changements physiologiques qui prennent leur cours. On peut aussi avoir un vaginisme secondaire post partum lorsque la douleur est liée à la cicatrisation de l'épisiotomie ou un accouchement traumatisant.

Vaginisme ou dyspareunie ?

Les dyspareunies et le vaginisme ont des symptômes communs. La dyspareunie est un rapport sexuel douloureux ou difficile. Tandis que dans le cas du vaginisme, la pénétration est impossible. Dans les dyspareunies, on distingue les superficielles, quand la douleur est localisée à l'entrée du vagin rendant la pénétration impossible dans certains cas, et la dyspareunie profonde, lorsque la douleur se localise dans le fond du vagin. Dans le cas d'une dyspareunie superficielle et primaire, par exemple, la cause peut provenir d'une malformation de la vulve, de l'hymen, du vagin ou voire d'une infection. Lors du premier rapport, il est possible que la déchirure de l'hymen (toutes les femmes ne naissent pas avec un hymen) se propage aux tissus voisins et rend l'entrée du vagin beaucoup plus sensible. Dans le cas d'une dyspareunie secondaire, les causes peuvent être encore plus nombreuses. Lorsque les douleurs apparaissent après le début d'une vie sexuelle satisfaisante, je recherche l'origine essentiellement dans les causes, infectieuses, allergiques, cicatricielles, dermatologiques, ou encore la lubrification vaginale ; la sécheresse vaginale peut entraîner des douleurs et des irritations.

PROGRAMME

SPORTIF 100% NUTRITIF PERSONNALISÉ



« Le plus dur n'est pas de **démarrer**,
c'est de ne pas **s'arrêter** »



@keitax_coaching

www.josephkeitax.com

J.K
Personal Trainer



OSER NÉGOCIER SON SALAIRE, UN EXERCICE TRÈS CODÉ

En France, parler d'argent est souvent source de malaise. Pour beaucoup, aborder ce sujet relève de l'ignominie. Cette barrière culturelle n'est pas toujours compréhensible, surtout que l'argent fait partie du quotidien. Travailler contre un salaire, payer des factures, financer des projets... Chaque jour est rythmé par l'argent. Durant l'entretien d'embauche, la négociation du salaire est l'exercice qui fait bien souvent grincer des dents. Mais d'où vient ce blocage ? Est-ce par peur de froisser son nouveau directeur des ressources humaines ou par manque de technique ? 70% des salariés ne discutent pas leurs salaires durant leurs entretiens d'embauche, selon une étude faite par le site Monster. Heureusement, la négociation de la rémunération est un art dont nous allons vous livrer quelques secrets.

La négociation du salaire se passe en plusieurs étapes. La première débute avant l'entretien. Maîtriser son CV, connaître sa valeur sur le marché

du travail et combien vaut son parcours professionnel. Il vous faut connaître votre seuil d'acceptation. La fourchette basse établie doit vous permettre de vivre, c'est-à-dire couvrir tous vos besoins et dépenses du quotidien. La fourchette intermédiaire, c'est l'équilibre entre la fourchette basse et la fourchette haute. Cela peut paraître logique mais cet exercice de calcul peut s'avérer être un peu plus psychologique que prévu. Vos négociations doivent se situer entre la fourchette intermédiaire et la fourchette haute, le but n'est pas non plus de refroidir le recruteur. Très souvent, en cas de mauvaise négociation, votre parcours au sein de l'entreprise peut s'avérer beaucoup plus court que prévu : très vite, la comparaison de votre rémunération, votre volume de travail et vos compétences vous donnera envie d'aller voir ailleurs. Si vous ne connaissez pas votre valeur sur le marché, des sites tel que Waage et Glassdoor ont justement été créés pour répondre à cette interrogation. Une fois votre entretien bien préparé, vous passez à la seconde étape.

La seconde étape est la plus importante car elle se passe durant votre entretien.



La négociation durant l'entretien

L'entretien d'embauche n'est pas une épreuve de bras de fer mais vous devez vous vendre de la meilleure façon possible. Fréquemment, c'est pour cette même raison que le volet de la rémunération est abordé à la fin de l'entretien, pour ne pas vous brusquer. Vous êtes fin prête et c'est maintenant à vous de jouer, mais bien évidemment si le salaire vous convient vous n'êtes pas obligé de le discuter. Gardez une marge pour une renégociation ultérieure. N'hésitez pas aussi à songer aux avantages : la mutuelle, le panier repas etc. La négociation se fait en fonction de deux aspects : votre parcours et vos formations mais aussi en fonction de vos anciens salaires. Très souvent, le recruteur vous interroge sur vos prétentions salariales pour plusieurs raisons, la principale est de tenter de savoir à travers votre réponse si il peut s'aligner ou s'il doit casser sa tirelire, si vous en valez le coup à ses yeux. Il faut savoir que c'est un sacré détecteur de mensonge. La dernière étape, c'est l'acceptation ou le refus. Nous vous conseillons comme pour toute négociation, de prendre du temps avant de répondre. Cela donnera une image positive de vous-même.

Renégocier son salaire

Vous êtes déjà en poste ? Pas de panique, nous avons aussi des astuces pour vous. Vous songez à demander une augmentation, vous pensez être méritante, un seul conseil : préparez vous. Commencez par aborder votre supérieur de la meilleure façon. Demandez votre rendez vous au bon moment, quand la société se porte le mieux. Comme partout, il est beaucoup plus simple d'obtenir une réponse positive quand la bonne humeur est au rendez vous.

Pour votre prise de rendez-vous, créez un effet de surprise et ne dites pas tout de suite que vous souhaitez parler d'argent, votre responsable aura moins de temps pour y réfléchir. Pour la seconde étape, durant votre rendez vous, défendez votre dossier sans avoir à descendre vos collègues. Vous risquerez d'abîmer sérieusement votre image auprès de votre direction. Ne mentionnez pas de somme. Si vous souhaitez une augmentation de 100 euros, parlez plutôt en pourcentage. Le cerveau humain est souvent réticent lorsque l'on parle d'argent, trop souvent synonyme de dépenses.

La dernière étape est un peu plus radicale. Comme l'indique son nom, le marché du travail est un lieu où se rencontre l'offre et la demande. N'ayez pas peur, comparez régulièrement, visitez les différents sites d'offres d'emplois ou de cabinets de recrutement. Tenez-vous au courant des tendances du marché. En effet, très souvent les meilleures offres se trouvent ailleurs. Désormais, vous êtes un peu mieux armée pour vos futures négociations salariales.



ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

COMMENT FAIRE DES RELATIONS PRESSE POUR MON BUSINESS AVEC PEU DE MOYENS ?



Aujourd'hui, toute bonne stratégie de communication se doit de comporter une partie dédiée aux relations presse. C'est un procédé particulièrement efficace pour amorcer, créer et booster le bouche-à-oreille et susciter l'intérêt de potentiels clients.

Le pouvoir d'influence des journalistes n'est plus à démontrer ; idem pour les blogueurs et les influenceurs web aujourd'hui. À l'heure du digital, les relations publics sont devenues un sujet complexe. L'écosystème médiatique a beaucoup changé, suite à l'émergence de nouveaux acteurs, de nouveaux supports et de nouvelles technologies. Néanmoins, les objectifs des RP 2.0 restent les mêmes que ceux des RP traditionnelles, mais en utilisant des moyens différents tels que les médias sociaux, les blogs, le marketing de contenus, le réseautage, etc. Peu importe le secteur d'activité dans lequel vous évoluez actuellement, vous aurez besoin d'activer à un moment ou à un autre une campagne de relations presse.

Dans les faits, plus vous parviendrez à augmenter vos relations presse, plus vous gagnerez en visibilité et en crédibilité, en comparaison à vos concurrents. Les relations presse peuvent être définies comme étant le concept de communication entre un spécialiste des relations publics et un ou plusieurs médias journalistiques, qu'ils soient du domaine de la presse ou du digital (blogueurs, influenceurs web etc.). Elles représentent un moyen idéal de fidéliser ses clients, mais aussi d'aller à la conquête de nouveaux.

Comment faire des relations presse pour son business, avec peu de moyens ? Il y a trois grandes questions que vous devez vous poser avant.

Ai-je bien identifié mes objectifs ?

Quand on fait des relations presse, on peut vouloir présenter un produit, améliorer la notoriété de sa marque, chercher des investissements etc. Avant de communiquer avec les professionnels de la presse, vous devez avoir identifié votre objectif pour optimiser votre message. Retenez que dans l'idéal, vous ne devez faire passer qu'une seule information pour qu'elle soit correctement assimilée.

Quel sujet aborder et de quelle manière puis-je atteindre mon objectif ?

