

# DMA

*magazine*

BY DREYMA

## CARRIÈRE

**7** OUTILS QUI CHANGENT  
LE QUOTIDIEN  
DES ENTREPRENEUSES

DELALI DAMESSI  
BLACHETTE  
KITOKO LADIES

## VOYAGE

**5** DESTINATIONS À  
DÉCOUVRIR POUR  
LES FÊTES

# AWA IMANI

LE RETOUR D'UNE FEMME ACCOMPLIE





DREYMA

COSMETICS

[www.dreymacosmetics.com](http://www.dreymacosmetics.com)



## CULTIVEZ VOTRE BONHEUR EN 2023

*Chères lectrices,*

Le DMA Magazine s'adresse directement aux femmes qui se donnent les moyens d'accomplir leurs rêves et leurs objectifs. Chaque numéro est consacré à la mise en lumière de ces figures qui brillent par leur travail et leurs accomplissements. Bien conscient qu'il existe des femmes avec de hautes capacités mais qui n'ont pas encore sauté le pas, le DMA Magazine est aussi une communauté de femmes qui s'encouragent et se tirent vers le haut. Ce sont des milliers de personnes qui se félicitent et se donnent des conseils pour être mieux armées afin d'affronter les différentes étapes de la vie.

La fin d'année est le moment propice pour réaliser un bilan personnel. C'est l'occasion d'évaluer les gains et les pertes de ces douze derniers mois et ce, dans tous les domaines, afin de remettre les compteurs à zéro au commencement de la nouvelle année. Analysez les différentes situations qui ont rythmé votre quotidien en triant d'un côté les moments positifs et de l'autre, les moments négatifs. Prenez le temps d'évaluer chaque élément en vous posant une question essentielle : "Qu'ai-je appris ?". C'est le moment de préparer l'année à venir en décidant des actions que vous devrez répéter en 2023 et, au contraire, celles qu'il faudra absolument éviter.

Le maître mot cette année ? Cultivez votre bonheur !

Pour cela, fixez-vous une série d'objectifs à atteindre tout au long de l'année. Diversifiez leurs domaines ainsi que leurs complexités : fixez-vous des objectifs facilement atteignables et d'autres, beaucoup plus compliqués à atteindre et donnez-vous les moyens d'y parvenir. Une destination que vous rêvez de découvrir ? Une voiture que vous souhaitez vous offrir ? Un petit chien à adopter ? Des études que vous souhaitez entamer ? La seule limite est celle que vous vous imposerez. Soyez créative et vous serez vous-même impressionnée par vos exploits. Lorsque vous atteignez un objectif, prenez le temps de savourer ce sentiment d'accomplissement et la fierté qui en découle. Il sera tout à fait normal de faire face à l'échec. Dans ce cas, prenez le temps d'affronter votre frustration puis rebondissez ! Analysez ce qui n'a pas marché et réajustez votre angle d'action. N'oubliez pas : l'échec n'est pas une fin en soi.

**Audrey BOPE**  
Directrice de publication

# DMA

magazine

BY DREYMA

Décembre 2022 / Janvier 2023 - Numéro 7

---

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, Assa Djelou

**CONCEPTION, RÉALISATION ET MAQUETTE**

Touch Up Services

**CRÉDIT PHOTO**

Carré Black Box, Dreyma Cosmetics, 13 Or Com, Blachette,  
Neufneuf\_dreaded, Laurent-gnt, 7studio, Alaro Adek, Rdeclic

**PUBLICITÉ**

contact@dma-magazine.com

**REMERCIEMENTS**

Awa Imani, Diya Goldenhair, Elisa Makeup Artist, Vaë Shop,  
Flora Fabele, Youth SMHR, Bénédicte Minga

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 œuvre publié(e)  
dans DMA Magazine est strictement interdite*

**RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX**



dma.magazine



dmamagazine\_



DMA MAGAZINE



dma.magazine



7 | DELALI DAMESSI



10 | DEBORAH PONDELA



36 | AWA IMANI



21 | AFROLINE



43 | BLACHETTE

- 2 **L'EDITORIAL**
- 3 **L'OURS**
- 4 **SOMMAIRE**
- 5 **COUP DE COEUR**  
Spécial Noël
- 7 **FOCUS ON**  
Delali Damessi  
Kitoko Ladies  
Bynat Design
- 18 **PORTRAIT**  
Titia Kandolo  
Afroline
- 24 **PSYCHO**  
La dépendance affective
- 27 **SEXO**  
La ménopause artificielle
- 29 **SANTÉ**  
Faire une cure de vitamines pendant l'hiver
- 31 **CARRIÈRE**  
7 outils pour les entrepreneurs débutantes
- 33 **BUSINESS**  
Placements, assurance vie
- 36 **DOSSIER DE COUVERTURE**  
Awa Imani : Le retour d'une femme accomplie
- 40 **SOCIÉTÉ**  
La frénésie des tests ADN
- 43 **CULTURE**  
Blachette
- 47 **VOYAGE**  
5 destinations pour les fêtes de fin d'année
- 50 **BEAUTÉ**  
Quelle coiffure pour être sur son 31 pour les fêtes ?
- 53 **MODE**  
Le style des personnages de séries
- 58 **CUISINE**  
Apéro festif pour le réveillon de Noël
- 60 **HOROSCOPE**

# SPÉCIAL NOËL

## QU'EST-CE QU'ON

*shop*



### SAC EN BANDOULIÈRE - DIESEL

*La collab de l'année*

425€

C'est l'un des it-bag de l'année 2022. LE sac à avoir et qui s'adapte à toutes les sorties et toutes les occasions. Depuis quelques années, la mode est aux sacs toujours plus petits, à peine assez grand pour y mettre son téléphone, ses clés et le peu de patience qu'il nous reste en cette fin d'année. Inutile vous dire que c'est un cadeau qui plaira !

La sélection de la rédaction : une sélection d'idées de cadeaux à offrir à une femme pour Noël.



### LA MULE MOMMA - CHEZ UGGS

139,95€

*Les pieds au chaud*

Qui a dit que les **Uggs** étaient pour les ringardes ? Depuis près d'une décennie, la botte fourrée est la paire favorite des modeuses en hiver. Cette année, une dizaine de modèles ont fait leur entrée dans la course et on réussi à convaincre celles qui étaient encore farouchement opposées à la célèbre marque australienne. Ici, on la shoppe dans sa version mule à plateforme. Que ce soit pour chiller à la maison ou pour faire la belle avec les copines, une chose est sûre : ce cadeau fera des heureuses !



### LA PAIRE DE SOLAIRES PAULA' IBIZA - LOEWE

*A la pointe de la mode*

320€

Depuis quelques années, c'est LA paire de lunettes de Soleil à la mode ; celle qui déterminera si vous êtes une fashionista à la pointe des tendances. De Rihanna à Arianna Grande, sans oublier Didi Stone, toutes s'arrachent les lunettes de la marque espagnole en collaboration avec Paula Viargui.



### LE BAMBOO B MICRO TOTE - BRANDON BLACKWOOD

*Category : Piece of art*

425€

C'est l'OFNI (Object Fashion Non Identifié) dont on rêverait toutes ! A mi chemin entre le sac à main et l'oeuvre d'art, ce petit bijou signé Brandon Blackwood deviendra sans aucun doute le chouchou de la chanceuse à qui vous l'offrirez. Un sac à main qui crie au luxe et au bon goût à ressortir pour les grandes occasions.



### LE GLOSS NOT MY TYPE - DREYMA COSMETICS

*Le sans faute assuré*

17,99€

Elle est révolue l'époque où on n'osait pas se maquiller les lèvres par peur de se salir avec son masque. Désormais, on porte du gloss et on l'aime ULTRA brillant ! On le shoppe chez Dreyma Cosmetics dans sa teinte **Not My Type**. Un nude crémeux, conçu pour faire briller les lèvres tout en les hydratant intensément. C'est le choix parfait pour un cadeau puisque sa teinte est conçue pour s'adapter à toutes les carnations : impossible de se tromper !

**Cliquez directement sur vos pièces préférées pour les shopper**



# SPÉCIAL NOËL QU'EST-CE QU'ON *shop*



## ÉCOUTEURS SANS FILS - JBL

79,99€

*La collab de l'année*

C'est sans doute le meilleur cadeau à offrir à un homme. Avec sa batterie longue durée et son isolation du son, ces écouteurs sans fils **JBL Endurance Race** son le meilleur ami de l'homme en toutes circonstances. Étanche, ces écouteurs vous accompagneront dans tous vos activités sportives, de la plongée à la salle de sport.

La sélection de la rédaction : une sélection d'idées de cadeaux à offrir à un homme pour Noël.



## LA BOULE DE NEIGE - TRANSAVIA

169€

*Culture et pédagogie*

Et si on s'improvisait un petit séjour pour deux à l'étranger pour fêter la nouvelle année ? **Transavia** vous propose une manière ludique et originale d'annoncer la nouvelle à l'heureux élu. Aux premiers abords, cette boule de neige ne paye pas de mine et pour dire vrai, c'est même de mauvais goût ! Mais avec un peu de concentration, votre cadeau parlera pour lui même. La boule contient le monument annonçant la destination du voyage et au dos de la boule se trouvent les billets d'avion sous forme de QR Code. Rome, Athènes, Madrid, Lisbonne, Marrakech ou Porto... Quelle destination choisirez-vous ?



## APPRENDRE À S'AIMER EN 365 JOURS

99,99€

*Pour des moments gourmands*

C'est sans doute le meilleur ustensile que vous pourrez offrir en période de fêtes ! Avec les températures hivernales, rien de mieux qu'un bon café pour se réchauffer et se redonner un petit coup de peps pour affronter la journée. Pour les personnes qui ne sont pas fans de caféines, il est également possible de se servir une tasse de thé ou un bon chocolat chaud avant de se blottir devant un feu de Noël.



## LE KIT DE SOIN - HORACE

34€

*Objectif : skincare !*

Qui a dit que les hommes ne prenaient pas soin de leur peau? Ce kit de soin Horace, composé d'un nettoyant visage purifiant, d'un hydratant visage matifiant et d'un gommage visage doux, permet de nettoyer, d'hydrater la peau et de s'armer contre le froid hivernal.



## LES BASKETS NEW BALANCE

120€

*La couleur de la rentrée*

La **New Balance 327** est sans doute une des paires de baskets les plus à la mode cette année. Avec ça, vous pouvez être sûre de faire plaisir à la personne à laquelle vous l'offrirez. Alliance parfaite entre confort ++ et style, vous pouvez vous accorder avec votre moitié en vous achetant la même paire car elle est unisexe. On adore !

**Cliquez directement sur vos  
pièces préférées pour les  
shopper**

**FOCUS ON**

**DELALI DAMESSI, ENTREPRENDRE  
DANS LA PARENTALITÉ**



## DELALI DAMESSI, ENTREPRENDRE DANS LA PARENTALITÉ

**A** la rédaction du DMA Magazine, nous nous assurons que chaque numéro mette à l'honneur des personnes et des parcours d'exception. Une fois de plus, dans cette septième édition nous vous présentons une personnalité en or. Cette femme a décidé de rendre plus agréable la vie des enfants du continent africain. Attentionnée et aimante, elle est elle-même mère de deux enfants et a su créer un écosystème avec en socle le bien-être infantile. Cette âme charitable se nomme Delali Damessi.

### Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Delali Damessi, j'ai 35 ans et je suis maman de deux enfants : Matteo (8 ans) et Malya (4 ans). Je suis entrepreneuse dans le domaine de la parentalité et je possède un magazine également dans le même domaine. Je suis la fondatrice de la crèche *Babilou*, située à Abidjan ; je suis chroniqueuse et présentatrice de l'émission "*Le cœur des femmes*" sur Canal+. Enfin, je suis l'auteure et la coproductrice de la série documentaire "*Babyhood*".

### Quel a été ton parcours avant d'entreprendre dans la parentalité ?

A la fin de mes années de lycée, j'ai obtenu un Bac S puis j'ai enchaîné avec deux années de prépa, suivi de trois ans en école de commerce et une année aux Etats-Unis pour apprendre le Business English. A la suite de cela, je suis rentrée au Togo parce qu'il y avait encore la crise en Côte d'Ivoire. J'ai commencé ma carrière dans un secteur totalement différent de celui dans lequel j'évolue actuellement ; j'ai dirigé une société de sécurité, premièrement en tant que Directrice Commerciale, puis en tant que Directrice Générale.

### Comment t'es venu cet intérêt pour les domaines infantile et maternel ?

J'ai eu le déclic quand j'ai eu mon premier enfant. Lorsque j'étais enceinte, j'ai décidé de rejoindre le papa en Côte d'Ivoire alors que j'habitais encore au Bénin. Arrivée sur place, je cherchais des informations sur la maternité : les crèches, les écoles, les pédiatres, les gynécologues, les cliniques recommandées pour l'accouchement... Malgré mes recherches, je ne parvenais pas à trouver de support d'informations et le moteur de recherche de Google me renvoyait systématiquement vers des sites français ou canadiens. Il était pour moi anormal de ne rien trouver pour la Côte d'Ivoire et c'est ainsi que j'ai commencé à écrire sur un blog. Je répertoriais tous les bons plans utiles pour une future maman à Abidjan. Par le biais de mon blog, j'ai rencontré une maman avec laquelle j'ai créé le groupe "Les mamans d'Abidjan" : un groupe de discussion où les mamans et les futures mamans échangeaient sur la maternité et la parentalité. Le groupe a pris de l'ampleur, puis est venue l'idée de créer le magazine sur le même sujet et j'en suis devenue la rédactrice en chef. Par la suite, l'émission "Les maternels d'Afrique" qui venait de se lancer sur TV5 Monde m'a repérée et voulait que j'en sois la rédactrice en chef. J'ai été heureuse de rejoindre l'équipe et ça a été une super expérience pour moi : écrire l'émission, parler de sujets touchant à la maternité et rencontrer des parents et futurs parents.

### Tu as créé la crèche "Babilou" à Abidjan en 2020. Peux-tu nous parler de ce projet ?

Mon fils entrait à l'école française et ma fille devait faire son entrée à la crèche. Pour des raisons pratiques, je voulais que la crèche de ma fille soit située à proximité de l'établissement scolaire de son frère.



Malheureusement, l'école française ne propose pas de crèches et celles aux alentours n'étaient pas à la hauteur des exigences que je pouvais avoir. Etant membre de l'association des parents d'élèves de l'école française, j'ai vite compris que je n'étais pas la seule maman dans cette situation : bon nombre des petits frères et sœurs des élèves de l'école avaient besoin d'une place en crèche. C'est ainsi qu'avec mon associée au magazine, qui rencontrait également le même problème, nous avons décidé de nous associer une deuxième fois afin de créer une crèche fin 2019. Bien que nous n'étions pas des spécialistes du domaine, la demande était bien trop importante et nous avons donc décidé de nous lancer dans cette aventure. Nous avons commencé par chercher une maison, puis nous avons recruté le personnel (maîtresses, assistantes...) et la crèche s'est remplie au fur et à mesure, en partie grâce au bouche à oreille. Le Covid nous a contraint à fermer la crèche pendant quelques mois et lorsque nous avons rouvert, les parents étaient bien contents de pouvoir recommencer à y déposer leurs enfants. Babilou est une crèche bilingue : nous avons insisté sur ce point car la plupart des enfants qui quittent notre crèche vont soit à l'école française ou à l'école américaine où ils devront parler anglais. Concernant notre personnel, il est vrai qu'il n'existe pas d'école de puériculture ici en Côte d'Ivoire. Ce sont donc des nounous formées par la direction et les maîtresses.

#### Parle-nous de Babyhood. Quels sont les enjeux de l'émission ?

Babyhood est une série documentaire sur la maternité. Le but est de partager l'information au maximum sur tous les sujets qui concernent la maternité. L'émission vise également à montrer qu'il existe de bons hôpitaux en Afrique ainsi que des personnes qualifiées pour suivre une grossesse et réaliser un accouchement.

Notre objectif est de montrer la réalité mais aussi d'aborder les sujets autour de la maternité qui sont encore tabou en Afrique afin d'informer les parents et les futurs parents.

