

DMA

magazine

BY DREYMA

FOCUS ON

ENTRETIEN AVEC
LE MANAGER
D'IMEN ES

.....
KANY
AMAZIN GRACY
NAS PROD
.....

INSTAGRAM

ADIEU LA COURSE
AUX LIKES ?

Léa Djadja

Apprendre à s'aimer

en 365 jours

GROUPE PMF

ISSN 2823-2704

LE MAGAZINE DE LA FEMME MODERNE
DMA MAGAZINE BY DREYMA COSMETICS N°6 : AOÛT - SEPTEMBRE 2022
WWW.DMA-MAGAZINE.COM





DREYMA



DREYMA

COSMETICS

www.dreymacosmetics.com



S'AIMER AVEC UN GRAND A

Chères lectrices,

C'est avec un immense plaisir que nous vous livrons cette sixième édition. Vous l'aurez bien compris, la vocation du DMA Magazine est de mettre en lumière toutes ces femmes qui brillent aussi bien pour leurs personnalités que par leurs accomplissements. Une fois de plus, nous avons sélectionné des femmes aux parcours inspirants et motivants. Leurs actions parlent pour elles-mêmes et bien que chacune excelle dans son domaine, toutes se rejoignent par un élément qui est au centre de leurs actions : l'amour. L'amour que l'on partage avec les autres mais surtout l'amour que l'on accorde à sa propre personne et qui est la clé de la réussite.

S'aimer avec un grand A, c'est prendre conscience de qui l'on est mais c'est surtout s'accepter et c'est une magnifique leçon que nous enseigne Gracy. S'aimer, c'est vouloir exceller et s'en donner les moyens, à l'image de Tara. Parfois, s'aimer peut prendre du temps et nécessite un apprentissage. Pourquoi pas en 365 jours ? A travers son livre "Apprendre à s'aimer en 365 jours", Léa nous prend par la main durant une année et nous accompagne dans cette quête de l'amour propre et surtout du bien être, en prodiguant ses conseils pour être mieux dans ses baskets. Cet apprentissage vers l'amour propre, que l'on appelle communément le *self love*, passe également par des petits boosters : se sentir belle et valorisée. C'est là qu'intervient Upendi Face, qui aide les femmes à prendre conscience de leurs potentiels parfois ignorés, en rehaussant leurs beautés grâce au maquillage.

Créez cette relation solide et durable avec vous-même, cultivez cet amour qui constituera votre force et vous permettra d'accomplir de grandes choses. Constatez régulièrement vos progrès, vos accomplissements et prenez le temps de vous féliciter. Prenez le temps de vous écouter, de guérir et surtout de vous pardonner. Autorisez vos émotions à s'exprimer et surtout, soyez indulgente avec vous-même.

Appréciez votre propre compagnie. Et une fois que vous aurez cultivé cet amour, admirez vos prouesses. Vous êtes une femme forte et belle aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Audrey BOPE
Directrice de publication

DMA

magazine

BY DREYMA

Août / Septembre 2022 - Numéro 6

ÉDITÉ PAR GROUPE PMF

Siège France 25 Rue de Ponthieu Paris 75008 France
Contact contact@dma-magazine.com

DIRECTRICE DE PUBLICATION

Audrey Bope

DIRECTRICE DE RÉDACTION

Karen Mibenge

CHEFS DE PRODUCTION

Audrey Bope, Maxime Kibangu

STRATÉGIE DE COMMUNICATION

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Guy Fonkui

ÉQUIPE TECHNIQUE

Fanatik Production, 7Studio, PMF Group

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Karen Mibengue, Johana Bagayoko
Elisa Fromant, Paul Elia, Lesly Nzola, Zack F

CONCEPTION, RÉALISATION ET MAQUETTE

Touch Up Services

CRÉDIT PHOTO

Carré Black Box, Dreyma Cosmetics, 13 Or Com, Sarah Merzouk,
Maxime Fourmont, Marion Puichaffray, 7studio, Danny Ilunga

PUBLICITÉ

contact@dma-magazine.com

REMERCIEMENTS

Léa Djadja Diallo, Isaac, Pierre, Jack Bope, Nicolas Bope,
Cindy Bope, Chelsea Bope, 7Studio, Upendi Face,
Medicare Group, Aisha Dia

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

Édition numérique

ISSN 2823-2704

*Copyright DMA Magazine by Dreyma Cosmetics 2022
La reproduction, même partielle, de tout article ou oeuvre publié(e)
dans DMA Magazine est strictement interdite*

RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[dma.magazine](https://www.instagram.com/dma.magazine)



[dmamagazine_](https://twitter.com/dmamagazine_)



[DMA MAGAZINE](https://www.youtube.com/DMA%20MAGAZINE)



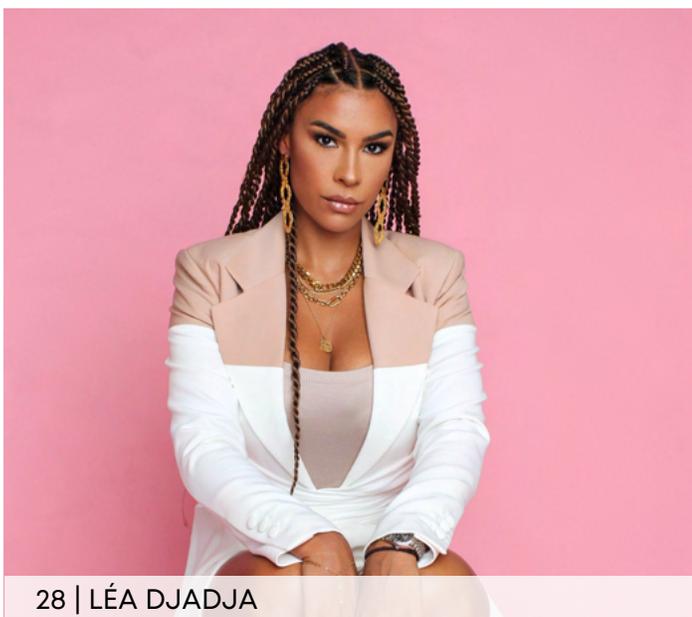
[dma.magazine](https://www.tiktok.com/dma.magazine)



6 | GRACE WEMBOLUA



15 | KANY



28 | LÉA DJADJA



38 | MEYY



42 | UPENDI FACE

- 2 **L'EDITORIAL**
- 3 **L'OURS**
- 4 **SOMMAIRE**
- 5 **COUP DE COEUR**
Faut que j'la shop
- 6 **FOCUS ON**
Amazin Gracy
Sofya Azz
Tara Mpogazi
- 15 **PORTRAIT**
Kany
- 18 **PSYCHO**
La thérapie par la danse
- 20 **SANTÉ**
Le déni de grossesse
- 23 **CARRIÈRE**
Recruter quand on est entrepreneuse débutante
- 25 **BUSINESS**
L'affiliation, un petit lien qui peut rapporter gros
- 28 **DOSSIER DE COUVERTURE**
Léa Djadja : Apprendre à s'aimer en 365 jours
- 36 **CULTURE**
Nas Prod
Les femmes dans la sphère musicale
Meyy, étoile montante dans le ciel musical
- 39 **VOYAGE**
Sénégal : Bienvenue en Teranga
- 42 **MAKEUP**
Rencontre avec Upendi Face
- 43 **BEAUTÉ**
On a testé pour vous : le soin hydrafacial
- 45 **MODE**
Six idées de look pour la rentrée
- 48 **CUISINE**
Six recettes gourmandes de café
- 51 **HOROSCOPE**
Quelle femme d'affaires êtes-vous ?

FAUT QUE J'LA

shop

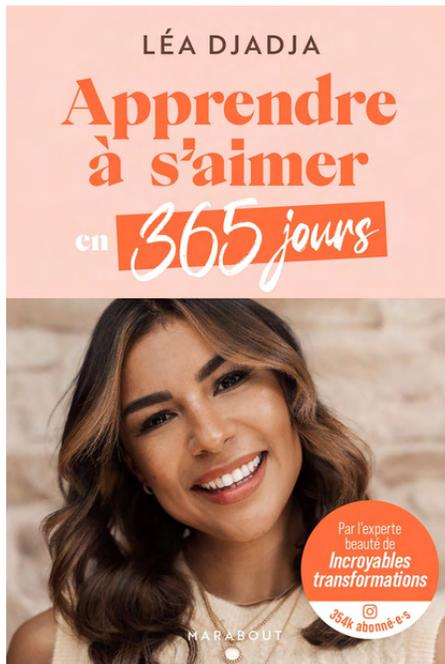


BEATS BY KIM 229,95€

La collab de l'année

Depuis quelques années, la mode est aux écouteurs sans fil. Avec la collaboration entre Beats et **Kim Kardashian**, on passe au niveau supérieur et les écouteurs deviennent un accessoire de mode. On aime la déclinaison de trois nuances de marron qui se rapproche de la couleur de la peau, peu importe la carnation et rend cet accessoire à la fois discret et sensationnel.

La sélection de la rédaction des objets à shopper absolument pour la rentrée.



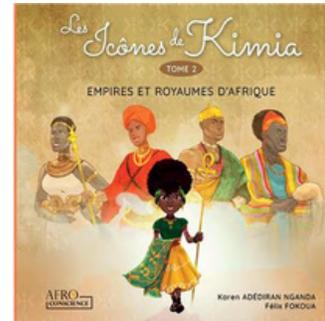
APPRENDRE À S'AIMER EN 365 JOURS

15,90€

Idéal pour la rentrée

Et si on abordait cette rentrée avec de bonnes résolutions ? Que vous soyez étudiante, dans la vie active ou femme au foyer, **Léa Djadja** vous accompagne pour prendre soin de vous en 365 jours. Dans cet agenda almanach, retrouvez des conseils d'experts dans différents domaines : le sport, le maquillage, les soins, la nutrition... Un agenda dans lequel vous pourrez noter vos évolutions et fixer vos objectifs personnels. Des QR codes qui renvoient vers des tutos de maquillage, réalisés par Léa.

Cliquez directement sur vos pièces préférées pour les shopper



LES ICONES DE KIMIA TOME 2

25€

Culture et pédagogie

C'est notre chouchou de la rentrée ! L'indispensable de la bibliothèque des plus petits (et des plus grands) pour explorer l'Afrique impériale avec Kimia à travers 10 icônes. L'occasion de parfaire sa culture générale en découvrant ou redécouvrant ces personnalités qui ont marqué l'Histoire du continent africain. **Le + ?** Vous allez adorer les illustrations !



LE HOODIE À CAPUCHE MELROSE - HÔTEL MAHFOUF

Le sans faute de 65€

Le hoodie idéal pour des combinaisons de looks à l'infinie. On l'aime pour son confort, la douceur de sa matière pilou-pilou et pour sa capuche XXL, idéale pour les jours où on aimerait ne pas avoir quitté son lit. Notre coup de cœur ? La diversité des tailles allant du XXS au XXXL. Un sans faute pour la mère Mahfouf !



LE ROUGE À LÈVRES BOSS LADY DE DREYMA COSMETICS

21,99€

La couleur de la rentrée

Mention spéciale pour cette couleur rouge vive qui apporte une touche sophistiquée aux looks les plus simples. Un rouge à lèvres liquide au fini à la fois mate et hydratant. On adore le nom de la teinte qui annonce la couleur : c'est le rouge à lèvres des **Boss Ladies**. A se procurer absolument pour compléter vos looks de rentrée.

FOCUS ON

Crédit photo : Marion Puichaffray

AMAZIN GRACY, LA FEMME QUI A DÉCIDÉ DE GAGNER À TOUTES ÉPREUVES



AMAZIN GRACY, LA FEMME QUI A DÉCIDÉ DE GAGNER À TOUTES ÉPREUVES

”Amazing Grace, How sweet the sound...”, voilà les tous premiers mots de ce cantique plus que célèbre, repris par les Destiny’s Child et qui chante la grâce et l’amour divin. On peut dire que Grace Wembolua, connue sur ses réseaux sociaux en tant qu’ Amazin Gracy porte très bien son surnom ! A l’âge de 4 ans, elle a survécu à un incendie qui lui a laissé un marquage à vie, tant sur les plans physique que psychologique. Nous nous sommes entretenus avec Gracy qui nous a permis de découvrir son histoire et ses accomplissements. Découvrez son témoignage teinté d’émotions, de sincérité et surtout d’inspiration. Vous n’aurez sûrement qu’un seul mot en tête à la fin de votre lecture : “AMAZING !”.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m’appelle Grace mais on m’appelle beaucoup Gracy et j’ai 26 ans. Je suis athlète paralympique pour l’équipe de basket en fauteuil roulant. Je ne me considère pas vraiment comme une influence mais je partage mon histoire sur les réseaux sociaux. Quand j’étais petite, j’ai survécu à un incendie criminel dans lequel j’ai été grandement brûlée. J’y ai perdu ma mère et mon petit frère et j’ai été amputée des deux jambes en dessous du genou. Je raconte donc mon quotidien et mon combat sur mes réseaux.

J’ai été émue par ton passage dans *Ça commence aujourd’hui*. Comment as-tu vécu tes premières prises de paroles en public pour raconter ton histoire ?

Lorsque je suis passée dans l’émission, ce n’était pas la première fois que je racontais mon histoire. Ma première prise de parole en public a eu lieu au cours d’une conférence TED Talk et à ce moment-là j’étais vraiment nerveuse. Lors de mon passage dans *Ça commence aujourd’hui*, je pensais que je ne serais pas nerveuse mais

j’ai tout de même été émue. Mon expérience a été très positive, tout s’est très bien passé, j’étais avec des personnes que je connaissais et Faustine (*présentatrice de l’émission, nldr*) était très bienveillante. Il y avait du public même s’il était réduit car le tournage a eu lieu en temps de covid. C’était une de mes meilleures expériences car c’est une émission que je regardais déjà avant qu’on me propose d’y participer.

Tu fais partie de l’équipe de France de basket paralympique. Peux-tu nous parler de ton parcours ?

J’ai commencé le sport avec la natation alors que je ne savais pas nager et c’est allé très vite : j’ai participé à des compétitions et des championnats de France. A la suite de cela j’ai changé pour l’athlétisme car j’aimais l’idée de la course. Au lycée, nous devions impérativement pratiquer une activité sportive ou artistique le mercredi après-midi et j’avais l’impression d’avoir déjà fait beaucoup de choses. Je voulais passer du temps avec mes copines et nous avons finalement décidé de nous inscrire dans le basket en fauteuil pour être toutes ensemble étant donné que c’était également accessible aux personnes valides. Très vite, le coach m’a demandé de dépanner pour une compétition mais j’étais un peu réticente car je pensais ne pas avoir le niveau. J’y suis tout de même allée et j’ai été repérée par le coach de l’Équipe de France Espoir qui m’a informé de l’ouverture prochaine d’un centre de formation à Talence. J’ai passé les tests en décembre 2011 et ils se sont avérés concluants : en septembre 2012, j’ai intégré le Sport Études de Talence où je suis restée quatre ans. En 2016, j’ai participé aux jeux paralympiques de Rio. J’étais très surprise parce que quand je suis arrivée au CREPS, je ne pouvais pas m’imaginer rejoindre l’Équipe de France en seulement quatre ans.

Le timing me semblait trop court. Tout le monde parlait des jeux au moment où je suis arrivée mais ce n'était pas mon objectif. Ça a été une expérience incroyable ! C'est le Saint Graal pour tous les sportifs, qu'ils soient olympiques ou paralympiques. J'en garde de très bons souvenirs et j'ai d'ailleurs été impactée par le fait que nous n'avons pas pu nous qualifier pour les jeux de Tokyo en 2021 !



Je fais partie de l'équipe paralympique depuis 2015 et le sport fait désormais partie de mon quotidien, c'est mon métier. J'ai la chance d'en vivre depuis 2016, année à laquelle j'ai intégré l'équipe de Hornets Le Cannet, ma première équipe pro en sortie du centre fédéral. Pouvoir en vivre est une chance car tous les athlètes handisport n'arrivent pas à vivre de leurs disciplines. Il y a bien sûr des hauts et des bas, des moments de doutes comme des moments de confiance mais en ce moment je suis très heureuse de préparer les jeux paralympiques de 2024 qui auront lieu à Paris. Depuis septembre 2021 je suis aux Etats-Unis chez les Lady Mavericks à Dallas. C'est une expérience dont je suis super heureuse parce que le coach essayait régulièrement de me recruter depuis 2015 mais je trouvais que ce n'était pas le bon moment. J'ai finalement décidé de sauter le pas en septembre dernier et je ne regrette pas du tout ! Je me suis très rapidement sentie intégrée au sein de l'équipe dans laquelle je suis titulaire. Je me suis fait beaucoup d'amis, que ce soit dans l'équipe mais aussi en dehors et je suis très contente de vivre aux Etats-Unis et d'apprendre de nouvelles techniques.

Peux-tu nous parler de ton activité de speaker ?

J'ai commencé de façon très informelle alors que j'étais très jeune au collège et plus précisément en classe de 5e. Le docteur qui me suivait à l'époque m'avait demandé d'intervenir dans un hôpital proche de mon école afin de rencontrer des parents et des enfants qui étaient récemment accidentés. Je devais témoigner de mon histoire et communiquer sur ma résilience, leur faire comprendre qu'on peut vivre avec un handicap, faire beaucoup de belles choses et vivre de façon confortable. Quand j'ai commencé à partager mon histoire sur les réseaux sociaux, j'ai été sollicitée pour des interventions. J'en faisais dans les écoles et les entreprises, puis il y a eu

la conférence TED Talk. Il m'arrive aussi d'être speaker pour des clubs sportifs, auprès de personnes valides et non valides et je suis ravie de partager mon parcours avec toutes ces personnes.

Sur ton compte Instagram, c'est une Gracy très coquette et féminine qu'on retrouve. As-tu toujours été à l'aise avec ta féminité ?