C'est la deuxième question que vous devez vous poser ; celle-ci vous permettra de savoir comment acheminer l'information auprès des médias. Par exemple, le lancement d'un nouveau produit, une levée de fonds etc. Autant de sujets qui peuvent susciter l'intérêt des journalistes et vous permettre d'enclencher des actions de relations presse.

Quels sont les médias à contacter ?

Cette dernière étape permet de vérifier que vous êtes toujours sur la bonne voie. Pour cela, il est primordial de savoir si vous souhaitez communiquer votre actualité à un média international, national, régional, web ou print. Concrètement, vous devez définir un univers médiatique que vous pouvez potentiellement intéresser, puis segmentez-le en trois cercles de contacts :

Le premier cercle peut être constitué de blogueurs ou de médias peu influents (par exemple un petit journal de proximité ou de votre arrondissement) ; ceux-ci parleront plus facilement de vous et vous permettront d'atteindre le deuxième cercle. Le deuxième cercle quant à lui, peut contenir des journalistes et des blogueurs un peu plus influents qui par contre, voudront savoir si une première source a déjà parlé de vous ou de votre activité par le passé. Le troisième cercle quant à lui, est composé de médias reconnus, et bien plus difficiles à atteindre.

Il est important de noter cependant, que vous ne pouvez pas contacter tout le monde de la même manière pour la simple et bonne raison que, tout le monde n'est pas aussi important (pour votre campagne RP) et les personnes sont différentes.

Quel support faut-il privilégier pour bien lancer votre campagne RP ?

Lorsque vous souhaitez vous adresser à la presse, vous avez plusieurs options qui s'offrent à vous. J'en ai retenu deux, pour ceux qui ont peu de moyens pour valoriser leurs business.



Premièrement, le communiqué de presse : c'est le support le plus utilisé par les professionnels du marketing pour communiquer avec la presse et également l'outil préféré des journalistes. Le communiqué de presse permet d'informer les journalistes sur un élément nouveau lié à votre entreprise. Il doit être clair concis et diffusé à une liste très précise pour optimiser le taux de retour.

Deuxièmement, le « Save the date », qui est le moyen idéal pour le lancement d'une startup ou d'un nouveau produit. Il s'agit d'une technique qui consiste à prévenir les journalistes que vous aurez ciblés, qu'un événement aura lieu, sans préciser exactement de quoi il s'agit, ni l'endroit où cela se déroulera. Ceci, dans le but de conserver une part de mystère généralement appréciée par les journalistes.

Dans le cadre de votre démarche il y a quelques erreurs qui pourraient bien précipiter votre communiqué de presse dans la poubelle des journalistes. Comme par exemple, mettre un objet passe partout pour un email, faire des fautes d'orthographe, envoyer un communiqué beaucoup trop long, présenter plusieurs informations différentes dans un même communiqué, survendre votre produit, ou encore « spammer » les journalistes en leur envoyant des communiqués de presse tous les jours.

Constituez-vous une base de journalistes de votre domaine

Pour cela, vous devez cibler les bons journalistes dans la rédaction (le chef de rubrique du thème qui vous intéresse). Vous trouverez facilement leurs contacts dans l'ours des journaux, dans la rubrique contacts des sites web des groupes de presse, ou sur les sites des émissions radio ou TV.

Après avoir repéré et envoyé des communiqués de presse aux journalistes qui vous intéressent n'hésitez pas à relancer ces derniers par téléphone. Demandez-leur ce qu'ils en ont pensé et flairez les opportunités en échangeant avec eux.

Pour optimiser vos chances de faire l'objet d'un article, je vous conseille d'assister aux différents événements et conférences liés à votre secteur d'activité. Les journalistes qui vous intéressent sont susceptibles d'y prendre part également. Vous pourrez ainsi facilement établir un contact et réfléchir ensemble à des opportunités. Vous pouvez également faire usage de Twitter pour contacter les journalistes qui vous intéressent. De plus en plus de journalistes sont sur Twitter et ce canal représente une source d'informations pour une bonne majorité d'entre eux. Entrer en contact avec un journaliste parce qu'on est sûr(e) d'avoir bien cerné ce qui l'intéresse ou après avoir réagi à l'un de ses tweets par exemple, est non seulement flatteur pour celui-ci, mais c'est aussi une approche personnalisée, propice à porter ses fruits

D'après mon expérience, une grande majorité réagit positivement aux sollicitations sociales.

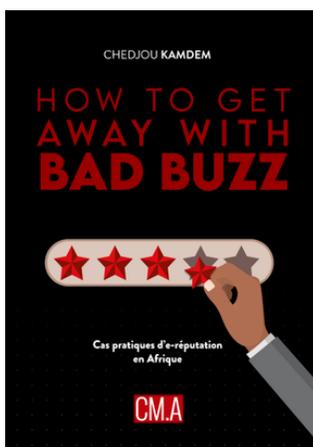
Concernant les influenceurs, ceux qui sont les plus en vue sont généralement très sollicités par bon nombre d'entreprises et de marques, qui ont peut-être beaucoup plus de moyens que vous. De ce fait, les influenceurs n'ont pas de temps pour vous dans le tourbillon de mails et d'appels qu'ils reçoivent régulièrement. Mon conseil dans ce cas de figure, est d'aller à l'essentiel vis-à-vis des bonnes personnes, et d'apporter du soin à la sélection de vos cibles, ainsi qu'à l'efficacité de ce que vous leur livrez comme information.

Pour terminer, gardez à l'esprit qu'il n'y a pas meilleur(e) ambassadeur/ambassadrice que vous, pour vendre et valoriser votre projet, votre produit ou votre service. Les Relations presse peuvent vous aider à être plus présent dans le paysage médiatique qu'importe votre taille, votre secteur d'activité, ou que vous ayez des moyens limités. Plus de retombées presse représente plus de visibilité, davantage de notoriété et une meilleure réputation que vos concurrents. Alors, n'hésitez pas à activer ce puissant levier.

ECRIT PAR **CYRILLE DJAMI**

Quelques livres à lire pour aller plus loin sur le sujet

J'ai sélectionné pour vous, quatre livres dont les thèmes abordés oscillent autour de l'article qui précède. Des ouvrages qui vous permettront assurément, de vous cultiver tout en vous donnant les outils pour améliorer votre prise en main de vos relations presse, dans le cadre de vos missions en entreprise ou en tant qu'entrepreneur.



How to get away with bad buzz: Cas pratiques d'e-réputation en Afrique

How To Get Away With Bad Buzz est un condensé de cas pratiques de gestion de bad buzz et d'e-réputation en Afrique, ainsi que des conseils ciblés pour gérer efficacement les réputations des pouvoirs publics, des organismes et des personnalités publiques sur le continent. L'auteur illustre tout au long de ce livre professionnel, comment une excellente évaluation accompagnée d'une maîtrise réussie de son e-réputation, contribuent efficacement à créer un climat de confiance et de proximité avec des cibles déterminées.

Auteur : Chedjou Kamdem

Editeur : C.M.A



Élodie Cally
Préface de
Stéphane Soumier

RÉUSSIR SES RELATIONS PRESSE



- ☑ Comprendre les nouveaux médias
- ☑ Rédiger un communiqué de presse
- ☑ Contacter un journaliste
- ☑ Évaluer les retombées presse

2^e édition

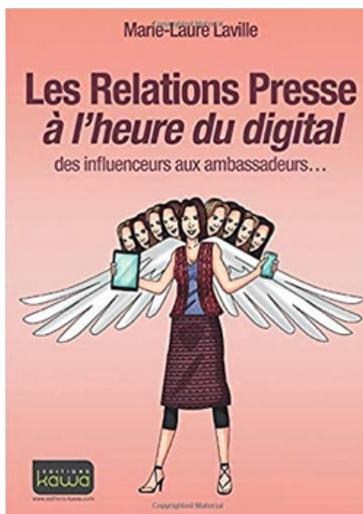


Réussir ses relations presse : Nouveaux médias - Communiqué de presse - Interview - Evaluation des retombées presse - 2^{de} édition

Les relations presse ont vocation à légitimer davantage l'entreprise par une parole extérieure indépendante. En ce sens, les médias jouent un double rôle de relais d'information et de prescripteur. Cette 2^e édition entièrement mise à jour vous explique comment s'assurer de l'intérêt des journalistes pour votre actualité :

- Quand et comment élaborer une stratégie en relations presse ?
- Quelles sont les règles de base et les écueils à éviter ?
- Comment découpler l'efficacité de ses relations presse via les nouveaux médias ?
- Comment rédiger un communiqué de presse, l'outil le plus usuel de la profession ?
- Quels sont les autres outils à utiliser : petit-déjeuner, conférence, dossier de presse? À quelles occasions les employer ?
- Comment réussir son interview ?
- Quels sont les indicateurs d'évaluation d'une campagne RP ?