#### La charge mentale de la mère est encore bien souvent minimisée en France. Qu'en est-il en Afrique ?

Si la charge mentale est minimisée en France, il faut savoir qu'elle l'est encore plus en Afrique. Depuis toujours, la mère est conditionnée de par son éducation ainsi que les valeurs africaines. Elle ne peut pas se plaindre car elle bénéficie de l'aide de sa famille et de son entourage et doit donc être forte. On commence tout de même à en parler mais ça reste très timide. J'en parle moi-même sur mes réseaux sociaux et je vois aussi d'autres mères libérer la parole sur le sujet. Ça commence mais c'est pas encore ça.

#### Comment réussis-tu à combiner ta vie de famille et ton épanouissement personnel ainsi que professionnel ?

J'essaye de tout équilibrer comme je le peux en consacrant des moments à mes enfants, mes amis et en m'octroyant du temps. A la fin d'une période de travail intense, je coupe tout pour profiter de mes enfants et passer des moments de qualité avec eux. Je dois dire que j'ai la chance d'avoir un très bon support system sur lequel je peux me reposer, entre ma mère, mes amis et la nounou de mes enfants. Je trouve qu'il est primordial pour une mère de famille de se sentir épanouie, de faire des choses pour elle afin d'avoir la force nécessaire pour être une bonne mère. Tout à l'heure on parlait de la charge mentale ; si on ne fait pas attention, on peut très vite glisser dans le burnout parental.



#### D'un point de vue général, comment te définirais-tu en tant qu'entrepreneur ?

Mon entourage m'appelle le couteau suisse. Je fais un peu de tout mais toujours dans le secteur de la parentalité. Je cherche à développer tous les aspects de la parentalité, sans jamais m'éparpiller. Si je devais me qualifier en tant qu'entrepreneur, je dirais que je suis très focus et multicasquette.

#### Y a-t-il d'autres aspects de la parentalité que tu souhaites exploiter ?

Il y a encore beaucoup d'aspects que j'aimerais exploiter au fur et à mesure. J'aimerais beaucoup m'orienter sur le côté social, créer une association et aider les mamans qui n'ont pas les moyens.

ECRIT PAR PAUL ELIA

**FOCUS ON**

**LE TEMPLE DE LA BEAUTÉ A OUVERT  
SES PORTES À PARIS**



## LE TEMPLE DE LA BEAUTÉ A OUVERT SES PORTES À PARIS

### La coiffeuse aux mains d'argent

Si vous ne l'avez pas découverte à travers la première édition du DMA Magazine, laissez-nous vous présenter celle que nous surnomons affectueusement "La coiffeuse aux mains d'argent". Déborah Pondela, plus connue sous le nom de Kitoko Ladies, a su s'imposer dans la capitale comme une des références de la coiffure afro, ces dernières années. Son amour pour la coiffure commence alors qu'elle est encore étudiante et qu'elle décide d'apprendre à se coiffer seule pour faire des économies. De fil en aiguille, sa main gagne en agilité et elle décide de partager une de ses réalisations sur sa page Facebook en identifiant un maximum de personnes afin de s'assurer un minimum de visibilité. La machine est lancée ! Des milliers de personnes sont séduites par la coupe au carré sur tissage qui devient sa coiffure phare. Très vite, elle se constitue une communauté sur Facebook où elle publie régulièrement ses prestations et accroît sa notoriété et sa clientèle par la même occasion. Ça y est ! C'est la naissance de Kitoko Ladies, un nom qu'elle choisit en clin d'œil à sa langue maternelle, le lingala et qui signifie "Belles femmes". Avec l'émergence d'Instagram et l'attrait du réseau pour les belles photos, Déborah y crée également un compte qui lui permet de gagner encore plus de visibilité. Les clientes sont à l'affût ; toutes veulent passer entre les mains de la coiffeuse qui propose un large éventail de coiffures et toutes veulent être à leur tour des Kitoko Ladies. Les débuts se font dans sa chambre étudiante et ses clientes qui ne cessent d'augmenter et de renouveler leur confiance en son talent la suivent à Pantin (Seine-Saint-Denis) lorsqu'elle a besoin d'un plus grand espace pour travailler.

### Une business woman dans l'âme

Avec ce changement de cadre, Déborah donne une nouvelle impulsion à cette passion qui, en quelques



années, est devenue sa profession. Dans ce nouvel espace, elle est en mesure de se constituer une équipe qu'elle forme elle-même et qui lui permet de réaliser plus de prestations que lorsqu'elle était seule. Plus qu'une coiffeuse, Déborah est désormais également une formatrice. De nombreuses femmes viennent apprendre auprès d'elle afin de devenir à leur tour, des professionnelles de la coiffure, certifiées par Kitoko Ladies. Plus qu'un pseudo, Kitoko Ladies est désormais une entreprise et une marque à part entière.

C'est un gage de qualité qui attire des célébrités et des influenceuses en plus de ses clientes habituelles et qui s'étend au-delà des femmes afros. Si elle était d'abord connue pour ses tissages, Kitoko Ladies fait désormais parler d'elle pour ses chignons aux plaquages dont elle seule a le secret. L'avantage ? Plus besoin de dénaturer vos cheveux pour obtenir un résultat impeccable. Que vous ayez les cheveux lisses ou crépus, vous ressortirez du salon Kitoko Ladies avec un plaquage des plus nets. Pour cela, Déborah a un secret bien gardé depuis des années : sa cire. Dès ses débuts dans la coiffure, à l'instar d'un chimiste dans son laboratoire, Déborah a régulièrement réalisé des tests et des mélanges afin de trouver la formule parfaite qui constituerait sa cire. En novembre 2021, elle partage enfin le secret de son plaquage avec sa clientèle en commercialisant sa cire qu'elle appelle Essentiel : l'essentiel pour réaliser une coiffure parfaite. Lorsqu'elle parle amoureusement de sa cire, Déborah insiste sur la composition de celle-ci. Si elle a réalisé tant de tests et d'essais durant ces dernières années, c'était justement pour proposer un produit des plus efficaces avec une liste d'ingrédients sains qui n'aurait pas d'effet néfaste sur la chevelure à la longue. Désormais, chaque femme a les clefs en main pour réaliser des coiffures presque similaires à celles de Kitoko Ladies. Et pour celles qui souhaitent connaître tous les secrets de la coiffeuse, il est possible de se former aux différentes prestations au cours de master class qui sont des sessions de formation en groupe ou au cours de formations individuelles.



#### De sa chambre étudiante aux plus beaux quartiers de Paris

Plus son activité s'accroît et plus Déborah voit les choses en grand. Sa notoriété ne cesse d'augmenter et son espace à Pantin devient trop petit pour agrandir son équipe et satisfaire la totalité de sa clientèle. Les rendez-vous doivent être pris à l'avance et il est très difficile de trouver un créneau de dernière minute. Elle se lance alors dans un tout nouveau projet : un salon de coiffure plus grand qui lui permettra de proposer un cadre à la hauteur de ses ambitions.



C'est à deux pas de l'Opéra de Paris qu'elle accueille désormais ses clientes, dans un espace de 110 mètres carrés sur deux étages, dédié à la beauté. Le cadre somptueux pensé par son équipe est décoré avec goût dans un mélange de noir, de blanc, de doré et de marbre. Désormais, il est possible de réaliser une des nombreuses prestations de coiffure que proposait initialement l'équipe Kitoko Ladies qui s'est également agrandi (avec ou sans rendez-vous) mais pas que... Si vous avez envie de vous chouchouter, il vous est possible de réserver un créneau pour une prestation d'onglerie, de maquillage, de soins esthétiques (extension de cils, brow lift...) ou encore de blanchiment dentaire. Le salon propose également un coin boutique dans lequel vous pourrez vous procurer de la cire Essentiel ainsi que des produits de la marque Les Secrets de Loly, Crazy Pouss ou encore Dreyma Cosmetics.



A l'approche des fêtes, c'est l'occasion de vous mettre sur votre 31 et de vous refaire une beauté de la tête aux pieds. Rendez-vous au salon Kitoko Ladies situé au 36 avenue de Clichy, 75018 et optez pour une de ses coiffures phares.

ECRIT PAR AUDREY BOPE

# KITOKO LADIES

L'ART DE LA COIFFURE ON FLEEK

COIFFURE  
ONGLERIE  
ESTHÉTIQUE  
VENTE DE PRODUITS

UNE CIRE ESSENTIEL  
**OFFERTE**

POUR UNE PONYTAIL  
RÉALISÉE

DU 16 DÉC 22 AU 02 JAN 22

Sur présentation de ce visuel



CONCEPTION : ISOR.COM



36-38 AVENUE DE CLICHY 75018 PARIS

TÉL. : +33(0)6.20.84.45.85



WWW.KITOKO-LADIES.COM

FOCUS ON

**BYNAT DESIGN, LA FÉE DE  
L'ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR**



## BYNAT DESIGN, LA FÉE DE L'ARCHITECTURE D'INTÉRIEUR

**A**près un parcours académique composé d'un cursus de psychologie commerciale en passant par l'organisation des entreprises, Natacha alors salariée, décide de se remettre sur les bancs de l'école pour suivre une formation lui permettant de professionnaliser sa passion. En 2020, elle lance **BYNAT Design**, un cabinet de décoration et d'architecture. Elle nous dit tout sur le métier dans lequel elle s'épanouit et surtout sur son expérience dans l'entrepreneuriat.

### Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Natacha et j'ai 35 ans. Je suis maman de trois enfants et mariée depuis presque douze ans. Je suis décoratrice, architecte d'intérieur, home organizer et wedding designer. Mon métier est ma passion : j'aime lorsque tout est propre, organisé et structuré, si bien que mon entourage pense que je suis maniaque. Petite, j'étais assez timide. J'avais un tempérament assez effacé et discret. Avec le temps, j'ai appris à m'ouvrir et à devenir sociable, ce qui est primordial quand on est architecte d'intérieur. Ce métier n'est pas adapté aux personnes timides car il faut pouvoir communiquer avec les clients, prendre la parole lors des réunions de suivi de chantier et s'imposer si nécessaire car nous travaillons dans un milieu masculin.

### As-tu toujours su que tu voulais devenir décoratrice/architecte d'intérieur ?

J'étais déjà fan de décoration lorsque j'habitais chez mes parents et ma passion s'est amplifiée lorsque je me suis mariée. J'avais enfin mon espace que je pouvais décorer à ma guise. Et bien que notre premier appartement n'était pas grand, j'ai su créer un cocon. Je dis souvent à mes clients que la décoration fonctionne également dans les petits espaces. Mes proches me demandaient souvent des conseils pour décorer leurs intérieurs et ils m'ont surnommée "Madame Déco". Pour exercer mon métier de décoratrice d'intérieur, j'ai suivi une formation certifiante.

### Peux-tu nous présenter ton métier ?

L'activité principale de notre cabinet est la décoration et l'architecture d'intérieur. BYNAT Design propose des conceptions et modélisations de plans 2D et 3D pour les particuliers et les professionnels à travers le monde. Nous offrons à nos clients une immersion totale dans leurs futurs intérieurs à l'aide de maquettes en 3D avec une qualité 4K ainsi que des photos et des vidéos personnalisées. Nous proposons également des conseils en décoration et mettons tout en œuvre pour offrir un accompagnement de A à Z. Vous pouvez retrouver la liste de nos services directement sur notre site Internet. Dans mon métier, j'ai pu constater que beaucoup de personnes ne voient pas l'intérêt de la décoration d'intérieur et pourtant c'est un point central. Pour les particuliers, c'est un moyen de se retrouver dans un environnement qui leur correspond et qui aura une influence positive sur leur santé mentale. Pour les professionnels, c'est un moyen très efficace d'affirmer leur identité. Beaucoup hésitent à investir dans leur intérieur car ils sont locataires mais il est possible de bien décorer avec un petit budget. Faire appel à un architecte d'intérieur a un coût mais je propose des formules adaptées à tous les budgets. J'ai également mis en place des facilités de paiement allant du paiement en deux voire quatre fois.

Notre seconde activité est l'organisation d'intérieur et cela passe par le coaching. J'opère auprès de femmes qui se sentent dépassées par leurs quotidiens et n'arrivent pas à jongler entre leurs vies de famille et leurs vies professionnelles ou étudiantes. J'accompagne également des femmes qui n'étaient pas organisées et qui ont appris à l'être avec mes astuces. J'ai accompagné des femmes en début de dépression et qui perdaient le contrôle de leur intérieur. Je recommande d'ailleurs mes services aux jeunes femmes qui sont encore chez leurs parents car il n'est jamais trop tôt pour mettre en place des routines qui facilitent le quotidien.



Nous effectuons également de l'organisation d'intérieur en travaillant directement dans les espaces de nos clients : optimisation des placards et des tiroirs, étiquetage... C'est une organisation très militaire assez similaire à la méthode Kondo et qui vise à ne garder que l'essentiel avec un accompagnement psychologique pour aider le client à se défaire de certaines choses. Enfin, je suis également Wedding designer et j'essaye de développer cette activité au maximum en l'étendant à d'autres types d'événements. C'est un concept qui existe aux Etats-Unis mais qui est très peu utilisé en France. Cette partie de mon métier est dédiée aux professionnels de l'événementiel (events et wedding planner, décorateurs...) : c'est une plus-value pour les prestataires qui permet de dynamiser les présentations auprès des clients. Nous réalisons une modélisation 3D ainsi qu'une vidéo immersive présentant la salle de fête avec l'ensemble des éléments décoratifs et la disposition des tables afin de permettre aux futurs mariés de visualiser leurs lieux de réception avant le jour J. Nous travaillons également avec des professionnels, d'ailleurs la rénovation du salon Fanny Beauty vient tout juste de s'achever. J'étais en charge du design de celui-ci ; j'ai pris plaisir à effectuer la confection 3D.

#### Comment se sont passés tes débuts ?

Très rapidement, j'ai eu des clients grâce à mon compte Instagram. J'ai prospecté pour faire connaître mon cabinet, notamment sur les réseaux sociaux mais la plupart de mes clients sont venus naturellement. Je suis inscrite dans un club d'affaires donc il est plus facile d'attirer les clients. En 2015 j'ai créé un compte qui s'appelait au départ Décobylea que j'ai finalement changé en HLBN BYNAT et qui est aujourd'hui @bynat\_homedesign. J'ai décidé de laisser de côté ce compte car je le trouvais trop "vieux" : j'avais l'impression d'avoir fait le tour et il était difficile de travailler avec l'algorithme d'Instagram. Par la suite, j'ai créé @bynat\_home où je suis plus active. J'ai mis 5 ans avant de me lancer dans cette aventure entrepreneuriale. Pendant des années, mon entourage m'y a encouragé mais je sentais que ce n'était pas le moment. J'ai eu des propositions de potentielles clientes qui souhaitaient que je décors leurs appartements mais je ne me sentais pas prête. En 2016, j'ai voulu me professionnaliser en suivant une formation financée par le Pôle Emploi. Malheureusement,

ma demande de financement a été refusée et j'ai donc décidé de mettre mon projet entre parenthèses. La période du covid a été une révélation pour moi : j'étais salariée mais je sentais que c'était le moment de me lancer. J'ai ouvert mon entreprise en parallèle et j'ai élaboré un manuel d'organisation qui est actuellement commercialisé sur mon site Internet. L'organisation est ma seconde passion après la décoration. A la naissance de mon deuxième enfant, je me suis retrouvée débordée. J'ai regardé des vidéos de Youtubuses américaines qui m'ont motivée à me reprendre en main et m'ont aidé à alléger ma charge mentale. C'est ainsi que j'ai commencé à proposer des astuces d'organisation sur mon compte Instagram, en plus de la décoration. Ma communauté a vite accroché, d'autant plus qu'à cette époque il n'y avait pas beaucoup de comptes qui proposaient ce type de contenu.



#### As-tu rencontré des difficultés dans ta carrière ?

La plus grande difficulté que j'ai rencontrée était au démarrage de mon entreprise lorsque je me suis lancée dans les démarches administratives sans être accompagnée. Par la suite, j'ai dû suspendre mon activité pendant presque un an lorsqu'avec mon mari nous avons décidé de déménager dans le Sud de la France. Il a fallu s'organiser pour gérer toutes les démarches liées à ce projet. Ce fut une période assez stressante et je n'étais pas en condition pour gérer mon entreprise. Une fois installée, j'ai pu reprendre mon activité. Comme tout entrepreneur, je rencontre des difficultés au quotidien. Ma plus grande difficulté est dans la gestion de mon temps. Je suis une travailleuse acharnée et je ne regarde pas mes heures de travail. Lorsque je commence à modéliser un projet et que j'ai une idée en tête, il m'est difficile de décrocher. Les personnes qui ont un emploi créatif rencontrent souvent ce genre de problème. Pour être sincère, je ne suis toujours pas sortie de cette difficulté et je pense à me former sur ce point. J'ai également connu la solitude de l'entrepreneur. J'en avais déjà entendu parler mais le vivre a été intense. J'avais l'impression d'être seule dans ma bulle et je pensais sans cesse à faire croître mon entreprise tout en ayant le sentiment d'être complètement en décalage avec mes proches. Je conseille de s'entourer de personnes qui entreprennent également car l'effet de groupe retire cette solitude.