Je n'ai pas toujours été à l'aise avec ma féminité et le monde extérieur. A vrai dire, j'ai toujours un peu de mal. J'ai commencé à être féminine au collège, pas spécialement pour de bonnes raisons, bien que j'ai toujours été attirée par le monde de la beauté et du maquillage. J'étais complexée par mes cicatrices et mon handicap et je me disais que si je me montrais très féminine et que je soignais mon image extérieure, les gens se concentreraient plus sur ça. J'avais l'impression que ça marchait parce que les gens me complimentaient en premier lieu sur mes chaussures, mon maquillage ou mes accessoires plutôt que de demander pourquoi j'avais des cicatrices. Plus j'ai passé du temps à être féminine, plus j'ai découvert des marques que j'affectionne particulièrement et qui m'ont aidé à me sentir bien.

Ces trois dernières semaines, j'ai passé du temps à Paris avec des proches qui m'ont permis de sortir de ma zone de confort et m'ont aidée à gagner en confiance en moi. La féminité pour une femme "différente" est un sujet un peu délicat car on n'en voit pas souvent. Je me pose énormément de questions avant de porter certains vêtements et de me prendre en photo mais je m'efforce d'accepter et d'assumer ma féminité car je pense qu'en tant que femme c'est important. Il est nécessaire de démocratiser la féminité. Il y a des saisons plus difficiles que d'autres face au regard des autres. J'ai la chance de très bien marcher avec mes prothèses donc les gens ne savent pas que je suis doublement amputée jusqu'à ce que je le leur dise. En hiver je porte des pantalons et des manches longues donc les gens ne savent pas et ne voient pas les cicatrices. Au printemps le temps est doux donc je peux porter des petites vestes mais en été j'ai l'impression d'être à nu. C'est difficile car j'ai l'impression d'être un catfish parce que pour moi c'est un détail : je ne me lève pas tous les matins en me disant que je suis amputée. Quand je rencontre des personnes, je n'en parle pas systématiquement et elles le découvrent au bout de quelques mois. Je me demande souvent si les gens vont poser des questions, si ce sera une source de malaise pour eux ou pour moi. Je me rends de plus en plus compte qu'en m'acceptant et en n'ayant pas honte de mes cicatrices, les gens m'acceptent tout autant pour ma personnalité. Je fais beaucoup d'efforts pour m'accepter et je suis de plus en plus à l'aise avec mes cicatrices et mes prothèses.

Tu as participé à la campagne "Fit me" de Maybelline, tu es aussi ambassadrice de Saint Gervais Mont Blanc. Comment as-tu vécu ces expériences dans la beauté ?

Ces deux expériences étaient incroyables parce que je les ai faites à des moments où je n'étais pas à l'aise avec mon corps mais j'ai été sollicitée grâce et surtout pour ma différence. En grandissant je ne voyais pas de personnes qui me ressemblaient ou qui étaient différentes dans les médias. Aujourd'hui on voit des femmes comme Winnie Harlow qui est une ambassadrice de la différence et qui m'inspire beaucoup.



C'est vrai qu'en grandissant on m'a souvent dit que je ne pourrai jamais être mannequin ou modèle et aujourd'hui je suis fière de dire que j'ai fait une campagne pour ASOS. J'ai également participé à un grand shooting pour célébrer la différence, pour le compte de Gala où j'étais pratiquement nue puisque je ne portais qu'un short. J'espère encore participer à beaucoup d'autres projets du genre. J'ai récemment été signée dans une agence de mannequinat inclusive internationale et j'ai hâte de voir avec quelle marque je pourrai travailler ! J'ai de grands objectifs et des grands rêves et vu l'ouverture du monde, je m'autorise enfin à rêver et à me dire qu'ils vont se réaliser.

Que penses-tu de l'intégration des personnes présentant des handicaps physiques en France ?

J'essaye d'être attentive sur ce sujet car je suis très peu, voire pas du tout limitée étant donné que je n'utilise pas de fauteuil roulant au quotidien à part dans le sport. Je marche tout le temps donc je ne me rends pas toujours compte de toutes les problématiques. Je sais qu'en termes d'accessibilité il y a beaucoup d'efforts à faire dans beaucoup de villes de France. Je le vois beaucoup avec mes amis qui sont en situation de handicap et sont en fauteuil tous les jours. Au niveau des emplois, il y a encore trop peu de personnes en situation de handicap qui sont employées et c'est principalement lié à un manque d'accessibilité. Et c'est le même problème pour les études. Il y a des facs qui sont complètement adaptées, notamment la fac de Bordeaux où j'ai étudié mais cela implique qu'il faut se déplacer, voire déménager pour pouvoir étudier dans une fac adaptée, chose qui peut être compliqué pour une personne en situation de handicap. Il y a du progrès depuis des années et le fait qu'on reçoive les jeux (paralympiques, ndlr) à Paris en 2024 va apporter de l'impulsion au progrès. Je pense que la démocratisation du handicap par les réseaux sociaux ainsi que par l'éducation va aider. On est sur la bonne voie.

Quelle est ta plus grande fierté ?

Ma plus grande fierté est d'avoir survécu à l'incendie et à toutes les épreuves que j'ai subies. J'ai dû affronter la vie, les épreuves médicales et les épreuves d'acceptation, les épreuves familiales et notamment l'abandon de mon père

dont je parle dans mes premiers posts sur mon compte Instagram. Je peux dire que ces épreuves étaient toutes aussi dures à vivre que l'accident. C'est très difficile d'affronter la vie sous cet angle en étant doublement amputée, grandement brûlée, de ne pas trop savoir comment je vais me construire une existence et être heureuse. Beaucoup de personnes auraient abandonné ; j'ai moi-même déjà eu envie d'abandonner mais au final j'ai toujours été animée par la vie, je ne sais pas trop comment, ni pourquoi. Avec du recul, j'ai l'impression que ce n'est pas moi qui ai vécu tout ça. Ça me paraît fou d'avoir réussi à survivre à toutes ces épreuves. Je me dis que j'étais forte et que je ne méritais absolument pas de vivre tout ce par quoi elle est passée. Sur pratiquement toutes les photos qui ont été prises après l'accident, on peut me voir avec un sourire. Grâce aux réseaux sociaux, de nombreuses infirmières qui se sont occupées de moi en réanimation, au centre de rééducation ou à l'hôpital m'ont redit que j'étais une petite fille très heureuse. Pour cela, je suis très fière de la petite fille que j'étais.



Quel regard aurait la Gracy d'il y a dix ans sur la jeune femme que tu es devenue ?

Je pense qu'elle aurait du mal à croire tout ce que je vis aujourd'hui. Je pense qu'elle serait très fière et admirative de la Gracy que je suis actuellement parce qu'à ce moment-là, j'essayais de m'en sortir et je venais de trouver le sport étude. Au fond, j'étais très complexée et malheureuse et je me posais beaucoup de questions mais je ne montrais rien. Aujourd'hui j'accepte de plus en plus de me montrer vulnérable, que ce soit envers moi-même et face à mes proches mais aussi devant le public sur les réseaux sociaux ou lors des événements où je suis speaker.

Qu'est-ce qu'une femme moderne en 2022 selon toi ?

Une femme moderne est avant tout une femme libre dans ses choix, son corps et ses pensées. Elle est lumineuse par sa détermination et son ambition, manifeste ce qu'elle souhaite et se donne les moyens. C'est la bonne copine qu'on a envie d'avoir. C'est un peu la it girl de par sa bonne attitude et ce qu'elle dégage. Je pense que c'est la femme qu'on veut toutes incarner.

ECRIT PAR AUDREY BOPE



RENCONTRE AVEC SOFYA AZZ, MANAGER D'ARTISTES CHEZ LUTÈCE MUSIC

"On est dans une époque où la femme peut être jolie et mise en valeur dans ses fonctions, sans pour autant être sexualisée"

Sofya Azz est manager d'artistes tels que Imen ES ou encore H Magnum au sein de Lutèce Music, label de chansons urbaines, depuis maintenant deux ans. Occuper des postes à responsabilités est une lourde tâche dans le secteur de la musique et plus particulièrement dans la musique urbaine. A l'occasion de la sortie du sixième numéro du DMA Magazine, elle nous livre les secrets de son quotidien très challengeant.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Sofya Azz et j'ai 32 ans. Je suis mère de deux enfants et également manager au sein de Lutèce Music ainsi que de Magnum Publishing.

Quel est ton métier ?

Je manage H Magnum, Imen ES, Kaly et Igor. C'est un métier à multi casquettes et mon rôle est de gérer la carrière de mes artistes de A à Z ; je m'occupe aussi bien de la vie personnelle que des décisions artistiques. Je décide des interviews à accorder, des featurings à proposer, des festivals auxquels participer. J'ai également mon mot à dire sur les vêtements portés car je me dois de vérifier que la tenue est toujours en cohérence avec l'image de mon artiste.

Quel est ton parcours ?

Travailler dans la musique n'était pas une option pour moi lorsque j'ai commencé dans le monde professionnel. J'ai obtenu un Bac littéraire avec option "arts appliqués" et par la suite j'ai obtenu un BPJEPS (*Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, ndlr*) qui

m'a permis d'être animatrice et de gérer une structure jeunesse. Par la suite, je suis devenue acheteuse pour BrandAlley. Mon rôle était d'acheter des vêtements en gros et de les revendre sur le market place. Autant dire que ça n'avait rien à voir avec mon métier actuel !

Comment es-tu devenue manager d'artistes ?

J'ai toujours été très méthodique et méticuleuse dans mon travail. J'ai une organisation très millimétrée qui m'a toujours permis d'accéder rapidement à des postes à responsabilités. H Magnum et moi sommes amis depuis plus de 15 ans. Nous avons commencé à travailler ensemble en novembre 2020 alors qu'il avait besoin d'une personne supplémentaire dans son équipe. A ce moment-là, il travaillait sur un projet important et devait accompagner Gims en Côte d'Ivoire et au Cameroun. Je l'y ai suivi et j'ai émis l'idée d'organiser des passages en radio étant donné que "Isolé", son morceau en featuring avec Rohff, venait tout juste de sortir. Au cours de ce voyage, j'ai eu l'occasion de rencontrer l'équipe de Dadju ainsi que Joss (*Joss Stinson, manager de Dadju, ndlr*). A notre retour à Paris, j'ai revu Joss car H Magnum et Dadju venaient de sortir "Bansky" que je voulais absolument clipper. Joss a apprécié ma ténacité au travail et m'a proposé de rejoindre son équipe au sein de Lutèce Music en tant que manager d'artistes après m'avoir fait passer une série d'épreuves sans que je ne le sache. Je dois vous avouer qu'à ce moment-là je ne me sentais pas à la hauteur car je n'avais encore jamais travaillé dans la musique. J'ai fini par accepter et j'ai pris le management de Kaly qui tournait un clip le lendemain de mon arrivée.



Quelles sont les qualités requises pour manager dans la musique ?

Je dirais que la qualité principale est la persévérance. Dans la musique, un manager touche entre 10 et 15% des sommes générées par son artiste. Je gère des artistes en développement et je dois donc me montrer persévérante, même lorsque des murs se dressent en face de moi. Je me dois de fournir trente fois plus d'efforts et je ne compte plus le nombre de portes que je me suis prises. C'est d'autant plus difficile que je suis une femme. C'est triste à dire mais j'ai toujours veillé à me comporter comme un homme en mettant de côté mes états d'âme et en ne montrant pas mes émotions. Il faut se montrer persévérant tout en cherchant constamment un moyen de contourner les obstacles.



Quelle est la place des femmes dans le management musical ?

C'est un métier d'hommes et ce encore plus dans l'urbain. Je suis souvent prise pour l'assistante ou pour une simple accompagnatrice lorsque je suis avec mes artistes. Je suis très souvent contournée alors que c'est à moi que reviennent les décisions finales concernant mes artistes. A vrai dire, c'est assez violent pour une femme d'entendre qu'elle n'a pas sa place et ce, peu importe le domaine dans lequel elle évolue. Il est toujours plus difficile pour une femme de trouver sa place, comme si ce n'était pas possible pour elle d'exceller. Et si c'est le cas, il faut se montrer masculine. Heureusement, des femmes remontent le niveau et montrent qu'il est possible d'exceller tout en étant jolies et féminines. Je pense à Pauline Duarte qui est à la tête d'Epic Records (*label de Sony Music Entertainment, ndlr*) et à Narjes Bahhar (*responsable éditoriale chez Deezer, ndlr*). Ces deux femmes se sont rendues indispensables et incontournables dans leurs structures, tout en gardant leurs parts de féminité très assumées. Si tu ne passes pas par elles ça ne fonctionne pas. On est dans une époque où la femme peut être jolie et mise en valeur dans ses fonctions, sans pour autant être sexualisée. De mon côté, j'ai de la chance de pouvoir compter sur des hommes tels que Joss et Habib au sein de mon équipe, qui me valorisent dans ma position.

Quelle est ta relation avec tes artistes ?

Je suis le tampon entre le monde extérieur et mes artistes. J'ai une relation très différente selon la personne. H Magnum est mon ami depuis de nombreuses années et il est devenu un grand frère pour moi. Nos échanges peuvent être très durs et c'est notre amitié qui permet très souvent de temporiser les désaccords. Kaly est comme un petit frère : je l'ai vu grandir et évoluer dans sa carrière ; nous avons une relation basée sur la confiance. Imen ES, c'est tout simplement ma fille. Je suis arrivée dans son équipe à une période où elle n'était entourée que d'hommes et je suis venue apporter ma part pour constituer son équilibre. Igor quant à lui, je le connais depuis 32 ans. On a une relation beaucoup plus dure, comme c'est souvent le cas lorsque l'on travaille avec sa famille. Je suis très protectrice avec mes artistes et je refuse beaucoup de choses parce que je regarde toujours leurs intérêts et leurs états d'âme en premier. Nous avons une relation exclusive et il est très difficile de se mettre entre eux et moi.

Comment vis-tu leurs réussites ?

J'ai des artistes en développement donc les victoires sont vécues différemment. Une victoire, c'est le signe que j'ai eu le bon flair, que le son a fonctionné, que j'ai repéré le bon timing et pris la bonne décision. Les victoires sont différentes en fonction de l'artiste. Pour H Magnum, notre plus belle réussite a été la sortie de son album et ce qu'il s'en est suivi : l'attente des premiers chiffres, les passages dans les playlist... C'est très rare d'obtenir un disque d'or pour un artiste en développement, comme c'est le cas pour Imen et j'en suis d'autant plus fière. Kaly quant à lui, ma victoire a été la sortie de ses clips puis de le voir faire la première partie du concert de Dadju au Parc des Princes et ce, devant des milliers de spectateurs. Notre équipe a pour habitude de célébrer toutes les réussites en gardant en tête que c'est le début et qu'il faut persévérer.



Quel est ton meilleur souvenir ?

Sans hésiter, je dirais que c'est le concert de Dadju au Parc des Princes : voir Franglish, Imen et Kaly monter sur scène pour faire la première partie du concert devant 40.000 personnes... Bien que je ne manage pas Franglish, il fait partie de mon équipe. Je suis au premières loges de son travail et de son acharnement. Je vois le travail qui se cache derrière chaque morceau sorti et lorsque ça prend, je suis d'autant plus fière de lui.

As-tu connu des difficultés ?

Gérer des artistes en développement est une difficulté à part entière. Je crois en mes artistes mais il faut convaincre le monde de leur talent et ce n'est pas toujours chose facile. Nous avons reçu beaucoup de paroles décourageantes face à l'album de H Magnum mais derrière nous obtenons plus d'un millions de streams par mois. Il ne faut jamais lâcher et toujours persévérer. Il y a beaucoup de victoires faciles en musique : ce sont celles que tout le monde privilégie. Le plus bel exemple de cet acharnement au sein de mon équipe est Franglish car il ne lâche jamais.



Peux-tu nous parler de Valarmorghulis ?

Je suis manager de Valarmorghulis et bien que j'ai rejoint l'équipe en cours de route, je considère la marque comme mon bébé, au même titre que mes artistes. C'est une marque créée par Greg, le petit frère d'Igor (*ami d'enfance et artiste managé par Sofya, ndlr*). Lorsqu'il a créé la marque, il m'envoyait des vêtements pour que mes artistes puissent les porter. Je lui faisais des retours sur ses produits et je lui donnais quelques conseils. Par la suite, il m'a proposé de devenir manager. J'avoue que c'est plus facile pour moi étant donné que c'est une marque de textile, mon domaine d'expertise. Valarmorghulis a pour moi une très grande valeur sentimentale. J'ai grandi avec Greg, il est comme mon frère et je porte sa réussite comme si c'était la mienne.

Comment jongles-tu entre tes différents rôles ?

Heureusement, j'ai un entourage qui contribue à mon équilibre. J'ai la chance d'avoir les mêmes amis depuis toujours, qui comprennent que je ne suis pas toujours disponible. À côté de ça, j'ai un mari qui m'aide énormément avec les enfants et qui m'apporte un soutien sans faille avant chaque grand événement de ma vie. Je dis toujours qu'il est mon leitmotiv. Mes sœurs m'apportent aussi énormément d'aide avec mes enfants. J'ai également une équipe qui est devenue ma famille musicale. Je ne suis pas une super maman, ni une super épouse, et encore moins une super manager mais mon entourage apporte la lumière dans ma vie. C'est cette lumière qui me permet de réussir dans ce que j'entreprends. Chaque membre que j'ai cité constitue mon écosystème et c'est un apport mutuel. Sans eux je ne suis rien. Pour cela je tiens à remercier Joss, Habib, Jennah, Abou, Laure, Hicham, Said et Coralie.



Qu'est-ce qu'une femme moderne selon toi ?

Une femme moderne c'est une femme qui prend ses propres décisions, sans rentrer dans des cases. Une femme moderne croit en elle, a des objectifs, se dépasse chaque jour et ne se laisse démonter par personne. Elle n'a pas la prétention de n'avoir besoin de personne car on a toujours besoin de quelqu'un et surtout de Dieu.