Auteur : Elodie Cally Editeur : Dunod



Les relations presse à l'heure du digital : Des influenceurs aux ambassadeurs

Les Relations Presse à l'heure du digital : des influenceurs aux ambassadeurs. Le monde de la communication instantanée est en ébullition : la transformation numérique a changé la donne en termes de rythme de diffusion, de disponibilité de l'information. L'email et les réseaux sociaux ont modifié nos modes de communication et d'échange. Les journalistes ne sont plus les seuls à émettre de l'information. Blogueurs, influenceurs et ambassadeurs sont les nouveaux relais d'expression et d'influence pour les marques. Dans ce contexte en mutation, si les fondamentaux du métier des Relations Presse demeurent, les outils numériques ont transformé les pratiques. Aujourd'hui le consultant en RP digitales doit savoir agir vite, de manière précise et ciblée, tout en préservant la cohérence de fond nécessaire à la crédibilité de l'image d'une marque ou de l'identité d'une entreprise. La sphère digitale est un levier puissant vers de nouvelles cibles (influenceurs, ambassadeurs de marque) qui amplifient et démultiplient les messages autour de la marque ou de l'entité. Le relationnel sur la toile se construit autour de contenus originaux, qu'il s'agisse de billets de blog, de tribunes médiatiques, d'articles de fond, d'analyses statistiques ou autres. Le consultant RP est une personne à 9 têtes qui doit penser à 360 °.

Auteur : Marie-Laure Laville Editeur : Kawa

A PROPOS DE L'AUTEUR

Cyrille Djami - Consultant en Relations Publics, Communication et Gestion de crise

A la tête du Cabinet de Conseil en communication Clearer Path & Co., il conseille les entreprises, les dirigeants et les institutions dans la gestion de leurs images de marque, de leurs réputations et le développement de leurs notoriétés, avec un focus sur le continent Africain.

Cyrille prend régulièrement la parole dans les médias pour partager son expertise sur des questions liées à la communication, avec un focus sur les relations publics, la communication et la gestion de crise.

LOOK &  MAGE

Romy M.

CONSEILLÈRE EN IMAGE
RELOOKING & MEDIAS

looketimage@gmail.com

+33 6 41 27 16 89

www.looketimage.com

 @Look et image  @Look_et_image

123 BD DE L'HÔPITAL - 75013 PARIS





MES ORIGINES RALENTISSENT-ELLES MON BUSINESS ?

En France, la corrélation entre les origines et certaines difficultés semble être pour certains décideurs une chimère et pourtant, comme dans beaucoup d'autres pays, les statistiques ethniques sont interdites. Attention ne nous emballons pas trop vite, le mot interdit ne veut pas dire qu'elles sont inexistantes. Je vois déjà vos yeux se plisser, vous avez même peut-être relu cette phrase à plusieurs reprises. Ne vous inquiétez pas vous avez bien compris. Pendant très longtemps il était très compliqué d'avoir un nom à consonance étrangère et se voir attribuer facilement un prêt bancaire pour pouvoir démarrer son affaire et ceci même en montrant patte blanche. Il devient alors beaucoup plus difficile de mener la croissance de sa jeune entreprise à bien, surtout quand on sait à quel point la première année peut s'avérer être très difficile. 39% des entreprises ne franchissent jamais ce cap.

Quelque soit votre domaine, il faut se rendre à l'évidence, le financement est clairement le nerf de la guerre. La diversité de votre catalogue ou les opérations de communication sans financement sont des postes de dépenses qui deviennent rapidement des véritables boulets pour votre trésorerie.

L'auto financement, est une solution pour une grande partie des entrepreneurs, mais cette technique de financement met très rapidement en évidence ses limites. Il faut aussi souligner qu'il est très compliqué d'être performant sur le plan personnel lorsque rien ne va dans la vie privée, l'argent étant souvent source de dispute ou de rupture que ce soit au sein du couple ou dans les relations sociales en général.

Mais pourquoi ces différences de traitement ? Les fameuses données ethniques, *do you remember* ? Elles sont interdites mais existent bel et bien. Les algorithmes et différents cookies censés nous changer la vie ont fini par effectivement nous la changer et ici de manière très négative. Croisement de données financières, calculs de taux de probabilité d'impayés en fonction des noms ou adresses de résidence. Il faut également compter les demandes de pièces supplémentaires que le banquier en face espère que vous ne serez pas en capacité de fournir, comme nous le confie Monsieur K, directeur d'une agence bancaire d'île de France. Heureusement qu'après la première année d'exploitation, une forme de semi confiance se met en place entre le banquier et son client, mais là encore il faut avoir survécu à cette inévitable période de flirt bancaire.



Un second problème et pas des moindres réside dans le fait que les solutions de secours ne sont pas les mêmes en fonction des communautés. En effet, pour palier à cette problématique, le panel des solutions n'est pas des plus vastes. On a donc assisté à un repli communautaire non négligeable. Ne bénéficiant pas des accès privilégiés aux fonds d'investissements et autres organismes de financement privés de manière équitable, une organisation interne a du s'opérer. Les premiers dans les années 80, ont été les membres de la communauté asiatique et très rapidement les effets se sont fait ressentir sur le paysage économique européen. Plus récemment, la communauté maghrébine a pris le train du financement intra-communautaire et les effets se font ressentir, n'en déplaise à certaines institutions.

Malheureusement, les communautés subsahariennes sont encore légèrement à la traîne, malgré l'organisation de tontines, des cotisations mensuelles entre groupes de personnes déjà pré-établis qui, pour la majorité du temps, est investi à l'étranger. Le résultat de ce déficit est immédiatement visible. Très peu de commerces sont tenus par des descendants subsahariens.

C'est mathématique, il est impossible de se faire entendre en étant invisible du paysage économique. L'heure est à l'espoir et au travail, car les problématiques sont faites pour être solutionnées. Ceci est loin d'être une raison pour baisser les bras ou ne pas se lancer, cela serait assimilé à ne pas vouloir vivre par peur de mourir. Ne pas abandonner par peur de l'échec doit avant tout rester le leitmotiv.



ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

AZILIZ-ZARA

RETOUR SUR LE PARCOURS EXTRAORDINAIRE DE LA
REINE DU BROW LIFT

ECRIT PAR KAREN MIBENGE

AZILIZ-ZARA

RETOUR SUR LE PARCOURS EXTRAORDINAIRE DE LA REINE DU BROW LIFT



Du haut de ses 25 ans, Aziliz-Zara a un CV bien rempli ! Femme d'affaires, influenceuse et mère de trois enfants... La jeune femme jongle à la perfection entre ses différentes casquettes et nous montre que rien n'est impossible à celle qui s'en donne les moyens. C'est dans son institut situé dans le 19e arrondissement de Paris que Aziliz-Zara (affectueusement surnommée Zara par ses proches et ses abonnés sur Instagram) accueille notre équipe afin de retracer pour nous son parcours et de nous livrer les secrets de sa réussite.

Passionnée par la beauté depuis très jeune, Zara a très vite compris que les études d'optique lunetterie dans lesquelles elle s'était engagée ne lui correspondraient pas à long terme. Elle s'est alors reconvertie dans le secteur qui lui plaisait le plus en devenant gérante d'un institut de beauté en Seine Saint-Denis. Avec une équipe à sa charge, elle se découvre un véritable talent managérial et confirme son attrait pour la beauté.