**Quelle est ta journée type ?**

Le matin je traite mes mails, les demandes d'informations, j'établis les devis et je m'occupe de toute la partie administrative liée à mon entreprise. Il y a des journées où j'ai des rendez-vous avec mes fournisseurs, mes clients ou sur des chantiers. Le soir, je suis beaucoup plus créative, c'est le moment où je réalise mes conceptions et modélisations. Depuis peu, je fais équipe avec mon mari. Il a réalisé mon site Internet et a travaillé sur tous les supports visuels ainsi que mon logo. Il m'accompagne lorsque j'ai des rendez-vous d'affaires dans ma région et lorsque je rencontre certains ouvriers. Je trouve qu'il est important de se faire suppléer par un homme car je travaille avec des artisans qui sont essentiellement des hommes. Cela permet de rééquilibrer le rapport de force. Mon métier est très challengeant ! Certains espaces sont compliqués à modéliser. A force de travail et d'auto-formation, je réussis les projets haut la main et mes clients sont ravis. Le challenge me permet de sortir de ma zone de confort et de me booster. Je suis une travailleuse tenace donc les défis ne me font pas peur, ils me stimulent.

**Quel projet t'a le plus marqué ?**

Un client m'a appelée pour un projet de modélisation d'un immeuble sur deux niveaux avec une structure complexe et un délai d'une semaine. Pour ce genre de projet, les délais sont généralement de quatre à cinq semaines. J'ai tout de même réussi à mener ce projet à bien en respectant les deadlines et le client était satisfait. Ce fut une belle expérience car j'ai poussé ma façon de modéliser et j'ai appris de nouvelles techniques en l'espace d'une semaine. Le projet s'appelle "Immeuble Kongo" et vous pouvez le retrouver sur ma page Instagram.

**Est-ce un métier qui nécessite de la créativité ?**

Il faut avoir la capacité de se projeter dans un lieu et d'imaginer ce que l'on pourrait en faire, imaginer les matériaux et les couleurs qui pourront faire ressortir la beauté de l'espace et c'est tout un cheminement. Parfois, nous avons des espaces mal agencés et sombres où il faut tout repenser. Sans créativité, il est impossible de gérer ce type de projet. Certains lieux nécessitent de prendre en compte certaines contraintes et d'optimiser les espaces. Être créatif sert lorsque l'on rencontre une problématique sur un chantier.

Il faut savoir rebondir pour trouver une solution afin de satisfaire au mieux les clients. Si un client a une idée arrêtée, il faudra de la créativité pour la concrétiser tout en faisant ressortir la beauté des lieux. Pour cela, je me ressource de différentes manières : j'aime feuilleter des revues de décoration mais ma principale source d'inspiration reste Pinterest qui me permet de stimuler ma créativité. J'aime également suivre certains comptes Instagram étrangers. Vivant dans le Sud de la France, les balades en bord de mer aident également à stimuler ma créativité.



**Est-ce un secteur à forte concurrence ?**

En France, il y a des décorateurs et des architectes d'intérieur un peu partout. Les formations dans ce domaine sont assez accessibles et il n'est pas nécessaire d'être certifié pour exercer ce métier. Il y a beaucoup de personnes autodidactes avec des agences qui cartonnent. Au sein de la communauté afro, il n'y a pas énormément de concurrence, ce qui est avantageux car il y a de la place pour tout le monde. Je trouve que la concurrence est une bonne chose car elle permet de nous challenger tout en sachant que chacun dispose de son créneau. Mon cabinet se démarque en fournissant un travail qualitatif en France et à l'étranger. Nos valeurs sont "engagement, esthétisme, professionnalisme et excellence". Nous mettons tous les moyens en œuvre pour satisfaire nos clients, comprendre leurs besoins, les rassurer et leur proposer des visuels et un suivi de projet qui correspondront à leurs attentes. Nous avons une éthique du travail très rigoureuse et nous sommes challengés sans cesse. J'ai choisi de collaborer avec des artisans et fournisseurs qui excellent dans leurs métiers : rien n'est laissé au hasard !

**Quelle est ton astuce pour tenir le rythme lorsque tu as un projet un peu trop challengeant ?**

Ma foi me permet de relever des défis et de garder confiance en mes talents, d'être persévérante dans tout ce que j'entreprends et de me relever en période de découragement. Je prends tout comme un défi, je me bats et je travaille d'arrache-pied : je suis ma principale concurrente. Je me forme sans cesse et je suis exigeante envers moi-même. C'est un peu bateau mais lorsqu'on le vit tout prend son sens.

**Rendez-vous sur [www.bynathomedesign.com](http://www.bynathomedesign.com)**

ECRIT PAR **PAUL ELIA**

FOCUS ON

**TITIA KANDOLO, L'ART D'ÊTRE  
DIFFERENTE DES AUTRES**



## TITIA KANDOLO, L'ART D'ÊTRE DIFFÉRENTE DES AUTRES

**T**itia Kandolo, de son vrai nom Laëtitia Kandolo est une serial - entrepreneuse, une femme avec énormément d'énergie à revendre. Du haut de ses 30 printemps, découvrez avec nous cette femme tout terrain. Jeune femme d'origine congolaise, elle est née et a grandi à Paris. D'un père d'abord élève puis professeur à l'institut National des Arts de Kinshasa et d'une mère couturière, Laëtitia est le doux syncrétisme de ces deux horizons hauts en couleurs. A 19 ans, après un passage au sein du magazine dirigé par Sarah Diouf, Laëtitia met sa magie créative au service d'un groupe musical américain qui n'est plus à présenter : les Black Eyes Peas. Laëtitia a trouvé sa voie et très rapidement sa patte est reconnue dans le milieu et des artistes de renom viennent lui demander ses services. Les artistes sont loin d'être des novices. On peut citer entre autres Madonna, Beyoncé, Rihanna ou encore le très créatif Kanye West. Contrairement à beaucoup de personnes du monde de la mode, Laëtitia a embrassé le milieu très tardivement.

Lors d'un voyage de trois semaines à Kinshasa en République Démocratique du Congo, le pays d'origine de ses parents, Laëtitia tombe amoureuse de l'Afrique. C'est avec ses yeux d'adultes que Laëtitia redécouvre la richesse de la culture congolaise et par extension celle de l'Afrique. En rentrant à Paris, l'appel du continent se fait beaucoup plus fort. Dans un premier temps, elle tente d'entreprendre en Afrique à distance mais elle se rend très rapidement compte que le travail à distance est très compliqué. Pour faire face à cette difficulté, le choix est vite pris. Un billet d'avion plus tard, Laëtitia se retrouve installée dans la capitale congolaise. Très rapidement, elle se retrouve dans le bouillon culturel kinois. Une fois à son compte, elle comprend très vite qu'elle doit se battre dans cette arène qui peut s'avérer être parfois très violente. Forte de son expérience acquise durant les tournées des nombreuses stars américaines avec lesquelles elle a pu travailler,

Laëtitia crée deux sociétés en Afrique. Pour commencer, elle fonde la marque Uchawi qui signifie "magie" en swahili car la touche de magie culturelle de Laëtitia n'est plus à prouver. Cette fois-ci nous la retrouvons derrière sa machine à coudre, sur les traces de sa mère. A travers Uchawi, Laëtitia propose des tenues colorées et modernes qui s'adressent à des femmes comme elle et pouvant être portées au quotidien avec élégance. La marque s'imprègne de l'héritage de l'époque du Zaïre avec modernité et constitue un pont temporel entre le passé et le présent. Il était aussi important pour Laëtitia de porter un aspect culturel à sa marque. Il était impensable pour elle de ne pas laisser un impact social et culturel à travers Uchawi.

Une fois l'expérience du terrain acquise, Laëtitia a décidé de mettre à profit ses études de Fashion Business et de Marketing de l'innovation. C'est dans cette position qu'elle crée la société Madrina dans laquelle elle met ses talents de directrice artistique et son savoir au profit de la production et de la direction artistique. C'est donc la cristallisation de ses années d'expérience créative qui lui permet aujourd'hui d'être différente des autres. On peut la retrouver sur des clips musicaux mais aussi dans des publicités de tout genre, de la boisson en passant par l'alimentaire. Laëtitia est un véritable couteau suisse et sait prendre en compte les réalités africaines. La rue est pour elle un véritable puits d'inspiration et elle parvient, à travers son œil avisé, à transformer le banal en incroyable. Laëtitia a su surmonter la difficulté d'entreprendre qui est d'autant plus importante pour une jeune femme. Surmonter le sexisme est un réel défi au quotidien, une problématique qui est souvent accrue sur le continent africain. Un fait d'arme qui est très souvent dû au poids de l'héritage culturel. Du haut de son mètre soixante sept, à l'instar de la présidente de la Tanzanie Mme Samia Suluhu Hassan, Laëtitia a su s'imposer et continue de s'imposer dans un monde très masculin et multiculturel qui peut s'avérer parfois être injuste. Elle nous confie éprouver la volonté de changer le monde dans lequel elle évolue à travers son métier en enseignant son expérience et son savoir faire à la génération future.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**





**PORTRAIT**

**AFROLINE, UNE AUTRE  
IMAGE DU VIOLON**





## AFROLINE, UNE AUTRE IMAGE DU VIOLON

**A**fropop, sonorités caribéennes ou encore musique classique, aucun style musical ne résiste au violon d'Afroline. Vous avez sûrement déjà vu une de ses interprétations hautes en couleurs sur votre feed Instagram ou sur TikTok. Aujourd'hui c'est dans les pages du DMA Magazine que Afroline vient nous faire sa plus belle interprétation, en nous racontant sa rencontre avec cet instrument majestueux qu'est le violon. Afroline est une jeune femme expérimentée : elle a commencé le conservatoire dès l'âge de cinq ans, même si selon les souvenirs de son père ceci n'a pas toujours été une évidence. La première rencontre entre le violon et Afroline fut d'ailleurs assez cocasse car elle le tenait à l'envers. Une longue histoire d'amour est ainsi née entre elle et cet élégant instrument qu'est le violon.

Depuis l'obtention de son certificat de fin d'études musicales obtenu à ses 18 ans, Afroline a fait de sa passion son métier. Une chose était évidente pour elle : la musique deviendra un des leitmotifs de son existence. A 8 ans déjà, elle composait au piano, accompagnée à la basse par son père, lui-même bassiste professionnel. Très polyvalente, elle est à l'aise sur tous les styles musicaux. Afroline avoue volontiers s'être inspirée de sa consœur l'artiste Ezinma qui excelle elle aussi dans ce grand écart musical avec brio. C'est ce côté éclectique qui a en partie permis à Afroline de monter sur les plus grandes scènes parisiennes. Dans un premier temps sur la scène de l'emblématique salle du Zénith de Paris pour accompagner la chanteuse Imen ES, puis dans un second temps, il y a tout juste quelques semaines, sur la scène mythique de l'Accor Hotel Arena. Que ce soit devant 20 000 personnes ou pendant la réception d'un mariage, elle s'attelle à faire vivre et partager

sa passion. Le but premier reste le même : rendre le moment vécu inoubliable en le marquant de son archet. L'apprentissage étant quotidien, Afroline continue à se perfectionner au conservatoire, le but étant d'exceller dans son domaine.

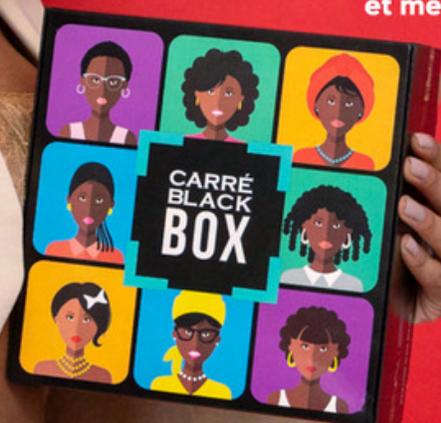
C'est en mettant en lumière de tels parcours que peuvent naître des vocations. La musique a toujours eu le pouvoir de toucher l'âme et les consciences du plus grand nombre. Le parcours d'Afroline est une preuve supplémentaire que la force du travail, la patience, la volonté, l'assiduité, la créativité et la persévérance sont les ingrédients du cocktail de cette jeune femme très talentueuses et qui n'a pas fini de nous en mettre plein les oreilles.

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](http://WWW.CARRE-BLACK-BOX.COM)

## LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

**A**vant tout, il est essentiel de souligner que la dépendance affective se retrouve autant chez la femme que chez l'homme. Toutefois, nous pouvons retrouver le diagnostic « de trouble de la personnalité dépendante ».

Ce trouble se caractérise par une dépendance psychologique persistante aux autres individus. Les troubles de la personnalité correspondent en général à des modes de perception en lien avec une modalité de pensée qui conduit à des réactions au sein de certaines relations qui peuvent devenir envahissantes et durables et sont responsables d'une altération significative du fonctionnement global. Les troubles de la personnalité sont très variables dans leurs manifestations, ils sont susceptibles d'être provoqués par différents éléments. Le trouble de la personnalité dépendante amène les gens à compter sur les autres pour satisfaire leurs besoins physiques et émotionnels. Cela vient souvent du fait qu'ils ne se font pas confiance pour prendre la bonne décision.

D'autres traits du trouble de la personnalité dépendante comprennent :

- le manque de confiance en soi pour prendre soin de soi ou prendre de petites décisions
- ressentir le besoin d'être pris en charge
- avoir des craintes fréquentes d'être seul
- être soumis aux autres
- des difficultés à être en désaccord avec les autres
- tolérer des relations malsaines ou abusives
- se sentir trop bouleversée lorsque les relations se terminent ou désespérée à l'idée de commencer une nouvelle relation tout de suite

La personnalité dépendante se caractérise par :

**Le besoin de contact constant** - La personne qui souffre de dépendance affective a besoin de rester en communication presque constante avec l'autre. Et si l'autre est impossible à rejoindre, son fonctionnement se voit en être affecté. Une attaque de panique peut même être déclenchée par l'anxiété liée à ne pas avoir de réponses de l'autre.

**Vivre dans le tout ou rien** - C'est l'amour fou, la plus grande passion. Mais dès qu'un défi apparaît, c'est la catastrophe totale. On se dit prêt à opter pour la rupture à la moindre provocation, tout en ayant de nombreuses raisons pour ne pas rompre. C'est l'état d'alerte constante. Si la personne dépendante considère mettre fin à la relation, elle éprouve ensuite un besoin pressant de renouer avec l'autre.



**Vivre à travers l'autre** - Un des symptômes évident de la dépendance affective est le manque flagrant d'intérêt pour sa propre vie. Soudainement, tout ce qui importe, c'est l'autre, ce qui fait que la relation devient si primordiale.

**« Acheter » le privilège d'être aimé** - La plupart des personnes qui développent de la dépendance affective vivent de l'insécurité au sein de leurs relations interpersonnelles. Ces craintes et insécurités peuvent mener à la peur de ne jamais être aimé. Quand quelqu'un se présente et démontre de l'affection, la personne dépendante est prête à « payer » le prix de son amour.

**S'effacer pour laisser toute la place à l'autre** - La dépendance affective se manifeste également par un besoin de s'effacer, de ne pas nuire ou de déranger. Cela découle de l'idéalisation de l'autre, du désir profond de ne pas entrer en compétition avec l'autre et de l'insécurité de ne pas être à la hauteur de l'autre.

**La perte de dignité** - Lorsque l'intégrité du couple est en jeu, la personne dépendante se libère de toutes ses inhibitions, voire même de sa dignité. Elle n'hésite pas à recourir aux crises de larmes, aux cris, aux menaces, à la panique, bref aux pires bassesses pour attacher l'autre, pour garantir sa présence et sa disponibilité. D'autres symptômes liés à la dépendance affective peuvent inclure l'insomnie, une perturbation de l'appétit, des maux de tête, des difficultés gastro-intestinales, entre autres.