ECRIT PAR PAUL ELIA



DANS LES COULISSES DU MÉTIER DE BUSINESS DEVELOPPER : RENCONTRE AVEC TARA MPOGAZI

"C'est le moment de se lancer sur le continent africain. Ce sont des pays émergents, il faut donc émerger avec "

Peut-on encore rêver en grand en 2022 ? C'est le défi que s'est lancé Tara Mvogazi du haut de ses 16 ans lorsqu'elle a dû faire le choix de son orientation au lycée. 14 ans plus tard, le bilan est plus que positif. Elle revient avec nous sur son parcours et son métier de Business Strategist avec un message chargé de motivation et de détermination : croyez en vous-même, rêvez en grand et donnez vous les moyens pour atteindre vos objectifs.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Tara, j'ai 30 ans et je suis originaire de la Guadeloupe par ma mère et de la République Démocratique du Congo par mon père. Je suis Business Strategist spécialisée dans le marketing et la communication dans les secteurs de la mode, de la beauté et du lifestyle. J'ai toujours voulu travailler dans la communication, les médias et l'entertainment et j'ai d'ailleurs effectué mes premiers stages dans des magazines tels que Miss Ébène et Trace TV. J'ai très souvent travaillé dans des boîtes en rapport avec l'Afrique et ça m'a paru logique de "rentrer à la maison", en République Démocratique du Congo pour y vivre. J'ai toujours vécu à Paris où j'ai eu toutes mes expériences professionnelles et cela fait maintenant presque un an que je me suis installée à Kinshasa.

Peux-tu nous parler de ton parcours académique ?

J'ai une licence en communication et un master en marketing. J'ai poursuivi mon cycle master à l'école Mod'art International où je me suis spécialisée dans le luxe, la mode, la beauté et le lifestyle. J'ai choisi de terminer mes

mode

études à New York parce que j'ai toujours eu une grosse influence afro-américaine dans tout ce que j'ai entrepris. Plus jeune, j'ai créé un magazine, plusieurs blogs ainsi qu'une marque de vêtements et de beauté. Au final j'ai toujours aimé créer, entreprendre et organiser les choses. J'ai beaucoup aimé mes études parce que j'ai toujours su que le marketing et la communication étaient les domaines dans lesquels je voulais me spécialiser. Au lycée, j'ai obtenu un bac STG (ancien nom du bac STMG). Je savais d'emblée ce que je voulais faire et c'est la raison pour laquelle je me suis directement orientée vers une filière technologique à une époque où c'était un peu mal vu. C'est la preuve qu'il est important de suivre son instinct. Quand je me suis lancée dans le monde professionnel, le métier de Business Developer n'était pas vraiment connu. J'ai toujours su que je voulais travailler dans ce secteur mais je ne savais pas comment. J'ai donc créé ma fiche de poste au fur et à mesure.

Peux-tu nous parler de ton métier de consultante ?

J'ai commencé après avoir travaillé dans une grosse boîte de mode à Paris. J'ai été recrutée par une marque chinoise qui venait de s'implanter en France en tant que chargée de marketing France. La marque a bien fonctionné sur le marché français et européen et mon poste a donc très rapidement évolué. A la suite de cela, je me suis lancée en freelance en tant que consultante avec divers clients luxe, mode, beauté et lifestyle. Les débuts en tant que freelancer sont souvent compliqués pour trouver des clients mais j'avais pour ma part de nombreux contacts grâce à mes expériences précédentes. J'ai donc trouvé mes premiers clients assez facilement. J'exerce le métier de consultante depuis maintenant sept ans et j'ai effectué environ 90% de ma carrière professionnelle en freelance. Être entrepreneur n'est pas une tâche facile, bien que je trouve que c'est beaucoup moins compliqué d'entreprendre aujourd'hui qu'à mes débuts. C'est beaucoup de travail, beaucoup d'incertitudes mais il y a également de nombreux avantages tels que la liberté : pouvoir choisir ses clients est un vrai luxe ! Il est important de bien s'entourer. C'est un métier qu'il faut exercer par passion et il faut savoir ce qu'on veut car il y a des moments où il y a beaucoup de clients et d'autres où il y en a moins. J'ai une clientèle très diversifiée : j'ai travaillé avec différentes entreprises et différents marchés entre l'Europe et l'Afrique.



De façon générale, je préfère travailler avec les PME et les startups car il est possible d'y effectuer un accompagnement 360° et de voir l'entreprise grandir. Travailler dans une petite structure laisse plus de marge de manœuvre. Les tâches, les missions et les projets sont souvent sans limites ! En tant que Business Developer, je participe au développement d'activités, de projets, d'entreprises ainsi qu'au développement de marques. J'ai été sollicitée par des clients qui avaient des idées et des budgets variés, pour la création de leur marque de A à Z. J'ai été amenée à voyager dans de nombreux pays manufacturiers tels que la Chine, la Turquie ou encore le Portugal pour visiter des usines. J'ai donc un carnet d'adresse conséquent qui m'a permis de proposer à mes clients le développement de leurs marques en passant par la conception, le design, la production jusqu'au lancement. J'ai également eu l'occasion de travailler avec des influenceurs en France et ici en Afrique. Dans mon rôle de consultante, j'aide des entreprises à monter à un niveau supérieur en les aidant à peaufiner leur offre et en développant leur stratégie.

Quelle mission t'a le plus marquée ?

J'ai été impactée par beaucoup de missions mais je dirais que celle que j'effectue actuellement m'a le plus marquée. Je travaille en tant que Business Strategist et cheffe des stratégies marketing pour la RDC et l'Angola pour l'application Tupuca qui est l'équivalent de Uber Eat. Mon premier gros client en Afrique a été un moyen pour moi de toucher à tout car au-delà des livraisons dans les restaurants, nous travaillons à développer la livraison de produits ifestyle. Nous travaillons également avec des banques et autres services pour mettre en place divers partenariats et cela me permet donc de voir le marché africain dans sa globalité.



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

J'ai la chance de pouvoir choisir mes clients. J'aime les accompagner et les voir réaliser leurs objectifs. J'aime voir mes plus petits clients réaliser leurs rêves et « mettre leurs bébés » au monde dans un sens. Pour les plus grosses structures, j'aime les aider à mener à bien leurs projets,

voir que la boîte évolue grâce à mes conseils et à mon apport. C'est une véritable satisfaction.

Comment se déroulent tes journées ?

Dans mon bureau de Kinshasa, je suis accompagnée de deux assistantes : l'une est axée sur le marketing opérationnel tandis que l'autre s'occupe de la partie commerciale et créative. Le matin est dédié à la mise au point et à la stratégie : nous débriefons et parlons des missions et projets en cours. Je leur donne les guidelines et les tâches à faire. L'après-midi est consacré aux clients : j'effectue mes rendez-vous à l'extérieur ainsi que les visites de terrain. J'aime aussi travailler la nuit, c'est à ce moment là que me viennent généralement les meilleures idées et solutions à proposer à mes clients.

Quelle est ta plus grande fierté ?

Je peux me féliciter d'être allée au bout de ce que j'ai toujours voulu faire. Je suis encore loin de mes objectifs mais proche de ce que j'ai toujours voulu être : faire ce que j'aime en étant indépendante et à mon compte. C'est pour moi une grande fierté car c'est le résultat de choix que j'ai fait en étant très jeune.

On dit souvent que le marketing est un secteur bouché. Es-tu d'accord ?

Les gens ont souvent tendance à confondre le marketing et la communication. Le marketing a pour objectif de développer les chiffres de l'entreprise (l'offre commerciale, la stratégie, le développement d'actions marketing, la notoriété...) tandis que la communication a pour objectif de la rendre visible. La communication est effectivement un secteur assez bouché en fonction des marchés. En Europe, il est vrai qu'il n'y a plus trop de place mais ce n'est pas encore le cas en Afrique. Je dis souvent avec beaucoup d'humour que c'est le moment de se lancer sur le continent africain. Ce sont des pays émergents, il faut donc émerger avec.

Où te vois-tu dans 10 ans ?

Je ne sais pas car je bouge beaucoup ! Pour l'instant je me sens très bien au Congo donc qui sait ? Il y a de grandes chances pour que j'y sois encore. D'un point de vue professionnel, j'espère pouvoir mener à bien les trois quarts de mes projets. On se pose beaucoup la question de savoir où on sera dans dix ans mais je pense que l'important est de se demander : "Qu'est-ce qui" fera que dans 10 ans on aura la vie qu'on a toujours voulu. Il est important de faire des choix aujourd'hui pour avoir la vie qu'on veut, demain ou du moins s'en rapprocher le plus.

Quel conseil donnerais-tu à une jeune étudiante aspirant à une carrière similaire à la tienne ?

C'est sans doute une réponse bateau mais je dirais qu'il faut écouter son instinct. C'est un métier de passion. Au départ, on n'a pas forcément les clients qu'on veut mais il ne faut pas lâcher et il faut surtout voir grand ; ne pas avoir peur du "non" et surtout ne pas avoir peur de se former et de toujours rester en veille. C'est un métier qui évolue fortement et constamment. Il est donc important de se renseigner, se tenir informé, s'inscrire dans les newsletters et surtout rester à l'écoute du client car réaliser l'objectif qu'il a en tête est le coeur de ce métier.

ECRIT PAR PAUL ELIA

PORTRAIT

KANY, L'AURA D'UNE FUTURE DIVA

Diya



KANY, L'AURA D'UNE FUTURE DIVA

A l'occasion de la sortie de son premier EP, nous rencontrons Kany qui revient avec nous sur son parcours dans la musique.

Si vous ne la connaissez pas encore, laissez-nous vous présenter celle qui va devenir votre coup de cœur musical à coup sûr ! L'interprète de "Maintenant", son single phare qui cumule aujourd'hui quelques 3 millions de vues sur Youtube, a commencé la musique comme très souvent dans sa chambre. Plus jeune, Kany aspirait à être policière mais sa passion pour la musique a très vite pris le dessus. Elle a commencé à l'âge de 17 ans, en faisant des covers (reprises de chansons, ndlr) sur des morceaux connus et acquiert ainsi une notoriété grandissante sur Instagram. Sa voix suave et groovier rappelant les chanteuses afro-américaines des années 80 n'a pas tardé à se faire remarquer.

Trois années plus tard, le rêve est devenu réalité. Aujourd'hui âgée de vingt ans, Kany aspire à faire de la musique son métier et réunit tous les paramètres pour une carrière florissante. Le public a très rapidement été charmé par ses sonorités tropicales et son univers visuel très fort. Chaque sortie de clip est vécue par ses fans comme un événement. Des paysages à couper le souffle, des prises de vue spectaculaires et des robes de diva : on peut dire que Kany a de quoi nous tenir en haleine ! Son univers visuel nous rappelle pour les plus anciens d'entre

d'entre nous, la grande époque de Mariah Carey pour ne citer qu'elle. C'est dans ce décor que Kany chante l'amitié mais aussi l'amour, avec son lot de hauts et de bas. A travers, "Love to love", "Sucré" ou encore "Pardonne-moi", Kany, à l'instar des griots africains, conte avec beaucoup de talent des histoires qui, dans certains cas, sont les siennes. Nous avons tenté de savoir lesquels mais c'est un secret qui est très bien gardé ! Comme c'est le cas pour beaucoup de succès musicaux, Kany nous confie qu'au départ, elle n'était pas enthousiaste à l'idée de sortir le morceau « Maintenant ». D'ailleurs, il n'était pas destiné à voir le jour. Sans le savoir, Kany et son équipe ont réuni tous les éléments pour la création d'un tube.

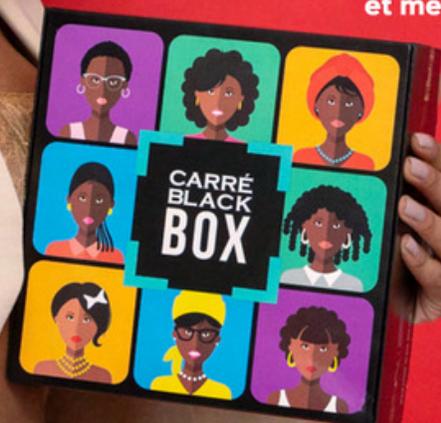
C'est dans un mélange de stress et d'excitation que Kany peaufine son premier EP dont la sortie est prévue pour le mois de septembre. Ça sera pour ses fans l'occasion de la retrouver dans un projet qui lui ressemble, bercé par des sonorités RNB, afro ou encore zouk. Cet EP sera sans doute truffé de pépites qui accompagneront Kany dans son installation sur la scène musicale française.

Pour ceux qui ne la connaissent pas encore, nous vous invitons très chaleureusement à découvrir l'univers musical de cette jeune chanteuse qui a, indéniablement, un grand avenir devant elle.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**



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

Santé mentale

LA THÉRAPIE PAR LA DANSE

La thérapie par la danse est une méthode de soin qui fait appel à la danse dans le but de redécouvrir son anatomie en faisant appel aux sensations, aux pensées et aux sentiments. Pour en comprendre le fonctionnement, nous avons rencontré Valentine Kirszbaum, une psychologue et artiste qui utilise la danse comme thérapie pour accompagner ses patients.

“Danser c’est pour tous, et c’est une voie magique pour se découvrir, découvrir l’autre et après exprimer des choses”

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je suis Valentine Kirszbaum, j’ai 28 ans. Je suis née et j’ai grandi à Paris, dans un milieu plutôt aisé, où j’ai eu la chance d’avoir accès à plein de cours, d’influences, de mondes artistiques différents. Quand j’étais petite, je voulais être actrice ou médecin mais ma passion pour la danse a vite pris le dessus et j’ai voulu devenir danseuse et prof de danse. Aujourd’hui, je suis heureuse d’observer que j’ai pu mêler un peu tout ça : je suis danseuse, psychologue et musicienne. Je donne des cours, j’interviens en milieu de soin, je crée des spectacles, des concerts ... Je mets en lien toutes ces pratiques au quotidien ! Je continue alors à interagir avec plein d’univers différents, aussi bien avec ma casquette d’artiste que celle de thérapeute. J’ai longtemps eu l’impression qu’il fallait faire un choix. On nous disait à l’école qu’il fallait suivre un chemin unique dans sa vie professionnelle et je me rends compte aujourd’hui que c’est faux, je combine tout cela, et c’est super riche !

Quel est ton parcours académique ?

Quand j’étais au lycée, je donnais déjà des cours de danse. Je pensais donc que ce serait très simple et que je ferais ça toute ma vie. Mais, un peu inquiets, mes parents ont voulu que j’étudie. Je me suis inscrite en licence de Psychologie Clinique à l’Université Paris 7, un peu au hasard, et parce que j’avais bien aimé le chapitre sur Freud en cours de philo. Sans m’y attendre, j’ai été passionnée par mes études et j’ai donc poursuivi jusqu’en M2, avec une pause d’un an où je suis partie en voyage, danser. En M1, je me suis spécialisée en psychopathologie de l’enfant et de l’adolescent car ayant toujours travaillé avec des enfants, c’est ce qui m’animait le plus.

Comment as-tu développé ta passion pour la danse ?

J’ai commencé les danses africaines à l’âge de trois ans : ma mère avait vu le spectacle de fin d’année des élèves de celle qui a par la suite été mon professeur. J’étais dans son ventre et elle s’est dit que ça, ce serait pour moi. Elle m’a donc inscrite au cours à mes trois ans et je n’ai jamais arrêté. Vers six ans, j’ai commencé la danse classique, puis la danse modern-jazz, que j’ai toutes deux arrêtée à l’adolescence car c’était trop académique pour moi. Je me suis spécialisée alors en danses traditionnelles d’Afrique de l’Ouest en allant très régulièrement au Sénégal, en Guinée



et au Burkina Faso pour me former auprès des plus grands. J’y ai intégré des ballets et des compagnies avec qui j’ai travaillé dur ! Aujourd’hui, je suis aussi danseuse contemporaine et j’aime fusionner toutes ces influences pour créer de nouveaux langages. Je m’essaye à de nouveaux styles tels que le hip hop ou le flamenco. Aussi, j’ai commencé le piano classique lorsque je suis entrée à l’école ; presque tout le monde en joue dans ma famille et je n’avais jamais pensé l’utiliser dans mon travail. Aujourd’hui je me rends compte que c’est une grande influence dans ma danse. J’apprends aussi à écrire la musique et je participe à des événements musicaux avec un trio piano, alto, beatbox. Je suis également sur des projets avec des musiciens mandingues.

Que t’apporte la danse ?

Ça fait peu de temps que j’ai compris à quel point la danse m’a « sauvée ». Un peu comme tout le monde, j’ai eu une adolescence difficile et les cours de danse c’était vraiment le seul endroit où je me sentais bien. Au lycée, les autres attendaient le weekend et moi j’attendais le jeudi car c’était le jour du cours de danse. Je crois qu’à cette époque ça m’a permis d’exprimer des choses qu’on a du mal à verbaliser. Je pense que c’était aussi un chemin par lequel j’apprenais à me découvrir. Aujourd’hui c’est un peu différent car c’est mon travail. J’ai fait le choix il y a deux ans de ne vivre que de ça, donc forcément ça rend le rapport un peu différent. Mais ce qui est sûr, c’est que je suis physiquement addict : j’ai besoin de sentir mes muscles, mon cœur qui bat, de transpirer, de sauter. C’est aussi un espace de plaisir immense ! J’ai des sensations quand je danse qui n’existent nulle part ailleurs. C’est vraiment très fort et rien que pour ça c’est un peu ma thérapie. Comme je fais des danses africaines on est toujours accompagné de percussionnistes, et c’est aussi un pur bonheur. Peut-être qu’il y a quelque chose de physiologique avec la vibration. Pour moi c’est aussi un moyen d’expression et de rencontres : j’ai découvert un milliard d’univers et de gens à travers ce chemin que j’ai pris. C’est très fort de se dire qu’on peut communiquer avec des gens de partout, des gens qui n’ont pas les mêmes codes, pas les mêmes possibilités.

C'est aussi un moyen pour moi de passer des messages, de montrer qu'on peut se rencontrer, qu'on peut mélanger, métisser les genres et les pratiques et que c'est d'une richesse infinie. En vrai, je pense que la danse devrait faire partie du cursus scolaire dès la maternelle. Ça permet d'appréhender l'autre de manière beaucoup plus juste et empathique et d'être plus proche de soi.

Comment se sont passés tes débuts en tant que psychologue ?