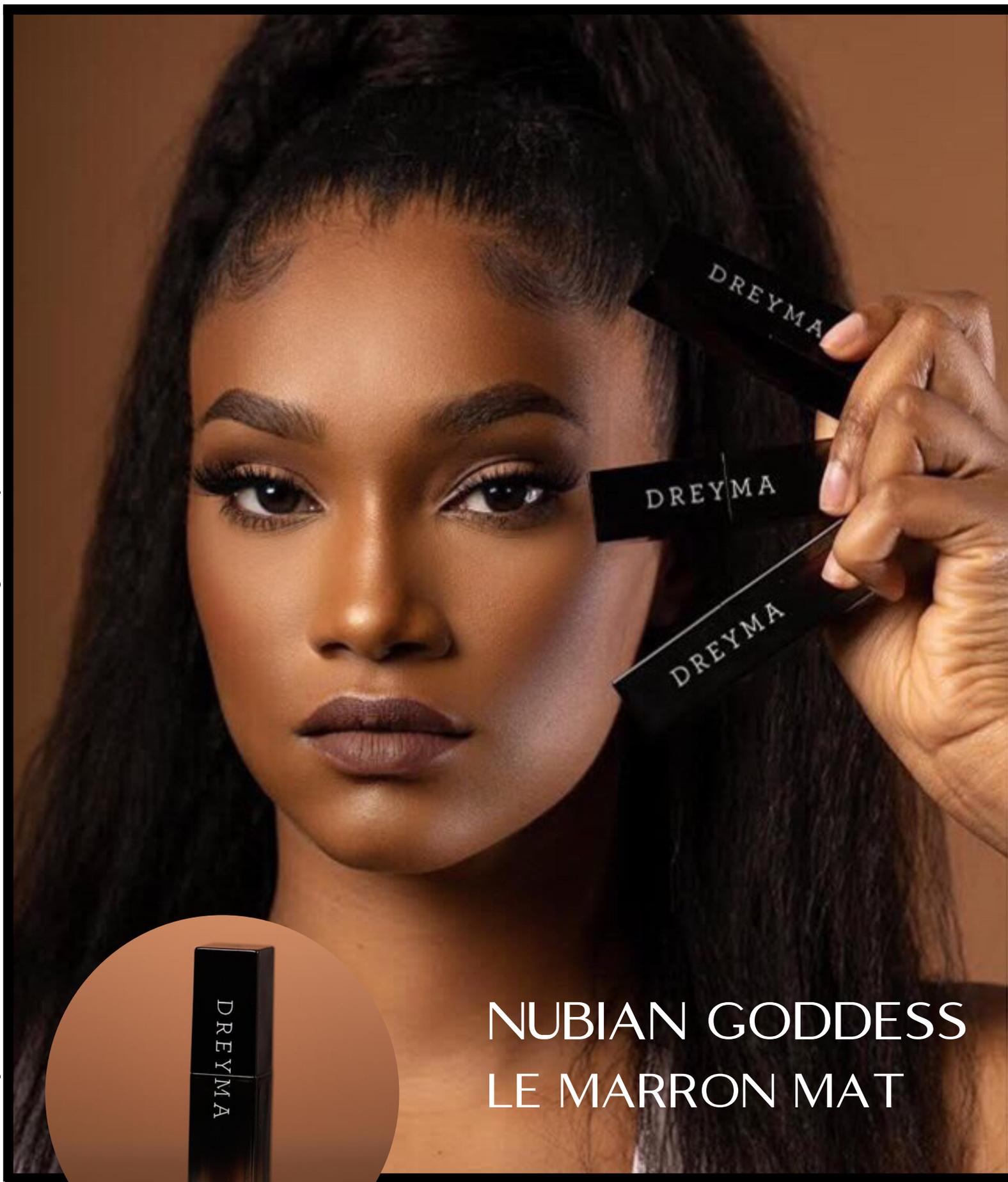
La jeune femme a toujours fait attention à son apparence et n'a jamais hésité à puiser son inspiration à l'étranger pour ses mises en beauté. Au lycée, elle se distinguait déjà par son amour pour les faux-cils qu'elle a découvert lorsqu'elle était sollicitée en tant que modèle photo et vidéo. C'est donc tout naturellement qu'elle commercialise sa marque **Aziliz Cosmetics** en 2014. Épaulée par son époux également entrepreneur, elle lance la gamme de faux-cils 3D nommée **Aziliz Lashes**. Elle s'impose alors comme une femme d'affaires avanguardiste en arrivant sur le marché français des cosmétiques avec un produit qui se veut encore très timide dans la trousse de maquillage des françaises. S'ensuit alors une véritable campagne de communication autour de la marque. De la rapeuse Shay à la youtubeuse Yanissaxoxo, sans oublier Morgane Edvige (première dauphine de Miss France 2016), toutes arborent l'œil de biche signé Aziliz Lashes.

DREYMA

COSMETICS

Instagram : @dreymacosmetics

Dreyma Cosmetics - 25 rue de Ponthieu 75008, Paris



NUBIAN GODDESS
LE MARRON MAT

DISPONIBLE SUR WWW.DREYMACOSMETICS.COM

Le succès est immédiat : sur Instagram, le produit devient incontournable et chacune y va de son post, présentant fièrement sa paire de cils sans omettre de taguer la marque et sa propriétaire. Constamment à la recherche de l'innovation, elle lance en 2018 la gamme **Aziliz Brushes**, une catégorie de brosses de maquillage de forme ovale à l'aspect ultra luxe et qui commence tout juste à faire fureur au Moyen Orient.

C'est en 2019 que naît **Maison Aziliz** : un institut de beauté à l'image d'Aziliz-Zara. Le cadre est chaleureux et la décoration raffinée est choisie avec soin pour rappeler les boutiques de luxe. Les clientes y sont accueillies dans une atmosphère ultra conviviale où tout est fait pour qu'elles s'y sentent comme chez elles. Choisir Maison Aziliz pour ses prestations de beauté, c'est avoir la garantie d'une expérience client sans égal. On y va pour y faire ses ongles ou pour des soins du visage et on s'y retrouve encore deux heures après la fin de la prestation, confortablement installée sur le canapé à discuter avec Zara et les autres clientes comme à la maison avec des copines.

Les prestations proposées par Maison Aziliz sont soigneusement choisies par Zara et son équipe. Quelles sont les tendances actuelles ? S'il faut rester à la pointe de la mode, il est également important pour la femme d'affaires de toujours avoir un coup d'avance afin d'offrir à sa clientèle les meilleurs services existants sur le marché. Pour cela, elle n'hésite pas à s'inspirer des Américaines, des Russes et des Libanaises. C'est grâce à sa forte intuition, son "flair" comme elle l'appelle, qu'elle a réussi à repérer le potentiel d'une technique alors presque inconnue sur le marché français. N'hésitant pas à se former et à se perfectionner, elle a su ajouter le *brow lift* à la liste des prestations qu'elle propose. Véritable révolution, cette technique rencontre un franc succès auprès de sa clientèle et lui permet de devenir l'enseignante incontournable en la matière.



Prestation réalisée chez Maison Aziliz



Ce qui rend Aziliz-Zara unique, c'est sa personnalité haute en couleurs et son sens de l'humour. Elle entretient une relation qui s'apparente presque à de l'amitié avec ses quelques soixante-dix mille abonnés sur Instagram. Une proximité qui est rendue possible grâce à ses nombreux live sur le réseau social. Réunissant des centaines de spectateurs à chaque apparition, c'est l'occasion pour elle d'échanger avec ses followers sur tous types de sujets : enfants, beauté, mode, voyages, sport... Il n'y a pas de place pour les filtres et les langues de bois. Une authenticité qui séduit ses abonnés aux profils divers et variés, allant de la mère de famille en fin de trentaine, à la jeune lycéenne : toutes retrouvent en elle un élément auquel elles s'identifient.

C'est dans cette même convivialité que Zara a accueilli l'équipe du DMA Magazine au sein de son institut. Lorsque nous lui avons demandé quel conseil elle pourrait adresser à ces femmes qui la suivent et qui comme elle, souhaiteraient entreprendre, voici les mots qu'elle nous a confiés : **"Le business n'est pas fait pour tout le monde. Beaucoup de personnes se lancent parce qu'elles en voient d'autres réussir à travers les réseaux sociaux. Ça ne reflète pas toujours la réalité, on se casse souvent la figure au début donc il faut avoir les épaules solides et surtout y aller à fond. Il est aussi très important de se former. Si j'avais été autant formée à mes débuts que je le suis actuellement, je pense que j'aurais évité beaucoup d'erreur avec Maison Aziliz"**.

Retrouvez Aziliz-Zara en tant que formatrice au *brow lift* au cours de la formation à la création d'entreprise délivrée par Business Academy à Dubaï, du 17 au 24 juillet.

ECRIT PAR KAREN MIBENGE

ÊTRE UNE FEMME ET FAIRE LE CHOIX DE NE PAS AVOIR D'ENFANTS

Une fois marié, le couple fait face à la question fatidique de la prochaine étape, à savoir celle du bébé. La trentaine dépassée, c'est comme si chaque femme sans enfant arborait au dessus de sa tête une horloge taille XXL dont le tic-tac assourdissant résonnerait dans les oreilles de son entourage. Chaque minute qui s'écoule est une minute de plus sans enfant et un pas de plus vers la ménopause. Mais qui sont ces femmes qui font le choix de ne pas être mères ? Devenir parent est une étape cruciale dans la vie. Passé un certain âge, ne pas avoir d'enfant soulève des questions qui instaurent souvent un malaise. De plus en plus de femmes prennent la décision de ne pas connaître la maternité et si chacune a ses propres raisons, la quasi-totalité de ces femmes fait face au jugement des proches.



