

DMA

magazine

BY DREYMA

SEXO

NOS 5 CONSEILS
POUR RETROUVER
SA LIBIDO

SOCIÉTÉ

ET SI ON PARLAIT LE
LOVE LANGUAGE?

Tiwa Savage
THE AFRICAN QUEEN

GROUPE PMF

ISSN 2823-2704

ISSN 2823-4146 5,50€



0 25657 38960 5

LE MAGAZINE DE LA FEMME MODERNE

DMA MAGAZINE BY DREYMA COSMETICS N°8 : AVRIL 2023

WWW.DMA-MAGAZINE.COM





DREYMA



DREYMA

COSMETICS

www.dreymacosmetics.com



BY DREYMA

DU NOUVEAU POUR FÊTER CES DEUX ANS !

Deux ans après la sortie de la première édition, notre objectif n'a pas changé et nous continuons à célébrer la femme moderne à travers chaque numéro. Vous avez été des milliers à nous faire confiance et grâce à vous nous avons pu mettre en avant presque une centaine de femmes qui sont de véritables modèles de persévérance et d'ambition sur le territoire français et parfois même au-delà.

Pour fêter son deuxième anniversaire, le DMA Magazine s'ouvre au monde en devenant un magazine international disponible en français et en anglais. Un moyen de faire découvrir vos histoires à nos lectrices du monde entier mais aussi de faire la connaissance de femmes inspirantes résidant dans les quatre coins du monde. Eh oui ! Le DMA Magazine est le magazine de la femme moderne. En 2023, nous estimons qu'il existe autant de définition de la femme moderne qu'il existe de femmes sur Terre. Notre but est donc de repousser les frontières et de toutes les découvrir. Va-t-on y arriver ? Eh bien voici un nouveau défi que nous allons nous entêter à réaliser...

Audrey BOPE

Directrice de publication

DMA

magazine

BY DREYMA

Avril 2023 - Numéro 8

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, PMF Group

ÉQUIPE DE RÉDACTION

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

CONCEPTION, RÉALISATION ET MAQUETTE

Touch Up Services

CRÉDIT PHOTO

Carré Black Box, Dreyma Cosmetics, 13 Or Com, Svenja Ava

PUBLICITÉ

contact@dma-magazine.com

REMERCIEMENTS

Tiwa Savage, Charles Tabu, Yann-Melix Piekoura, Barin Unlu, Yves Mayele,

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 2023
La reproduction, même partielle, de tout article ou oeuvre publié(e)
dans DMA Magazine est strictement interdite*

RETROUVEZ NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



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



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



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



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



6 | NATHALIE EOMA *Coaching*



10 | NICOLE SLACK JONES



25 | TIWA SAVAGE



32 | MIMI CHOI



42 | JACKIE AINA

2 **L'EDITORIAL**

3 **L'OURS**

4 **SOMMAIRE**

5 **COUP DE COEUR**

6 **FOCUS ON**

Nathalie Eoma Musafiri
Nicole Slack Jones

13 **PORTRAIT**

Françoise Niemy

15 **PSYCHO**

Faire face à mon hypersensibilité

17 **SANTÉ**

Comprendre l'endométriose

20 **SEXO**

5 Conseils pour retrouver sa libido

22 **CARRIÈRE**

Red flags au bureau

25 **DOSSIER DE COUVERTURE**

Tiwa Savage, the African Queen

29 **SOCIÉTÉ**

Le love language

32 **CULTURE**

Mimi Choi

36 **VOYAGE**

5 destinations romantiques

41 **BEAUTÉ**

Et si on se réconciliait avec nos poils ?

44 **MODE**

5 pièces à piquer dans la garde-robe de Monsieur

46 **CUISINE**

Wakanda Factory

QU'EST-CE QU'ON

shop



SANDALES
-PUBLIC DESIRE 41,99€

Dites bonjour au printemps

C'est le printemps et on se lâche sur les couleurs ! C'est le moment de ressortir les paires de sandales pour doucement se diriger vers les journées chaudes et ensoleillées. Ici, on adore cet esprit *color block* qui égayera les tenues les plus sobres de votre dressing.

La sélection de la rédaction : une sélection de nos produits favoris du mois d'Avril 2023.



BODY SCULPTANT
- SKIMS 70€

Une silhouette de rêve

C'est l'objet fashion qui est devenu viral depuis quelques temps. On l'adore pour sa faculté à sculpter le corps et à faire rentrer ce qui dépasse lorsque l'on souhaite porter une robe moulante et qu'on n'a pas envie de montrer que le ventre n'est pas tout à fait plat. Bonne nouvelle ! Si vous souhaitez le porter comme un haut à part entière, c'est tout à fait possible !



BLUSH LIQUIDE
- CHARLOTTE TILBURY 38€

On fleek le makeup !

If you were still hesitating, this is your sign to go and grab your liquid blush from Charlotte Tilbury, available in four shades. We love it because it is so easy to apply, which is perfect whether you are running late or you are still not comfortable with makeup.



VESTE DE BIKER
- COLLUSION 92,95€

Le sans faute assuré

On aime cette veste de biker qui est indémodable depuis plusieurs décennies. Dans la rubrique mode de ce huitième numéro, nous vous donnons quelques pistes pour vous accaparer la garde-robe de ces messieurs. Voici une occasion supplémentaire pour montrer que vous maîtrisez avec brio l'art de porter des pièces mixtes.



BOB EN FAUSSE FOURRURE
- DAISY STREET 27,99€

La touche 100% stylée

Qui a dit que la fourrure était exclusivement réservée à l'hiver ? Pour faire face à ces quelques jours de froid avant que le printemps ne s'installe définitivement (et parce que c'est ULTRA stylé), on s'arrache le bob en fausse fourrure. Et parce que vous passez rarement inaperçue, vous vous permettez de le porter dans une couleur complètement folle telle que le vert.