Au début j'étais contente d'exercer, de me sentir un peu « adulte » et de mettre en mouvement tout ce que j'avais appris à la fac (c'était quand même long les études). Puis après je me suis vite aperçue des limites de ce milieu (l'hôpital public) et j'avais à la fois envie de me révolter et à la fois envie de quitter l'aventure. Du coup, je me concentrais au maximum sur les patients, sur ce que j'en comprenais, sur ce que je pouvais leur apporter, mais le milieu hospitalier rend ça très difficile. J'ai vite compris qu'il fallait que je trouve d'autres chemins pour me sentir utile et être pleinement investie et heureuse dans mon travail de psychologue.

Comment as-tu eu l'idée de combiner ton métier de psychologue à ta passion pour la danse ?

Je crois que c'est venu assez vite quand j'ai commencé mes études. Je continuais de danser à côté et de constater à quel point c'était important pour mon équilibre. Et puis dès que j'ai eu mon diplôme, une amie psychologue m'a proposé de venir faire danser les enfants dans son hôpital de jour. On a travaillé sur le projet en trio, avec elle et une psychomotricienne. Le chef s'est montré super ouvert et a très bien reçu notre démarche. C'était passionnant de voir qu'à travers la médiation de la danse, on pouvait travailler avec les enfants à plein de niveaux différents et leur apporter quelque chose avec nos trois regards combinés.

Peux-tu nous parler des thérapies que tu proposes ?

Je propose des ateliers de danse en institution de soins psychiatriques. J'ai plusieurs groupes hebdomadaires avec différents publics : un groupe d'adolescents qui présentent des troubles du spectre autistique, un groupe de tous petits qui ont des troubles du développement et un groupe d'adultes qui présentent diverses psychopathologies. J'interviens aussi en SPIP (Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation) auprès de femmes incarcérées. Ce sont des publics très différents, et même au sein des groupes, chaque patient a une problématique spécifique mais globalement je dirais que ce sont tous des individus pour qui le rapport au corps est parfois troublé et l'expression verbale est difficile. Je travaille donc avec eux à pouvoir faire du corps un outil, un point de repère structurant, un socle en lequel on a confiance pour s'en servir après comme moyen d'expression à travers la danse. Avec les enfants qui ont de grandes difficultés relationnelles, ce sont des ateliers très libres où l'idée est de pouvoir se rencontrer dans le mouvement. Cela dépend beaucoup de leur état du jour, de ce qu'ils ont envie d'exprimer, de partager, et de notre capacité à recevoir et à transformer ce qu'ils proposent avec notre propre corps. On essaye de les amener à sentir des parties du corps, des gestes, des possibilités qui n'avaient pas encore émergées. On met aussi en place des jeux et des exercices autour du rythme et de la voix, un travail de prise de position dans le groupe et d'imitation, qui parfois ne sont pas évidents. On travaille à la fois quelque chose de ce qu'on appelle le "schéma corporel", du développement

psychique et du lien à l'autre, trois piliers du développement de l'individu et qui souvent sont mis en branle dans ces troubles. Les changements sont longs, mais au fil des séances, des semaines, des années, on observe de vrais changements chez eux. Par exemple, je pense à un petit garçon qui semblait ne pas pouvoir faire de liens entre le bas et le haut de son corps ; au fil des séances on l'a vu peu à peu prendre conscience de son bassin. Ça paraît pas grand chose comme ça mais c'est énorme pour se sentir solide et se développer. Je pense aussi à une adolescente qui au début était en collage complet avec les autres : elle ne faisait rien sans imiter quelqu'un ou alors répétait la même chose sans cesse. A la fin de sa prise en charge, elle a dansé seule en improvisation devant un public ébahi, des mouvements gracieux et un sens du rythme impressionnant. Il y a aussi un autre adolescent pour qui danser à deux et lever les bras était extrêmement compliqué : maintenant il danse à deux, les bras en l'air avec plaisir. Avec les adultes, je propose des ateliers qui sont en mouvement du début à la fin ; c'est assez proche d'un cours de danse finalement. J'utilise beaucoup les postures, les rebonds, les rythmes des danses traditionnelles d'Afrique de l'Ouest ; je m'inspire aussi d'un univers plus "contemporain", en proposant des exercices d'improvisation qui font appel à l'imaginaire. Là aussi l'idée c'est de trouver dans son corps des sensations et des postures qui serviront de socle, de repère ; puis les consignes d'improvisation sont là pour soutenir quelque chose d'une expression individuelle. Dans toutes ces rencontres, je pense que la question du plaisir est centrale car ce qui fait du bien c'est d'abord danser, sentir son corps, la musique ... De se sentir un peu vivant aussi ! Et puis même dans les cours "tout venant" que je donne à Paris, j'observe des changements très forts chez mes élèves : au niveau du rythme, de la souplesse, de la confiance en soi. Quelque chose du plaisir du corps apparaît très fort aussi.

Est-ce un concept qui existait déjà en France où à l'étranger ?

On parle des thérapies par l'art depuis plusieurs dizaines d'années déjà, surtout dans les pays anglophones où je crois que c'est très développé. En France, on est beaucoup plus réticent à sortir de ce qui existe déjà et à proposer de nouvelles choses. Quand j'ai commencé, je n'avais vu ça dans aucun de mes stages et je me disais que si ça n'existait pas c'est que peut-être parce que certains ont déjà essayé et que ça n'a pas marché... Et en fait non ! Je vois cependant depuis quelques années que de plus en plus d'institutions cherchent des intervenants pour des ateliers thérapeutiques de la sorte, et je trouve ça super !

Tes thérapies sont-elles adaptées à tous les profils de patients ?

Oui, car ce sont des thérapies adaptables. Danser, c'est bon pour tout le monde ! En fait, comme toute forme de thérapie, il n'y a pas de recette type qu'on applique : tout se fait à partir de ce que le patient exprime et de ce qu'il se passe dans la relation, de ce qu'on sent en tant que thérapeute. Donc je ne me positionnerais pas pareil et le contenu proposé ne sera pas exactement le même selon le lieu ou la personne avec laquelle j'interviens. Mais danser c'est pour tous, et c'est une voie magique pour se découvrir, découvrir l'autre et après exprimer des choses.

ECRIT PAR KAREN MIBENGE



Santé de la femme

DÉNI DE GROSSESSE : QUAND LE MENTAL PREND LE DESSUS SUR LE CORPS

Après la fécondation, l'embryon se développe pour devenir un fœtus qui grandira durant neuf mois. Le corps est alors soumis à des changements et à des symptômes propres à la grossesse qui annoncent la présence d'un nouveau locataire dans le corps de la femme. Cependant, lorsque le corps reçoit les mauvais signaux, il ne répond plus au schéma classique de la grossesse. Dans ce numéro du DMA Magazine, nous avons choisi d'aborder un sujet qui touche de nombreuses femmes mais qui n'est pas connu de toutes : le déni de grossesse. Dans ce cas, c'est le mental qui prend le dessus sur le corps et lui dicte la marche à suivre.

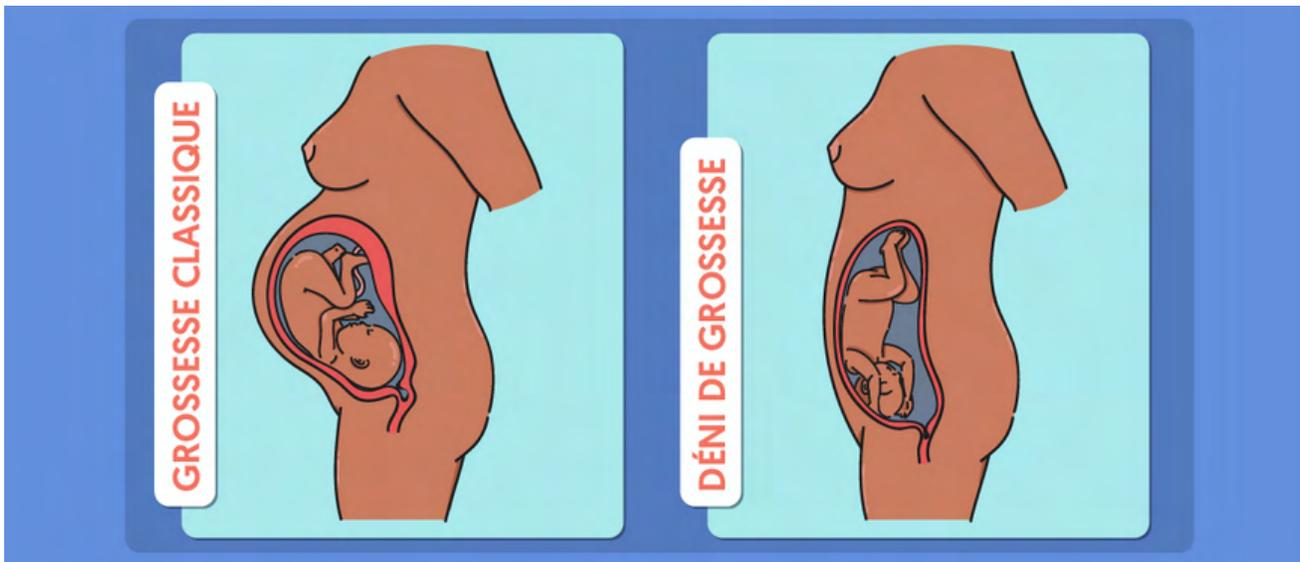
Le déni de grossesse, qu'est-ce que c'est ?

Le déni de grossesse touche entre 1500 et 3000 femmes chaque année en France. Il peut survenir à tout âge, peu importe le milieu social et ce, même chez les femmes qui ont déjà eu des enfants. Dans ce cas, la femme n'a pas conscience d'être enceinte étant donné qu'elle ne présente aucun des symptômes de la grossesse : son corps ne change pas, elle prend très peu, voire pas de poids, continue à avoir des règles régulières et a parfois même recours à un moyen de contraception. Le ventre reste plat tant que la maman n'a pas conscience d'être enceinte. On distingue le déni partiel où la future maman découvre sa grossesse à un stade avancé (généralement entre 5 et 8 mois), du déni total où la femme apprend qu'elle est enceinte quelques heures, voire quelques minutes avant son accouchement.

Ce qu'il se passe pendant la grossesse

Le déni de grossesse est un mécanisme totalement psychologique qui suscite encore l'incrédulité du corps médical. Le cerveau n'a pas intégré la présence de l'enfant et n'envoie donc pas de signaux au corps pour opérer les changements. Les muscles abdominaux restent droits et fermes et forment une barrière de protection. L'enfant comprend qu'il doit grandir en se montrant discret et vient se loger le long de la colonne vertébrale, juste derrière les intestins, afin de ne pas se faire remarquer. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on n'entend pas le cœur du bébé battre lors de l'échographie. Beaucoup de femmes culpabilisent d'avoir consommé de l'alcool ou du tabac durant leur grossesse, mettant ainsi en danger leur bébé.





Cependant, les enfants qui naissent suite à un déni de grossesse présentent rarement des malformations liées à la consommation de produits dangereux. Certains médecins défendent que pendant ce déni, l'enfant a un mécanisme d'autoprotection qui le rend imperméable aux substances ou autres aliments (tels que la viande crue ou le fromage) que pourrait consommer la mère. Un véritable miracle de la nature ! Dès le moment où le cerveau intègre la grossesse, celui-ci envoie le signal au corps qui va opérer des changements quasi instantanés : c'est ainsi que des femmes voient leurs ventres gonfler quelques minutes après avoir pris connaissance de leur grossesse.

Un bouleversement psychologique

Le déni de grossesse est violent psychologiquement et déstabilise. Au cours d'une grossesse classique, la future maman dispose de neuf mois pour accepter la venue de son futur enfant et envisager les changements inhérents. Elle dispose ainsi de quelques mois pour se préparer bien que la majorité des femmes ont la sensation de ne pas être prêtes au moment de l'accouchement. Dans le cas du déni, une partie du psychisme n'a pas accepté la présence de ce "passager clandestin" qui pousse dans le corps. La sortie du déni constitue ainsi un choc et il est important de mettre en place un suivi psychologique pour accompagner la future maman et l'aider à accepter ce nouveau bébé et apprendre à l'aimer. En effet, la connexion émotionnelle entre la mère et l'enfant peut s'avérer difficile et prend parfois quelques jours, voire quelques mois à se mettre en place. Dans ce contexte, l'entourage a un grand rôle à jouer. Dans un premier temps, il est nécessaire de s'éduquer sur le sujet afin de ne pas faire subir à ces femmes le poids du jugement. Il est important de les aider à déculpabiliser : elles ne sont pas fautives et n'auraient pas pu se douter qu'elles étaient enceintes. Elles n'ont pas délibérément mis leurs enfants en danger.

L'après grossesse

Dans 25% des cas de déni de grossesse, il arrive que le nourrisson décède à l'accouchement. Celui-ci se déclenche dans l'incrédulité de la maman : elle n'a parfois pas le temps de se rendre à l'hôpital ou de bénéficier d'une assistance. On reporte de nombreux cas d'accouchement dans de mauvaises conditions, menant à la détresse du nourrisson à la naissance ou encore au décès de la maman. Parallèlement, les enfants naissant suite à un déni de grossesse se développent "normalement" par la suite et ne présentent pas systématiquement de problème de croissance ou autres complications. La maman quant à elle, voit ses organes se remettre en place sans difficulté.

Depuis quelques années, de plus en plus de cas de dénis de grossesse sont mis en lumière. On ne compte plus le nombre de femmes interviewées par des médias connus afin de partager leurs expériences. Un exercice thérapeutique qui permet également de tendre la main à celles qui l'ont vécu dans le silence et qui en ont souffert, en les rassurant sur un point : elles ne sont pas seules et sont comprises.

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO

DES LECTURES POUR MIEUX COMPRENDRE

"Elles accouchent mais ne sont pas enceintes" de
Sophiae Marinopoulos et Israël Nisand



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LE
LIVRE POUR LE DÉCOUVRIR

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



SIX CONSEILS POUR RECRUTER QUAND ON EST ENTREPRENEUSE DÉBUTANTE

Vous êtes une nouvelle entrepreneuse et vous êtes face à ce dur casse-tête qu'est le recrutement ? L'équipe du DMA Magazine a concocté pour vous six conseils pour recruter de la manière la plus efficace possible. Dans un premier temps, nous tenons à vous féliciter ! Si vous avez besoin de recruter, c'est que votre activité se développe et que vous avez un besoin urgent de nouveaux talents qui vous accompagneront dans votre expansion.

Définissez votre budget

Lorsqu'il est question de recrutement, la dépense à laquelle on pense automatiquement est la rémunération. Il existe pourtant de nombreux paramètres onéreux (ou non) à prendre en compte dans le but d'effectuer un recrutement efficace. Le premier investissement dans votre recrutement se fera en amont et c'est à cette étape que le premier checkpoint est mis en place. En fonction du budget que vous êtes prête à allouer, vous allez pouvoir définir la marche à suivre. Quel type de contrat recherchez-vous ? Un stagiaire à qui vous ne payerez qu'une gratification ou un salarié embauché pour une durée indéterminée et pour lequel il faudra prévoir un salaire et des cotisations sociales ? Qui s'occupera du recrutement ? Avez-vous assez de budget pour passer par une boîte d'intérim, un chasseur de tête ou allez-vous analyser les profils par vous-même ? Au même titre que l'argent, le temps est un facteur non négligeable pour votre entreprise. Si vous décidez de gérer le recrutement par vous-même, il faut garder en tête que le temps que vous passerez à étudier les candidatures sera du temps en moins consacré à vos tâches habituelles. Assurez-vous de définir la durée du recrutement afin de rester maître de votre temps. Eh oui ! Le temps c'est de l'argent et vous êtes la mieux placée pour en témoigner. Fixez-vous également une limite sur le nombre de candidats que vous contacterez pour des entretiens physiques. Filtrez au maximum et allez à l'essentiel. En ce qui concerne la rémunération, elle se doit d'être juste et

attractive. Pensez à vous renseigner sur les fourchettes de salaires correspondant aux postes que vous recherchez. Le but est de payer suffisamment votre salarié, en prenant en compte ses tâches et ses compétences, tout en respectant votre budget.



Rédigez une annonce pertinente

Pour cela, il est primordial de définir les besoins auxquels ce recrutement va répondre. Listez les tâches à réaliser et faites les figurer de façon claire sur la fiche de poste. Du titre à son contenu, votre annonce se doit d'être soignée et travaillée afin d'attirer les candidats les plus qualifiés. Soyez précise sur le type de candidats que vous recherchez. Précisez les missions à effectuer, les qualifications, les compétences et les diplômes requis. N'oubliez pas de mentionner le type de contrat, la rémunération ainsi que le lieu et les horaires de travail. Le candidat sera-t-il à la tête d'une équipe ? Si oui, précisez le nombre de personnes. Gardez en tête que votre annonce est le premier contact entre vous et votre candidat : adaptez donc le ton en fonction de l'image que vous voulez véhiculer.

Une présentation de votre entreprise permettra aux futurs candidats de se faire une idée sur vous et vous permettra d'attirer les profils qui vous correspondront au mieux. N'hésitez donc pas à mentionner votre site Internet ainsi que vos réseaux sociaux afin de fournir un maximum d'éléments. Enfin, assurez-vous de mentionner clairement la marche à suivre pour postuler. Faut-il un CV ? Le candidat doit-il rédiger une lettre de motivation ? A qui doit-il s'adresser ? Souhaitez-vous voir un portfolio ? Si oui, sous quel format souhaitez-vous le recevoir ?

Diffusez votre annonce efficacement

Une fois de plus, l'argent est le nerf de la guerre. Une fois votre budget défini, vous serez en mesure de choisir le canal de diffusion le plus pertinent. Si vous disposez d'un budget conséquent et que vous recherchez de hauts postes, vous pouvez vous orienter vers un chasseur de tête qui se chargera de vous dénicher les profils les plus qualifiés. Si au contraire, vous avez peu voire pas de budget, pas de panique ! Sachez qu'il existe des solutions totalement adaptées à votre portefeuille. Dans un premier temps, il vous est possible de transformer votre site Internet en une véritable plateforme de recrutement. Il vous suffit pour cela de créer une page "Carrière" dans laquelle vous pourrez répertorier les différents profils que vous recherchez. L'avantage est que vous n'êtes soumise à aucune condition que pourraient vous imposer d'autres sites et cela pourrait également augmenter le trafic sur votre propre site. Pensez également à faire le relai sur vos réseaux sociaux en invitant vos followers à partager votre annonce autour d'eux. Vous augmenterez ainsi votre visibilité et aurez plus de chance d'atteindre de potentiels candidats. Des plateformes telles que Letudiant.fr, Indeed ou encore la CVthèque de Pôle Emploi sont de véritables atouts à ne pas négliger puisqu'elles sont consultées chaque jour par des milliers de candidats et vous permettent de poster vos annonces gratuitement. Enfin, nous vous conseillons de publier vos annonces en début de semaine afin de bénéficier d'une plus grande visibilité. En effet, des études démontrent que les candidats sont plus à l'affût des nouvelles offres entre le lundi et le mercredi.