Un choix personnel

Dans une société qui prône l'instinct maternel, il est difficile de s'avouer que certaines femmes n'aiment tout simplement pas les enfants. Contrairement à ce que leur disent leurs proches, elles savent pertinemment qu'elles ne changeront pas d'avis en devenant mère et ne préfèrent pas s'y risquer. Les raisons sont parfois liées à une enfance difficile, de mauvaises relations avec les parents ou la peur de ne pas être une bonne mère. Pour certaines, leurs conditions de vies et la liberté qu'offre le fait de ne pas avoir d'enfant à la charge leur confère un certain épanouissement et elles ne changeraient cette situation pour rien au monde. Bien au contraire, elles savent depuis toutes jeunes qu'elles n'en voudront pas.

Une vie professionnelle stagnante

La France est l'un des pays au plus fort taux de natalité d'Europe. C'est aussi le pays où les femmes sont les plus ambitieuses au monde. Après de longues années d'études, beaucoup ont hâte de connaître l'épanouissement professionnel.

Et bien souvent, devenir parent ne converge pas avec des ambitions de carrière. C'est bien connu, les enfants arrivent dans la vie de leurs parents en impliquant de lourds changements : nouvelles responsabilités, emploi du temps à réaménager, charge financière, il faut être prêt à faire quelques sacrifices et la vie professionnelle n'est pas épargnée.

Des raisons diverses

Pour certaines femmes, l'occasion ne s'est tout simplement pas présentée. Veuves, célibataires ou engagées dans une relation instable, ces femmes se sont résignées à ne pas devenir mères. D'autres refusent la maternité en soulevant un argument écologique. La planète est surpeuplée et ça n'ira pas en s'arrangeant puisqu'il est prévu que la Terre compte 9,8 milliards d'êtres humains à l'horizon 2050. Ces femmes ne voient donc pas la nécessité d'avoir un enfant et si elles viennent à changer d'avis, leur choix se portera plutôt vers l'adoption. Les orphelinats regorgent d'enfants qui n'attendent qu'une famille pour les aimer et les accueillir, autant leur donner cette chance.

Faire face à la pression de l'environnement

Choisir de ne pas avoir d'enfants, c'est faire face à un jugement perpétuel de la société et de ses proches et dans certains pays c'est même de l'ordre du tabou. Les femmes ont une pression non négligeable face à la maternité. Un couple sans enfants suscite toujours quelques questions et la stérilité de la femme est l'une des premières raisons qui viennent à l'esprit.



Lorsque l'on apprend la décision qui a été prise, la femme est souvent celle qui est blâmée, qualifiée d'égoïste, on lui assure qu'elle finira tôt ou tard par ressentir de la solitude à cause de son choix, si elle ne change pas d'avis entre temps. Dans certaines sociétés, une femme mariée qui est mère reçoit plus de respect que les autres. Celle-ci accède à un statut nouveau, on l'appelle "maman", qui est une marque de distinction respectueuse dans de nombreuses cultures africaines.

Les parents qui ont hâte de devenir grands-parents ont souvent du mal à comprendre cette décision et exercent également une pression sur leurs enfants, tout comme les amies qui sont déjà mères et qui font la promotion de la maternité. Pour elles, c'est une source de bonheur infinie que chaque femme devrait avoir la chance de connaître.

Enfin...

Ne vous y méprenez pas, lorsque cette absence de maternité est choisie et non subie, ces femmes ne sont pas malheureuses face à leur situation, bien au contraire. Beaucoup sont totalement épanouies et affirment qu'il est possible d'être heureuse sans enfants. A la rédaction du DMA Magazine, notre avis est unanime : chaque femme est libre face à son choix et ne devrait pas avoir à s'en justifier. Sachant que le corps est soumis à rude épreuve pendant et après la grossesse, il est totalement compréhensible que certaines ne souhaitent pas connaître cette étape.

ECRIT PAR **JOHANA BAGAYOKO**





BIENVENUE DANS L'UNIVERS D'INES CHABLE

“L’important est de faire ce qu’on aime et de s’écouter”

BIENVENUE DANS L'UNIVERS D'INES CHABLE

“L'important est de faire ce qu'on aime et de s'écouter”

“Un univers fort et une créativité toujours au rendez-vous”. C'est ce qu'on retient des photos d'Inès Chable.

Tout juste âgée de 21 ans, la jeune photographe originaire de Tours réussit avec brio à nous livrer une partie de sa personnalité à travers son art. C'est à l'âge de 12 ans qu'elle reçoit son premier appareil photo et c'est ainsi que va naître un véritable coup de cœur. Devenue photographe attirée de son entourage, elle prend plaisir à faire poser ses amis et sa famille. Très rapidement, des inconnus se prêtent également au jeu. Son passe-temps devient de plus en plus sérieux et alors qu'elle est étudiante en psychologie, elle se retrouve face à un dilemme. Son choix se porte alors vers la photographie et c'est à 19 ans qu'elle abandonne ses études pour devenir photographe professionnelle indépendante.



Inès partage sa passion qui est devenu son métier avec ses treize mille abonnés sur Instagram. Ce qui séduit d'emblée c'est l'univers dans lequel elle nous plonge à travers ses portraits. Très inspirée de la pop culture, de clips musicaux et de célèbres tableaux, la jeune artiste met un point d'honneur à ce que son travail lui ressemble et que ses photos correspondent à sa personnalité. Elle évoque la facilité avec laquelle on peut être tenté de copier et de s'inspirer des autres mais pour elle *“l'important est de faire ce qu'on aime et de s'écouter”*. C'est d'ailleurs ce qui la rend le plus fière en seulement deux ans de carrière ! En plus de nous livrer sa personnalité, Inès prend plaisir dans la création des décors, dans la retouche des photos et savoir que son travail est apprécié par son entourage est d'autant plus encourageant et gratifiant. Son métier lui permet de faire des rencontres incroyables. On compte dans sa clientèle des particuliers, mais aussi des influenceurs, dont Lena Mahfouf (Lena Situations), qu'elle a eu la chance de photographier en avril dernier.

Inès nous confie qu'elle souhaite se pérenniser dans le métier. Ce n'est pas tous les jours facile, dans la mesure où c'est un univers à dominance masculine. Lorsqu'on est une femme, jeune qui plus est, il faut apprendre à s'imposer. Actuellement, elle souhaite rejoindre une école de photographie afin de se perfectionner et de se spécialiser dans la mode qui est sa passion. Dans 10 ans, elle se voit réaliser des portraits d'artistes et pourquoi pas réaliser les couvertures de grands magazines.

Retrouvez les oeuvres d'Inès à travers son compte Instagram @ineschable

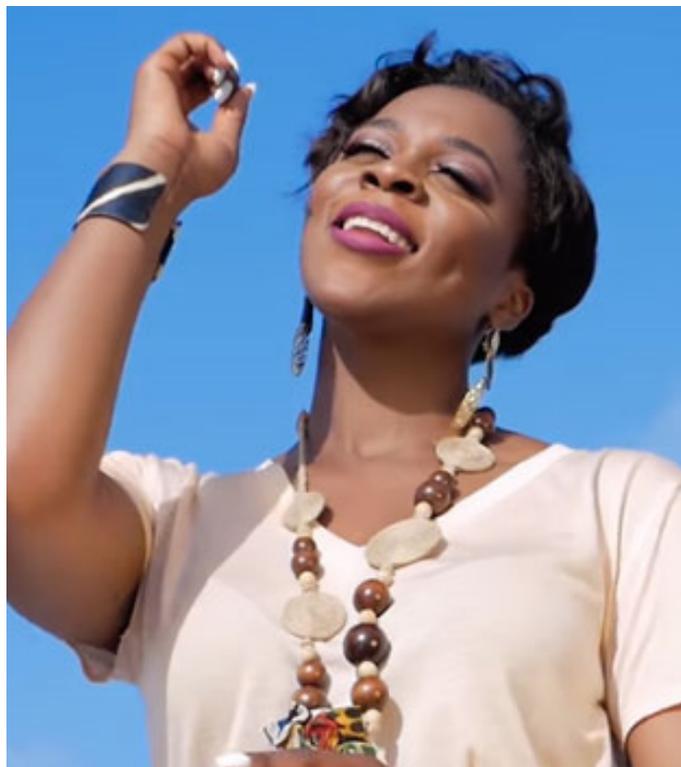
ECRIT PAR **LESLY NZOLA**

Lena Mahfouf photographiée par Inès Chable



AMANDA MALELA, UNE VOIX ANGÉLIQUE

AMANDA MALELA, UNE VOIX ANGÉLIQUE



Amanda a fait ses premières classes musicales en tant que choriste au côté de grands noms de la chanson française. Amanda Malela Mbuyi de son vrai nom, s'est très rapidement fait connaître du grand public. Amanda n'a pas peur de distinguer en embrassant différentes sonorités, sans perdre de vue ses valeurs chrétiennes qui demeurent être le véritable socle de sa talentueuse carrière. Dans cette entrevue, Amanda se livre au DMA Magazine en toute sincérité.