Cliquez directement sur vos
pièces préférées pour les
shopper

FOCUS ON



**NATHALIE EOMA MUSAFIRI
DES PODIUM À L'ENTREPRENARIAT**



NATHALIE EOMA MUSAFIRI DES PODIUMS À L'ENTREPRENARIAT

Quelques semaines après les grandes Fashion Weeks de New York, Londres, Milan ou encore Paris, laissez-nous vous parler de l'événement qui va sûrement faire beaucoup de bruit dans la sphère de la mode internationale. La DRC Fashion Week, c'est le rendez-vous annuel des amoureux de la mode à Kinshasa, capitale de la République Démocratique du Congo. Nathalie Eoma Musafiri, cofondatrice de la DRC Fashion Week nous livre les secrets du succès de cet événement 100% made in Congo qui va sans doute s'étendre à l'ensemble de l'Afrique avant même qu'on n'ait eu le temps de cligner des yeux.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Nathalie Eoma Musafiri et j'ai 28 ans. Je suis à la fois mannequin, créatrice de contenu et cofondatrice de la DRC Fashion Week. Je suis née à Kinshasa où j'ai vécu une grande partie de ma vie et actuellement je vis entre le Congo et la Belgique.

Raconte-nous ton histoire avec la mode.

Lorsque j'étais plus jeune, je rêvais d'être couturière mais ma mère n'était pas prête à me laisser emprunter ce chemin. Elle m'a donc inscrite dans des études d'informatique mais ma passion pour le stylisme et la mode ne m'ont jamais quittée. J'ai donc commencé ma carrière en tant que mannequin commercial à Kinshasa : je faisais des shooting photo par-ci, par-là.





Entre 2018 et 2019, je me suis réellement professionnalisée en devenant mannequin plus sérieusement en Belgique. A côté de cela je suis également créatrice de contenu et j'organise la DRC Fashion Week.

Comment se sont passés tes débuts ?

Comme pour tout jeune mannequin au Congo, mes débuts dans le mannequinat étaient très difficiles car c'est un métier qui est très mal payé, sans compter qu'il n'est pas pris au sérieux. J'ai fait comme je pouvais avec l'argent que je gagnais et à côté de cela j'avais également des petits boulots qui me permettaient de joindre les deux bouts. Je travaillais en tant qu'habilleuse, styliste de publicités, réceptionniste...

Tu es la cofondatrice de la DRC Fashion Week. Comment est né ce projet ?

DRC signifie "Design, Rebirth, Creativity". C'est un projet qui est né en 2021. Je me rappelle que j'ai assisté à un défilé de mode que j'ai trouvé catastrophique. J'ai vraiment trouvé dommage qu'un pays tel que le Congo, notamment connu pour être le pays de la SAPE et donc par ricochet de la mode, propose un événement fashion aussi mal ficelé. J'ai

fait part de la problématique à Beny Niota, ma collaboratrice, et à force d'échanger nos idées, nous sommes tombées d'accord pour créer notre propre événement. La première édition de la DRC Fashion Week a eu lieu en octobre 2021 dans le jardin botanique de Kinshasa. Tout est parti d'une conversation de deux amoureuses de la mode qui ne se retrouvaient dans l'industrie et qui ont voulu créer un événement fashion, jeune, organisé dans les espaces créatifs et mythiques de Kinshasa. Pour l'instant, les designers viennent principalement de Kinshasa, Matadi et Lubumbashi. Le but est de faire appel à des créatifs de l'ensemble de la RDC afin de montrer les talents congolais sur la scène internationale car c'est un événement 100% congolais et 100% kinois à Kinshasa.



Quelle est la contribution de la RDC à la mode à l'échelle internationale ?

La RDC a beaucoup à apporter à l'échelle internationale car c'est un pays doté d'une grande et belle culture et qui regorge de talents créatifs. Il faudrait que les designers mettent en avant les richesses nationales ainsi que la culture dans leurs créations. J'espère pouvoir faire découvrir la culture congolaise au cours des prochaines années : l'artisanat, les pagnes Kuba...

Le mannequinat en Occident est un métier assez difficile. Qu'en est-il en Afrique et plus particulièrement en RDC ?

En Occident il y a cette volonté grandissante d'inclusivité. Au Congo c'est encore compliqué à ce niveau-là.



Le mannequinat est difficile d'accès pour les femmes minces : ici ce sont les femmes plutôt en chair qui priment. C'est un secteur qui n'est pas encore structuré et très peu pris au sérieux. Avec la DRC Fashion Week, nous essayons d'inclure toutes sortes de morphologies avec une intelligence et une stratégie pour faire passer un message et inciter un changement. Pendant la première édition, il y avait un modèle albinos, des mannequins grande taille... Nous essayons d'inclure différentes morphologies ainsi que différentes carnations.

Penses-tu étendre ce projet aux grandes capitales africaines ?

Dans un premier temps, nous souhaitons nous développer au maximum au sein du territoire national. A long terme, l'objectif serait d'intégrer l'agenda des Fashion Weeks mondiales.

Quelle est votre vision de l'entrepreneuriat féminin au Congo ?

Je dirais qu'entreprendre en RDC est plutôt difficile. C'est encore plus vrai lorsqu'on est une femme et une jeune femme qui plus est. Les gens ont du mal à nous faire confiance et on est prises de haut pour louer des endroits, parce qu'on a tendance à penser que les jeunes entrepreneuses n'ont pas les fonds nécessaires. Avec ma partenaire, nous nous battons constamment pour prouver que nous sommes assez

grandes, que nous avons assez d'argent pour nous permettre ci ou ça. Mais lorsque nous avons la chance de nous retrouver face à des personnes à l'écoute, nous arrivons à leur prouver que nous sommes à la hauteur.

Favorisez-vous les créateurs mettant en avant les tissus traditionnels africains ou votre événement est-il ouvert à tous types de créateurs ?

C'est un événement ouvert à tous types de créateurs qui utilisent des tissus congolais, africains ou non. Nous tenons avant tout à mettre en avant la créativité des personnes qui exposent tout en leur demandant de rajouter une petite touche africaine ou congolaise dans leurs créations afin de garder notre ADN d'événement congolais.

Quelles sont les pépites qui sont à connaître absolument ?