Arrêtez-vous sur le bon profil

Une bonne préparation en amont vous permettra de gagner du temps et surtout de faire le meilleur choix. En plus du savoir-faire, attardez-vous sur le savoir-être de vos candidats. Parfois, un débutant qui a de fortes capacités de réactivité et d'adaptabilité sera un véritable atout pour votre jeune entreprise. Votre société utilise un logiciel que votre candidat ne maîtrise pas ? Pas de problème ! Rappelez-vous qu'au cours de l'entretien, le candidat vous a agréablement surpris par sa capacité à apprendre rapidement et à se montrer polyvalent. Une petite formation au préalable ainsi qu'un léger accompagnement sur quelques jours lui permettront de se rendre opérationnel très rapidement. Posez les questions qui vous permettront d'en apprendre plus sur le candidat, tant sur ses compétences que sur son tempérament. A l'issue du recrutement, le nouveau salarié peut très rapidement devenir comme un associé. C'est pour cette raison qu'il faut également prendre en compte l'aspect relationnel. Si le feeling ne passe pas, ne forcez pas. Beaucoup de complications risquent d'apparaître avec le temps. Il est nécessaire de créer un climat de travail qui sera favorable à l'évolution positive de votre activité. Une fois que le bon profil est trouvé, c'est le moment de l'accueillir au sein de votre entreprise.

Préparez l'arrivée de votre nouveau collaborateur

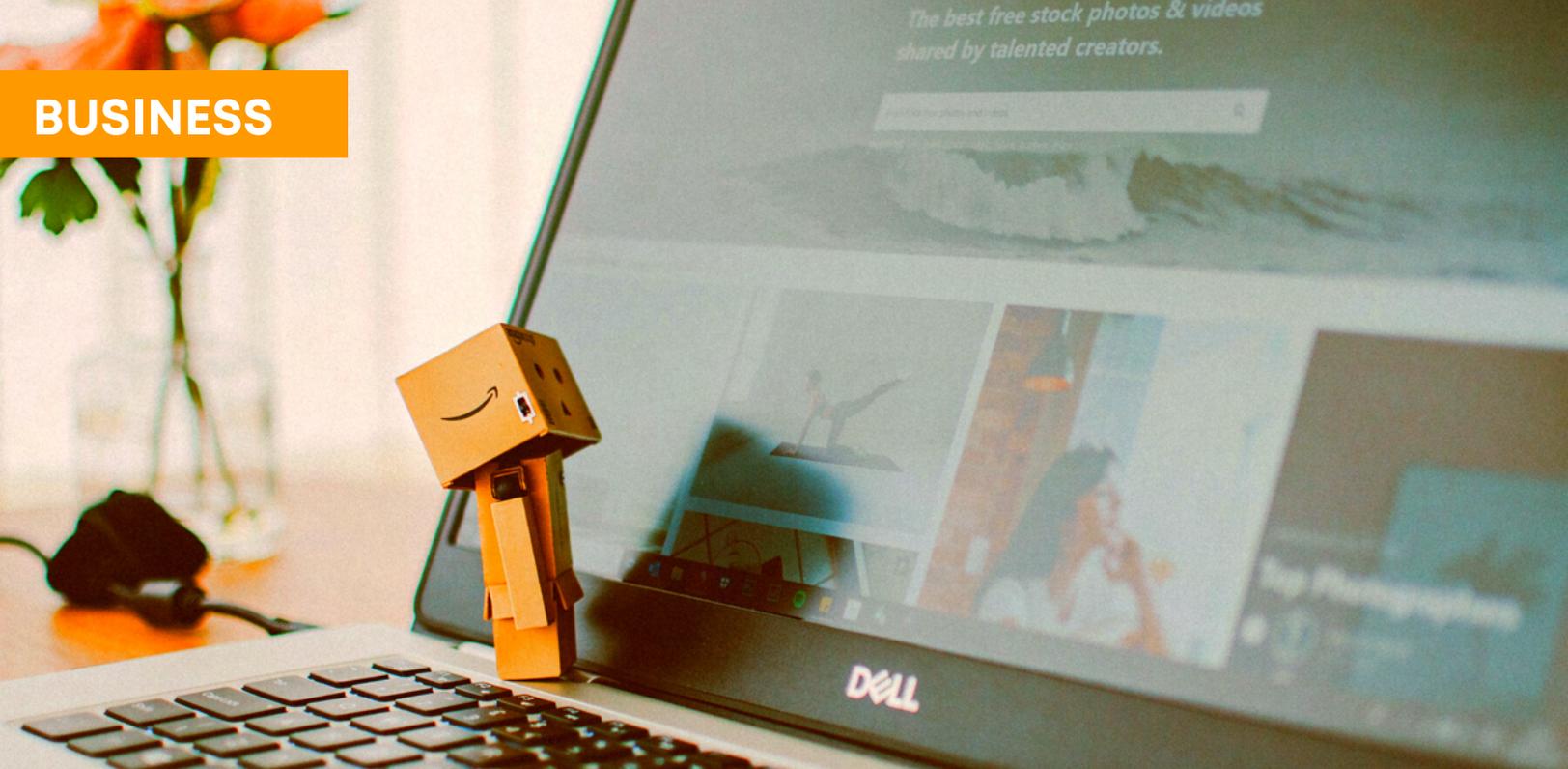
Il est primordial de créer un environnement favorable au travail, où chacun se sent à l'aise. Comme dans l'immobilier d'habitation, des minimas sont exigés pour pouvoir accueillir un employé au sein de vos bureaux. Selon la loi, il vous faut au moins 11m2 pour créer un poste de travail non bruyant (hors centre d'appel). Assurez-vous donc de disposer d'un espace qui vous permettra d'accueillir une personne supplémentaire. Quel matériel êtes-vous prête à mettre à disposition pour votre nouveau salarié ? A-t-il un ordinateur de fonction ? Disposez-vous de logiciels qui lui permettront de mener à bien ses missions ? Des déplacements sont-ils à prévoir dans le cadre de ses missions ? Y a-t-il une voiture de fonction de prévue ou allez-vous participer au paiement de son titre de transport ? Si vous avez déjà une équipe en place, la nouvelle recrue sera une pièce apportée à la dynamique de travail qui a déjà été constituée. Pensez à prévoir des activités qui lui permettront de rencontrer l'ensemble de l'équipe et l'aideront à se sentir intégré. Cela peut passer par un mail de bienvenu avec en copie tous les membres de l'équipe, une visite des locaux, une réunion visant à présenter l'équipe et les fonctions de chacun (pensez à apporter des croissants, c'est toujours sympas !) et pourquoi pas, une sortie en dehors du travail afin de resserrer la dynamique de l'équipe. Travailler dans de bonnes conditions est nécessaire pour stimuler la productivité. C'est un point important à ne pas négliger car il serait dommage que votre nouvelle recrue ne s'épanouisse pas au sein de votre entreprise et qu'elle vous quitte prématurément.



Soyez un bon manager

Après plusieurs semaines de recherches, vous avez enfin trouvé le collaborateur qui répond à vos besoins et vos attentes. Le but est maintenant de faire en sorte que l'aventure dure le plus longtemps possible avec cette nouvelle recrue. A vous maintenant de faire vos preuves en ce qui concerne vos capacités managériales. Si vous disposiez déjà d'une équipe avant cela, rien ne changera pour vous. Mais si c'est la première fois, il faudra faire quelques ajustements dans votre organisation afin que chaque parti puisse travailler dans les meilleures conditions. Le mot d'ordre ? OR-GA-NI-SA-TION ! Soyez claire dans vos attentes et fixez des objectifs à long terme et à court terme. Mettez en place des réunions de suivi afin de faire le point sur ce qui a été préalablement demandé, en prenant en compte les ajustements à prévoir et en évaluant les résultats. Montrez-vous juste tout en restant professionnelle. Soyez ouverte aux propositions : très souvent, c'est le "sang neuf" qui permet à une société de grimper les échelons et de briser le plafond de verre. La clé de votre réussite se trouve entre vos mains.

ECRIT PAR AUDREY BOPE



L'AFFILIATION, UN PETIT LIEN QUI PEUT VOUS RAPPORTER GROS

On ne peut plus y échapper ! Si vous êtes adepte des réseaux sociaux, plus un jour ne passe sans que vous ne voyiez ces vidéos d'influenceurs présentant leurs toutes dernières acquisitions accompagnées de codes promotionnels et de liens vous permettant de vous les procurer à votre tour. Si vous êtes bien informée, vous savez sans doute que derrière ces partages, vos influenceurs préférés reçoivent une rémunération pour chaque vente dont ils sont à l'origine. Et si vous aussi vous gagniez de l'argent en faisant de la promotion de biens et de services auprès de votre audience ? Avec l'affiliation, c'est tout à fait possible et la bonne nouvelle c'est que vous n'avez pas besoin d'avoir des milliers de followers pour pouvoir générer des revenus !

Qu'est-ce que l'affiliation ?

L'affiliation est une technique de marketing de réseau qui a vu le jour aux Etats-Unis dans les années 90 et qui s'est popularisée dans les années 2000 avec l'avènement du web. L'objectif est de susciter des ventes, des inscriptions ou de générer du passage sur un site web. Le principe est simple et met en scène trois acteurs : l'annonceur (auss appelé affilié) qui vend des biens ou des services et cherche à les promouvoir, l'affilié qui est le titulaire d'une plateforme (blog, site web, réseaux sociaux...) et fait de la promotion auprès de son audience contre une commission versée par l'annonceur. Enfin, le

troisième acteur est l'acheteur qui est tout simplement l'internaute qui parcourt le site de l'affilié. Grâce à lui, l'affilié reçoit de l'argent à chaque fois qu'un achat est effectué en passant par le lien qu'il aura proposé. L'affilié reçoit un lien appelé "lien d'affiliation" qu'il a la charge de partager auprès de son audience. Il s'agit d'un lien unique personnalisé avec l'identifiant de l'affilié et qui permet au vendeur de tracer l'origine des ventes et donc d'attribuer la commission à la bonne personne. De façon générale, l'affiliation est appelée "parrainage".



C'est notamment le cas dans le secteur bancaire : beaucoup de néo-banques utilisent ce genre de technique pour étoffer leurs portefeuilles client et s'assurer de l'utilisation de leurs services.



En contrepartie le parrain reçoit une gratification financière communiquée dès la souscription au programme et c'est donc un échange gagnant. C'est par exemple la méthode appliquée par Revolut en proposant à ses clients un lien de parrainage. Dès qu'un compte est ouvert à partir de ce lien et qu'une première dépense est effectuée, le parrain se voit crédité de 60€ sur son compte. Il existe deux types d'affiliations : l'affiliation ouverte et l'affiliation fermée. La première, comme l'indique son nom, est ouverte à tous. Dans la majeure partie des cas, le lien d'affiliation est envoyé à tous les clients sous forme de newsletter. Lorsque le lien ne vous est pas directement envoyé, il est souvent très facilement récupérable sur le site Internet du marchand. C'est notamment le cas d'Amazon qui propose un programme d'affiliation très simple d'utilisation. L'affiliation fermée est régie par des conditions un peu plus contraignantes. La société peut exiger de répondre à certains critères qui lui sont propres pour pouvoir participer à son programme. C'est notamment le cas de Google AdSense qui exigera par exemple que votre site Internet soit actif depuis plus de six semaines. Dans ce cas, c'est très souvent votre audience qui intéresse les annonceurs : plus vous avez de passages sur votre site Internet, votre blog ou sur vos comptes de réseaux sociaux, plus ils auront intérêt à collaborer avec vous. Ainsi, accroître votre communauté vous permet de maximiser vos chances.

En ce qui concerne la rémunération, elle peut se faire de plusieurs sortes. La méthode la plus répandue est le "Coût par acquisition" (CPA) qui consiste à rémunérer l'affilié en pourcentage de chaque vente effectuée ou de chaque abonnement souscrit. La seconde est le "Coût par lead" (CPL) : dans ce cas, l'affilié reçoit une commission dès qu'un internaute clique sur son lien d'affiliation, remplit un

questionnaire et correspond à la cible du vendeur. Enfin, dans le cas du "Coût par clic", une commission est versée pour chaque clic comptabilisé.

Comment devenir affilié

Vous l'aurez bien compris, la puissance de votre réseau va déterminer votre capacité à générer des revenus conséquents. Dans un premier temps, il est nécessaire de repérer quels biens ou services vous souhaitez mettre en avant. Il est préférable de proposer un produit qui apporte une véritable plus-value et qui est soit très innovant, soit très fonctionnel. L'affilié a un rôle de prescripteur et se doit donc d'être à l'aise avec les produits qu'il propose : il doit les avoir testés pour les recommander à d'autres personnes et être en mesure de les conseiller. Il est possible de générer des revenus pour la promotion de n'importe quel article. Selon une étude, les produits pour lesquels l'affiliation fonctionne le plus sont les produits de décoration, d'art de la table et les produits qui touchent aux enfants. Ces catégories représentent à elles seules 60% des ventes. Après le choix du produit vient le choix du programme qui vous permettra de générer des revenus. Amazon est sans doute la plateforme qui vous conviendra le mieux car elle est facile d'utilisation et ne présente pas d'exigence particulière. Vous pourrez également trouver votre bonheur sur des plateformes telles que Click Bank, Systeme.io, www.1tpe.com ou encore Effiliation. Il est nécessaire de mettre en place une stratégie efficace. Privilégiez la vidéo comme support de communication. Vous pourrez ainsi vous mettre en scène en utilisant le bien ou le service que vous proposez à votre audience et émettre une critique constructive. Parlez de votre expérience, présentez la fonctionnalité de votre produit, parlez de ce que vous avez aimé tout en veillant à citer un ou deux points négatifs : votre message sonnera moins commercial.

L'affiliation, solution pour les entreprises

Toute société commerciale peut proposer un programme d'affiliation. C'est un moyen de promouvoir votre activité et doper vos ventes sans avoir à engager des commerciaux supplémentaires. Vous pourrez réaliser des opérations marketing mieux ciblées et ce, quel que soit l'état de votre trésorerie. Veillez cependant à vous rendre intéressant pour vos cibles : il faut que votre catalogue de produits soit efficace et surtout de qualité. N'hésitez pas à fournir à vos affiliés des supports de communication qui leur permettront d'étayer leurs discours. Pensez à accompagner leurs actions de codes promotionnels afin de susciter l'envie d'acheter.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

DREYMA

COSMETICS

-50%

sur tout le site
avec le code

DMA50

NOUVEAU

PHARAONIC ICON

2 GLOSS, 2 ROUGES À LÈVRES LIQUIDES MAT

www.dreymacosmetics.com



@dreymacosmetics



LÉA DJADJA

APPRENDRE À S'AIMER EN 365 JOURS

ECRIT PAR AUDREY BOPE

LÉA DJADJA

APPRENDRE À S'AIMER EN 365 JOURS

"Le développement personnel est le travail de toute une vie et je pense que pour trouver la paix intérieure, il faut s'exercer quotidiennement "

Vous l'avez sans doute connue à travers l'émission Incroyables Transformations qu'elle co-anime sur M6 aux côtés de Nicolas Waldorf et de Charla Carter. Et si ce n'est pas le cas, laissez-nous vous présenter Léa Djadja. Animatrice TV, maquilleuse, influenceuse, passionnée de développement personnel et auteure... La jeune femme de 33 ans semble maîtriser avec brio l'art du multitasking et c'est aux côtés de son mari, le rappeur Black M, que Léa exerce le plus beau métier du monde en étant maman de deux enfants.

Ses débuts dans la beauté

Après avoir arrêté ses études, Léa s'envole vers les Etats-Unis à Chicago où elle s'installe pour perfectionner son anglais. De retour en France après un an, elle décide de suivre une formation dans l'audiovisuel, domaine dans lequel elle a baigné depuis petite grâce à ses parents. Elle découvre alors les métiers d'assistante de casting, de styliste, ainsi que de la production et c'est finalement dans le maquillage qu'elle s'épanouit. Parallèlement, Léa n'a pas confiance en elle et se sent mal dans sa peau ; elle trouve alors du réconfort en commençant à se maquiller. Elle suit la formation Makeup Forever pendant un an et s'ouvre à toutes les opportunités professionnelles qui se présentent à elle afin de gagner en expérience sur le terrain, notamment au cours de stages sur des productions dans l'audiovisuel. Très rapidement, Léa commence à travailler en tant que maquilleuse et se plaît dans l'intimité créée avec ses modèles. Elle ressent une immense gratification à la fin de ses prestations, lorsqu'elle les voit gagner en confiance. A côté de cela, elle exerce des petits boulots de serveuse et de vendeuse, ce qui lui permettent de gagner en indépendance. De fil en aiguille, Léa se retrouve à exercer son métier sur de plus gros projets : des films, des publicités, des séances photos ainsi que des clips. C'est d'ailleurs en maquillant les membres de la Sexion d'Assaut à l'occasion du tournage d'un clip qu'elle rencontre celui qui deviendra son mari, alors qu'elle est âgée de 19 ans. S'ensuit alors l'ascension de Black M qui marque un véritable tournant dans le chemin professionnel de Léa. Ensemble, ils multiplient les collaborations et forment une super équipe. A côté, elle maquille également de nombreux artistes tels que Zaz, Loïc Nottet, Zaho, Soprano, Keziah Jones ou encore la star sénégalaise Youssou N'Dour. En 2011, elle participe au premier gros projet de sa carrière en maquillant sur les plateaux du film Polisse, réalisé par Maïwenn Le Besco, où elle se familiarise d'avantage avec les codes du métier.