Présente toi à nos lectrices

Bonjour les lectrices du DMA Magazine, je m'appelle Amanda Malela, je suis chanteuse, auteure-compositrice, d'origine congolaise et ancienne choriste de grands artistes comme : Francis Cabrel, Vanessa Paradis, Lara Fabian.

Pourquoi la musique Gospel ?

Pour moi, il faut bien dissocier le « genre musical » du « message » gospel. Je suis une artiste et je parle de tous les sujets qui me touchent dans le respect de mes valeurs chrétiennes. Certes, mon identité musicale a été influencée par ma foi mais également par ma culture, les tendances actuelles, et mon parcours en tant que choriste.

Du coup, je dirais plutôt que ma musique est métissée parce qu'on peut m'entendre chanter sur de l'Afro-Drill, de la Rumba congolaise, et bien d'autres genres. Je pense donc que l'Afro Pop est le style générique qui me représente le mieux, car c'est un bon compromis entre la musique populaire qui englobe beaucoup de différents styles et l'Afro qui est mon héritage.

Ton meilleur souvenir en tant que chanteuse ?

Un de mes meilleurs souvenirs dans ma carrière solo, c'était pendant le premier concert de ma tournée. Après avoir annoncé que le concert tendait vers sa fin et que je pensais avoir tout chanté, tout le public s'est mis à chanter en chœur mon premier single "Kumama". J'étais tellement émue et reconnaissante... et je le suis même encore en ce moment, en y repensant. Je suis d'ailleurs contente d'avoir pu immortaliser ce moment sur snap.

Comment t'es-tu sentie après ton premier succès ?

Après mon premier succès, je me suis sentie reconnaissante envers Dieu, mon équipe, ma famille et mon public. Également soulagée d'avoir passé cette première étape importante. Bénie car il y a beaucoup d'autres talents dans le monde qui restent inconnus et pour finir, je me suis sentie encouragée à faire encore plus.

Quels sont tes rapports avec la RDC (République Démocratique du Congo) ?

Tout d'abord, la RDC est mon pays d'origine et le berceau de ma culture, où j'aimerais contribuer au développement et au bien-être des concitoyens en y ouvrant ma première fondation pour venir en aide aux femmes et aux enfants qui subissent des violences à l'Est du pays. Aussi, à chaque fois que j'y retourne, je ressens le soutien de mes frères et sœurs et ça me donne un sentiment de fierté encore plus particulier. C'est d'ailleurs une part de tout cet amour que je rends dans mon album «Luv Is God» qui est sorti le 13 mai 2021 sur toutes les plateformes digitales.

Retrouvez la belle et talentueuse Amanda sur ses réseaux. Écoutez sans modération son dernier opus intitulé « Luv is God »

ECRIT PAR **PAUL ELIA**

CODE PROMO
DMA30



Offre
DÉCŒUVORTE

- 30% SUR TOUS NOS PRODUITS

À PARTIR DE 49€ D'ACHATS • WWW.NASLIM.FR

@nasliminceur





KINSHASA, LA CAPITALE DE LA CULTURE

Nichée au centre de L'Afrique, elle est parfois nommée le second poumon de notre planète. Elle est aussi connue pour sa riche culture musicale et son tristement célèbre conflit dans la région du Kivu qui a déjà causé des millions de pertes humaines. Vous l'avez sûrement compris, dans ce numéro nous visitons la République Démocratique du Congo (RDC).

A la découverte d'une impressionnante faune et flore, le tout sur un air entraînant de rumba congolaise, le style musical le plus populaire du pays. Un pays aux multiples facettes, il y en a vraiment pour tous les goûts et tous les styles. Autrefois surnommée "Kin la belle", Kinshasa, la capitale de la République démocratique du Congo est une véritable fourmilière. Cette mégapole africaine de 11 millions d'habitants est hyper dynamique. Dotée d'une forte densité, l'essor de la classe moyenne additionné à une ville en perpétuelle transformation fait que son trafic routier n'a rien à envier à celui de Lagos, l'une des villes les plus embouteillées du monde.

Au menu : Nature, art et lifestyle.

Avant tout, commencez par changer vos euros en dollars puis une fois arrivée en RDC, vos dollars en Francs congolais, la monnaie locale utilisée à Kinshasa.

Ce multiple jeu de change est le moyen le plus efficace pour lutter contre d'une part les mauvais taux de change et d' autre part, une dépréciation monétaire galopante. Une fois votre banane pleine de francs congolais, si vous êtes plutôt branchée art, vous aurez l'embarras du choix !

Pour les mélomanes, direction l'**Institut National des Arts**, plus connu sous le nom de INA. Ce lieu emblématique, véritable temple du 4ème art a vu au sein de ses murs passer des légendes de la musique congolaise. Kinshasa est d'ailleurs la seule ville africaine dotée d'un orchestre symphonique. De quoi faire de belles rencontres auditives allant du jazz à l'opéra, sans oublier la fierté nationale, la rumba congolaise. Pour les amoureux de peinture ou de sculpture, Kinshasa a de quoi vous rassasier. Direction l'académie des beaux arts ou le **Musée National de La RDC**, fraîchement inauguré.

Le musée abrite une importante partie de l'histoire culturelle de ce pays, de l'empire Kongo au temps moderne. Une immersion dans cette histoire racontée de manière authentique. Pour les primo-collectionneurs, rendez vous à la **Symphonie des Arts**, l'endroit idéal pour repartir avec de très belles œuvres d'art. Les passionnés de nature et d'aventure ne seront pas en reste. Une ambiance de safari au **Parc de la vallée de la Nsele**. Embarquez à bord d'un bus décapotable pour un tête à tête intimiste avec des girafes, des lions et bien d'autres animaux.



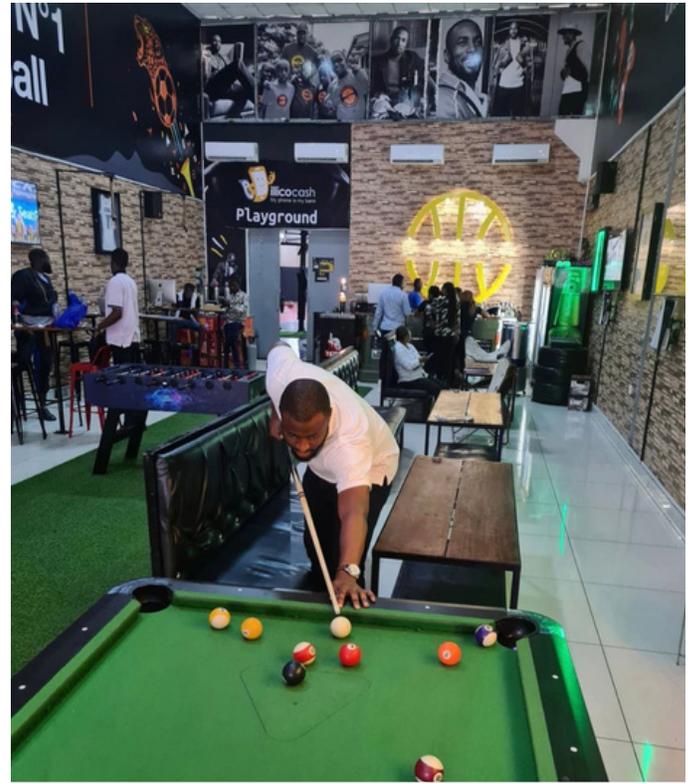
Parc de la vallée de la Nsele

Une visite qui ne vous laissera pas indifférente ! Dans le même registre, vous pouvez visiter la célèbre réserve naturelle **Lola ya Bonobo**. Un véritable sanctuaire pour ces animaux en voie de disparition. Si vous n'avez pas peur de vous éloigner de la capitale, cap plein sud destination **Seli Safari Zongo**. Quoi de mieux que de s'offrir une balnéothérapie 100% naturelle aux fameuses chutes de Zongo ? Un petit conseil, soyez sûre de bien attacher votre maillot de bain, au risque de finir topless voire plus.



Assiette de ntaba, makemba et kwanga

De retour à Kinshasa, que dites vous de visiter la ville qui ne dort jamais ? Les bonnes adresses pour bien manger ne manquent pas. Rendez-vous à Bandalungwa dit Bandal, la commune d'origine de l'artiste Fally Ipupa. Ntaba (viande de chèvre), poulet mayo (fricassée de poulet à la mayonnaise) ou brochettes... Pour une poignée de francs congolais, vous pouvez vous offrir quelques kilos en plus et c'est que du bonheur ! Attention, à Bandal il ne faut pas se laisser attendre par son assiette car cette commune est un condensé de Kinshasa, du meilleur et du pire.