**L'énergie du désespoir** - Avec la dépendance affective, l'imagination est souvent source de conflits. Mais elle est aussi très fertile pour trouver des stratégies d'attaque ou de défense; la personne peut inventer les plus habiles scénarios pour séduire l'autre, pour assurer sa présence, pour convaincre l'autre de la suivre. De plus, le besoin constant de se faire rassurer peut mener la personne à accepter beaucoup d'humiliation de la part de l'autre.

**Le dévouement acharné** - La personne dépendante ferait n'importe quoi pour l'autre. Elle risque même d'abandonner ses priorités (études, engagements, loisirs) ou ce qui est important (famille, amis) pour ne pas déplaire l'autre. La possibilité de vivre sans l'autre est une pensée terrifiante. Elle fait preuve de peu d'estime de soi, se sent insécure, rejetée et anxieuse, éprouve de la difficulté à faire les choses seule et n'est pas très heureuse.

**L'isolement** - La dépendance affective implique l'isolement, provoqué par la personne dépendante. L'isolement découle du fait qu'elle souhaite protéger

l'illusion de bonheur du couple, veut se rendre encore plus indispensable à l'autre, et surtout ne veut pas laisser l'occasion à l'autre de trouver mieux ou de s'évader. Toutefois, la dépendance affective est également véhiculée par la crainte d'être abandonné et d'être seul.

**Aimer pour deux** - Même devant une relation insatisfaisante et destructrice, et parfois au flagrant désintéressement de l'autre, la personne dépendante reste convaincue que la relation est possible et viable, qu'elle l'aime assez pour deux et que l'autre apprendra à l'aimer. Elle peut s'accrocher désespérément à des indices superficiels de tendresse et réussit à se convaincre que la relation s'améliore.

Bien-sûr la dépendance affective peut s'exprimer à différents degrés. Nous ne retrouvons pas obligatoirement et simultanément ces différentes caractéristiques.



### D'où vient la Dépendance affective

L'environnement relationnel primaire permet d'équiper l'enfant d'un système relationnel. Selon cette théorie, différents types d'attachement sécuritaire ou insécure existent. La qualité de ces premiers liens va influencer nos styles relationnels et affectifs. De ce fait, une éducation dysfonctionnelle qui inclut des carences affectives ou au contraire une affection excessive lors de la petite enfance pourraient expliquer la relation du dépendant. Aussi nous retrouvons des circonstances de vie qui viennent favoriser l'entrée dans une dépendance affective. Par exemple, après une période sensible en milieu de vie ou après une précédente séparation non élaborée. Des vécus de séparation accompagnés de dépression ou représentés comme un abandon peuvent contribuer à produire un lien affectif pathologique.



### L'objectif et fonctionnement de la thérapie

Le travail en thérapies cognitivo-comportementales (TCC), ou thérapie interpersonnelle (TIP) est à utiliser en première intention, après avoir vérifié que cette dépendance ne fait pas partie d'un tout plus global. Dans cette démarche, le psychothérapeute posera l'observation et organisera la prise en charge. Lors d'une thérapie, l'objectif sera d'identifier la dépendance affective, d'identifier l'élément déclencheur et accompagner le patient à reconstruire une bonne relation avec lui-même, dans ce processus le thérapeute cherchera à réduire la dépendance affective.

### Dépendance affectif et relation toxique

La personne en dépendance affective peut subir ou être la cause de la toxicité de la relation, par ses demandes et sa vision de l'amour enracinés par ses besoins qui sont cadencés. Elle pourra être un(e) partenaire toxique. Inversement, le principal danger pour une personne en dépendance affective est le risque d'accepter l'inacceptable: la violence physique. Les personnes dépendantes acceptent même la violence pour éviter de risquer de perdre le lien. Pour elles, la violence subie est moins grave que la perte de la personne dont elles sont dépendantes.

### Les 5 types de violences

Dans certaines relations toxiques, nous pouvons retrouver certaines formes de violences :

- la violence physique
- la violence sexuelle
- la violence psychologique
- la fraude et l'extorsion, confisquer ou détruire les documents administratifs personnels ou du couple (bloquant ainsi l'autre partenaire).
- la violence verbale exprimée par des mots blessants, infériorisant, méprisants et/ou dégradants.

La Dépendance affective peut être associée à d'autres souffrances psychologique. On peut citer la dépression, l'hypersensibilité, L'hyperphagie, borderline, la bipolarité, les troubles anxieux et ceux de personnalité.

### Les 5 formes de dépendances

**Sociale** : Elle apparaît lorsqu'une personne a besoin d'être entouré de beaucoup d'amis afin de se réaliser socialement.

**Couple** : Elle est caractérisée par une forte dépendance vis-à-vis d'un partenaire.

**Famille** : Elle est caractérisée par une forte dépendance vis-à-vis d'un membre ou de plusieurs membres de la famille.

**Financière** : C'est le fait de dépendre de quelqu'un ou de quelque chose financièrement.

**Professionnelle** : Elle se caractérise par une forte volonté de se réaliser professionnellement.

**Cet article vous parle ?** N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e), Assa Djelou votre professionnelle en santé mentale diplômée en science humaine et sociale mention psychologie et spécialisée en thérapie Comportementale et Cognitive, vous accompagne dans votre démarche pour votre bien-être psychologique en vous proposant une thérapie complète qui visera à mieux vivre votre dépendance affective.



### UN MOT SUR L'EXPERTE Assa Djelou, Thérapeute

**Assa Djelou** est une thérapeute diplômée en sciences humaines et sociales avec une spécialisation en Psychologie cognitive. Elle utilise en approche thérapeutique la thérapie cognitive/ comportementale et la thérapie intégrative particulièrement. Elle est la fondatrice de l'entreprise et l'association Désire et Deviens depuis près de 11 ans et est expérimentée dans l'accompagnement émotionnel de par sa spécialisation dans la thérapie cognitive et comportementale. Formation qui aborde les problèmes émotionnels et leurs interrelations avec les comportements et les cognitions. Dans cet article elle nous apportera son expertise concernant la dépendance affective.

## M E N O P A U S E

## LA MÉNopause ARTIFICIELLE

**A** l'approche de la cinquantaine, chaque femme entre dans la phase de sa vie qu'on appelle la ménopause. Celle-ci marque l'arrêt définitif des menstruations et, par conséquent, de la période reproductive. Lorsque cette ménopause survient avant 45 ans, on considère qu'elle est précoce. Mais il arrive également qu'une femme se retrouve ménopausée sans que les causes soient naturelles ; il s'agit de la ménopause artificielle, aussi appelée ménopause chimique.

La ménopause artificielle est définie par un arrêt momentané du mécanisme à l'origine des règles et de la période reproductive ainsi qu'une suppression de l'ovulation. Elle est marquée par une chute assez brutale et rapide de la production des hormones féminines par les ovaires, à savoir l'oestrogène et la progestérogène. Cette ménopause survient de manière précoce et touche de ce fait des femmes de tout âge. Il existe plusieurs raisons médicales qui expliquent cet arrêt soudain.

Très souvent, la ménopause artificielle est proposée comme une solution aux femmes souffrant d'endométriose, lorsqu'un traitement hormonal ne suffit pas (ou plus) à soulager la douleur. En effet, l'endométriose est alimentée par la production d'oestrogènes. Stopper la production de ces hormones est donc une solution des plus efficaces afin de juguler la maladie. Dans ce cas, un médecin ou un(e) infirmier/infirmière administre une piqûre intramusculaire sur le haut de la fesse dans une fréquence allant de tous les mois à tous les trois mois. L'injection agit directement sur le cerveau qui va directement stopper la production d'oestrogènes et

de progestérogènes : une solution beaucoup plus efficace que la pilule afin de soigner l'endométriose.

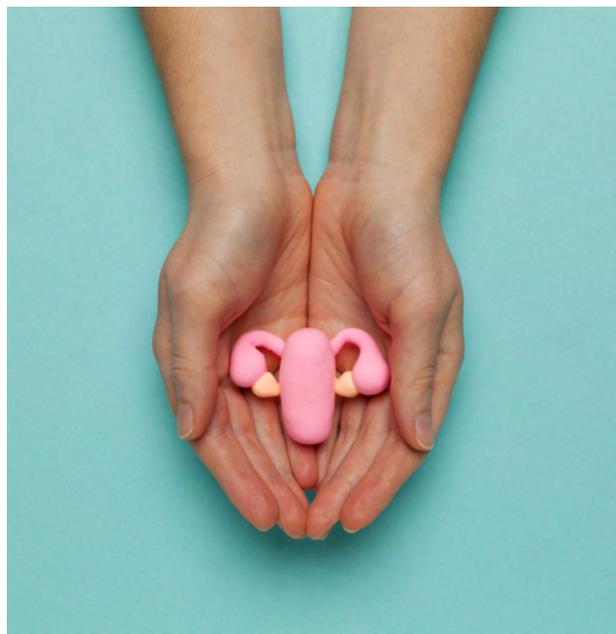
Dans d'autres cas, cette ménopause artificielle a lieu suite au traitement d'une maladie. Suite à des séances de radiothérapie externe, il peut arriver que les tissus, notamment les ovaires, soient impactés et qu'ils cessent donc momentanément de fonctionner. Il en va de même pour les patientes suivant des séances de chimiothérapie. On peut cependant se rassurer en gardant à l'esprit que cet arrêt est provisoire et que les cycles menstruels reprendront leur cours à la fin des traitements. Il faudra toutefois se montrer patiente car il arrive que les règles et les cycles d'ovulation prennent un peu de temps à se remettre en marche. Les personnels médicaux sont très bien informés sur le sujet et sont chargés d'expliquer cette éventualité aux patientes avant d'entamer ces traitements.



Il est également possible, pour les femmes qui le souhaitent, de congeler des ovocytes avant de traiter la maladie et de s'exposer à une ménopause artificielle.

Enfin, la ménopause artificielle peut survenir suite à une maladie auto-immune telle que la maladie de Crohn ou le lupus, suite à une intervention chirurgicale ou un dysfonctionnement endocrinien. Les femmes souffrant du cancer des ovaires, du cancer du col de l'utérus ou encore de kystes ovariens sont également sujettes à une ménopause dite artificielle. Il se peut qu'elles se voient retirer les ovaires et/ou l'utérus et dans ce cas, la ménopause sera irréversible.

A l'instar de celle dite naturelle, la ménopause artificielle survient avec son lot de symptômes qui peuvent être (très) désagréables et qui sont plus prononcés que pour la ménopause naturelle étant donné que dans ce cas, la chute d'hormones se fait de façon plutôt brutale. On répertorie les symptômes suivants : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, insomnies, fatigue intense, nausées, maux de tête, trouble de l'humeur, irritabilité, sécheresse vaginale, fatigue intense, douleurs articulaires, prise de poids, prise de masse abdominale, perte de libido, douleurs mammaires et musculaires, possibilité de fragilisation des os sur le long terme (ostéoporose), risque de maladies cardiovasculaires, vertiges...



Il existe différentes façons d'atténuer quelques symptômes cités. Dans un premier temps, nous vous recommandons d'adopter des habitudes saines vous garantissant une bonne hygiène de vie : pratiquez une activité physique et sportive régulière et favorisez une alimentation saine et équilibrée. Pour cela, favorisez une alimentation variée et riche en fibres, tout en réduisant votre consommation de sucres et d'aliments gras. Il vous est également possible de suivre une cure de compléments alimentaires à base de magnésium, de vitamines B6 et de compléments favorisant la régulation de l'activité hormonale. L'homéopathie et l'acupuncture sont également d'excellents moyens de soulager les effets de la ménopause.



Enfin, lorsque vous constatez que vous êtes sujette à la ménopause, qu'elle soit artificielle ou naturelle, n'hésitez pas à vous tourner vers des spécialistes de la santé qui sont très bien placés pour vous accompagner dans cette épreuve. Le gynécologue répondra à toutes vos questions et réalisera des bilans complets en cas de besoin. Le médecin généraliste quant à lui est également très bien placé pour analyser vos symptômes et saura vous renvoyer vers le spécialiste adéquat si nécessaire. Nous vous recommandons également de vous tourner vers un psychologue si besoin. Le passage à la ménopause est un moment important dans la vie d'une femme et peut être très difficile à accepter. Il ne faut donc pas avoir honte de chercher à se faire aider dans la transition vers ce nouveau chapitre de la vie, qu'il soit provisoire ou définitif.

ECRIT PAR **KAREN MIBENGE**



## FAIRE UNE CURE DE VITAMINES PENDANT L'HIVER

**L**hiver est bien installé et les températures ne cessent de chuter. Certaines d'entre nous en sont déjà à leurs deuxièmes gripes tandis que d'autres font face à une petite dépression saisonnière. Une cure s'impose pour redonner un petit coup de fouet à notre organisme afin qu'il soit aussi opérationnel qu'en période estivale ! En hiver, le corps est mis à rude épreuve entre le froid, la fatigue et le stress ; il fait face à certaines carences qui fragilisent le système immunitaire et augmentent le risque de tomber malade. Il est donc nécessaire de faire le plein de vitamines et de minéraux qui vont doper le tonus et affûter nos défenses naturelles.

### Où trouve-t-on ces vitamines ?

Il existe en tout 13 vitamines nécessaires au bon fonctionnement du corps. Celui ne sait pas les produire seul et pour celles qu'il produit, elles ne sont pas en quantité suffisante. Pour pallier cela, il est conseillé de privilégier une alimentation équilibrée et variée dans laquelle on pourra puiser des vitamines naturelles mais aussi des minéraux qui vont aider à combattre les virus et autres maux d'hiver. Cela passe par des fruits et légumes frais et de saison ainsi que des aliments riches en protéines, en fibres, en acides gras et en oméga 3, 6 et 9. Pour cela, nous vous avons concocté une petite sélection des vitamines à privilégier pendant l'hiver ainsi que les aliments dans lesquels vous pourrez les retrouver.

### Vitamine C

C'est le pilier des vitamines à consommer. Indispensable de l'alimentation en hiver, la vitamine C a un rôle de rempart contre les virus et les bactéries. Elle booste l'organisme grâce à sa vertu défatigante

et déstressante qui est un véritable coup de pouce pour lutter contre la baisse d'énergie hivernale. Précieuse en période d'épidémie, elle aide à éviter les rhumes à répétition. Attention cependant car une fois que vous êtes malade, la vitamine C n'aidera pas à accélérer le processus de guérison.

**Apports journaliers conseillés pour une femme :** 110 milligrammes. Il est conseillé d'augmenter la dose pour les personnes présentant des faiblesses de santé (les femmes enceintes, les fumeuses, les personnes âgées...).

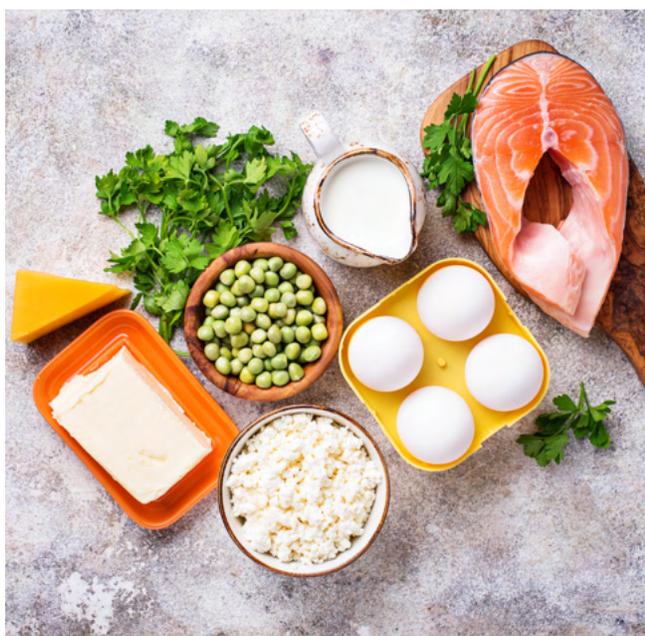
**Les aliments riches en vitamines C :** goyave, poivron rouge, kiwi, agrumes (orange, clémentines, pamplemousse), mangue, brocoli, choux de Bruxelles, chou-fleur, persil, oseille, poireau, mâche, endives, radis, pommes, poires, pommes de terre, jus d'acérola (beaucoup plus efficace que le jus d'orange)...