Il y a plusieurs marques qui me viennent en tête... Lushusha Style est une marque créée par un jeune congolais qui propose des tenues relax : une sorte de Zara made in Congo avec des touches africaines. Il y a également LB Design qui met des touches de pagne Kuba dans ses collections, ce qui rend ses créations très authentiques. J'aime également beaucoup le travail de Moussa Style qui joue énormément avec le pagne africain. Mundeki Collection est l'un des designers les plus créatifs que je connaisse ici à Kinshasa. Pour finir il y a une femme, 243 Designer, qui propose des accessoires made in Congo.



ECRIT PAR **PAUL ELIA**

FOCUS ON

**NICOLE SLACK JONES, LA VOIX
SULFUREUSE ET ENVOUTANTE DE LA
NOUVELLE ORLÉANS**



NICOLE SLACK JONES, LA VOIX SULFUREUSE ET ENVOUTANTE DE LA NOUVELLE ORLÉANS

Fille du saxophoniste Philip Slack Senior et de la cheffe de chœur Judy Slack, Nicole Slack Jones a grandi bercée par le Jazz et le Gospel avant de faire de la musique sa profession. C'est au cours de plus de 700 représentations que Nicole et sa voix suave et envoûtante ont accompagné les plus grands noms tels que Lionel Richie, Stevie Wonder ou encore Aloe Blacc. Aux côtés de Beyoncé Knowles, Nicole Slack Jones a su montrer au public ses talents d'actrice en jouant dans le film "The Fighting Temptation". C'est finalement en décembre 2022 que la chanteuse a proposé à son public son premier projet musical intitulé "Above All".

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je suis née et j'ai grandi dans la ville que l'on appelle "Big Easy", c'est-à-dire la Nouvelle-Orléans aux Etats-Unis. C'était un endroit très plaisant pour son histoire et ses racines. J'ai baigné dans la musique depuis toute petite étant donné que mon père était saxophoniste et ma mère dirigeante de chorale. J'ai grandi entre la musique et l'église et je peux donc dire que l'église a été le premier public devant lequel j'ai eu la chance de chanter dans un cadre professionnel. Malgré ma passion pour la musique, j'ai grandi avec pour ambition de devenir infirmière et j'ai même fait des études pour y parvenir mais je dois avouer que la musique a toujours eu une part trop importante dans mon cœur. J'ai donc décidé d'en faire mon métier.

Quelle est ton histoire d'amour avec la musique ?

Mon histoire avec la musique est plutôt drôle ! Je me

rappelle qu'à l'école primaire je me promenais dans les couloirs de l'école en chantant. Mes amis et moi passions notre temps libre en salle de permanence et ils étaient mes premiers fans. Ils m'écoutaient chanter à longueur de journée, chanson après chanson. Pour eux c'était des sortes de mini concerts et lorsque je n'étais pas d'humeur à chanter, ils étaient toujours là pour m'y encourager. C'est à cette époque que j'ai commencé à ressentir de la magie dans la musique. Je ressentais une certaine excitation de les voir aussi enjoués à l'idée de m'écouter chanter et c'est ainsi que je suis tombée amoureuse de la musique. Bien que je ne prenais pas de cours de musique, je mettais un point d'honneur à m'exercer au maximum. Je participais à des concours de chant et avec ma sœur nous allions chanter dans différentes églises. L'église m'a donné cette opportunité. D'un autre côté, je n'avais pas le droit de chanter de chansons profanes, ce qui était assez contraignant pour pouvoir m'épanouir dans la musique en découvrant d'autres genres. J'ai dû me sortir de ces chaînes en trouvant ma propre voie afin de ne pas rentrer dans une boîte religieuse. C'est ainsi que j'ai commencé à me faufiler en dehors de la maison pour écouter différents styles musicaux.

Quelles étaient tes inspirations en grandissant ?

J'ai été inspirée par bon nombre de grands artistes de la scène musicale tels que Whitney Houston, Mariah Carey, Toni Braxton, Aretha Franklin, Tina Turner ou encore Deborah Cox. Grâce à toutes ces femmes j'ai aujourd'hui une carrière internationale et je suis en train de réaliser mes rêves.



Elles m'ont donné tellement d'espoir et de confiance en moi pour faire ce que je fais ! Ce sont des chanteuses incroyables qui m'ont énormément appris sur les techniques.

Comment se sont passés tes débuts ?

L'expérience qui m'a le plus marquée a été de prendre la route pour faire des tournées en tant que tête d'affiche. Cela m'a beaucoup appris sur le management d'équipe et sur la patience. C'est comme vivre avec de nombreuses personnes et devoir gérer les humeurs et les besoins de chacun. A un moment on devient comme une famille. Ce que j'aime par-dessus tout, c'est le sentiment que me procurent les tournées. Collaborer avec d'autres artistes a également été une expérience qui m'a énormément appris. Partager la scène avec des légendes de la musique me procure un sentiment indescriptible et j'ai beaucoup appris pendant ces moments.

Comment décrirais-tu ton style ?

Je dirais que mon style est un mélange de soul et de pop. A la Nouvelle Orléans, tout est une question de saveur pour nous. C'est là où est né le Jazz. C'est comme cuisiner une grande marmite de gombo : tout est une question d'épices. Pour la musique, c'est pareil. Pour moi, ce qui prime c'est l'authenticité. Aujourd'hui, ma musique se compose de ballades et de belles mélodies mais à l'origine, je suis une enfant de la soul. Cependant, il est vrai que j'ai été initiée à la pop très tôt.

L'as-tu trouvé facilement ?

J'ai trouvé mon style assez facilement. A vrai dire, je n'ai pas eu à le chercher. Je m'autorise simplement à être authentique et libre en étant moi-même sans chercher à copier qui que ce soit.

Tu as sorti un EP en 2022 ?

J'ai sorti mon premier single "I can only be me" en 2022 et quelques mois plus tard j'ai sorti mon premier EP intitulé "Above all". Je dirais que ma musique est passionnée, éclectique et flamboyante. Parfois un peu dramatique, souvent remplie d'émotions et par-dessus tout : fun. On y retrouve des ballades mais aussi des titres dansants. J'adore faire revenir mon public à l'époque de la Motown ou le faire voyager à l'époque actuelle dans les bars gay où on peut écouter du RNB coloré et les remix les plus fous.