Sa vocation pour le développement personnel

Après la naissance prématurée de son fils en 2012, Léa connaît une période difficile où elle ne se sent pas à l'aise avec son corps et perd beaucoup d'estime personnelle. Elle décide alors de se reprendre en main sans trop savoir par où commencer. Elle comprend très vite que la discipline est la clé du changement et se fabrique un agenda dans lequel elle définit les tâches à effectuer quotidiennement pour favoriser son bien-être à travers des routines saines. Elle se découvre au fur et à mesure une véritable passion pour le sport qui fait désormais partie intégrante de son quotidien.



**DOSSIER DE
COUVERTURE**





De l'autre côté de la caméra

Ayant déjà travaillé pour la chaîne M6, elle est repérée en 2019 sur le listing de maquilleuses pour participer au casting d'Incroyables Transformations. La production accroche très vite à son sourire, son énergie et à son envie de donner un coup de pouce aux personnes qui, comme elle auparavant, ont perdu confiance en elles. Les débuts sont assez difficiles pour elle qui était jusqu'alors habituée à travailler discrètement derrière la caméra et qui se retrouve désormais propulsée sous le feu des projecteurs. Il lui faut alors changer toute sa méthodologie de travail afin de rentrer dans son rôle d'animatrice de télévision mais elle prend finalement beaucoup de plaisir à travailler avec l'ensemble de l'équipe et en apprend beaucoup, tant sur elle que sur les autres.

Aider les femmes

Léa Djadja, c'est une personnalité haute en couleurs qui est très attachée à la cause féminine et ça se voit ! A travers l'émission Incroyables Transformations, elle s'est épanouie à aider de nombreuses personnes à changer leurs perceptions sur elles-mêmes et à se découvrir sous un nouveau jour. Elle a acquis de la notoriété sur les réseaux sociaux et partage quotidiennement avec ses 360.000 abonnés sur Instagram, ses astuces qui lui permettent de se sentir bien dans sa peau et de s'épanouir dans son rôle de mère. Ayant bâti sa carrière dans la beauté, elle a fini par comprendre que le maquillage a une portée psychologique qui va bien au-delà du côté superficiel : c'est un outil qui permet de mettre en valeur les atouts, de révéler les plus beaux traits et de camoufler les imperfections.

Apprendre à s'aimer en 365 jours

A quelques jours de la sortie de son livre "Apprendre à s'aimer en 365 jours", nous revenons avec Léa sur la genèse de son projet et on comprend très vite que cet ouvrage est la suite logique de sa carrière et de son parcours. Après avoir mis tant d'années à se découvrir, à s'accepter, à apprendre à s'aimer mais aussi à aider les autres, elle souhaite mettre son expérience acquise au service de sa communauté et bien au-delà. Dans cet agenda Almanach, elle fait part des connaissances qu'elle a acquises de 20 à 30 ans pour prendre soin de son corps et de son psychique. Avec l'accompagnement d'experts dans différents domaines elle aborde des sujets tels que la nutrition, le sport, le développement personnel ainsi que les relations amoureuses. Elle y propose des défis, des exercices, des conseils, des QR codes renvoyant vers des tutos de maquillage ou encore des mantras. Au-delà d'un simple livre, c'est un véritable journal intime qu'elle met à la disposition de sa communauté afin que chacun puisse se l'approprier et le personnaliser avec des objectifs et des mesures de progrès personnels : une sorte de meilleure amie qui vous suivra pendant 365 jours dans les bons comme dans les moins bons moments.

Aimer sa propre personne est une notion complexe qui nécessite un apprentissage au quotidien. Lorsque nous avons demandé à Léa si elle estimait avoir fini d'apprendre à s'aimer, voici les mots qu'elle nous a confiés : *"Le développement personnel est le travail de toute une vie et je pense que pour trouver la paix intérieure, il faut s'exercer quotidiennement. En 33 ans, j'ai acquis une certaine expérience que je prends plaisir à partager et j'espère qu'au cours des dix prochaines années, j'aurai la chance de vivre des moments forts qui me permettront de compléter mon expérience et d'avancer dans mon développement. Pour équilibrer tous les aspects de ma vie, j'accorde beaucoup d'importance à l'organisation et aux personnes qui m'entourent afin de garder un cadre bienveillant et d'avoir des repères stables. À travers cet agenda, j'ai le sentiment d'avoir concrétisé tout le travail que j'ai pu accomplir jusqu'à présent car on en retrouve chaque aspect dans ce projet. J'espère qu'il sera à la hauteur de vos attentes et j'ai hâte de le commencer moi-même afin d'optimiser encore plus mon quotidien..."*

Découvrez le livre « Apprendre à s'aimer en 365 jours » en précommande et à l'achat dès le 07 septembre 2022.

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



L'ALGORITHME INSTAGRAM : ADIEU A LA CHASSE AUX LIKES ?

Si vous suivez Kim Kardashian ou encore Kylie Jenner sur Instagram, vous êtes sans doute au courant de la vague de protestations auxquelles les sœurs ont pris part il y a quelques semaines et dont le slogan était : "Make Instagram Instagram again !". La plateforme qui présente continuellement de nombreux changements tant dans l'apparence de son interface qu'au niveau de son algorithme, semble désormais prendre une toute nouvelle orientation. Suite à ces protestations, Adam Mosseri (responsable d'Instagram) a confirmé que le réseau social va désormais privilégier le contenu vidéo. Que vous postiez du contenu pour le plaisir ou que vous ayez un compte professionnel, il est sûr que ces changements vont bouleverser votre activité sur le réseau social. Doit-on continuer à poster des photos sur Instagram ? Est-ce la fin de la course aux likes ? L'équipe du DMA Magazine a décrypté pour vous le nouveau fonctionnement de la plateforme.

L'algorithme Instagram

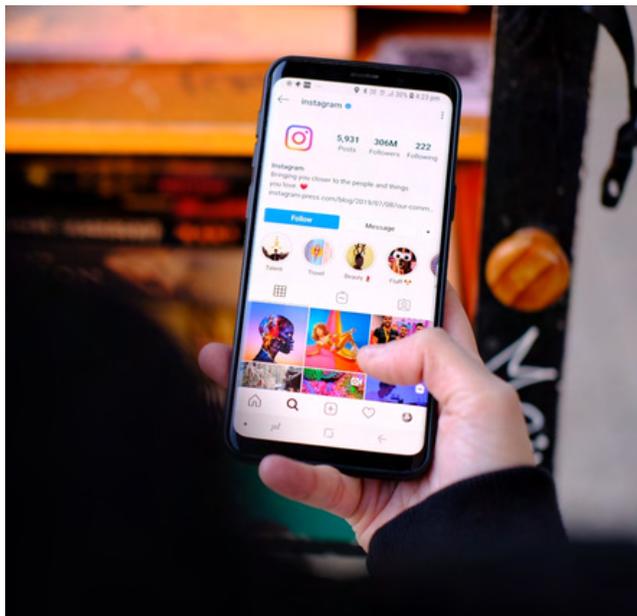
Avant toute chose, si vous souhaitez accroître vos nombres de likes et d'abonnés, vous devez être familière avec celui qui peut être à la fois votre meilleur ami et votre pire ennemi, à savoir : l'algorithme d'Instagram. C'est à son niveau que s'opèrent tous les changements de fonctionnement de la plateforme. Il est en constante évolution et son objectif est simple : présenter le bon contenu au bon moment pour permettre la rétention des utilisateurs. En d'autres termes, sa mission est de s'assurer que les utilisateurs passent le plus de temps possible sur Instagram. Ainsi, en fonction de votre contenu, il décide si celui-ci doit être vu ou non par votre communauté et cela peut très vite devenir handicapant. L'algorithme d'Instagram influence quatre domaines : le feed de la page d'accueil, la page Explorer, les reels et les stories.



Lorsque vous publiez du contenu, Instagram le montre dans un premier temps à 10% de vos abonnés. Si les 10% ont présenté de l'intérêt pour votre publication, Instagram va la montrer à d'autres utilisateurs qui ne vous suivent pas, afin de vous faire découvrir auprès de nouveaux comptes. Plus ces utilisateurs apprécieront vos posts, plus ils témoigneront d'intérêt et auront tendance à y revenir pour revoir votre contenu. Ainsi, Instagram continuera de vous suggérer auprès de ces personnes. Avec l'évolution de son algorithme, la plateforme sociale prend en compte de nouveaux critères pour juger de l'appréciation de vos publications. Il est donc important de vous informer régulièrement pour ne pas être shadowban.

Se tenir au courant des nouveautés 2022

Vous l'aurez bien compris, plus votre profil est attractif et plus les utilisateurs y passeront du temps. Dans ce cas, Instagram mettra votre contenu en avant pour le faire découvrir. Pour cela, vous pouvez épingler trois posts qui apparaîtront tout en haut de votre feed. Un moyen de susciter de l'intérêt en présentant vos contenus les plus pertinents à votre cœur de cible.



Adam Mosseri a confirmé que la plateforme incitera de plus en plus à la création de vidéos et mettra en avant les contenus créatifs. Mesdames, si vous êtes moins à l'aise avec ce type de contenus, pas de panique ! Il vous est désormais possible de reprendre la trame de vidéos déjà existantes en les utilisant comme des templates auxquels il vous suffira d'ajouter vos propres séquences. Et oui ! On pense à tout dans les bureaux de Menlo Park !

Instagram propose désormais trois types de feed :

- Le feed "chronologique" qui est celui que nous connaissons tous avec les publications les plus récentes affichées en premier. Pour ce type de feed, il faut vous assurer de poster à la bonne heure, c'est à dire au moment où vos abonnés sont le plus présents sur Instagram ;
- Le feed "home" est une véritable opportunité de croissance pour votre compte : il propose votre contenu à des personnes qui ne vous suivent pas. Pour cela, assurez-vous de poster du contenu susceptible de devenir viral ou à forte valeur ajoutée, facilement consommable et qui générera de l'engagement. C'est le cas des reels et des citations par exemple ;
- Le feed "favori" est la nouvelle option proposée par Instagram. Désormais, vos followers ont la possibilité de vous lister parmi leurs profils favoris. Ainsi, ils verront votre contenu en priorité en se rendant sur l'application. Pour figurer dans cette liste, assurez-vous que votre audience aime votre contenu. Proposez du contenu engageant pour créer un lien avec vos abonnés. Si vous gérez le compte de votre société, vous pouvez ainsi présenter des vidéos backstage ou raconter l'histoire de votre marque. N'hésitez pas à proposer des tutos complets ainsi que de l'infographie.

Comment travailler avec l'algorithme

Une fois que vous en avez compris le fonctionnement, le moment est venu pour vous de travailler avec et non contre l'algorithme. Pour cela, nous vous suggérons dans un premier temps d'établir votre plan d'action afin de travailler de façon organisée. Définissez vos objectifs en visant une cible quantifiable et atteignable, tout en gardant en tête que les likes ne sont plus les indicateurs majeurs pris en compte par l'algorithme. À qui vous adressez-vous ? Quelles sont les préférences de votre audience ? Pour comprendre ce dernier point, étudiez votre cible en observant son activité, faites des sondages et surtout : tentez des actions ! Une fois l'étude réalisée, définissez votre ligne éditoriale ainsi que votre calendrier : ce sont les deux indispensables pour poster de façon régulière.

Vous l'aurez bien compris, la course aux like c'est fini ! Désormais, d'autres paramètres sont à prendre en compte tels que les sauvegardes (afin de revenir sur votre post ultérieurement) ou les partages qui aident à étendre la portée de votre contenu et donc accroître le nombre potentiel de likes/follow/commentaires et donc... l'engagement ! Pour cela, privilégiez le contenu vidéo sous forme de reels ou encore le format carrousel qui favorise la rétention sur le post. Veillez également à varier les plateformes : poster au moins une story par jour est un excellent moyen pour créer un lien avec votre audience, notamment avec les sondages ou les questions. Cela aidera également votre compte à bénéficier d'une bonne visibilité et lorsque vous publiez de nouveaux contenus, n'hésitez pas à en informer vos abonnés dans votre story. Boostez vos taux d'engagement en incitant votre audience à commenter en posant une question ou en l'invitant à taguer une personne en commentaire. Faire des publications conjointes avec d'autres comptes vous permettra d'atteindre des comptes que vous ne touchiez pas avant. Enfin, utilisez les hashtag pour augmenter la portée de manière stratégique. Évitez cependant les hashtag trop sollicités au risque de voir votre post se noyer parmi les autres.

Une fois que vous avez toutes les clés pour booster la portée de votre compte Instagram, il est maintenant l'heure de poster. Pensez à consulter régulièrement vos données analytiques afin d'apprécier l'efficacité de vos actions tout en gardant en tête que vous êtes en constant apprentissage et qu'il est toujours possible de réajuster votre stratégie.

#INSTAGLOSSAIRE

Shadow ban - Se traduit par "bannissement furtif". Blocage total ou partiel du contenu d'un utilisateur de sorte que sa communauté n'ait pas accès à son contenu

Feed Instagram - Fil d'actualité

Reel : Vidéo multi-clips de 15 à 30 secondes avec du son et différents effets

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO

AM & PARTNERS COMMUNICATIONS

Agence de Communication **360°**



On est ensemble

NAS P R O D

NAS PROD : L'INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ DU CONTINENT AFRICAIN

Le continent africain est une zone importante pour les artistes du secteur urbain. En effet, les tournées africaines des artistes sont un moment crucial de leurs calendriers. Depuis 2011, Nas Prod est une société qui œuvre dans l'organisation de spectacles, tournées sur les zones Afrique, Moyen-Orient, Océan Pacifique, Amérique du Nord et Antilles. Nas Prod est l'agent artistique de Gims et ensemble ils ont signé un contrat d'exclusivité faisant de la société le tourneur principal et la structure qui s'occupe de la mise en relation avec tous les organisateurs de concert du monde qui souhaiteraient travailler avec l'artiste pour des tournées ou concerts. Nasser Goulamhousenn, le fondateur et dirigeant de Nas Prod considère qu'il n'a pas le droit à l'erreur. Sur le plan logistique, les enjeux sont importants et Nasser veille à une réussite totale des événements sur le continent africain. Bien que grâce aux relations que sa famille possède en Afrique, Nasser Goulamhousenn a préféré faire ses preuves d'abord seul sans se reposer sur les contacts familiaux de son grand-père qui a longtemps investi en Afrique.

« Parfois mes collaborateurs me reprochent d'être trop rigoureux. Je n'ai pas le choix, je veille à ce que tout se passe correctement. J'exige toujours la meilleure logistique pour mes artistes et le bon déroulement des concerts car il y a énormément de public qui se déplace. Je pense à tout »

Cette qualité offerte lors des spectacles en Afrique fait de Nas Prod l'interlocuteur privilégié des tourneurs africains. Sur ses réseaux sociaux, Gims publie : « Pour me contacter il faut passer par Nas Prod ». Cette reconnaissance est bien la preuve que si un artiste de la trempe de Gims reconnaît le professionnalisme et le savoir-faire de Nas

Prod, cela signifie à quel point Nasser Goulamhousenn a su se faire une bonne place dans le secteur du spectacle. En 2017, Nas Prod a produit un concert de Gims au Tchad, pays dans lequel le niveau sécuritaire est élevé en termes de risques. Nas Prod est aujourd'hui un acteur majeur du rayonnement du rap français sur le continent africain et dans le monde au travers de ses productions. À l'instar de Gims, Nas Prod a fini l'année 2021 en signant des productions grandement saluées par le public au Niger, en Côte d'Ivoire et au Sénégal pour l'artiste Dadju mais aussi au Mali et au Cameroun pour l'artiste Tayc. Des productions à guichets fermés qui permettent à Nas Prod d'être une référence dans la sphère musicale.



ECRIT PAR **ZACK F**



LES FEMMES AU CENTRE DE LA SPHÈRE MUSICALE FRANCOPHONE

Tout comme dans certains textes célèbres où les femmes sont le sujet principal de pensée, la musique accorde une place de choix à la gente féminine qui s'impose avec brio. Dans cette nouvelle génération au public connecté et averti, des jeunes femmes de talent se démarquent en proposant de la musique de qualité aux plus petits comme aux plus grands. Nas Prod fait partie de ces structures qui mettent très souvent en avant les femmes de la scène musicale à travers des événements qui font le plus grand bonheur d'un public parfois composé d'autant de femmes que d'hommes. Imen Es livre son premier concert à La Cigale et c'est un succès total : toutes les places se vendent en 48h après l'ouverture de la billetterie.

Bien qu'il était en collaboration avec deux autres structures de production, Nas Prod apporte toujours sa signature sur des événements de choix. Nul ne peut ignorer son expertise : depuis 2011, Nas Prod travaille avec les plus grands artistes de la scène urbaine de France. On observe aujourd'hui une surreprésentation masculine en déclin. Avant, la

femme ne représentait qu'un microcosme dans l'univers urbain car très associé à la virilité et la revendication. Aujourd'hui, les consommateurs et les acteurs de ce genre musical sont de plus en plus féminins. Bien que cette représentation féminine n'est pas encore à l'égal de celle des hommes, force est de constater que les femmes s'imposent dignement depuis ces cinq dernières années. Autrefois, lorsque la question des rappeuses de France était abordée, l'unique référence était Diam's. Néanmoins grâce à plusieurs programmes de divertissement, les femmes bénéficient d'une plus grande visibilité comme Nouvelle École sur Netflix ou le documentaire « Reines » sur Canal Plus.

Comme dans chaque discipline, les entraves et les obstacles ne manquent pas, surtout lorsqu'une femme cherche à imposer son opinion et faire respecter sa condition, mais il n'est désormais plus possible de nier l'apport considérable des femmes dans la musique actuelle.

Who Run the World ... ?

ECRIT PAR **ZACK F**



DÉCOUVREZ MEYY, UNE ÉTOILE MONTANTE DANS LE CIEL MUSICAL

Meyy, de son vrai nom Oumaïma, est une jeune artiste qui a vu le jour il y a 24 ans, dans le 13^e arrondissement de la capitale française. Suite à une rupture, elle utilise la musique pour mettre un mot sur sa tristesse et sa colère et publie une vidéo sur TikTok. Très rapidement la vidéo devient virale et suscite de l'engouement et les vues augmentent progressivement. Si elle atteint au départ quelques milliers de vues, elle dépasse très rapidement 100.000 vues, puis 500.000. En quelques mois, elle atteint la barre gratifiante du million de vues !