### Vitamine D

Notre corps produit de la vitamine D en petite quantité dans les couches profondes de la peau, sous l'action des UV du Soleil. Celle-ci maintient un bon taux de calcium et de phosphore nécessaire à la santé des os et des dents tout en soutenant les défenses naturelles. Avec la baisse de l'ensoleillement en hiver, il est normal d'avoir des carences en vitamine D, surtout pour les personnes vivant en milieu urbain. S'il est important de favoriser une alimentation riche en vitamine D, il est également possible de faire contrôler ses réserves auprès d'un médecin et de se faire prescrire des ampoules de vitamines D en cas de carences. Attention cependant à ne pas dépasser la dose journalière conseillée ce qui entraînera une hypercalcémie.

**Les aliments riches en vitamine D :** le jaune d'oeuf, le poisson, les champignons de Paris, le beurre, les margarines...



### Fer

C'est bien connu : en hiver on a tendance à avoir beaucoup moins d'énergie et à être très vite fatiguée. Pour remédier à cela, il est important de veiller à favoriser des aliments riches en fer. Principal constituant de l'hémoglobine du sang, le fer permet une bonne oxygénation. Il booste également le système immunitaire et permet une meilleure résistance aux infections. Il est conseillé de consommer des aliments riches en fer plutôt que des compléments mais dans le cas où vous choisissez de puiser le fer dans des comprimés (pour des raisons de santé ou autre), veillez à bien respecter les doses qui vous ont été prescrites. Pris en excès, les comprimés de fer peuvent être toxiques pour le foie, le cœur et le pancréas.

Les aliments riches en fer : viande rouge, légumineuses (pois chiches, lentilles...), les moules, les amandes...



### Magnésium

Une étude prouve que 70% des femmes âgées entre 25 et 70 ans souffriraient d'un manque de magnésium. Celui-ci a un rôle important dans la conversion des aliments en énergie et n'est donc pas à mettre de côté et ce, surtout en hiver. C'est un allié infailible pour lutter contre le froid, le stress, la déprime et les sautes d'humeur. Si vous optez pour des compléments alimentaires, privilégiez le magnésium marin à coupler avec de la vitamine B6 pour en booster les effets.

**Apports journaliers conseillés pour une femme :** 310 à 320 milligrammes

**Les aliments riches en magnésium :** fruits de mer, cacao, amandes, chou, soja, algues, bananes, céréales complètes, chocolat, épinards, ciboulettes, noix de cajou, haricots...

### Zinc

Le zinc est un oligo-élément qui aide à favoriser la production de globules blancs. Il va sans dire qu'il a un rôle primordial pour le système immunitaire. Il booste la croissance, mais aussi les fonctions neurologiques et reproductives et améliore la récupération en cas de faiblesse généralisée. Attention à bien respecter les doses si vous prenez des comprimés de zinc car un surdosage augmente les risques de cancer.

**Les aliments riches en zinc :** fruits de mer, foie de veau, bœuf, graines de sésame, palourdes, poulet, légumineuses, céréales complètes, produits laitiers, haricots blancs, pain aux céréales complètes...

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO



## SEPT OUTILS QUI CHANGENT LE QUOTIDIEN DES ENTREPRENEURS DÉBUTANTES

**L**orsqu'on est entrepreneuse débutante, on peut très vite se sentir dépassée par la situation et ne pas savoir par où commencer pour y remédier. Pour cela, il est primordial de mettre en place une organisation et de bien s'équiper afin d'optimiser son activité. Les maîtres mots ? Gagner en efficacité et en productivité ! A cet effet, nous vous avons sélectionné les sept outils les plus pertinents qui vous faciliteront la vie et amélioreront vos performances. Pour chaque outil que nous vous proposons, il existe une version gratuite que nous vous conseillons de tester dans un premier temps. Vous pourrez ainsi vous habituer à ces outils et déterminer s'ils correspondent à vos besoins et à vos attentes. Si c'est le cas et si vous en ressentez la nécessité, vous pourrez par la suite opter pour des versions payantes qui proposent des fonctionnalités plus poussées.

### BPI France et son outil Création

Bien souvent, l'étape à laquelle se heurtent les entrepreneurs une fois qu'ils ont eu le déclic pour se lancer est la conception d'un bon Business Plan. Pourtant, c'est la première étape indispensable à la création d'entreprise. Si vous vous trouvez dans cette situation, sachez que vous n'êtes pas la seule et qu'il existe des organismes qui seront vos alliés dans ce processus entrepreneurial. BPI France (Banque Publique d'Investissement) est l'agence gouvernementale pour la création d'entreprise qui agit grâce à son réseau d'accompagnement. Pour cela, l'organisme met en place des outils financiers (prêts d'honneur, microcrédits, garanties bancaires...) ainsi que des dispositifs d'accompagnement (conseil, coaching, mentorat...). Avec son outil Création, BPI France met à votre disposition un Business Plan. C'est un document gratuit et complet, très simple d'utilisation, que vous devrez remplir en abordant tous les aspects nécessaires à la consolidation de votre projet : la stratégie, les moyens, le financement, l'étude de marché, l'équipe, l'idée, le projet... Une fois le document complété, il vous est possible de l'imprimer afin de le présenter à toutes les parties auxquels vous aurez besoin de soumettre votre projet de façon claire et précise (les actionnaires, les investisseurs, la banque, de potentiels associés, etc).



### Qonto

Une fois votre projet consolidé et que votre plan d'action est établi, il est nécessaire d'ouvrir votre compte bancaire qui vous permettra de réaliser les différentes actions financières liées à votre entreprise. Pour cela, il est tout à fait possible de vous diriger vers les banques classiques afin d'ouvrir un compte de société mais il existe également des néobanques conçues pour les professionnels. Créée en France en 2016, Qonto est une solution simplifiée de gestion financière pour les PME, les startups et les associations. Banque 100% en ligne, elle permet d'ouvrir un compte bancaire professionnel en quelques clics et de faciliter votre comptabilité. Une fois votre compte ouvert, vous recevrez une carte de paiement qui vous permettra d'effectuer des retraits d'espèces et autres opérations financières en France et à l'étranger. Attention cependant ! Qonto n'est pas un établissement de crédit. De plus, il n'est pas possible d'effectuer de dépôt d'espèces auprès de votre compte professionnel. C'est tout de même une très bonne solution pour un premier compte bancaire de société. Il vous est possible de vous orienter vers une banque classique à tout moment si les besoins de votre activité évoluent.



### Canva

Vous pensiez ne jamais en venir à bout mais vous avez enfin terminé vos démarches administratives et nous vous en félicitons ! L'heure est maintenant venue de vous occuper de l'image que reflètera votre entreprise. Il est possible de faire appel à un graphiste qui vous conseillera et exécutera votre vision artistique mais si vous devez vous en occuper vous-même par restriction budgétaire ou tout simplement par envie, nous avons LA solution à votre besoin. Canva est un outil de communication d'une facilité déconcertante, permettant de créer toutes sortes de supports visuels personnalisés et attrayants. Cet outil gratuit comprend également une version payante offrant plus de fonctionnalités. Il vous permet non seulement de créer votre logo et votre charte graphique mais aussi de créer les visuels pour vos newsletters, votre carte de visite, vos infographies, votre communication adaptée aux différents réseaux sociaux, des vidéos et bien plus encore. Le logiciel en ligne est un véritable outil magique pour les graphistes qu'ils soient débutants ou experts. Vous avez à votre disposition des milliers de templates disponibles pour tous types de documents et prêts à être modifiés et personnalisés, ainsi qu'une banque d'images libres de droit. Si vous travaillez en équipe, le mode collaboratif vous permettra de modifier vos documents en même temps que vos collaborateurs : un véritable gain de temps !

### Monday

L'heure est venue de mettre en place un environnement de travail favorable pour vous et votre équipe. Pour cela, Monday est une application de gestion de projets qui vous aidera à gagner en productivité. Quand on travaille en équipe, plus il y a de monde, plus il est facile de s'éparpiller dans les tâches. Cette application vous aidera à optimiser le travail de tout un chacun en offrant une meilleure visibilité sur l'avancement de chaque projet grâce à des tableaux de bord ainsi que des outils permettant de garder un œil sur les deadlines ou le respect du budget et de créer des automatisations. Véritable outil collaboratif simple et intuitif, Monday permet de travailler efficacement en toute transparence. Ce qu'on aime, c'est la possibilité d'intégrer des outils tels que Gmail, Slack, Zoom ou encore Dropbox afin de centraliser les ressources et garantir un haut niveau d'efficacité.

### Slack

Qui dit travail d'équipe, dit également discussions d'équipe. Bien souvent, la première idée est de créer un groupe Whatsapp dans lequel chacun pourra émettre ses idées et participer aux échanges sur les projets. Cependant, lorsque vous utilisez votre compte Whatsapp pour vos conversations personnelles, il est parfois compliqué de

réellement marquer une coupure avec le travail, une fois la journée terminée et c'est un piège dans lequel tombent bon nombre d'entrepreneurs. Combien de fois vous êtes-vous retrouvées à prendre part à une conversation de travail alors que vous passez du temps en famille ? Pour pallier cela, l'application Slack est faite pour vous ! Dessus, vous pouvez échanger directement avec vos collaborateurs et créer des conversations d'équipe propres à chaque projet ou à chaque département. Cette plateforme de discussion collaborative vous permet également de passer des appels avec au maximum 14 autres collaborateurs. S'il vous arrive de penser au travail un dimanche après-midi, il vous est possible de programmer un message à envoi différé, afin de laisser vos collaborateurs profiter de leur week-end. Enfin, Slack propose une application disponible pour les appareils Apple et Android qui vous permettra de prendre part aux discussions n'importe où depuis votre smartphone.

### Sendinblue

Que votre activité cible des professionnels ou des particuliers, l'emailing est votre allié pour promouvoir vos actions ou pour entretenir les relations avec vos collaborateurs. Que ce soit pour faire part de vos offres ou de vos nouveautés, pour présenter vos vœux du nouvel an ou encore pour envoyer un message personnalisé à vos clients lors de leurs anniversaires, Sendinblue est un outil de création d'emailing très performant, proposant des visuels attrayants. C'est un outil qu'il est très facile d'intégrer à votre site Internet afin de recueillir les adresses email de vos cibles et de les organiser en différentes catégories. Sa version gratuite convient parfaitement à une jeune entreprise débutante puisqu'elle permet d'envoyer jusqu'à 300 mails par jour.



### Calendly

Vos campagnes d'emailing ont porté leurs fruits et vous avez réussi à qualifier vos prospects ? Il est maintenant temps de vous entretenir avec vos futurs collaborateurs afin de mener à bien votre négociation et ce, au cours d'un rendez-vous physique ou téléphonique. Il est vrai que fixer un rendez-vous en coordonnant deux agendas bien occupés est assez fastidieux. Pour cela, Calendly est un outil qui vous facilitera la tâche. Cette plateforme de communication permet aux équipes de planifier, préparer et suivre les réunions externes. L'automatisation de la planification permet de limiter les échanges pour convenir d'une date de rendez-vous qui arrangera tout le monde. Le principe est simple : vous envoyez votre lien personnel qui est synchronisé à votre agenda. Votre interlocuteur n'aura plus qu'à sélectionner la plage horaire qui lui conviendra parmi vos disponibilités et vous en serez notifiée par la suite. Un véritable gain de temps et de productivité !

ECRIT PAR AUDREY BOPE



## PLACEMENTS, ASSURANCE VIE : L'AVENIR SE PRÉPARE DÈS AUJOURD'HUI

**O**n a l'habitude de dire que la meilleure solution pour préparer sa retraite est d'économiser en mettant chaque mois une certaine somme sur son livret A. Faisons ensemble un rapide calcul. Vous entrez dans la vie active à 25 ans et, sauf si vous exercez un métier pénible, le départ à la retraite sera donc à 65 ans, ce qui vous offrira quarante années où vous pourrez économiser 150€ par mois. Si vous êtes organisée, cela vous laisse à votre départ à la retraite un peu plus de 72.000 euros... Bien évidemment si vous ne piochez pas dans votre épargne entre-temps !

Aujourd'hui, beaucoup des solutions d'épargne retraite ou de retraite complémentaire existent. Il est important de garder à l'esprit que le niveau de risque oscille en fonction du produit choisi. Dans cet article nous allons vous parler de quelques produits considérés par les experts parmi les meilleurs du marché allant des placements les plus sûrs à ceux demandant un peu plus de maîtrise. Toutefois, avant d'effectuer un placement, il est toujours plus judicieux de vous faire conseiller par un professionnel.

### Les OPCVM

N'ayez pas peur de cette appellation qui peut en effrayer plus d'une. Ce terme barbare signifie Organisme de Placement Collectif en Valeurs Mobilières : ce sont des intermédiaires financiers qui donnent à leurs souscripteurs, c'est à dire vous, la possibilité d'investir sur des marchés financiers auxquels vous auriez eu difficilement accès. Par exemple, ils vous donnent accès à certains marchés financiers et monétaires étrangers ou encore aux actions non cotées en bourse. L'activité principale des OPCVM consiste à collecter des fonds en émettant des titres financiers auprès de divers agents (particuliers, sociétés, etc.) en vue d'acquérir des actifs financiers. *troisième*

On distingue traditionnellement deux grandes catégories d'OPCVM selon leurs modes d'organisation avec d'une part les sociétés d'investissement à capital variable (Sicav) qui sont des sociétés avec conseil d'administration. D'autre part, il y a les fonds communs de placement (FCP) ainsi que leurs déclinaisons (Fonds commun de placement en entreprises, etc.) qui n'ont pas de personnalité juridique et qui sont créés à l'instigation d'une société de gestion et d'une banque dépositaire. L'Autorité des marchés financiers distingue six grandes familles d'OPCVM selon la nature des fonds gérés. La monétaire est celle qui présente le moins de risque mais par la même occasion vous assure des gains moins importants. Celle dite d'action est beaucoup plus risquée mais les gains peuvent s'avérer être très importants. Avec les OPCVM obligataires, les risques sont limités car les obligations sont très souvent émises pour les états mais les gains aussi sont assez moyens. Pour les plus prudentes d'entre vous il y a aussi les OPCVM à capital garanti. Comme l'indique son nom, vos gains sont garantis jusqu'à un certain seuil. Pour finir, les OPCVM diversifiés qui sont l'alliance de plusieurs types de fonds et permettent d'offrir les meilleurs rendements possibles à leurs clients dans les meilleures conditions possibles. L'avantage est que l'effet de nombre vous permet d'accéder plus aisément dans des fonds d'investissement dans lesquels les droits d'entrées sont souvent très élevés. Par la même occasion, la diversification des investissements et des marchés vous assure une certaine sérénité. L'un des plus grands avantages est qu'il vous est possible de récupérer votre investissement à tout moment.

### L'assurance vie

C'est un placement qui induit très souvent ses souscripteurs en erreur.



En effet, cette assurance peut être, comme l'indique son nom, utilisée pendant que vous êtes en vie car c'est une garantie votre vie contrairement à l'assurance décès qui garantit votre décès. Le pécule de l'assurance vie peut vous servir pour un besoin d'argent dans votre quotidien : pour financer un mariage ou encore pour un achat important. Il existe deux types d'adhésions : l'adhésion collective et celle dite individuelle. En fonction du type d'adhésion vous aurez une plus grande maîtrise de votre pécule. Il existe par ricochet deux types d'assurance vie. Celle d'unité de compte qui est risquée et celle de fonds en euros qui sont des fonds qui peuvent vous garantir une certaine somme. La gestion de ces assurances peut aussi être très variée. L'avantage principal d'une assurance vie est que vous pouvez retirer votre capital à tout moment sous forme de rachat partiel, entier ou programmé de vos cotisations mais attention vous serait imposé sur les gains déjà acquis. Il faut savoir que beaucoup de gestionnaires d'assurance vie vous proposent une avance sur votre investissement, c'est-à-dire que vous recevez avant échéance une partie de la somme finale. Cette opération a un coût qui varie en fonction des gestionnaires.