Quel message souhaites-tu véhiculer ?

J'aimerais inciter chaque personne qui m'écoute à vivre librement et en étant vrai. Ne vous restreignez jamais pour entrer dans les cases dans lesquelles les autres souhaitent vous faire entrer. Soyez tout simplement vous !

Écris-tu tes chansons ?

J'ai commencé à écrire mes propres chansons depuis l'âge de 12 ans. Je me forçais à être pointilleuse dans ma manière d'écrire et plus l'exercice devenait facile pour moi. J'aime raconter ma propre expérience parce que mes chansons sont le moyen que j'ai trouvé pour raconter mon histoire. J'ai su parfaire ma touche en participant à des séminaires d'écriture et en collaborant avec d'autres artistes dans l'exercice d'écriture. En ce moment, je concentre toute mon énergie à mon album à venir et qui s'intitulera "I'm here". Je souhaite continuer à donner le meilleur de moi-même aux personnes qui me soutiennent et apprécient ma musique. Après avoir repris des titres d'artistes que j'adore, je veux apporter la même énergie en partageant ma musique. Je travaille dur pour rendre cela possible. Je suis reconnaissante envers toutes les personnes qui ont contribué à mon parcours. Ma musique est disponible sur toutes les plateformes de streaming ainsi que sur mon site www.nicoleslackjones.com.

ECRIT PAR **ELISA FROMANT**



PHOTOGRAPH BY DAVID WILSON



FRANÇOISE NIAMY

“A TRAVERS GUINÉE NATURE, JE PERMETS À DES FEMMES DE S'ÉMANCIPER”

Pour beaucoup de femmes, la fibre entrepreneuriale est innée. Partir d'un projet, créer sa société et la rendre rentable, comprendre ce pourquoi un potentiel client serait prêt à payer... Ces séries de raisonnements qui sont intuitifs pour certaines personnes peuvent s'avérer farfelues mais sont bel et bien les fondements d'une âme d'entrepreneuse. C'est le cas de notre portrait du mois, Françoise Niamy, une jeune guinéenne qui a su endosser simultanément deux rôles et pas des moindres : celui d'étudiante en ingénierie financière et celui de cheffe d'entreprise.

En 2018, Françoise et quatre amies se sont lancées dans l'aventure de la création d'entreprise en Guinée. Comme dans la majorité des pays du continent africain, les problématiques d'accès à l'emploi sont les mêmes : une grande partie de la population est âgée de moins de 35 ans. Les industries offrant un grand nombre d'emplois à cette potentielle force de travail sont peu nombreuses. Les jeunes se retrouvent ainsi bien souvent sans espoir de lendemain meilleur une fois leurs études terminées. En Guinée, les entraves à l'accès au monde de l'entrepreneuriat sont plus grandes que dans d'autres pays plus attractifs. À titre d'exemple, le nombre de financements à travers le pays est très faible et ce, que ce soit pour les financements venant de groupes institutionnels ou de privés. De plus, le gouvernement n'assure pas correctement son rôle d'entité de confiance et c'est pour ces mêmes raisons que le nombre de petites et moyennes entreprises en Afrique est aussi peu élevé. Au contraire, dans d'autres pays, les PME représentent la majeure partie du tissu économique et donc de la création d'emplois et de richesses.

Malgré ce parcours qui peut sembler semé d'un nombre important d'embûches, Françoise n'a pas voulu se laisser abattre par la conjoncture sociétale et économique de son pays. Les dogmes en Guinée peuvent s'avérer être extrêmement rigoristes et paternalistes. Guinée Nature est une société de nettoyage s'adressant essentiellement aux particuliers mais aussi aux entreprises car il faut savoir que dans la plupart des pays africains, un très grand nombre de familles font appel à des aides ménagères. Historiquement, ces familles faisaient appel à des jeunes filles provenant des campagnes et qui venaient en ville pour y travailler et étudier par la même occasion. Cette solution a fonctionné pendant des décennies mais avec l'essor d'une classe moyenne et d'une population aisée vivant entre les coutumes africaines et occidentales, l'efficacité de ce modèle a commencé à s'effriter. Très souvent, le choc entre les deux mondes étant trop fort, l'expérience se passait mal autant pour la jeune aide ménagère que pour la cheffe de la maison. C'était donc le moment pour les plus ambitieux de se lancer en proposant un service de qualité et professionnel, le tout sans affliger un poids à la famille qui, par la même occasion, devenait un client. Le professionnalisme est le maître mot chez Guinée Nature. Ayant des équipes expérimentées et rigoureusement formées, c'est cet aspect primordial qui a permis à Françoise et ses associés de gagner la confiance de centaines de clients qui ont, dans certains, cas contribué à l'obtention de gros marchés grâce à leurs relations.

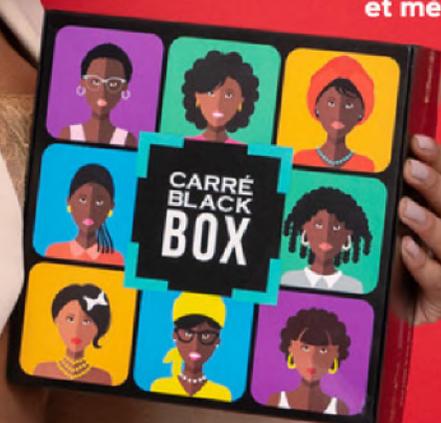
Dans sa quête à la clientèle qui peut parfois s'avérer difficile, Françoise n'a pas perdu de vue la dimension sociale. En effet, à travers sa société, la jeune femme milite pour permettre à des femmes guinéennes de gagner leur indépendance. Comme dans toutes les sociétés à travers le monde, l'indépendance d'un individu se gagne par son impact financier. En employant essentiellement des femmes dans sa société, Françoise permet à des femmes de tous les âges de devenir un point d'ancrage au sein de leurs foyers. Elle apporte ainsi un véritable impact dans cette volonté d'autonomie, leur permettant dans certains cas de s'extraire de situations compliquées.