@ballershousedrc

Vous avez envie d'enfiler votre plus belle robe, être la plus jolie des dames, pas de problème ! Rendez-vous dans la commune de la Gombe où vous pouvez faire un tour chez Mon Begin, au Phoenicia ou encore Chez Gaby : des adresses que nous recommandons vivement. Plus adepte de chill ? Sans chichi, direction le Ballers club ou l'hôtel Rotana, ambiance et bon moments garantis.

La capitale congolaise est le plan central mais il y a beaucoup d'autres régions tel que le Bas Congo, Moanda et ses splendides bancs de sable ou encore à l'est du pays, l'Ituri avec des paysages à en perdre la vue. De quoi intéresser les plus voyageurs d'entre vous.

ECRIT PAR LESLY NZOLA

5 IDÉES DE COIFFURES POUR ALLER EN VACANCES

Vous avez enfin terminé d'organiser vos vacances ! Les billets ont été achetés, la villa est réservée, tout est planifié ou presque... Il reste encore à définir quelles tenues vous emporterez avec vous et surtout quelle coiffure vous adopterez pendant votre séjour. La rédaction du DMA Magazine a sélectionné pour vous cinq idées de coiffures à vous approprier cet été.

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**

1

On papillonne avec les **BUTERFLY LOCKS**

C'est la coiffure innovatrice du moment ! Son nom vient de la ressemblance avec un papillon en plein vol qu'on retrouve dans ces fausses locks légèrement ondulées. Il existe une multitude de techniques pour réaliser cette coiffure qui vous rendra unique. Très versatile, on joue sur la longueur, l'épaisseur et la couleur et on n'hésite pas à y ajouter des accessoires. SO CUTE !



Le total look blond avec des locks très aériennes pour une coupe au carré



@daanastyle



Le mélange de couleurs pour la touche d'originalité

2

On plaque tout pour la PONYTAIL

C'est la coiffure qui laisse le plus de place à la créativité. Lisse, bouclée, ondulée, longue ou coupée au carré, haute ou basse, avec des tresses, avec ou sans baby hair... On l'aime pour son plaquage infailible qui dure et pour la manière dont elle met en valeur les traits du visage. Une coiffure très propre et sophistiquée qu'on peut également accessoriser pour une touche de fun. On la réalise chez **Kitoko Ladies**, la reine du ponytail et sa cire légendaire. Avec ça vous pourrez chanter "My hair ? It don't move !" durant tout votre séjour.



@kitoko_ladies



@vanessa_sondele coiffée par Kitoko Ladies



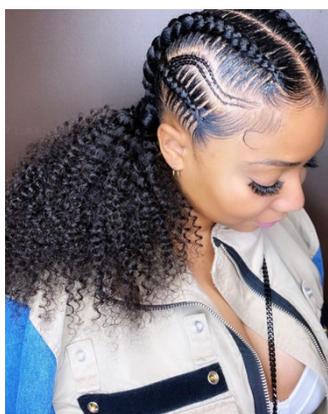
@chloekitembo coiffée par Kitoko Ladies



@kitoko_ladies

3

So sophistiquée en CORNRAWS



@kitoko_ladies

C'est LA coiffure de vacances par excellence. On l'aime car elle dégage elle aussi le visage et met en valeur vos traits. Pratique, elle vous évitera de passer une heure à la coiffure chaque jour. On enfile sa tenue, une touche de maquillage (ou pas !) et vous êtes prête à démarrer votre journée. Et merci le gain de temps ! Le + : on plonge dans la piscine sans problème car les tresses sèchent très facilement. Très versatiles, on les accessorise avec des bagues, des perles ou du fil doré. Notre accessoire fétiche du moment ? Les strass à placer sur les baby hair pour un look festival et sophistiqué.

4

Le brushing des années 70 façon **FARRAH FAWCETT**

C'est la coiffure emblématique de l'actrice américaine Farrah Fawcett. Née par hasard des suites d'une presque catastrophe capillaire en 1976, la coiffure a été popularisée grâce à la célèbre photo où l'actrice porte l'iconique maillot de bain rouge, tirée à plus de 20 millions d'exemplaires. La coiffure revient en force cette année pour un look so 70's (sé-ven-tiiiz). Cheveux tout en volume, frange plus ou moins longue et plus ou moins imposante, des courbes qui défient les lois de la gravité... C'est la coupe parfaite pour les balades en voiture, toit ouvert et cheveux au vent, le tout sur une playlist choisie avec soin.

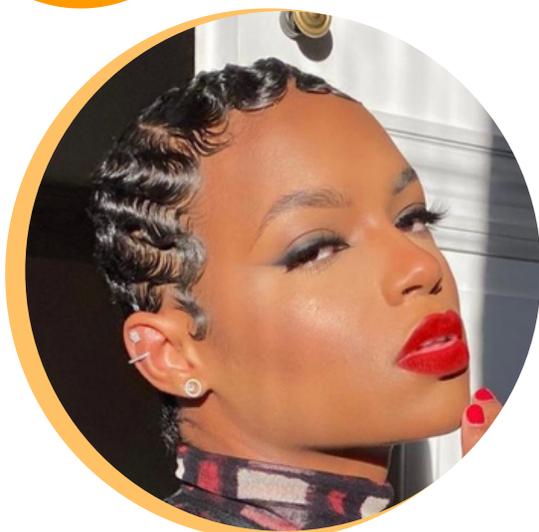
On s'inspire →



@aaliyahjay

5

Le touché magique des **FINGER WAVES**



@didistone

L'été est la saison idéale pour les coupes courtes. Il fait chaud donc pourquoi ne pas opter pour une coiffure qui laissera votre tête respirer ? Pour le côté sophistiqué, on choisit les Finger waves, ces petites vagues qui donneront déjà le ton pour des vacances à la mer. Un look à la garçonne trop trop cute ! Pour aller plus loin, on adopte la version colorée : blond ou auburn et pour celles qui veulent aller encore plus loin, on ose le rouge vif, le baby pink et pourquoi pas le orange !

AU RYTHME DES SAISONS

Julie Gorsky



Jade, femme moderne, indépendante, forte et sensible, nous invite dans l'intimité de sa reconstruction émotionnelle à la suite d'une rupture amoureuse.

fnac

amazon

5 TENDANCES À ADOPTER POUR CE PRINTEMPS / ETÉ 2021

Les beaux jours ne sont plus très loin, il est donc important, pour vous mesdemoiselles d'être au top. Dans cette seconde rubrique mode du DMA Magazine, je répertorie pour vous cinq tendances à ne pas manquer.

ECRIT PAR **BEMBA DIABY**

ON S'APPROPRIE



On accessoirise en mélangeant les **couleurs** et les **matières**



La version colorée pour la touche 100% **FUN**



Bijoux dorés = **sans faute** assuré !

CHUNKY RINGS AND OTHER COLORFUL JEWELRIES



Cette saison, les bijoux ne sont pas à négliger, ils seront sur toutes les mains et tous les poignets mais on les retrouvera aussi sur les cous. Ces bijoux se démarquent, un côté chic & vintage pour certains, délicieusement kitch et enfantin pour d'autres, vous trouverez ces bijoux sous différents coloris et matières mais aussi différentes tailles et formes. Ils apporteront ce pop de couleurs mais aussi un peu de fun et de fantaisie à vos tenues. Et pour vous mesdames, dotées d'une belle mélanine, il n'y a rien de mieux pour cet été !!!

OÙ SHOPPER

La Monso : www.lamanso.shop

Porté par toute les célébrités et influenceuses, la nouvelle marque à très vite prit une très grande place sur le marché.

Blobb by Sofia Elias : www.sofiaelias.mx

Chez Sofia Elias, vous trouverez ce coté fun & kitch et très coloré, mais il faut aller vite, quelques minutes et POUF plus rien.

Etsy : « **chunky rings** »

Etsy, avec plus de 30 000 références (oui j'ai fait mes recherches pour vous ahah) vous trouverez votre bonheur après quelques minutes de recherches.

ON S'INSPIRE



Le talon carré facile à porter



La version 100% confort

SANDALES... SANDALES... SANDALES !

Sur les mots de Dominique Jackson : « Get the shoes baby, get the shoes » et plus précisément « **Get the sandals baby, get the sandals** ». C'est la sandale qui règne pour cette saison, ici aussi sous toutes les formes et coloris mais c'est avant tout le confort qui domine. Les talons sont bas pour certaines paires de chaussures ou encore inexistants pour les slippers .. Après cette pandémie et un confort qui nous a été imposé, ne pressons pas les choses et gardons encore un peu de confort. A bout carré, rond ou avec des brides mais aussi sous forme de sabots et de mules plus colorées les unes que les autres vous trouverez chaussures à vos pieds.