### PEA, Plan d'Épargne en Actions

Le Plan d'Épargne en Actions peut être défini comme étant une enveloppe fiscale exonérée d'impôt après cinq ans (mais pas de prélèvements sociaux), permettant d'investir sur les marchés européens. Pour pouvoir ouvrir un PEA, il faut être une personne physique majeure, fiscalement domiciliée en France. A noter qu'un contrat PEA, contrairement à un compte titres classique, ne peut être détenu que par une seule personne et de fait, ne peut être qu'individuel. Il ne peut donc pas être ouvert sous la forme d'un compte joint et seul son titulaire peut effectuer des opérations de ventes ou d'achat. La loi Pacte de 2019 permet également à une personne majeure rattachée au foyer fiscal de ses parents d'ouvrir un PEA. Une mesure qui concerne les jeunes adultes de 18 à 21 ans, voire 25 ans s'ils sont en poursuite d'études.

En revanche, le plafond des versements est alors limité à 20 000 euros. Le PEA bancaire, le plus répandu, concerne la souscription d'un compte titres associé à un compte espèces. Il peut être ouvert auprès d'une banque, d'un établissement de crédit, d'entreprises d'investissement, de la Banque de France ou bien de la Caisse des dépôts et consignations. Le PEA assurance s'ouvre quant à lui auprès d'une compagnie d'assurance et prend la forme d'un contrat de capitalisation. Les services fiscaux retiennent comme date d'ouverture du PEA bancaire la date du premier versement. De manière générale, un compte courant sert de support pour effectuer les versements sur le PEA bancaire. A noter que le montant total des versements ne peut excéder 150 000 euros et que l'excédent à ce plafond peut être reporté sur un PEA PME, le cumul des deux produits ne devant toutefois pas dépasser 225 000 euros. Le Plan d'Épargne en Actions bancaire peut également faire l'objet d'un transfert dans un autre établissement bancaire, une opération qui ne constitue alors pas un retrait ni même une clôture dès lors qu'elle concerne l'ensemble des titres et du solde du compte espèces. Les frais de transfert d'un PEA varient d'un établissement financier à un autre et sont en général élevés. En outre, sachez qu'il n'est pas permis de céder un PEA. Pour finir, lorsque le titulaire d'un PEA procède au transfert fiscal de son domicile hors de France, le PEA n'est pas automatiquement clôturé, sauf si ce transfert a lieu dans un Etat ou territoire non coopératif (ETNC).

### PEL, Plan d'épargne logement

Le plan d'épargne logement (PEL) est un compte d'épargne réglementé. Il sert à constituer une épargne destinée à l'achat d'un bien immobilier ou au financement de travaux. L'épargne accumulée permet d'obtenir un prêt à des conditions avantageuses et, dans certains cas bien précis, une prime d'État. Le PEL est une épargne très répandue et, comme l'indique son nom, ce plan est essentiellement prévu pour préparer l'acquisition d'un logement. Le PEL est l'un des produits favoris des français, la France étant le pays comptant le plus de propriétaires en Europe. C'est donc pour cette raison que très tôt les banques nous encouragent à ouvrir un PEL. Celui-ci a une durée maximale de 15 ans à compter de son ouverture et bien évidemment le taux est annoncé dès le départ. Il n'y a donc aucune possibilité d'avoir une bonne ou mauvaise surprise lors de la clôture du plan. C'est un produit d'épargne très sûr et c'est d'ailleurs le second produit le plus stable après l'emblématique livret A. En choisissant ce placement, votre capital n'est pas bloqué mais il faut savoir que dans la grande majorité des cas, la clôture de votre PEL est inévitable lorsque vous choisissez de débloquer vos fonds.

A travers cet article, nous vous avons mis en lumière quatre différents types de placements plus ou moins risqués mais comme dis plus tôt, il faut toujours vous rapprocher d'un professionnel avant de prendre une décision financière car nombreuses sont aussi les arnaques dans cet univers, méfiez-vous des offres trop alléchantes.

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](http://www.dreymacosmetics.com)



@dreymacosmetics



**AWA IMANI**

**LE RETOUR D'UNE FEMME ACCOMPLIE**

ECRIT PAR AUDREY BOPE

# AWA IMANI

## LE RETOUR D'UNE FEMME ACCOMPLIE

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

**S**i vous êtes fan de Rnb made in France, vous êtes sûrement familière avec la voix envoûtante de la talentueuse Awa Imani. Si ce n'est pas le cas, il est temps pour nous de vous la présenter.

### Un choix de carrière presque évident

Née au cœur de la capitale française, au sein d'une famille d'artistes, il semblait évident qu'Awa n'allait pas échapper aux talents de ses parents. Son père est Alphonse Soumah, un chanteur, danseur et chorégraphe d'origine guinéenne. Sa mère, elle aussi chorégraphe, est une danseuse et comédienne d'origine sénégalaise. Très vite, ses parents décèlent son don pour la musique et tout l'univers artistique alors qu'elle les accompagne en tournées en tant que choriste. Ni une, ni deux, Awa est inscrite au conservatoire de Paris où elle apprend à jouer du piano et c'est une grande histoire d'amour qui naît entre elle et la musique. Elle grandit dans un milieu artistique africain mélangeant modernité et traditions entre les instruments, le chant et la danse. Au début, elle peine à estimer sa préférence. Avec le temps, c'est sa voix qui prime. Influencée par des chanteuses à voix, telles que Céline Dion et Whitney Houston auxquelles elle s'identifie et veut ressembler, Awa se retrouve face à une évidence : elle veut devenir chanteuse.

### Une passion qui s'est transformée en profession

En 2003, alors qu'elle n'a que 16 ans, la jeune Awa entre pour la première fois dans une cabine d'enregistrement aux côtés d'un ancien compositeur qui lui apprend à écrire et à composer des mélodies. C'est le début de sa carrière. A l'âge de 18 ans, Awa Imani réalise son premier morceau en featurant avec Disiz la Peste. Une expérience



marquante pour la jeune femme qui voit alors un artiste reconnu lui donner une chance de commercialiser sa musique pour la première fois. A force de s'exercer, Awa cultive son don pour l'écriture. Elle qui était jusqu'alors sollicitée pour ses mélodies, se voit ainsi proposer ses services d'écriture à de nombreux artistes de la scène francophone. En 2017, elle est mise en contact avec Lartiste.





Ensemble, ils proposent le titre "Chocolat" que vous connaissez très certainement puisqu'il est très vite devenu l'hymne de l'été. C'est un véritable succès qui totalise 491 millions de vues sur Youtube, cinq ans après sa sortie. Le duo, qui a une véritable alchimie, renouvelle sa collaboration en 2021 avec le titre "Je le veux" et reçoit encore une fois un très bel accueil de la part du public français.

### **Poupée, son album tant attendu**

La musique fait partie intégrante de sa vie et Awa souhaite donner une nouvelle dimension à sa carrière. En 2020, elle annonce la sortie prochaine de son album intitulé "Poupée". Depuis toute petite, elle a toujours été appelée "poupée" ; un surnom anodin qui se justifiait par le fait que c'était une jolie jeune fille dont le physique rappelait celui d'une poupée. Mais avec du recul, Awa s'est rendu compte du caractère réducteur de cette appellation. A travers ce nom, Awa souhaite dénoncer ce sexisme dont souffrent les femmes. Et c'est un pari réussi ! En début d'année 2022, la

chanteuse sort "Belle pour une renoie" ; un titre en total adéquation avec la direction artistique de l'album et qui dénonce une misogynie criante subie par les femmes noires. Le 25 novembre est une grande date pour Awa et son équipe puisqu'après des années de travail acharné, elle présente enfin son premier album au monde entier. Sa personnalité haute en couleurs et très positive se retrouve incroyablement à travers ce projet. Avec des titres en collaboration avec Joé Dwèt Filé, Vegedream et Barack Adama, Awa chante l'amour, la joie et les aléas de la vie. Les rythmes sont entraînants et les mélodies sont colorées, inspirées de ses origines africaines avec, notamment, l'utilisation de la kora, un instrument emblématique de l'Afrique de l'Ouest. Poupée est désormais disponible sur toutes les plateformes de streaming. C'est un album pop moderne et afro qui vous apportera très certainement beaucoup de chaleur en attendant les beaux jours de l'été.



### **Découvrez nos titres préférés de l'album Poupée**

- ★ Maryam
- ★ L'homme de ma vie
- ★ Sommet

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



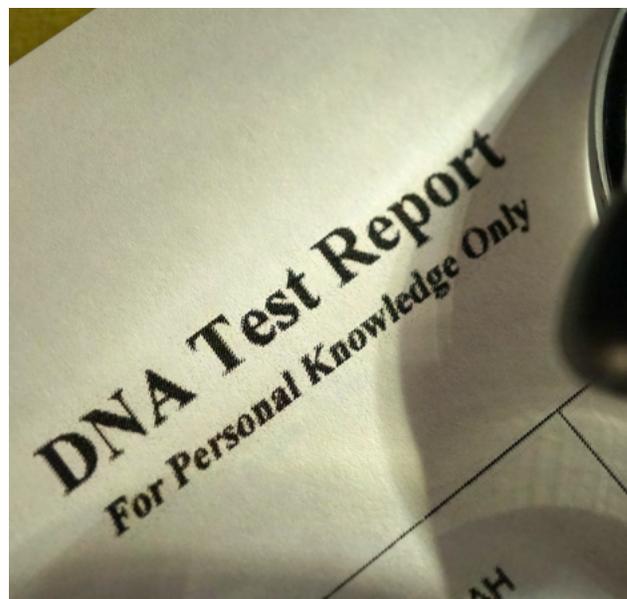
## LA FRÉNÉSIE DES TESTS ADN, UNE LUBIE PLUS DANGEREUSE QUE L'ON NE PENSE

**I**l est fort probable qu'au cours d'une conversation au bureau ou tout simplement pendant un petit date amoureux que vous soyez tombée sur une personne vous expliquant avoir 17% de sang nigérien, 13% de sang irlandais et 0,3% de sang martien. Aucun doute possible, vous êtes en face d'une personne qui a cédé à la fameuse frénésie des tests ADN. Derrière cette mode qui peut s'avérer être cool et éducative, il est important de préciser qu'il existe une facette moins idyllique derrière ce business pas si désintéressé que ça.

Autrefois réservés à des professions bien spécifiques (scientifiques, corps médical, spécialistes de la police, de la justice, gendarmerie technique et scientifique...), les tests ADN sont aujourd'hui accessibles à tous pour rechercher essentiellement ses origines ethniques. Ces tests ADN sont rendus possibles grâce à des kits vendus sur Internet par des sociétés étrangères car beaucoup l'ignorent mais les tests privés restent strictement interdits en France. Les tests ADN sont aujourd'hui passés dans un nouveau registre et on peut même parler très aisément de tendance. Désormais, tout un chacun peut se procurer un kit de prélèvement auprès de sociétés étrangères en seulement quelques clics sur Internet. Ce kit est livré à la maison et une fois l'auto prélèvement effectué, le renvoi par la poste vous est même offert. Par la suite, les laboratoires se chargent de réaliser des analyses avec des résultats garantis en quelques semaines. Une rapidité de réactivité qui est plus que bluffante, comparé par exemple aux délais de traitement de l'ADN dans le domaine judiciaire.

### Un large panel de sociétés

Si vous êtes amatrice de vidéos sur Youtube, vous êtes sûrement déjà tombée sur une vidéo sponsorisée par une des sociétés leader de ce marché. Ces sociétés se



proposent de réaliser différents types de tests ADN : le test ADN autosomique qui permet de découvrir son appartenance ethnique, le test ADN mitochondrial (ADNm) qui permet d'identifier sa lignée matrilinéaire (maternelle) ou de retrouver des parents éloignés, le test ADN-Y qui travaille sur la lignée paternelle. Certaines de ces sociétés se sont exclusivement spécialisées dans des domaines particuliers comme la recherche d'ancêtres, la comparaison d'ADN pour établir des liens de parenté ou des prestations plus pointues comme retrouver exclusivement ses ancêtres britanniques ou encore africains. Pour les plus passionnés d'entre vous, il existe également des tests ADN pour les chiens. Eh oui... vous avez bien lu !

### Comment se déroule une analyse ADN

Certaines sociétés mettent en place des outils complémentaires comme contacter par mail une personne avec laquelle un client aurait une correspondance. Par exemple, lors d'une recherche de paternité ou de fraternité, il est possible de télécharger ses données ADN et de créer directement son arbre généalogique à l'aide du logiciel proposé par le site.



Il est également possible d'obtenir un rapport de santé lorsque le test a pour but de détecter le risque de développer un cancer ou une autre maladie. Toutes ces prestations à portée de clic coûtent de 49 à 200 euros en fonction du laboratoire, du type de test choisi et des services annexes : un joli pactole pour ces sociétés. Celles-ci insistent sur la simplicité, voire le côté ludique : on crée son compte aussi facilement que sur les réseaux sociaux. Il faut cependant se poser des questions sur la confidentialité et la sécurité des données recueillies.

### Confidentialité et sécurité

C'est bien à ce niveau que le problème se pose. Les prélèvements ADN analysés par ces sociétés alimentent, en effet, d'immenses bases de données avec environ 6 millions d'entrées pour MyHeritage et 18 millions chez Ancestry. Inutile de vous expliquer que ces informations sont des mines d'or qui peuvent susciter la convoitise d'entreprises tierces, notamment pharmaceutiques. Les laboratoires GlaxoSmithKline ont par exemple investi 300 millions de dollars dans 23andme. Ces données peuvent aussi intéresser les autorités : Family Tree DNA a ainsi reconnu avoir partagé les données génétiques de ses clients avec le FBI dans le cadre d'enquêtes criminelles. En effet, il faut savoir que les services de police ont très souvent des bases de données très faibles : si vous n'avez jamais commis de délits, votre ADN n'est pas répertorié dans leurs données. Grâce à ces sociétés, les autorités ont directement accès à des millions de dossiers ADN.

« Les données concernant l'ADN représentent une valeur inestimable pour certaines entreprises, le risque de vol des données génétiques est toujours présent, et rend possible une traçabilité accrue des individus » rappelle le cabinet

HAAS Avocat qui constate que « Ce nouveau mode de commercialisation des tests ADN démontre que cette pratique s'est progressivement soustraite au contrôle de l'État pour tomber dans le domaine privé » qui procède à « des séquençages génétiques mais sans aucun encadrement et sans autorisation officielle ». Entre l'Europe et les États-Unis, la vision des données génétiques n'est pas la même comme le rappelle le Centre Européen des Consommateurs (EEC-Net). « En demandant l'analyse de votre ADN, vous transmettez au laboratoire une information sensible protégée par la loi car elle permet l'identification d'une personne physique ».

En Europe, le Règlement Général de Protection des Données, le fameux RGPD entré en vigueur en mai 2018, a expressément introduit les données biométriques et génétiques comme deux nouvelles catégories de données personnelles protégées. Le RGPD vous protège et s'impose aux laboratoires, même basés dans des pays tiers et qui proposent des tests ADN aux consommateurs européens », explique le centre qui conseille, « pour éviter les risques de commercialisation ou de piratage de la base de données génétiques » de demander l'effacement de ses données au laboratoire sitôt les résultats reçus.

### Les risques

Autres risques pointés par les tests ADN récréatifs : leur mauvaise interprétation et ce, plus particulièrement lorsqu'il s'agit de tests ADN de santé. « Compte tenu de l'évolution constante de la recherche médicale et génétique, des facteurs personnels du demandeur non pris en compte au moment du test (mode et hygiène de vie, antécédents familiaux, environnement...), les mêmes résultats pourraient tout à fait être interprétés différemment dans quelques années », estime le Centre européen des consommateurs, qui met en garde contre un dernier risque : les conséquences psychologiques des tests ADN. « Face aux résultats d'un test génétique qui révélerait un secret de famille, une non-paternité ou un lien de filiation, les conséquences psychologiques peuvent être graves ».



Ces tests ADN répondent à un besoin compréhensible par tous : la curiosité. Comprendre qui l'on est et obtenir des réponses sur ce qui est en nous fait l'essence même de l'être humain. Mais cette curiosité a un prix. Avant de se lancer à l'aventure, il est donc important de s'assurer d'avoir toutes les informations qui nous permettront de faire un choix en toute connaissance de cause.