A travers ce portrait nous découvrons Françoise, une femme batante qui souhaite gagner en redistribuant à sa communauté. Son but est clair : impacter la situation économique de son pays et par la même occasion, laisser une belle trace de son passage sur cette terre.

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



COMMENT FAIRE FACE À MON HYPERSENSIBILITE ?

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

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

Pour commencer et comme pour tout exercice psychologique, il est important d'être conscient de sa condition émotionnelle et de l'accepter. Le psychanalyste Saverio Tomasella a dit : "Si la personne ne reconnaît pas qu'elle est hypersensible, elle va avoir tendance à en souffrir". Une introspection émotionnelle est donc nécessaire. Les personnes hypersensibles constituent entre 15 et 20% de la population française et se répartissent en trois catégories.



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



De manière générale, ces petits stimulus sont d'ordre extérieur, c'est-à-dire qu'ils sont indépendants de votre condition physique et psychique au moment donné. Comprendre leurs effets sur vos émotions colère vous permettra de les voir de loin et dans certains cas de les éviter. Une personne de votre entourage a tendance à susciter en vous des émotions négatives ? Faire le choix de prendre vos distances dans la mesure du possible, mettre en place des limites avec les personnes qui vous entourent peuvent être des solutions idéales afin d'être maître de vos émotions. Tentez de pratiquer des actions à l'opposé de vos émotions négatives. Lorsque vous êtes triste ou en colère, favorisez une playlist musicale avec des rythmes joyeux et entraînants plutôt que des mélodies mélancoliques. Transformez ce moment négatif en essayant d'être productive : l'écriture, le dessin ou même la lecture sont de merveilleux moyens d'externaliser le ressenti et vous serez vous même surprise de ce que vous pouvez accomplir lorsque vous laissez parler vos émotions.

Vous pouvez cependant faire le choix de totalement accepter vos émotions, qu'elles soient positives ou négatives. On associe souvent le fait de pleurer à de la faiblesse ou de la fragilité et pourtant on peut choisir de l'interpréter tout autrement car les larmes sont des signaux du corps. Les réactions physiques sont les miroirs de ce qu'il s'y passe à l'intérieur et que l'on ne peut pas voir. Une



personne qui a peur aura tendance à voir son rythme cardiaque s'accélérer. Avec du recul, on peut donc y trouver une certaine satisfaction : le corps est en symbiose avec l'esprit, la machine fonctionne correctement !

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

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

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

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



Santé de la femme

COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

Le mois de mars est le mois de sensibilisation à l'endométriose. A cette occasion, l'équipe du DMA Magazine s'est donné pour mission de mettre en lumière l'endométriose, cette maladie qui touche de nombreuses femmes mais qui est encore tabou.

Fun fact (pas super fun on vous l'accorde) : chaque personne connaît au moins une femme qui souffre d'endométriose. Et oui ! Cette maladie gynécologique incurable et extrêmement invalidante est encore trop peu connue du grand public. Elle toucherait près d'une femme sur dix à l'échelle mondiale, soit environ 2,5 millions de françaises en âge de procréer. Si les chiffres sont alarmants, la maladie est encore bien trop souvent prise à la légère par les professionnels de la santé qui n'y sont pas correctement formés. Pourtant, l'endométriose a été découverte en 1860...

L'endométriose, "la maladie des règles"

Depuis la nuit des temps plane l'idée reçue selon laquelle il est naturel de souffrir le martyr pendant les règles. La plupart des femmes associent cette période du mois à des douleurs plus ou moins extrêmes et n'osent parfois pas s'en plaindre puisque c'est tout simplement normal d'avoir mal. Eh bien détrompez-vous ! Si les flux menstruels sont dans beaucoup de cas accompagnés de désagréments en tous genres, il ne faut surtout pas banaliser les douleurs excessives et vous avez bien raison de vous en inquiéter ! Avec des médecins peu compréhensifs face aux symptômes des femmes qui en souffrent, l'endométriose n'est, dans la plupart des cas, diagnostiquée qu'au bout de sept ans, ce qui laisse le temps à la maladie de se proliférer et de causer des douleurs de plus en plus accentuées.

Pour rappel, l'endomètre est la muqueuse qui tapisse l'utérus lors de chaque cycle afin d'accueillir l'embryon. Cette dentelle utérine grossit sous l'effet des hormones afin de favoriser la nidation et est expulsée par le vagin s'il n'y a pas eu de fécondation : ce sont les règles. Dans le cas de l'endométriose, le mécanisme est inversé. Pour des raisons encore inconnues, des tissus semblables à l'endomètre remontent, se développent le long des trompes et s'attachent à d'autres organes tels que les ovaires, la vessie, le côlon, les intestins, le diaphragme, le rectum et parfois, dans des cas plus rares, sur les poumons et dans le cerveau.



Les organes sont ainsi irrités, des kystes et/ou des micro-lésions plus ou moins grosses peuvent également se former. Ces cellules de l'endométriose, sous l'influence hormonale, agissent comme lors des règles : les foyers d'endométriose s'épaississent et saignent sans pour autant que le sang ne soit évacué. Ce sang, au contact des micro-lésions formées sur les organes, provoque des douleurs dont l'intensité varie d'une femme à une autre : c'est l'endométriose.



Dans le cas de l'adénomyose (endométriose intra utérine), les muscles de l'utérus se contractent de manière anarchique et perturbent les écoulements de sang pendant les règles, les rendant abondantes et extrêmement douloureuses.

Autant d'endométrioses que de femmes qui en souffrent

Des études indiquent que 10% de la population féminine mondiale est atteinte d'endométriose. La maladie est si mal diagnostiquée que de nombreuses femmes échappent aux statistiques nationales et internationales : il se peut donc que les chiffres soient en réalité beaucoup plus importants. Si l'endométriose est une maladie chronique complexe et difficile à vivre au quotidien, celle-ci est vécue différemment en fonction de la personne qui en souffre, premièrement parce que chaque femme a sa propre résistance aux douleurs. Celles-ci peuvent être ressenties à différents moments : pendant les règles, lors de l'ovulation, pendant un rapport sexuel, au cours du passage aux toilettes... Certaines femmes en subissent les effets environ 20 jours dans le mois tandis que d'autres en souffrent tous les jours et ce, sans répit. Ces douleurs peuvent être situées dans le bas du dos, dans le bas ventre et sont parfois aussi intenses que les contractions liées à l'accouchement. De nombreuses femmes voient ainsi leurs douleurs s'intensifier à chaque cycle tout en résistant aux antalgiques.