Meyy est la preuve vivante que le hasard n'existe pas. D'origine marocaine, elle est fille d'un couple de chanteurs de chaâbi, un genre musical marocain qui requiert un puissant coffre vocal. A travers ses chansons, Meyy exprime son quotidien. Elle parle de sa vie, de ses échecs, sans oublier ses réussites.

Meyy puise ses inspirations dans la musique américaine. Dans sa jeunesse, elle était une fan invétérée de RNB, bercée par la musique de Brandy mais aussi Chris Brown et Mariah Carey. Amatrice de gospel, Meyy s'inspire de ce style musical très pointilleux pour notamment pouvoir faire des harmonies hors pair. Meyy a su très rapidement qu'elle devait transformer son talent en profession.

La musique de Meyy est à l'image de sa vie, c'est-à-dire éclipstique. Une musique qui traite de tous les sujets de la vie : l'amour positif, l'amour toxique mais aussi des chansons plus festives, gorgées de Soleil. Autant dire que l'écoute de son nouvel EP vous fera passer par différentes émotions ! Bien plus qu'une interprète, Meyy a le talent pour écrire et interpréter elle-même ses chansons. N'hésitez pas à découvrir l'univers riche de Meyy, une artiste pleine de talent qui n'a pas fini de vous régaler.

ECRIT PAR **LESLY NZOLA**

RETROUVEZ MEYY
SUR SES RÉSEAUX SOCIAUX



@meyy.chk



@meyy.chk



Meyy Chk



SENEGAL : BIENVENUE EN TERANGA

Dans ce numéro nous allons vous faire découvrir un pays chaleureux dans lequel il fait bon vivre, le Sénégal. Situé à cinq heures et demie de vol de Paris, pays de la côte atlantique, le Sénégal est doté de plus d'un atout pour séduire tous les types de touristes.

Que vous soyez amatrice de dépaysement ou une inconditionnelle citadine, au pays de la Teranga, vous serez comme un poisson dans l'eau. Une fois bien arrivée dans le flambant neuf aéroport international Blaise Diagne de Dakar, deux choix se présentent alors à vous. Vous serez située exactement entre la ville Saly Portudal et la ville de Dakar qui est la capitale, le choix sera cornélien pour commencer cette escapade sénégalaise. Pour vous orienter, nous vous suggérons de commencer par Saly Portudal.

Situé dans la région de Thiès, cet ancien comptoir portugais est aujourd'hui une station balnéaire située sur la petite côte au Sud de Dakar. Que ce soit par les touristes ou par les dakarois qui viennent échapper à la pression urbaine pour un week-end, la fréquentation de Saly est très éclipstique et vous allez rapidement vous en rendre compte. Saly ou encore sa ville voisine Mbour (située légèrement plus au sud), sont des villages modernes où le temps semble s'égrainer beaucoup plus lentement. Ne vous inquiétez pas : "village" ne rime pas avec "ennui". Pour les passionnées de la faune et de la flore, vous aurez l'occasion de faire un arrêt à la réserve de Bandia pour 45.000 FCFA, soit environ 69 euros. C'est l'occasion de faire un safari accéléré avec des animaux. La réserve est scindée en deux : une partie avec les lions et une autre partie avec les autres animaux. Sensations fortes garanties ! Faites attention, les lionnes sont friandes de téléphones. Pour vous loger, rien de plus simple, la ville s'adapte à toutes les bourses. Vous avez la possibilité de louer une villa idéale pour les longs séjours ou les voyages en groupe. La seconde possibilité est la chambre d'hôtel



avec vue sur l'océan, idéale pour les amoureux. S'endormir bercé par les vagues est une expérience exceptionnelle. La vie nocturne est elle aussi très vivante. Après une bonne journée à la plage ou sur le dos d'un cheval, vous pourrez vous détendre le petit soir venu. Le choix est immense : vous attabler dans un restaurant local tout en profitant d'un concert de salsa sénégalaise ou tout simplement à la table d'un restaurant branché. Il y a tous les styles et toutes les ambiances.

En route pour Dakar

Nous quittons Saly Portudal pour la capitale du pays, Dakar, celle que l'on ne présente plus. A Dakar, les activités vont être nombreuses et variées, entre les nombreux musées de la ville, notamment celui de la civilisation noire, inauguré en 2018 et doté de plus de 18.000 pièces d'expositions. Un musée qui met en lumière énormément de faits historiques que l'on ne retrouve pas dans nos manuels scolaires.



Monument de la renaissance africaine, Dakar



L'île de Gorée

Non loin de là dans le quartier du plateau vous avez d'un côté le théâtre de la ville, qui propose des pièces de théâtre d'auteurs locaux et internationaux. De l'autre côté, vous avez le port autonome de Dakar. C'est de là-bas que vous allez pouvoir prendre l'embarcadere pour rejoindre la tristement célèbre île de Gorée. L'île de Gorée a été, pendant 400 ans, le théâtre du commerce triangulaire de l'esclavage. Le seul moyen de sortir libre de cette île pour les captifs était malheureusement la mort. Aujourd'hui, l'île est peuplée par quelque deux milles âmes et appartient au patrimoine mondial de l'Unesco. Il est tout à fait possible de visiter la dernière des quatorze maisons d'esclaves que l'île abritait. Des guides officiels, reconnaissables avec leurs gilets jaunes, se tiennent à votre disposition pour 5.000 FCFA, soit environ 7 euros. Une fois cette visite riche en émotion terminée, retour sur Dakar. A l'instar de Saly, Dakar est doté de nombreux d'hôtels et de restaurants qui satisferont tous les budgets. Comme dans toutes les capitales africaines, les nuits dakaroises sont chaudes et animées. Que vous soyez adepte de bal de Mbalax (une danse locale) ou de boîte de nuit, il sera facile de passer une nuit blanche à Dakar.

En route pour la belle, Saint Louis

Quittons Dakar pour une autre ville emblématique du Sénégal, mais sur le chemin un stop sur les bords du lac rose s'impose. L'emblématique lac rose est un bijou de nature entre océan et désert de sable fin, l'émerveillement est garanti. Toujours sur notre route, pour les plus téméraires d'entre vous, je vous propose un tête à tête avec les lions, l'animal emblématique du pays à la réserve de Fathallah. Une fois arrivée à Saint Louis, un ancien comptoir français sur le bord de l'atlantique, vous allez très vite vous rendre compte de sa ressemblance avec certaines petites villes européennes, notamment avec son grand pont qui relie entre elles chacune des îles qui constituent Saint Louis. Saint Louis est une ville très culturelle. Elle est riche de son passé métissé et cosmopolite. Comme à Saly ou à Dakar, vous loger ne sera pas un problème, que vous soyez seule ou en groupe. C'est ici que se termine notre découverte de ce charmant pays qui est le Sénégal.

Un riche héritage culinaire

Il est impossible de parler du Sénégal sans parler de sa riche gastronomie connue dans le monde entier. Au pays de Teranga, les amateurs de bonne nourriture seront plus que conquis. Le plat national, le thieboudienne, pour ne parler que de celui-là, n'est plus à présenter. Connue aux quatre coins du monde, ce plat emblématique du Sénégal a su voyager et se moderniser. Vous le retrouverez sous toutes ses formes mais nous avons un petit coup de cœur pour la version traditionnelle que nous vous conseillons de consommer en début de soirée car c'est un puissant somnifère. Vous trouverez aussi facilement des versions revisitées, le pont vers la modernité pour ce plat mythique ancestral du sahel. Le thieboudienne n'est pas le seul plat du pays : les cartes des restaurants sont très bien fournies. Des poissons, des viandes et même des menus vegan ! C'est dans l'intimité des cuisines que les différentes ethnies du pays échangent leurs recettes et leurs diversités culturelles.



Thieboudienne

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

HERSTYLES

www.herstyle.co.uk

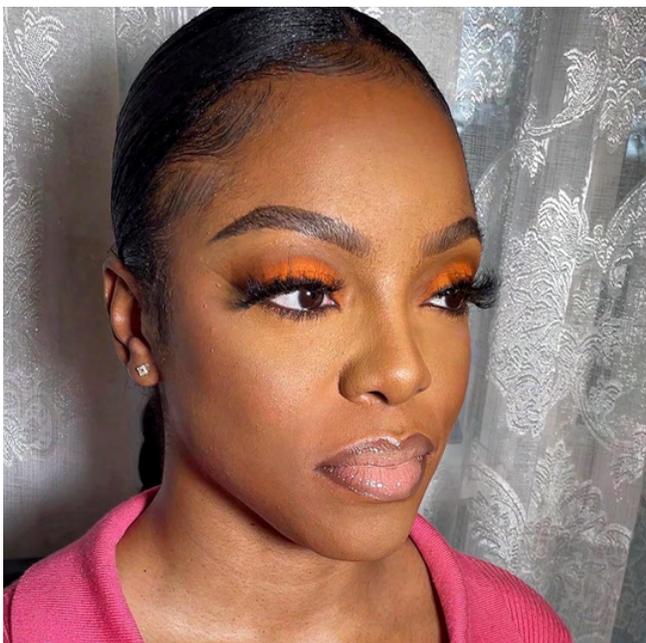




DANS LES COULISSES DU MÉTIER DE MAKEUP ARTIST : RENCONTRE AVEC UPENDI FACE

Instagram regorge de personnes talentueuses qui utilisent la plateforme sociale comme support pour présenter leur art. En scrollant, on se retrouve sur le compte de @upendi.face, une maquilleuse qui exerce en Île-de-France depuis maintenant trois ans. Si son profil indique qu'elle est autodidacte, on n'en est pas moins séduit par les prestations qu'elle propose !

Upendi, de son vrai nom Whitney, a toujours baigné dans l'univers de la beauté. Plus jeune, elle observait attentivement les femmes de son entourage lorsque celles-ci se maquillaient. En grandissant, cet attrait pour la beauté s'est accentué et s'est confirmé à l'âge de 15 ans alors qu'elle testait ses premiers produits. Sa maman qui travaillait alors au siège social de L'Oréal lui offrait régulièrement des produits qui étaient sur le point d'être commercialisés par le groupe. Au fur et à mesure, elle a commencé à se maquiller, puis à maquiller sa mère ainsi que ses proches. Grâce au pouvoir du bouche à oreilles, elle acquiert progressivement une communauté qui lui permet de constituer sa clientèle.



Depuis 2019, Whitney est maquilleuse professionnelle le week-end, en plus de l'emploi qu'elle exerce en semaine. Plus qu'un métier, c'est pour elle une véritable passion, à l'image d'un sportif amateur qui pratiquerait son activité le week-end, à titre récréatif. Malgré tout, l'organisation est le maître mot ! C'est une diversité de profils qui passe sous les pinceaux de Upendi Face. Ses clientes sont des femmes de tous les horizons, de différents profils ethniques âgées de 18 à 75 ans et qui la sollicitent pour différents types d'événements tels que des séances photo ou des mariages. Si elle a la chance d'avoir à faire à différents profils, Whitney prend le même plaisir à échanger avec chacune d'entre elles, à écouter et exécuter leurs demandes et à leur redonner confiance. A travers son compte Instagram, on peut voir que la maquilleuse est aussi à l'aise avec les looks les plus naturels qu'avec les looks très travaillés avec un maquillage plus prononcé au niveau des yeux.

Pour la jeune femme, le maquilleur idéal est polyvalent, professionnel et très à l'écoute de ses clients. Elle puise d'ailleurs son inspiration chez les maquilleurs londoniens et américains qui sont de véritables références dans le domaine. Ceux-ci se démarquent par une touche artistique très prononcée et une précision qui leur est propre et qui donne à Whitney l'envie de persévérer et de se perfectionner dans le maquillage.

Retrouvez les prestations de Whitney sur son compte Instagram @upendi.face

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO



ON A TESTÉ POUR VOUS LE SOIN HYDRA FACE DE MEDICARE

Le soin HYDRA FACE de MEDICARE, également appelé "soin hydrafacial", est une technique non invasive venue directement des Etats-Unis et qui fait fureur depuis quelques mois. Nous l'avons testé et décryptons pour vous les étapes de ce soin nettoyant.

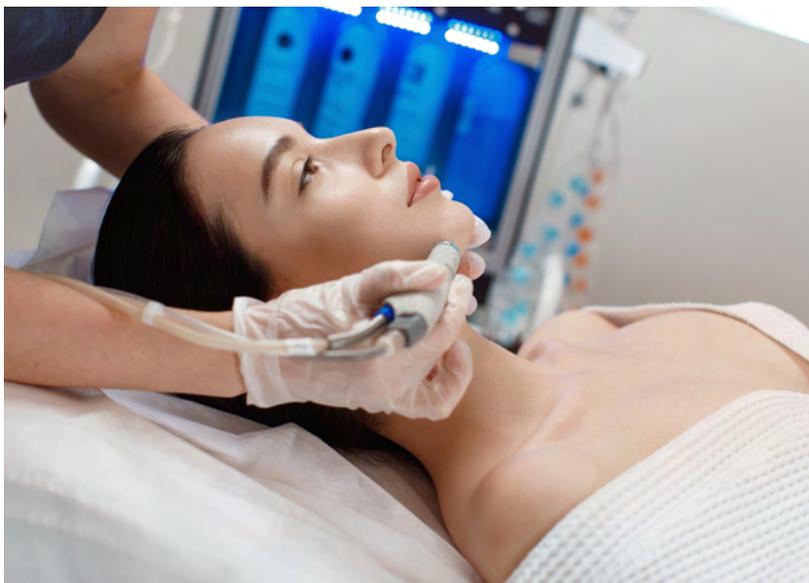
C'est quoi ?

L'hydrifacial est un soin profond d'hydratation qui dure environ une heure et est effectué sur l'ensemble du visage avec une concentration sur la zone T qui produit beaucoup plus de sébum que le reste du visage. C'est un soin non invasif utilisant une machine qui va nettoyer en profondeur par succion (aspirer les points noirs et le sébum contenu dans les pores), hydrater et lisser la peau. C'est un procédé non douloureux et même très agréable qui traite un grand nombre d'imperfections cutanées : ridules, élasticité, fermeté, uniformité du teint, hyperpigmentation, peau grasse et congestionnée, pores dilatés, points noirs... Le soin HYDRAFACE de MEDICARE apporte une protection durable et bio, répare les dommages causés par la pollution, le soleil ou le stress qui peuvent dégrader la peau et accélérer son vieillissement. A la fin de la séance, la peau reçoit de manière optimale des ingrédients botaniques contenant des éléments nutritifs.

Pour qui ?

Le soin HYDRA FACE peut être effectué tout au long de l'année, même sur une peau bronzée. Il convient pour tout type de peau sauf pour les peaux sensibles et fragilisées et est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes mais nous vous recommandons de vous renseigner directement auprès de l'experte MEDICARE pour avoir son avis.





Comment ça se passe ?

Nous vous conseillons de vous rendre à l'institut MEDICARE avec une peau propre et démaquillée. Si vous vous y rendez en pleine canicule, vous serez agréablement accueillie par la climatisation et serez par la suite installée sur une table sur laquelle une couverture vous sera fournie avec de la musique relaxante en fond sonore. Autant dire que toutes les conditions sont réunies pour que vous puissiez vous détendre. On vous met au défi de ne pas vous endormir !

La séance débute avec un diagnostic peau effectué par une experte MEDICARE qui vous expliquera les différentes étapes qui constituent le soin.

- 1 Nettoyage avec un produit à base d'acide lactique et d'extraits d'algues pour éliminer les impuretés et les peaux mortes
- 2 Peeling très léger : application d'acide glycolique et salicylique au préalable pour dilater les pores de la peau pour décoller les impuretés profondes telles que le sébum ou les résidus de maquillage
- 3 Extraction des points noirs, du sébum et des comédons par une aspiration douce pour assainir durablement les pores. La peau est désormais prête à absorber le sérum par la suite
- 4 Exfoliant
- 5 Hydratation par sérum composé entre autres d'antioxydants et d'acide hyaluronique infusé sur l'ensemble du visage. Cette étape apporte hydratation, luminosité et éclat au teint

- 6 Massage tonifiant
- 7 Modelage du visage au doigt
- 8 Ultrasons
- 9 Marteau froid pour resserrer les pores
- 10 Masque au collagène et lumineothérapie qui va donner un coup d'éclat à la peau, soigner les brûlures et lutter contre l'acné.

Après le soin

Une fois le soin terminé, l'experte MEDICARE recommande de l'effectuer environ une fois par mois pour pouvoir observer des résultats à long terme. A la fin de cette séance, vous ressortirez détendue avec une peau lumineuse et éclatante. Nous vous conseillons de ne pas retirer le sébum appliqué et de ne pas vous maquiller durant les quelques heures qui suivent le soin.

Où effectuer le soin

MEDICARE GROUP Paris XVI - 10 rue de la source, 75016 Paris
 Réservation disponible sur le site officiel du groupe www.medicareworld.com
 Tarif 169€

JEU CONCOURS DMA MAGAZINE x MEDICARE

Le mot mystère est **COLLAGÈNE**

ECRIT PAR LESLY NZOLA

6 IDÉES DE LOOKS POUR FAIRE SA RENTRÉE AU BUREAU

L'été touche à sa fin et il est temps de ranger progressivement vos looks de vacances pour faire place aux looks d'automne. Vous faites votre rentrée au bureau et avez envie de marquer le coup avec des tenues ultra travaillées ? Ça tombe bien ! On vous livre les secrets de nos modeuses made in Instagram pour des looks qui sortent de l'ordinaire et une sélection d'articles pour reproduire vos tenues préférées. On attrape son cahier, un stylo et c'est parti ! Le premier cours de la rentrée sera une leçon de style pour un sans faute assuré. La bonne nouvelle ? Il y en a pour toutes les bourses !