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO

• the must have •



*l'essentiel*  
est entre vos mains



[www.essentiel-cosmetique.fr](http://www.essentiel-cosmetique.fr)

CULTURE



BLACHETTE, LE COUP DE CRAYON  
QUI SAIT SE FAIRE ENTENDRE



## BLACHETTE, LE COUP DE CRAYON QUI SAIT SE FAIRE ENTENDRE

**B**lachette, est une illustratrice française devenue incontournable sur Instagram. Son compte présente sa vision sur le monde et l'actualité avec une pointe d'humour et parfois même de sarcasme, le tout sous forme d'illustrations. Ce qui nous a le plus séduits à la rédaction du DMA Magazine, c'est cette part de féminité qui est indissociable de son art et qui permet à un bon nombre de femmes de s'identifier aux situations qu'elle représente. A l'occasion de la sortie du septième numéro du DMA Magazine, Blachette s'est confiée à notre équipe sur son parcours, ses réussites et sa vision du métier d'illustratrice.

### Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je suis originaire de Perpignan et je me suis installée en région parisienne en 2012. Je suis illustratrice, bédéiste et créatrice de contenu depuis 2015. J'ai commencé sur Instagram où je partage mon quotidien sous forme de scénettes, parfois avec un trait exagéré lorsqu'il s'agit d'humour et d'autodérision. Je suis passionnée de mode et je m'amuse à réaliser des croquis de personnes que je croise dans le métro, dans la rue ou dans les magazines. J'ai commencé en tant cheffe de projet événementiel, puis en 2019 j'ai décidé de tout lâcher afin de faire de l'illustration mon métier à temps plein parce que je recevais beaucoup de commandes. Depuis quelques mois, j'ai également une chaîne Youtube sur laquelle je partage mes passions, mes coups de gueule, le tout sous forme d'animations. Mon métier me permet de collaborer

avec de belles marques mais aussi avec de grosses enseignes telles que Decathlon, Foot Locker ou encore JD Sport. En 2020, j'ai été co-auteur d'un guide illustré avec Rokhaya Diallo puis j'ai réalisé plusieurs collaborations dans l'édition, dont une série de livres sur la maternité, la paternité et les grands-parents. Je mets un point d'honneur à dire ce que je pense parce qu'être artiste, c'est avoir la chance de pouvoir dénoncer des choses et je suis justement très engagée sur tout ce qui concerne le féminisme ou encore les violences policières.

### Comment t'es-tu lancée dans l'illustration ?

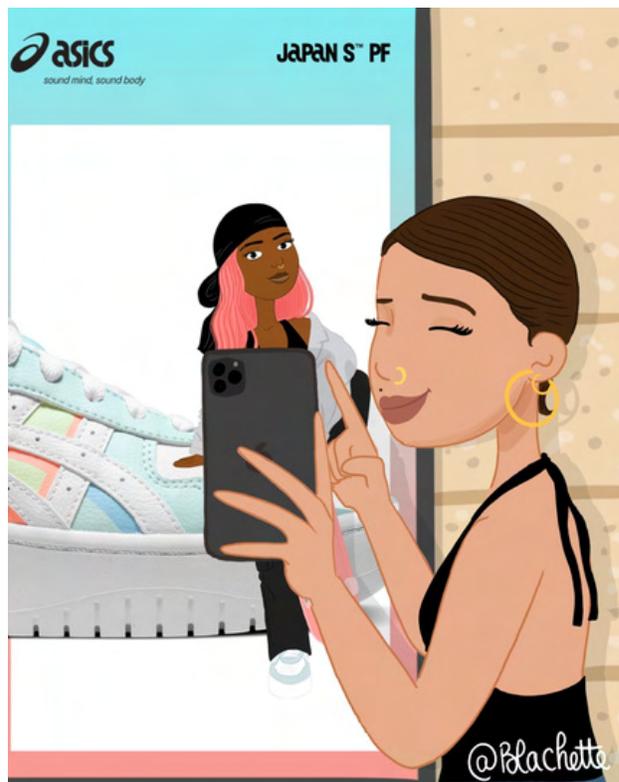
A vrai dire je dessine depuis toujours. Déjà en CM2, je troquais mes dessins d'Harry Potter contre du goûter pendant la récré. En 2015, j'ai eu ma première tablette graphique et j'ai commencé à poster mes dessins : c'est comme ça que je me suis lancée. A côté, j'étais étudiante en école de commerce et j'avais pour objectif de devenir cheffe de projet événementiel car j'adore ça. Les illustrations ont pris et j'avais beaucoup de commandes et très peu de temps pour moi. J'ai finalement décidé de tout plaquer pour m'y mettre à 100%. Je suis autodidacte dans l'illustration mais étant donné que je travaille beaucoup avec le digital, j'aime me former de temps en temps sur les logiciels tels que Photoshop ou Final Cut pour les vidéos. Depuis, j'ai eu la chance de prendre part à de très beaux projets. Ma première expérience significative a été de collaborer avec Adidas. La marque fermait sa boutique de Châtelet Les Halles et voulait une animation de peinture/illustration pour marquer le coup.

**Comment as-tu trouvé ton style personnel ?**

Mon style est un mélange de plusieurs influences. Je suis une grosse consommatrice de Disney mais aussi de manga et animés et ça se ressent dans les expressions de visage de mes personnages. J'étais également une grande amatrice des premières bloggeuses dessinatrices françaises telles que Pénélope Bagieu, Margaux Motin ou encore Sanâa K qui étaient mes sources d'inspiration. Je suis également influencée par la culture coréenne qui compte de grands dessinateurs et j'intègre ma touche personnelle en m'inspirant du monde qui m'entoure.

**Tu es également auteure d'une BD. Peux-tu nous parler de ce projet ?**

Avec Rokhaya Diallo, je suis co-auteure de la bande dessinée "M'explique pas la vie mec" qui traite du sexisme ordinaire. On a toutes été confrontées à un homme qui a voulu nous expliquer un domaine dans lequel on est compétente de par notre métier ou notre vécu ou encore un homme qui a voulu nous expliquer le féminisme ou d'autres sujets qui concernent les femmes directement. Ce livre traite de toutes ces situations. Je suis en contact avec Rokhaya depuis 2017 après que Nadine Morano l'ait traitée de "Française de papiers". C'est un propos que j'ai trouvé extrêmement violent et auquel j'ai décidé d'y répondre en illustrant Rokhaya avec un bonnet phrygien et c'est ainsi que nous sommes devenues amies. Quand Rokhaya a eu le projet de réaliser une bande dessinée, elle s'est tout naturellement tournée vers moi pour l'illustration. C'était mon premier projet d'édition donc j'étais assez stressée à sa sortie mais le public l'a très bien reçu bien qu'il y ait eu quelques couacs sur Twitter. Deux ans plus tard, je reçois encore des retours très positifs sur le livre.

**Tu as effectué plusieurs collaborations, notamment avec Asics et Lacoste. Peux-tu nous en parler ?**

J'étais en contact avec le service marketing d'Asics. L'équipe souhaitait réaliser une grosse campagne publicitaire en France et en Europe à travers les boutiques Courir. Ils voulaient quelque chose qui sorte de l'ordinaire avec des illustrations et des rappels de bandes dessinées et c'est ainsi qu'ils ont fait appel à moi parce qu'ils aimaient mon style. J'étais très stressée car c'est un très gros projet mais je suis fière du résultat. Cela fait environ sept mois que la campagne est passée mais je ne réalise toujours pas que MES dessins ont été placardés sur de grands formats dans le métro et sur de grandes vitrines à travers la France et l'Europe. Je dois avouer que j'ai encore du mal à réaliser tout ce que j'ai accompli parce que j'ai souvent tendance à avoir le syndrome de l'imposteur car je n'ai pas fait d'études dans l'illustration. Je suis fière d'avoir pu prendre part à un tel projet trois ans après m'être mise entièrement à mon compte et lorsque mes parents me témoignent eux aussi de leur fierté, c'est le plus des cadeaux.

J'ai également eu la chance de collaborer avec Lacoste. C'est un très grand honneur parce que c'est une de mes marques préférées. Plus jeune, mes premiers salaires d'animatrice de colonie me permettaient d'acheter des vêtements de la marque. Chaque mois depuis Juillet 2022, Sébastien Abdelhamid (Directeur Artistique de l'Arena Lacoste - plus grande boutique Lacoste du monde, située sur les Champs Elysées) met en avant des personnes que la marque apprécie pour leurs engagements ou pour leurs personnalités. J'ai ainsi été contactée pour une collaboration : le projet s'est mis en place en deux semaines et la capsule était disponible de Septembre à fin Novembre. J'ai eu l'honneur de voir ma collection capsule exposée pendant deux mois alors que d'habitude c'est pour un mois.



### Tes créations représentent principalement des femmes. Y a-t-il un message que tu souhaites véhiculer à travers ton art ?

En grandissant, la manière dont les femmes étaient représentées m'a toujours dérangée que ce soit dans les animés, les dessins animés ou dans les autres types d'illustrations. Très souvent, ce sont des représentations de femmes blanches, élancées avec des histoires toutes similaires. Bien que je sois moi-même blanche, j'ai toujours eu du mal à me reconnaître à travers ces représentations, premièrement parce que je n'étais pas parisienne mais aussi parce que je ne retrouvais pas cette diversité qui est présente dans mon cercle d'amis. Mes amies ne sont pas toutes blanches et j'ai toujours trouvé dommage qu'elles ne soient pas incluses dans les illustrations. J'ai toujours été sensible à ce manque de diversité et c'est la raison pour laquelle j'ai mis un point d'honneur à illustrer des femmes de tout horizon. J'illustre les femmes en priorité pour la simple et bonne raison que j'en suis une. Ce sont principalement les femmes qui se reconnaîtront et qui s'identifieront à mes illustrations, mes histoires et mes anecdotes. Il y a beaucoup de combats que j'aimerais mener et souvent, ce sont des causes qui touchent les femmes. J'intègre cependant de plus en plus d'hommes à mes dessins.

### Quel est ton rapport aux réseaux sociaux ?

J'utilise énormément Instagram qui est tout simplement mon terrain de jeu, que ce soit pour travailler, communiquer, véhiculer des choses ou interagir avec des personnes. Cette plateforme m'a permis de lancer ma carrière ; c'est là-bas que tout a commencé et c'est donc la vitrine de mon travail. C'est un lieu (virtuel) où je peux m'exprimer à 100% tout en étant dans la retenue. J'y raconte ma vie sous forme d'illustration, sans pour autant rentrer dans les détails. D'ailleurs, je ne montre pas tout le temps mon visage sur Instagram. Je tiens à maintenir une limite entre les réseaux sociaux et ma vie privée bien que ceux-ci aient une grande importance dans ma vie. Je suis tout le temps sur mon téléphone, que ce soit pour suivre l'actualité ou pour m'inspirer pour de futures publications. J'essaye quand même d'utiliser les réseaux avec

modération d'autant plus qu'il y a des côtés que je trouve malsains qui me déplaisent, comme le fait d'accorder plus d'importance à une personne en fonction de sa certification ou de son nombre de followers.

### Quelle partie de la création préfères-tu ?

J'ai beaucoup de mal à répondre à cette question ! C'est un peu comme me demander de choisir entre mon père et ma mère. Je n'ai pas de préférence. J'aime imaginer, crayonner, colorier, voir le résultat final, les retours... C'est drôle à dire mais j'aime aussi ressentir le stress de la page blanche parce que ça booste énormément ma créativité, ça me pousse à aller plus loin. Ça me pousse à sortir, imaginer, voir, à m'inspirer de tout ce qui m'entoure et à être curieuse. Vraiment, je n'ai pas de préférence !

### Comment boostes-tu ta créativité ?

Pour booster ma créativité, je me force à me déconnecter d'Instagram parce que mine de rien, c'est une plateforme qui uniformise énormément les illustrations à cause de l'algorithme. Il nous fait rentrer dans un certain moule, ce qui est contre productif quand on est artiste. Je m'oblige à sortir au théâtre, voir des expositions, me promener dans la rue, regarder des séries, des films, des vidéos sur Youtube, Pinterest et tout ce qui m'entoure. J'ai aussi un petit secret... J'aime écouter ce qui se passe autour. En général, je me pause dans un café et je fais semblant d'avoir des écouteurs pour écouter les conversations pour puiser mon inspiration.

### Le slogan du DMA Magazine est "Le magazine de la femme moderne". Si tu devais le représenter à travers une illustration, comment la composerais-tu ?

Je pense que le plus important est d'illustrer plusieurs femmes, toutes différentes les unes des autres : la girl boss, mais aussi celle qui s'en fout complètement de tout ce qui touche au business. La société incite les femmes à être des girl boss sous peine d'avoir raté leurs vies. Si une femme veut être mère au foyer ou alors salariée, si c'est ainsi qu'elle se sent bien, c'est le principal. Pour moi, une femme moderne est une femme qui a pleinement le choix sur sa vie. Ainsi, je représenterais tous ces types de femmes, toujours en incluant de la diversité. Ça fait un gros paquet de femmes à illustrer ; j'espère qu'il y aura assez de place dans le magazine ! (rires)

ECRIT PAR LESLY NZOLA





## CINQ DESTINATION POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

**L**e soleil qui se couche à 17h, les rues décorées pour les fêtes, les marchés de Noël, les chocolats chauds, les bonnets et les écharpes... Pas de doute possible, le tableau des fêtes de fin d'année est bel et bien dressé. Certains appellent cela la magie des fêtes tandis que d'autres ressentent une pointe de morosité à l'approche de cette période. Et si cette année, vous cassiez vos habitudes en passant les fêtes loin du froid polaire ? Voici cinq idées de destinations pour passer des fêtes inoubliables et débiter l'année 2023 dans les meilleures hospices.



### Dubaï, l'indémontable

La perle des Émirats Arabes Unis n'est aujourd'hui plus à présenter. Chaque année elle rivalise d'invention pour procurer à ses visiteurs leurs meilleurs spectacles durant les fêtes. Le feu d'artifice offert le jour de l'an au pied du Burj Khalifa est aussi iconique que la réputation de la ville de tous les possibles. Niché au cœur du désert durant le mois de décembre, le climat est plus qu'agréable. Affichant en moyenne 26 degrés, vous aurez clairement l'impression

de fêter Noël en plein été : fredonner les chants classiques de Noël en maillot de bain vous fera à coup sûr oublier le froid et la grisaille parisienne.



### Abidjan, l'inépuisable

Bouillon de culture, la capitale ivoirienne ne déçoit jamais. Au cours de ce voyage culinaire, sous les caresses d'un doux soleil, vous comprendrez pourquoi on dit que "Abidjan est doux". Pour les amoureux de culture et surtout de musique, Abidjan est l'endroit où il faut absolument passer les fêtes. Au programme cette année : deux jours de festival ainsi que dix jours consécutifs de concert avec bon nombre de vos artistes préférés, entre Tiakola, Fally Ipupa ou encore Dadjou. Si vous êtes plutôt amatrice de calme et de farniente, rendez-vous à Assainie où vous pourrez vous dorser la pilule sans jeter le moindre coup d'œil à votre montre. Une chose est sûre, vous pourrez manger sans modération dans cette capitale de la gourmandise.



### Vamos, Los Cabos

Pour un dépaysement total pendant les fêtes, Los Cabos est fait pour vous ! La ville Mexicaine vous offrira des moments mémorables pour terminer l'année. Au programme ? Fiesta ! Los Cabos s'adresse aux personnes qui n'ont pas peur des nuits courtes. Vous ferez la fête jour et nuit dans cette ville qui ne dort jamais. Que ce soit en bord de plage ou en club, vous trouverez une quantité impressionnante de lieux pour vous divertir et vous vider la tête pour commencer la nouvelle année. En plus de l'ambiance qu'elle a à offrir, Los Cabos vous épatera avec ses vues et ses paysages à couper le souffle. De quoi rentrer de vacances les yeux pleins d'étoiles.



### New York, the Big Apple

Il est plus qu'évident que New York en hiver ne rime pas avec soleil, plage et encore moins chaleur. Ce n'est pas pour autant que vous n'allez pas vivre un Noël dépayasant et féérique, surtout si vous voyagez en famille. Très souvent enneigé durant les périodes de fêtes, c'est le moment idéal pour vous promener au cœur de celle que l'on surnomme "La grosse pomme", entre le quartier de l'Upper East Side et celui de Soho, pour enfin vous retrouver dans le mythique Central Park. Tout comme l'indique son nom, ce parc grand de 341 hectares occupe une place centrale à New York. Vous y découvrirez un immense marché de Noël et pourrez vous balader en calèche. Autant vous dire que tous les ingrédients sont réunis pour passer un Noël digne des meilleurs téléfilms de l'après-midi. Passer le nouvel an à New York est également une expérience à part entière. Chaque année, les équipes de la ville mettent tout en œuvre pour offrir un spectacle à couper le souffle sur Times Square. Des artistes comme Mariah Carey, Justin Bieber ou encore Beyoncé y ont fait des show mémorables qui ont contribué à rendre cette période emblématique.