L'endométriose s'accompagne de symptômes divers tels que des troubles digestifs (ballonnements, diarrhée, constipation), des symptômes avoisinant l'infection urinaire, de la fatigue chronique, des douleurs neuropathiques ou encore de l'évanouissement. Certaines femmes comparent même les douleurs ressenties à des coups de poignard dans l'utérus. Dans certains cas, la maladie provoque des changements physiques comme ce que l'on appelle l'endo-belly : des femmes voient leurs ventres s'arrondir comme au cours de la grossesse.

Vivre avec de l'endométriose au quotidien

L'endométriose s'accompagne de lourdes conséquences tant sur le plan physique que sur le plan social et détériore la qualité de vie des femmes qui en souffrent. Sur le plan physique, la maladie est la première cause d'infertilité en France car elle provoque un état inflammatoire chronique dans le bassin ainsi que des adhérences entre les organes, ce qui peut perturber la fécondation. L'adhérence accole les organes avoisinants entre eux et empêche ainsi leur bon fonctionnement. Cependant, si 50% des femmes qui ont du mal à concevoir sont atteintes d'endométriose, il existe tout de même des femmes qui réussissent à devenir mère malgré la maladie. Face à une maladie qui va jusqu'à contraindre les femmes qui en souffrent à rester allongées pendant des jours, il est souvent difficile de concilier les douleurs avec une vie professionnelle. Les employeurs sont peu compréhensifs face à cette condition qu'ils prennent souvent à la légère, ne voyant pas de raison valable de s'absenter du travail.



De plus, il n'existe malheureusement pas de congé adapté. A cela s'ajoutent des conséquences sur le plan psychologique telles que de la dépression, de la frustration ou un sentiment de solitude. Bon nombre de ces femmes se résignent à masquer leurs symptômes au quotidien pour ne pas faire face aux désagréments liés à l'incompréhension de la maladie.

Vivre avec de l'endométriose au quotidien

L'endométriose s'accompagne de lourdes conséquences tant sur le plan physique que sur le plan social et détériore la qualité de vie des femmes qui en souffrent. Sur le plan physique, la maladie est la première cause d'infertilité en France car elle provoque un état inflammatoire chronique dans le bassin ainsi que des adhérences entre les organes, ce qui peut perturber la fécondation. L'adhérence accole les organes avoisinants entre eux et empêche ainsi leur bon fonctionnement. Cependant, si 50% des femmes qui ont du mal à concevoir sont atteintes d'endométriose, il existe tout de même des femmes qui réussissent à devenir mère malgré la maladie.



Face à une maladie qui va jusqu'à contraindre les femmes qui en souffrent à rester allongées pendant des jours, il est souvent difficile de concilier les douleurs avec une vie professionnelle. Les employeurs sont peu compréhensifs face à cette condition qu'ils prennent souvent à la légère, ne voyant pas de raison valable de s'absenter du travail. De plus, il n'existe malheureusement pas de congé adapté. A cela s'ajoutent des conséquences sur le plan psychologique telles que de la dépression, de la frustration ou un sentiment de solitude. Bon nombre de ces femmes se résignent à masquer leurs symptômes au quotidien pour ne pas faire face aux désagréments liés à l'incompréhension de la maladie.

Le chemin de la guérison

Il n'existe malheureusement pas encore de solution curative à l'endométriose et plutôt que de soigner la maladie, les solutions médicales proposées visent à atténuer la douleur. Parfois, une chirurgie lourde visant à retirer les lésions qui provoquent les douleurs peut être nécessaire. Des alternatives moins invasives que la chirurgie peuvent également être suggérées aux patientes, telles que la mise en place d'une ménopause artificielle qui va viser à stopper les règles et donc supprimer les douleurs : une ménopause artificielle qui s'accompagne cependant d'effets secondaires indésirables. Des antidouleurs peuvent également être prescrits mais ceux-ci s'accompagnent également d'effets secondaires difficiles à vivre tels que des hallucinations ou sautes d'humeur. Face à ce manque de fiabilité dans les traitements, beaucoup de femmes préfèrent tout simplement ne pas se soigner. Beaucoup moins répandues, les thérapies thérapeutiques sont également envisageables pour soulager les douleurs et atténuer le stress, tels que des séances de kinésithérapie, l'ostéopathie ou encore le yoga.

Non, ce n'est pas dans ta tête !

La maladie est encore tabou parce que les menstruations sont encore tabou dans la société actuelle. Les femmes ont du mal à parler ouvertement de leurs règles qui sont bien trop intimes. Pourtant, il est important d'en parler pour sensibiliser et informer sur le sujet. Ne vous résignez pas à subir les douleurs menstruelles mais cherchez à avoir des réponses, quitte à changer de médecin si vous en ressentez le besoin. En février 2022, le gouvernement français a annoncé la mise en place d'une stratégie de lutte contre la maladie. En parler permet de faire avancer les mesures et de faire reculer les idées reçues.

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



Un petit pas pour l'Homme, un grand pas pour la femme espagnole

Le Parlement espagnol a adopté une loi créant notamment un congé menstruel pour les femmes souffrant de règles douloureuses. Une grande première en Europe ! L'Espagne suit ainsi d'autres pays tels que le Japon, Taiwan ou encore le Zimbabwe.