Cliquez directement sur vos pièces préférées pour les shopper

ECRIT PAR AUDREY BOPE

ON COPIE



MANGO, 35,99€

On craque pour le dos nu à retrouver sur le site



PULL & BEAR, 25,99€



MANGO, 49,99€



GLAMOROUS, 30,99€

La matière teddy bear, la pièce mode de la tenue



LUNDI : LE CLASSIQUE CHIC

pour commencer la semaine

Le look professionnel par excellence. On adore le tailleur noir et sa paire d'escarpins marron. Est-ce qu'on peut faire plus classique ? En tout cas, c'est le sans faute assuré ! Un look idéal lorsque vous présentez un projet et que vous voulez que l'attention soit focalisée sur votre travail, tout en montrant que vous maîtrisez votre sujet.



@AMAZINGADEE

Le pantalon flare pour allonger la jambe



4TH & RECKLESS, 80,99€



MANGO, 35,99€



TOPSHOP, 20,99€

ON S'INSPIRE



ASOS DESIGN, 7,99€



ASOS DESIGN, 34,99€



JACQUEMUS, 450€

MARDI : LE COLOR SHOW pour être la star au bureau

Et si on célébrait les derniers jours de l'été à travers une tenue ultra colorée ? Un blazer vert, un pantalon orange, sans oublier le crop top rose et vous avez la recette pour réveiller les tenues les plus simples. On n'hésite pas à agrémenter la tenue d'accessoires tout aussi colorés et c'est le succès assuré ! Préparez-vous à être la star à la pause déjeuner. +1 pour l'attitude : vous êtes cool et vous en jouez !

ON KIFFE



+1 pour le détail doré

LE SPECS, 108,99€



ASOS DESIGN, 55,99€



PRETTY LITTLE THING 48€

On craque pour la version dupe de la célèbre paire d'escarpins

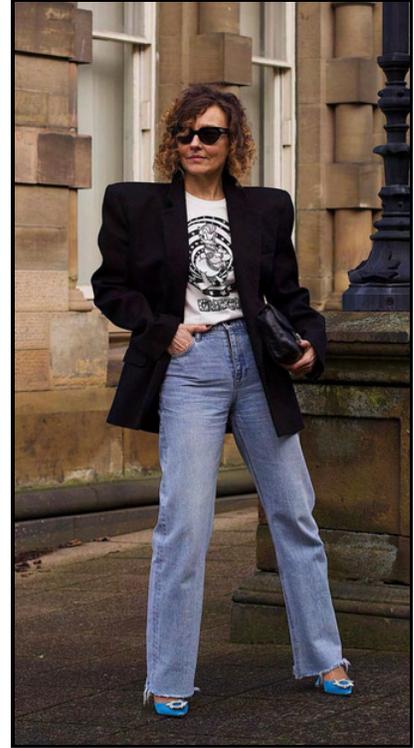


ASOS DESIGN, 49,99€



CALVIN KLEIN, 59,90€

Le tee-shirt qu'on pique dans la garde-robe de Monsieur parce que why not !



@VENSWIFESTYLE

MERCREDI : LE LOOK (PAS SI) CHILL pour commencer la semaine

Le blazer à épaulettes XXL pour donner de l'allure à la silhouette accordée à un jeans et un tee shirt à slogan pour donner un peu de caractère à cette tenue très simple. On adore : la paire d'escarpins colorés à bijoux signée Amina Muaddi qui rend cette tenue ultra sophistiquée.

ON S'APPROPRIE



@JOANAVAZ



MANGO, 39,99€



MANGO, 35,99€



HBOY, 64,89€

La paire de sandales façon Veneta Bottega

La couleur pour faire la transition entre deux saisons



GINA TRICOT, 29,99€



AIRE, 43,99€

JEUDI : L'IMPRIMÉ GRAPHIQUE pour un rendez-vous d'affaires

C'est la tenue féminine de la semaine ! Vous avez de jolies courbes et vous avez bien raison de les mettre en valeur grâce à cette jupe portée près du corps. Ce qu'on aime par-dessus tout, c'est la petite fente qui fait tout son charme. Qui a dit qu'on ne pouvait pas être féminine et professionnelle à la fois ? Et qui dit tenue professionnelle, dit chemise : ici on la choisit dans un tissu imprimé, difficile à oublier. On adore le sac vert citron qui apporte une nuance supplémentaire de vert.

ON SHOPPE



NIKE, 109,99€



FOREVER NEW, 94,99€



ASOS DESIGN, 72,99€



FOREVER NEW, 116,99€



GUCCI, 420€



JACQUEMUS, 675€



@VITALIIA

VENDREDI : LA NOTE DE DOUCEUR
pour être bien dans ses baskets

Le bob est l'accessoire indémodable de notre garde robe. Il apporte un côté cool et détendu même à une tenue aussi stricte qu'un tailleur. On craque pour l'ensemble blazer + pantalon d'un rose pâle qui apporte un peu de douceur à cette semaine de folie. On est vendredi et quoi de mieux pour terminer la semaine de travail qu'une paire de basket ultra confortable ? On craque pour l'intemporel trench coat et pour le choucou incontesté des modeuses : le sac Chiquito signé Jacquemus.



ON REMIXE



@YANISSAXOXO



TOPSHOP, 84,99€



NIKE, 220€



FIRST DISTRACTION, 69,99€



ASOS DESIGN, 24,99€



RIVER ISLAND, 35,99€



MARC JACOBS, 246,99€

On use et abuse du vinyle

SAMEDI : DÉCONTRACTÉE ET STYLÉE
pour un brunch entre collègues

Après une semaine passée perchée sur des talons, quoi de mieux qu'une paire de baskets confortable pour débiter le week-end ? Toute fashionista sait que sneakers et blazer font bon ménage. Ici, on le choisi légèrement oversize pour un maximum de confort et on n'oublie pas la paire de solaires pour compléter le look.



6 RECETTES POUR FAIRE DE VOTRE PAUSE CAFÉ UN MOMENT GOURMAND

Que vous travaillez au bureau ou en télétravail, que vous soyez à votre compte, employée, étudiante, artiste ou femme au foyer, le café est LA boisson de la femme active ! On l'aime pour sa faculté à nous aider à rester éveillées après un bon repas ou lorsque la journée est un peu trop longue. Bien souvent, on ignore tous les effets positifs du café sur la santé. Il aide à lutter contre la fatigue et booste l'énergie car c'est un puissant stimulant nerveux. D'ailleurs, le café stimule les fonctions cognitives et aide donc à se concentrer. Principale source de caféine, il aide à rester zen et facilite le transit intestinal et la santé des os. On peut dire que le café est un très bon allié et si vous le consommez quotidiennement, autant varier les plaisirs en essayant de nouvelles recettes. Qu'on l'aime dans sa version mocha, latte ou glacée, il y a toujours un moyen de passer au niveau supérieur en faisant de nouvelles découvertes aussi bonnes en bouche que pour la santé. Pour cela, nous vous avons concocté sept déclinaisons de boissons classiques à base de café pour faire de vos pauses de véritables moments de découverte et de gourmandise qui vont vous réveiller vous et vos papilles.

Pour toutes celles qui sont moins familières avec le jargon des *coffee addict*, pas de panique ! Voici les mots à connaître :

- **Café latte** : Boisson chaude faite avec du café expresso et du lait chauffé à la vapeur
- **Espresso** : Café très corsé avec un fort arôme
- **Cappuccino** : Café noir serré nappé de crème moussueuse
- **Café mocha** : Boisson chaude italienne composée de cappuccino, de crème et de chocolat
- **Café glacé** : Recette répandue de café froid ou chaud servi glacé



ECRIT PAR **AUDREY BOPE**

Lundi : Le mocha glacé mexicain

C'est le moment de surprendre vos papilles en apportant une touche d'épices à votre pause café.



INGRÉDIENTS

- ½ tasse de café brassé froid
- ½ tasse de lait de noisette
- 2 cuillères à soupes de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- ¼ de verre d'eau
- quelques glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mélanger la cannelle moulue, le piment d'Espelette, la poudre de cacao et le sucre roux
- 2 Dans une tasse, verser le mélange et chauffer le tout au micro-onde pendant 30 secondes
- 3 Bien mélanger le tout jusqu'à obtenir un sirop épicé
- 4 Ajouter le café et les glaçons dans un verre
- 5 Incorporer le sirop dans le verre et ajouter le lait
- 6 Bien mélanger et c'est prêt à déguster !

- Le + :**
- Le lait de noisette qui va accompagner le goût du cacao
 - Pour les plus aventurières, on tente le piment de Cayenne

Mardi : Le café à la crème de coco et à la cannelle

On s'excuse d'avance car c'est la boisson dessert dont vous ne pourrez plus vous passer.



INGRÉDIENTS

- 15 cl de crème de coco en brique
- 45 gr de sucre de coco
- ½ cuillère à café de cannelle
- 150 ml de lait d'avoine
- 1 espresso
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille ou de vanille en poudre

INSTRUCTIONS

- 1 Dans une petite casserole, faire chauffer la crème de coco avec le sucre de coco et la cannelle. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser encore cuire 5 minutes en remuant régulièrement pour que le caramel n'attache pas
- 2 Ajouter le lait et la vanille et poursuivre la cuisson encore 2 minutes
- 3 Verser dans une tasse et décorer en parsemant un peu de cannelle sur le dessus

- Le + :**
- Le sucre de coco est une excellente alternative pour les personnes atteintes de diabète. C'est une source de vitamines et de minéraux (polyphénols, potassium, zinc et fer)
 - Le lait d'avoine réduit les fringales et évite les pics glycémiques. Il aide à contrôler les maladies cardiovasculaires

Mercredi : Le mocha à la menthe poivrée

On aime la menthe poivrée pour sa propriété défatigante qui accompagne très bien le café et aide à lutter contre les maux de tête.



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de sirop d'écorce de menthe poivrée
- 2 cuillères à soupe de sirop de moka
- 1 tasse de lait d'avoine
- ½ tasse de café brassé
- Quelques copeaux de menthe poivrée
- De la crème fouettée
- Bonus : quelques éclats de chocolat noir

INSTRUCTIONS

- 1 Dans une petite casserole, ajouter le sirop et le lait d'avoine
- 2 Placer la casserole à feu doux et remuer le mélange jusqu'à ce qu'il devienne chaud
- 3 Verser le mélange dans une tasse, ajouter progressivement le café et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- 4 Terminer en ajoutant la crème fouettée en veillant à obtenir une belle forme et ajouter les éclats de menthe poivrée ainsi que les copeaux de chocolat noir.

- Le + :**
- Si vous avez des difficultés à digérer le lait de vache, le lait d'avoine est une très bonne alternative puisqu'il favorise la digestion. Il est riche en fibres, en acides gras insaturés, en calcium, en magnésium et en fer.
 - On use et abuse du chocolat noir qui aide à améliorer la circulation sanguine.

Jeudi : Le mocha à la cannelle

Pour une pause 100% douceur et gourmandise



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de sirop de chocolat
- ½ tasse de lait de de noisette
- ½ tasse de café brassé
- 2 cuillères à café de sucre roux
- De la crème fouettée

INSTRUCTIONS

- 1 Dans une petite casserole, ajouter le lait de noisette, le sirop de chocolat puis le sucre roux et placer le tout à feu doux jusqu'à ce que le mélange chauffe suffisamment
- 2 Dans une tasse, verser le café brassé et ajouter progressivement le mélange
- 3 Terminer en ajoutant la crème fouettée en veillant à obtenir une belle forme et saupoudrer de cannelle moulue

Le + : La cannelle booste le système immunitaire

Vendredi : Le café glacé à la crème de chamallow

Une boisson 100% gourmande qui va à la fois vous réveiller et vous rafraîchir



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de café brassé
- ¼ de tasse de sucre blanc
- ¼ de tasse de sucre roux
- 1 cuillère à sucre d'extrait de vanille
- ½ tasse de crème épaisse
- 1 verre d'eau
- De la crème de chamallow pour le dessus
- Quelques glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Brasser le café et le laisser reposer pendant 10 minutes
- 2 Dans une petite casserole, verser le sucre blanc, le sucre roux et l'équivalent d'un verre d'eau et porter le mélange à ébullition sur feu doux. Remuer de temps en temps jusqu'à obtenir un sirop
- 3 Verser le café et le sirop dans un verre et mélanger
- 4 Ajouter la crème épaisse ainsi que des glaçons
- 5 Terminer en ajoutant la crème de chamallow

Le + :

- La crème de chamallow : la touche de folie dont on a besoin en fin de semaine
- L'extrait de vanille qui apporte toujours plus de goût

Samedi : Le latte au lait de poule

Qui a dit que le lait de poule était à consommer exclusivement le soir de Noël ?



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de sirop vanille/cannelle
- ½ tasse de lait de poule
- ¼ de tasse de lait d'amande
- 2 shots d'expresso
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de poudre de muscade
- de la crème fouettée

INSTRUCTIONS

- 1 Dans une petite casserole, ajouter le sirop, le lait de poule, le lait d'amande ainsi que la cannelle moulue et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- 2 Chauffer le mélange à feu doux et remuer pendant 5 à 10 minutes
- 3 Verser le mélange dans une tasse et ajouter les deux shots d'expresso
- 4 Terminer en ajoutant la crème fouettée en veillant à obtenir une belle forme et ajouter la poudre de muscade pour un peu de décoration et beaucoup de goût

Le + :

- Le sirop vanille/cannelle pour apporter une touche de gourmandise
- La cannelle en poudre pour plus de saveurs
- Le lait d'amande vanille pour un maximum de goût
- On adore le lait de poule pour ses vertus qui aident à lutter contre la fatigue passagère. C'est un puissant fortifiant et reconstituant naturel qui aide le corps à éliminer les toxines et autres microbes

BUSINESS

Quelle femme d'affaires êtes-vous ?



Beyoncé - Chanteuse, compositrice

Vierge

23 août - 22 septembre

Vous êtes une femme minutieuse et par conséquent vous aimez le travail bien fait et précis. Inutile de vous suggérer des missions de dernière minute car vous favorisez toujours un plan d'action méthodique.



Huda Kattan - Créatrice de Huda Beauty

Balance

23 septembre - 22 octobre

Vous vous démarquez par votre diplomatie en toute circonstance. Vous agissez avec beaucoup de tact et de discernement.



Lena Mahfouf - vidéaste web et influenceuse

Scorpion

23 octobre - 22 novembre

Obstinée et minutieuse, vous savez être discrète. Vous ne supportez pas d'être dépendante de votre entourage et c'est ce qui vous a motivé à entreprendre. Vous vous démarquez par des qualités d'analyse qui vous aident à porter vos responsabilités.



Dilma Rousseff - Ancienne présidente du Brésil

Sagittaire

23 novembre - 21 décembre

Professionnellement, vous êtes allergique à la routine et n'hésitez pas à prendre des risques pour apporter un coup de boost à votre quotidien. Armée d'une vivacité et d'un optimisme sans faille, vous êtes prête à rebondir en toutes circonstances.



Mary T Barra - DG de General Motors

Capricorne

22 décembre - 20 janvier

Vous faites preuve d'une rigueur inébranlable et avez la dent dure avec les collaborateurs que vous jugez incompetents. Vous êtes le pilier de votre structure et êtes indispensable à son développement.



Oprah Winfrey - Animatrice et productrice de TV et de cinéma

Verseau

21 janvier - 18 février

Votre maître mot ? La liberté : liberté de penser et liberté d'action. C'est d'ailleurs ce qui vous a poussée à devenir votre propre patronne. Vous avez horreur des métiers routiniers et favorisez donc l'action sur le terrain plutôt que derrière un bureau.



Rihanna - Femme d'affaires

Poisson

19 février - 20 mars

Vous vous épanouissez dans un milieu où vous vous sentez libre. Votre forte sensibilité et votre sens de la communication vous aident à cerner les besoins de vos interlocuteurs avec précision et font de vous un excellent manager.



Hapsatou Sy - Femme d'affaires

Bélier

21 mars - 20 avril

Vous êtes une femme d'affaires hors pairs car vous êtes dynamique, tenace et prête à tout pour mener un projet à bien. La prise de risque ne vous fait pas peur et la routine ne fait pas partie de votre vocabulaire. Vous brillez par votre courage et votre détermination.



Sidonie Dumas - DG de Gaumont

Taureau

21 avril - 21 mai

Vous êtes méticuleuse et accomplissez des merveilles lorsque tout est organisé. Vigoureuse, vous ne cédez pas sous la pression et avez les épaules suffisamment solides pour mener vos projets jusqu'au bout.



Amina Muaddi - Styliste modéliste

Gémeaux

22 mai - 21 juin

Votre pouvoir de négociation est sans faille. Vous n'avez pas besoin d'hausser la voix pour vous faire entendre et ce, même en cas de désaccord. Vous êtes multitâche et c'est ce qui fait de vous un élément de taille au sein d'une équipe.



Arianna Huffington - Fondatrice du Huffington Post

Cancer

22 juin - 22 juillet

Ambitieuse, vous avez également de fortes capacités d'analyse qui sont en partie dues à votre sens de l'écoute. Parallèlement, vous avez une force de caractère qui vous empêche de céder à la pression et donc d'accepter des idées de force.



Kylie Jenner - Créatrice de Kylie Cosmetics

Lion

23 juillet - 22 août

Vous brillez par votre aptitude à relever les défis. Vous acceptez de vous soumettre à la contrainte à condition que le jeu en vaille la chandelle. Tenace, vous êtes un véritable booster pour aller toujours plus loin.

**TOUCH
UP**

- www.touchupservices.fr -

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



VOTRE DEVIS EN LIGNE **100%**
PERSONNALISÉ



@touchupservices



@touchupservices

DMA

magazine

BY DREYMA

ON VOUS DONNE LA PAROLE !



Une anecdote à partager ?
Une thématique à suggérer ?
contact@dma-magazine.com

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



RESTONS CONNECTÉS

Retrouvez-nous en ligne

 @dma.magazine

 @dmamagazine_

 DMA MAGAZINE

 @dma.magazine

Psycho • Carrière • Culture • Voyage • Mode

• the must have •



l'essentiel
est entre vos mains



www.essentiel-cosmetique.fr

Store
B I B I

SAINT-DENIS



VENTE DE PRÊT-À-PORTER FÉMININ

36 rue de la République 93200 Saint-Denis

<< SCANNE-MOI >>