OÙ SHOPPER

Zara : www.zara.com
 & others stories : www.stories.com
 Asos : www.asos.com



La paire colorée combinée à une pédicure blanche ou un vernis blanc

WE LOVE



La version crop top



Le crochet version sac à main signé Fendi

ON CRAQUE POUR LE TRICOT ET LE CROCHET

Le grand comeback du tricot et du crochet. Souvent catégorisé de « truc de grand-mères », vous n'y échapperez pas cette saison car c'est l'essentiel printanier. Sur les robes, les pantalons, sur nos petits tops il est PARTOUT, même sur nos sacs. Mais attention, on ne le porte pas en total look mesdames, par petites touches seulement. La subtilité avant tout ! Cependant, je dois tout de même vous confier qu'il existe de beaux ensembles qui seront parfait pour un total look, vous vous sentez prêtes? Vous savez ce qu'ils vous reste à faire, OSEZ !

OÙ SHOPPER

Zara : www.zara.com
 Beginning boutique : www.beginningboutique.com.au
 Shein : www.shein.com
 Depop : www.depop.com

A SE PROCURER



Le total look **white**



A combiner avec un blazer **OVERSIZED** et une paire de daddy shoes

LE BON SHOPPING



On se lâche complètement sur **les motifs**



Le look **monochrome**

L'ENSEMBLE BRALETTE X « POOM POOM » SHORT

C'est l'ensemble à avoir pour ce printemps mesdames ! La bralette, présente l'hiver dernier, continue son voyage et revient en force cet été. Elle redessine les courbes de la lingerie tout en apportant sensualité et légèreté. Le short quand à lui, est-ce un short ou une simple culotte haute? On ne sait plus mais tout ce qui importe : plus il est court mieux c'est. Pour cette saison, la bralette rencontre le fameux « poom poom » short et ensemble, ils forment le look de cet été et vous fera dire « cuuuute » à chaque fois que vous verrez votre reflet dans le miroir.

OÙ SHOPPER

Zara : www.zara.com

Missguided : www.missguidedfr.fr

Bershka : www.bershka.com

PRINTED PANTS OU PANTALONS A MOTIFS

Au revoir les « boring pants », bonjour l'illusion. Floral, psychédélique ou encore damier ces motifs seront sur tous vos pantalons qu'ils soient en jean, en laine ou encore en soie et captiveront votre attention aux plus hauts points.

OÙ SHOPPER

Depop : www.depop.com

Vinted : www.vinted.com

Beginning boutique : www.beginningboutique.com.au



FORTUNE

Et si vous étiez destinée à la richesse ?

Il y a de fortes chances que vous soyez née sous une bonne étoile. Selon une étude réalisée par **UK DOMAIN**, un organisme britannique qui a croisé la totalité des signes astrologiques avec le célèbre classement Forbes, certains signes sont plus aptes à devenir riches. Bien évidemment aucune étude n'est à 100% exacte. Je vous donne un indice, vous avez plus de chance si vous êtes née entre le 23 novembre et le 23 décembre. Installez vous confortablement et lisez tranquillement votre avenir. Le sac Hermès qui vous fait de l'oeil depuis des années est peut-être bientôt à vous !

Gémeaux

22 mai - 21 juin

Les Gémeaux comptent 15 milliardaires et c'est aussi le signe comptant le plus de millionnaires. Parmi eux on retrouve la très célèbre top model des années 90, Naomi Campbell.

Cancer

22 juin - 22 juillet

Le signe du cancer regroupe le moins de milliardaires. Seulement cinq des 100 plus grandes fortunes du monde sont Cancer avec entre autre Elon Musk, patron de Tesla et sa fortune estimée à 188 milliards de dollars.

Lion

23 juillet - 22 août

Les lions ne sont pas en reste lorsqu'il s'agit de fortune avec pas moins de 28 milliardaires à leur actif. Chez les millionnaires, on retrouve l'ancien président Barack Obama, à la tête de 70 millions de dollars.

Vierge

23 août - 22 septembre

On compte dans ce signe 11 hyper fortunés. Le onzième a très récemment rejoint ce groupe d'ailleurs. Ses oeuvres cinématographiques le précèdent. C'est le producteur, réalisateur, scénariste et acteur Tyler Perry, avec une fortune estimée à 1,2 milliards de dollars.

Balance

23 septembre - 22 octobre

On retrouve 27 milliardaires dont la redoutable Huda Kattan. A la tête d'un empire estimé à 1,4 milliards de dollars, la fondatrice d'Huda Beauty et Wishful a largement de quoi mettre à l'abri plusieurs générations !

Scorpion

23 octobre - 22 novembre

Un signe aussi sulfureux ne pouvait pas être en reste dans ce classement. Ils sont 16, oui 16 valeureux et très riches scorpions. On y retrouve Bill Gates, à la tête d'une fortune estimée à 126,7 milliards de dollars. De quoi donner le tournis !

Sagittaire

23 novembre - 21 décembre

Sur les 100 plus grandes fortunes du monde, on n'en retrouve que six du signe Sagittaire. On peut citer parmi elles Lei Jun, le fondateur de Xiaomi avec un patrimoine estimé à 13,2 milliards de dollars.

Capricorne

22 décembre - 20 janvier

22% des patrons d'entreprises américaines sont Capricorne. On retrouve Jeff Bezos, patron d'Amazon et à la tête d'une fortune estimée à 185,8 milliards de dollars et James Quincey, PDG de Coca Cola avec 39,4 millions de dollars en banque. C'est le moment de ressortir le business plan que vous n'avez jamais terminé et de vous lancer !

Verseau

21 janvier - 18 février

Le signe possède 12 milliardaires, parmi lesquels figure l'un des milliardaires les plus célèbres. Si je vous dis "basketteur", "homme d'affaires"... Oui c'est bien Michael Jordan avec une fortune estimée à 1,65 milliards de dollars.

Poisson

19 février - 20 mars

Vous êtes également béni des cieux ou du moins des astres. On compte pas moins de 22 milliardaires, parmi lesquels figure l'incontournable prêtresse des médias américains. Oprah Winfrey est à la tête d'une belle fortune de 2,6 milliards de dollars.

Bélier

21 mars - 20 avril

Le signe compte 15 milliardaires, parmi lesquels figure Isabel Dos Santos. La femme d'affaires angolaise est la plus jeune milliardaire du continent africain avec une fortune estimée à 2,64 milliards de dollars.

Taureau

21 avril - 21 mai

Elle n'est certes pas milliardaire mais possède une fortune qui s'élève tout de même à 82 millions de dollars, jeune et riche voici la belle Gigi Hadid. On peut aussi citer l'actrice Priyanka Chopra à la tête d'une fortune estimée à 58 millions de dollars.



CARRÉ BLACK BOX EST
LA BOX BEAUTÉ ET LIFESTYLE
BIMENSUELLE QUI RÉPOND
AUX ATTENTES
DE FEMMES NOIRES
ET MÉTISSÉS



24,90€
TOUS LES 2 MOIS
SANS ENGAGEMENT

CARRÉ BLACK BOX
FAITES-VOUS PLAISIR
WWW.CARRE-BLACK-BOX.COM

DMA

magazine

BY DREYMA

ON VOUS DONNE LA PAROLE !



Une anecdote à partager ?
Un thème à suggérer ?

contact@dma-magazine.com



*DMA Magazine, le magazine de la
femme moderne.*

RESTONS CONNECTÉS

Retrouvez-nous en ligne



@dma.magazine

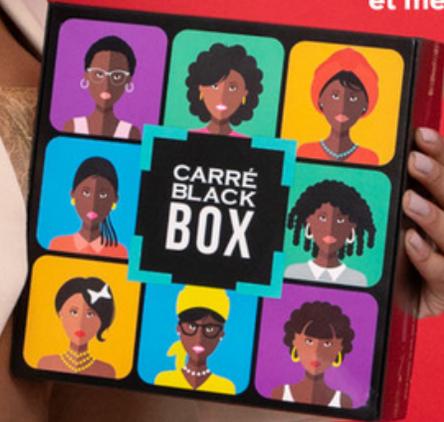


www.dma-magazine.com

Psycho • Carrière • Culture • Voyage • Mode



CARRÉ BLACK BOX
est la box beauté et lifestyle
bimestrielle qui répond
aux attentes
de femmes noires
et métisses



CARRÉ BLACK BOX
FAITES-VOUS PLAISIR
WWW.CARRE-BLACK-BOX.COM