### Go to Ghana

Le Ghana est le pays idéal pour alterner entre circuits touristiques et bonne ambiance. Pays voisin de la Côte d'Ivoire, celui-ci vous offre un visage différent mais toujours aussi coloré. Là-bas, vous découvrirez l'Afrique version anglophone. Au rendez-vous : plage, soleil et musique. Il est vrai qu'il y a beaucoup de musique dans les destinations proposées mais les fêtes de fin d'années sont indissociables de la musique. Les 28 et 29 décembre, la capitale (Accra) accueille le plus grand festival de musique afro du continent. Situé à seulement cinq heures de vol de Paris, c'est l'occasion de voir sur scène un brassage artistique allant de Tiwa Savage à Dadju, sans oublier Skepta. En dehors de la musique, le Ghana est une terre pétrie d'histoire. En effet, le pays a été la porte de sortie du continent de centaine d'hommes, d'enfants et de femmes au cours du commerce triangulaire.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

# HERSTYLES

[www.herstyle.co.uk](http://www.herstyle.co.uk)



# QUELLE COIFFURE POUR ÊTRE SUR SON 31 PENDANT LES FÊTES ?

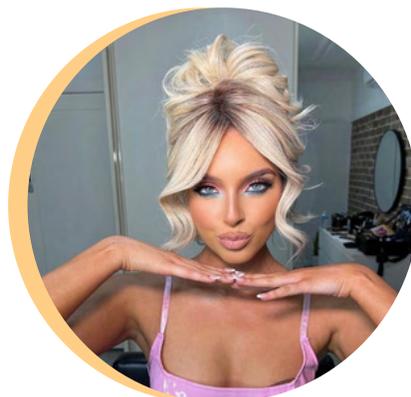
Les fêtes de fin d'année approchent et c'est le moment de sortir le grand jeu pour en mettre plein la vue à vos proches. Vous avez trouvé la tenue et le maquillage idéal ? Laissez-nous le soin de vous proposer des idées de coiffure qui compléteront parfaitement votre mise en beauté. Voici une sélection de cinq coiffures qui vous aideront à vous sentir la plus belle.

ECRIT PAR LESLY NZOLA

## Un look de Barbie avec le **CHIGNON UPDO**

1

C'est sans aucun doute la coiffure qui nous a toutes mises d'accord cette année. De Kim Kardashian à Yanissa Xoxo sur les marches du festival de Cannes ou en encore la youtubeuse View From Mina, toutes les célébrités et influenceuses se sont approprié cete coiffure plus que tendance. On l'aime pour son côté glamour, parfait en toutes circonstances.



2

## On craque pour LE CARRÉ STRUCTURÉ

Dans la catégorie "Coiffure de star", je demande le carré. Pour les fêtes, on se jette sur cette coiffure qui fait tout de suite soignée et apprêtée. On l'aime dans sa version stricte qui laisse imaginer un coup de tondeuse franc et sec pour le réaliser. Que vous l'adoptiez sur vos cheveux naturels, sur une perruque ou un tissage, cette coupe parlera pour vous. On dira que vous êtes une femme sophistiquée qui sait se mettre en valeur. Un très bon point en cette période de fêtes.



3

## On plaque tout pour LE NINJA BUN



Quoi de mieux qu'un chignon biiien tiré pour aller avec votre tenue du nouvel an ? On aime cette coiffure parce qu'elle dégage le visage et met vos traits en valeur. Pour un look des plus festifs, on se montre créative dans la conception des baby hair auxquels on rajoute des petits diamants adhésifs qui auront une allure de bijoux. Le + ? On utilise de la cire Essentiel de Kitoko Ladies pour une très bonne tenue qui n'agressera pas vos cheveux.

## Au top de la créativité avec **LES FULANI BRAIDS**

4

Une très bonne idée de coiffure de fin d'année ! C'est une coiffure protectrice qui ne serait pas de refus avec le froid ambiant qui a tendance à fragiliser les cheveux et les rendre cassants. On les personnalise en demandant à la coiffeuse de varier les formes des tresses. On se veut innovante sur la longueur et on y ajoute des petits bijoux, des perles, des bagues ou du fil doré qui vous donneront une allure de déesse et sa couronne.



 @oceanelevenstyle

5

## Toujours plus avec **LES BRAIDS XXL**

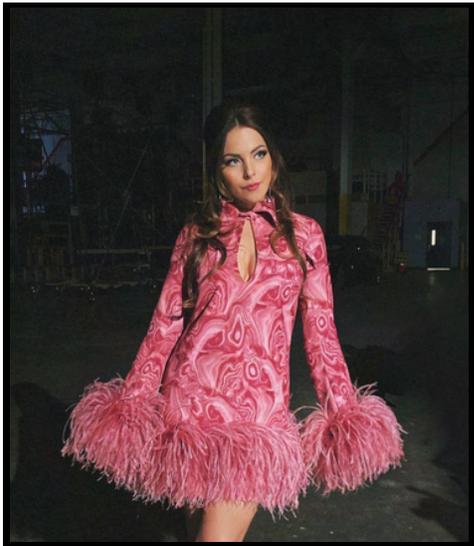


La coiffure de notre enfance est bien partie pour nous accompagner dans chaque étape de notre vie. Cette année, elle fait fureur dans sa version XXL qui arrive au niveau des cuisses et au-delà. Il faudra vous armer de patience pendant les longues heures que vous passerez assise à vous coiffer mais une fois la prestation terminée, on ne verra que vous. C'est les fêtes donc on sort de sa zone de confort en choisissant des mèches colorées. Le + ? Une coiffure que vous pourrez garder plus longtemps que les autres et qui vous fera gagner du temps de mise en beauté le matin.

# CES PERSONNAGES DE SÉRIE DONT ON RÊVERAIT D'AVOIR LA GARDE-ROBE

Les séries télévisées sont une extension de notre vie. Nous sommes tellement imprégnés des histoires de nos personnages préférés qu'ils font presque partie de notre quotidien. Bien souvent, les péripéties sont telles qu'on ne prendrait leurs places pour rien au monde mais en ce qui concerne leurs dressings, c'est une toute autre affaire ! Combien d'épisodes avez-vous regardé en étant plus concentrée sur les tenues des personnages que sur l'intrigue ? Voici une sélection de cinq personnages de séries dont on rêverait d'avoir la garde-robe.

ECRIT PAR **KAREN MIBENGE**



1

## Fallon Carrington - *Dynastie*

La garde-robe de Fallon Carrington fait clairement partie du top 3 des raisons pour lesquelles vous devriez commencer à regarder la série *Dynastie*, si ce n'est pas déjà le cas ! A chaque épisode, les maîtres mots sont élégance, féminité et glamour. Depuis la première saison, la jeune femme interprétée par Elizabeth Gillies, ne cesse de nous faire rêver avec des looks tous plus travaillés les uns que les autres. Notre coup de cœur se porte évidemment vers ses tailleurs composés d'une mini-jupe et d'un blazer : un look qui nous rappelle la très iconique Fran Fine dans *Une nounou d'enfer*.

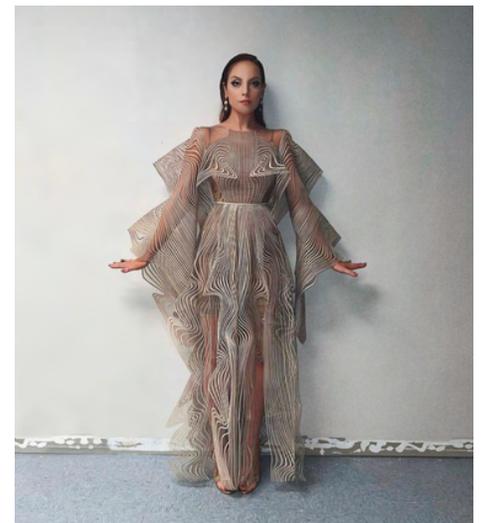
### Les coups de ♥ de la rédac



Grande fan de tailleurs et de looks monochromes, le rouge est sans doute la couleur qui lui va le mieux au teint.



Avec ce trench noir en vinyle assorti au béret également en vinyle, Fallon nous montre qu'en matière de style, elle ne s'autorise que le sans faute.



Une chose est sûre, Fallon a le chic pour nous en mettre plein la vue avec des robes de soirée somptueuses qui font rêver.



2

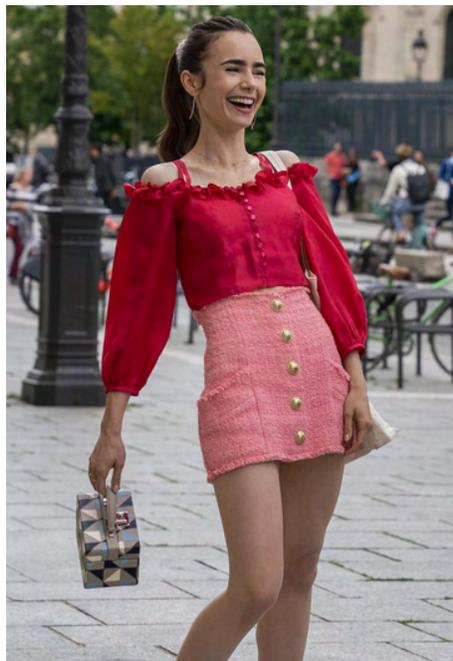
### Emily Carter - Emily in Paris

Qu'on l'aime ou qu'on le déteste, une chose est sûre : le style du personnage éponyme d'Emily in Paris ne laisse pas de marbre ! Les looks sont très travaillés mais les tenues sont parfois (très) clichées et s'inspirent de l'idée que les américains se font souvent (à tort) de la femme française. Le mélange de pièces imprimées en ferait grimacer plus d'une mais c'est sans aucun doute cette touche de folie qui fait d'Emily un personnage aussi singulier qu'attachant. Les looks sont décalés et parfois difficiles à s'approprier mais il y a tout de même de quoi s'inspirer dans cette ribambelle de couleurs et d'extravagance.

### Les coups de ♥ de la rédac



On craque totalement pour cet ensemble short et blazer à imprimé Vichy et ce béret rouge qui ne pourrait pas sonner plus français.



On vous avait bien dit qu'Emily avait un faible pour les couleurs ! Ici, elle nous a totalement conquises dans cette association de rouge et de rose.



Une chose est sûre, Fallon a le chic pour nous en mettre plein la vue avec des robes de soirée somptueuses.



**3**

**Camille - Emily in Paris**

Après un bon shot de couleurs et de motifs, vous apprécierez très certainement un retour au calme avec des pièces plus faciles à porter mais qui n'en restent pas moins fortes. Camille est sans aucun doute notre coup de cœur vestimentaire de la série Emily in Paris. Si elle paraît assez discrète face aux looks d'Emily, elle est tout de même la plus stylée du programme. Entre les perfecto en cuir, les marinières et les vêtements de créateurs, vous aurez largement de quoi vous inspirer pour concocter des tenues simples et efficaces. Une chose est sûre, Camille maîtrise à la perfection la garde robe de la parisienne typique !

**Les coups de ♥ de la rédac**



**On est absolument fan de l'association parfaite de la robe à carreaux et de la blouse à manches ballon.**



**Rien de mieux qu'un look all black pour s'assurer le sans faute vestimentaire.**



**Dans cet ensemble signé Coperni, Camille nous montre que les vêtements de designer n'ont pas de secret pour elle.**



4

### Molly Carter - Insecure

On peut dire que Molly Carter est un véritable caméléon ! Que ce soit pour aller au bureau, pour une sortie entre copines ou pour un rendez-vous amoureux, les looks de l'avocate sont toujours très travaillés et lui vont à la perfection. Entre Issa et Molly, le match est très souvent serré pour déterminer la plus stylée des deux. C'est tout de même sans regret que notre choix se tourne vers Molly qui, la plupart du temps, a un look plus mature, plus affirmé et surtout plus sexy.

### Les coups de ♥ de la rédac



Dans ce top signé Sid Neigum, Molly nous montre qu'elle maîtrise aussi bien les looks corporate que les looks de Baddie tout droit sortie d'Instagram.



Molly maîtrise à la perfection les looks monochrome et c'est le cas de le dire dans cet ensemble corail qu'on a envie de lui emprunter.



Ce qu'on aime particulièrement chez Molly c'est sa maîtrise de la haute couture, ici en robe de mariée signée Oscar de la Renta.



**5**

**Monet Tejada - Power Book II**

De la fourrure, des imprimés léopard et des vestes de designer...On peut dire que la matriarche du clan Tejada a le style vestimentaire de la rich aunty qu'on aspire toutes à devenir ! Monet Tejada est une femme de poigne qui ne se laisse pas marcher sur les pieds et sa garde robe est aussi imposante que sa personnalité ! Peu importe la complexité de la situation, on peut compter sur Monet pour mettre de l'ordre et ce sera inévitablement en talons aiguilles et veste Louis Vuitton.

**Les coups de ♥ de la rédac**



Dans ce manteau de fourrure et cette chevelure impeccablement lissée, Monet a tout de la Boss Lady qui sait se faire entendre.



Dans ce trench blanc et col roulé léopard, Monet compte bien nous faire savoir qu'elle maîtrise la rue aussi bien qu'elle maîtrise son style.



Encore une fois, c'est un sans faute pour Monet dans ce look mi street mi chic. On A-DORE !

## DES IDÉES D'APÉRO ULTRA FESTIFS POUR LE RÉVEILLON DE NOËL

Existe-t-il une période de l'année plus conviviale que les fêtes de Noël ? C'est sans doute le moment qu'on attend toutes avec impatience chaque année puisque c'est l'occasion de passer du temps avec des proches qu'on n'a sûrement pas eu l'opportunité de voir au cours de l'année, de se remémorer des souvenirs d'enfance et d'en créer de nouveaux. Au cours du repas de Noël, c'est le moment d'en mettre plein la vue à vos convives avec une belle vaisselle, une décoration de table à tomber par terre et un délicieux repas. Et si on se montrait innovante pour la mise en bouche de cette année ? Pour cela, nous vous avons sélectionné quelques idées de recettes apéritives qui vont vous régaler.

ECRIT PAR LESLY NZOLA



### Les recettes à base de foie gras

Que seraient des fêtes de fin d'année sans l'incontournable foie gras ? On l'aime accompagné du pain classique d'épices et de la confiture de figue avec lesquels il se marie parfaitement. Pour celles qui ne sont pas fans de la confiture de figue, vous pouvez la troquer sans problème contre du miel. Et si on alliait plaisir visuel et gustatif ?



Mini tatin de foie gras



Mini burger de foie gras et truffe



Sucettes de foie gras au pain d'épices



Verrines de pommes et foie gras en crumble de pain d'épices



Chausson de foie gras



### Les recettes à base de saumon

Pour les fans de saumon, Noël est l'occasion parfaite d'en manger sous toutes ses formes. Cette année, on revisite nos desserts préférés en version salés, auxquels on incorpore du saumon. On peut vous garantir que l'apéro de cette année sera inoubliable pour vos convives.



Eclair salé au saumon fumé



Cheesecake salé au saumon fumé



Gougère au saumon



## Les recettes à base de fruits de mer

Vous aimez les fruits de mer ? Ça tombe bien ! Pendant les fêtes, on use et abuse des fruits de mer en entrée, en plat et même pendant l'apéro !



Brochette crevette et chorizo



Velouté de potimarron et crevette au curry



Noix de saint jacques sur fondue de poireaux



## Les recettes qui plairont aux plus petits

Une sélection d'idées qui feront plaisir aux yeux des plus petits. Ici, on mise tout sur la présentation en créant des formes qui rappellent Noël avec des étoiles, des sapins et tout ce qui vous passera par la tête. L'avantage ? En utilisant des ingrédients simples et qu'ils aiment, vous pouvez être sûrs qu'ils mangeront jusqu'à la dernière bouchée.



Mini chausson de Noël



Etoile en feuilleté de saucisses



Arche de tomate mozzarella



Mini flammekueche étoile

# 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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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](http://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 !



Un profil à partager ?  
Une thématique à suggérer ?  
[contact@dma-magazine.com](mailto: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

# AM & PARTNERS COMMUNICATIONS

Agence de Communication **360°**



*On est ensemble*