5 CONSEILS POUR RETROUVER SA LIBIDO

La libido est une prédisposition psychique incitant à s'engager dans un acte sexuel. En d'autres termes, la libido désigne le désir sexuel. Il n'existe pas de véritables critères d'évaluation et cette libido peut être plus ou moins présente d'un individu à un autre. Dans certains cas, il arrive de connaître une baisse de libido ; il s'agit d'une perte d'intérêt pour la sexualité. Si vous vous trouvez dans cette situation, pas de panique ! Bien souvent, ce désintérêt est le symptôme d'une cause qu'il va falloir chercher à comprendre afin de trouver une solution et retrouver une vie sexuelle épanouie par la suite. A vrai dire, la baisse du désir sexuel est un phénomène assez courant qui touche aussi bien les hommes que les femmes et ce, peu importe l'âge. Dans ce cas, il ne faut absolument pas se forcer à l'acte afin d'éviter de se blesser (par manque de lubrification par exemple) ou de développer des traumatismes dûs à la douleur ou au sentiment d'avoir été contraint(e). Les causes sont multiples : stress, fatigue, problème dans la relation de couple, douleurs pendant les rapports, traitements hormonaux (contraception), ménopause, dérèglements hormonaux, maladies, traumatismes (viol), drogues, alcool, choc émotionnel (décès ou perte d'emploi), médicaments tels que les antidépresseurs, anxiété même sans antidépresseurs, accouchement ou encore ménopause. S'il existe diverses raisons expliquant la perte de libido, la bonne nouvelle est qu'il existe également de multiples solutions afin de la retrouver.

Communication is key

Si jusqu'à présent vous avez connu une vie sexuelle épanouie, il est tout naturel qu'une baisse de libido apporte de la frustration aussi bien pour vous qu'au sein de votre couple. Nos amis anglo-saxons ont l'habitude de dire "Communication is key". Si cette règle s'applique à toutes formes de relations, elle est d'autant plus avérée lorsqu'il s'agit du couple. Très souvent, la baisse de libido est un sujet tabou et peut créer des tensions dans le couple. Chacun a plus ou moins une part d'insécurité lorsqu'il s'agit de sexualité et il est facile de se sentir responsable de la baisse de libido du partenaire. On s'imagine très vite que ce manque d'envie résulte d'une infidélité ou d'un manque d'attraction physique. Favoriser la communication permettra de comprendre l'origine du

problème, de dissiper les doutes et surtout de faire face à la situation à deux. Vous serez sans doute surprise d'apprendre que votre partenaire en sait davantage sur le sujet et est force de proposition afin de trouver des solutions. A vrai dire, il est important pour un couple d'aborder le sujet de la sexualité même lorsque la libido est au beau fixe. Communiquer est indispensable et favorise la confiance et l'harmonie au sein du couple. Si la baisse de libido est causée par des insécurités au sein du couple résultant d'une précédente infidélité ou d'un manque de confiance en soi (lié à des changements physiques par exemple), en parler permettra de réaffirmer votre amour mutuel et de reprendre une certaine assurance dans la relation.

Consultez un médecin

Consultez un médecin afin de déterminer si cette baisse de libido est liée à des causes mécaniques, biologiques ou fonctionnelles. Si vous constatez une perte de libido après avoir commencé une nouvelle contraception hormonale, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin généraliste qui vous fera un examen avec prise de sang en vue de déterminer si votre contraception est adaptée. Dans le cas contraire, une alternative vous sera proposée. Dans certains cas, la perte de libido peut être causée par des douleurs qui rendent l'expérience sexuelle désagréable, voire traumatisante. L'acte sexuel est synonyme de torture et ne suscite donc pas de désir. Derrière ces douleurs se cachent peut-être un vaginisme, de la dyspareunie ou toutes autres raisons médicales que votre médecin sera en mesure de vous aider à déterminer afin de vous apporter une solution. Pour cela, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, votre gynécologue ou une sage femme.

Démarrez une sexothérapie

La sexothérapie est une médecine reconnue qui intervient lorsque l'absence de libido est d'ordre psychologique. Dans un premier temps, il vous sera demandé de consulter un médecin généraliste ou un gynécologue afin d'écarter les causes médicales. Le thérapeute aura travaillé sur l'origine de cette baisse afin de soigner ce symptôme.



Lorsque le couple décide de consulter ensemble, le médecin spécialiste en sexothérapie aide à rétablir la communication lorsqu'elle n'existe pas ou plus. Le couple sera amené à consulter ensemble ou chacun de son côté, au cours d'un nombre de séances déterminé par le spécialiste en fonction du besoin.

Bousculez vos habitudes !

Il est parfois difficile de trouver de l'épanouissement dans la routine. Le cerveau s'habitue aux tâches qu'il exécute presque mécaniquement sans se poser de question ; on comprend très bien qu'il y a peu de chance pour qu'il soit stimulé. C'est aussi le cas dans la sexualité. Bien souvent, on a tendance à voir le sexe comme un acte uniquement physique. Il est très facile d'en perdre de l'intérêt quand la routine s'installe. Il est important de se surprendre, de se renouveler, de jouer, de partager, d'échanger... Rendez votre expérience sexuelle plus stimulante en faisant appel à tous vos sens, ce qui aura un effet directement sur le cerveau. Faites appel au toucher, aux odeurs, aux saveurs et pourquoi pas au chaud et au froid avec l'utilisation de bougies ou de glaçons. Sachez que le sexe est une activité à la fois physique, émotionnelle et psychologique. Bien souvent, on se focalise sur la partie physique. Or, le plaisir est une émotion ! N'hésitez pas à tenter de nouvelles expériences afin de casser la routine. En attendant de retrouver votre libido, sachez qu'il existe une multitude de formes d'intimité que vous pouvez explorer à deux sans vous mettre la pression.

Les solutions naturelles

Vous l'aurez bien compris, la sexualité n'est pas qu'une question de physique. C'est pourquoi il est important de mettre en place un cadre favorable dans lequel vous serez détendue et vos sens seront stimulés. Pour cela, il existe des solutions naturelles qui vous donneront le petit coup de pouce dont vous avez besoin.

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang : l'Ylang-Ylang est un excellent aphrodisiaque qui vous donnera un petit coup de pouce afin de booster votre libido. Son parfum délicat et très agréable contribuera à créer un cadre idéal.

Attention cependant car l'huile essentielle d'Ylang-Ylang pure peut irriter la peau. Il est donc conseillé de la diluer dans une huile végétale. Pour cela, nous vous recommandons de diluer deux gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang dans huit gouttes d'huile de jojoba. Appliquez ainsi le mélange au niveau du bas ventre et de la colonne vertébrale et laissez-vous guider par les effets... Vous sentez la magie opérer ? A éviter cependant pour les femmes enceintes et les femmes allaitantes. Attention cependant car l'huile essentielle d'Ylang-Ylang pure peut irriter la peau. Il est donc conseillé de la diluer dans une huile végétale. Pour cela, nous vous recommandons de diluer deux gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang dans huit gouttes d'huile de jojoba. Appliquez ainsi le mélange au niveau du bas ventre et de la colonne vertébrale et laissez-vous guider par les effets... Vous sentez la magie opérer ? A éviter cependant pour les femmes enceintes et les femmes allaitantes.

L'acupuncture au service du plaisir : Stimuler les points d'acupuncture liés à la libido est un excellent moyen de vous mettre dans de bonnes conditions pour un moment magique. Pour cela, vous allez vous concentrer sur les chevilles et en dessous du nombril (environ deux pouces en dessous). Il suffit de stimuler ces endroits à l'aide de la pulpe de vos doigts, en massant pendant quelques minutes dans le sens des aiguilles d'une montre.

Les massages aux huiles essentielles : Le massage est un excellent moyen de stimuler la libido en favorisant un cadre dans lequel le désir est accentué. Pour multiplier le plaisir, rien de mieux qu'un cocktail d'huile aux vertus aphrodisiaques qui contribueront à booster l'envie. Pour cela il faudra : 15 gouttes d'huile essentielle de gingembre (puissant aphrodisiaque), 15 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang, 15 gouttes d'huile essentielle de verveine odorante, 15 gouttes d'huile essentielle de cannelle et enfin, 60 gouttes d'huile d'argan. Mélangez le tout et prélevez en quelques gouttes afin de réaliser le massage. Sur les hommes comme sur les femmes, cette recette fera des heureux !



ECRIT PAR **ELISA FROMANT**



RED FLAGS AU BUREAU : VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL EST-IL TOXIQUE ?

On associe fréquemment les termes “red flag” et “toxique” aux relations amoureuses et parfois même aux relations amicales. Cependant, on oublie souvent que le lieu de travail peut très vite devenir un environnement toxique : un endroit où vous n’êtes plus à l’aise pour exécuter vos tâches.

Une obligation de votre employeur

En arrivant au sein de n’importe quelle entreprise, vous serez amenée à signer un contrat de travail qui détaillera entre autres votre poste et les conditions dans lesquelles vous exécuterez vos tâches. Dans de nombreux cas, vous devrez également signer une charte qui définira le règlement intérieur de la société. Si vous avez un certain nombre de devoirs, sachez qu’il en va de même pour votre employeur. En effet, l’employeur a pour obligation de : fournir un travail rémunéré, exécuter le contrat de travail de bonne foi, s’assurer que les tâches effectuées par le salariés ne mettent pas la santé du salarié en danger et assurer l’entretien d’évolution professionnelle. Lorsqu’il est question de santé, on se focalise trop souvent sur la santé physique alors que la santé mentale est tout aussi importante.

Eh oui ! Le bien-être (qui regroupe la santé mentale et physique, l’épanouissement personnel ainsi que la



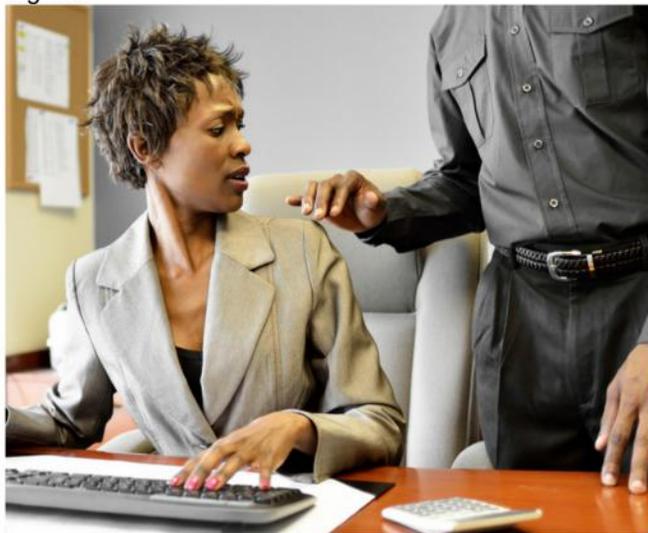
réussite sociale et économique) est une notion essentielle pour travailler dans de bonnes conditions. Il est d’ailleurs inscrit dans la loi française. L’article L4121-1 du Code du travail stipule ainsi que les entreprises ont la responsabilité d’assurer la sécurité et la santé physique et mentale du travailleur. C’est ainsi qu’en 1973 a été créée l’Agence Nationale pour l’Amélioration des Conditions de Travail (ANACT) qui est un acteur essentiel de la promotion du bien-être au travail. Ceci étant dit, voici quelques pistes qui vous aideront à déceler les red flags au bureau.

Quand le travail influe sur la santé mentale

Vous allez au travail à reculons avec la boule au ventre. Vous attendez le week-end avec impatience et appréhendez le lundi. Il est vrai que nous préférons sans doute tout le week-end à la semaine de travail mais dans votre cas ça en devient presque maladif. Penser à votre environnement de travail vous plombe le moral. C'est une source de stress et vous vous isolez souvent sur votre lieu de travail pour pleurer.

Le manque de qualités humaines

Dans ce cas, il n'y a plus de barrière entre votre temps au bureau et votre temps de repos : vous êtes sollicitée même pendant vos vacances et ce n'est pas par votre collègue préférée qui vous demande de la sauver sur un dossier. Parfois, on vous demande de vous mettre en télétravail plutôt qu'en arrêt maladie et quand vous avez le malheur de tomber malade ou de partir en vacances, c'est l'ensemble de l'équipe qui vous en veut. Les blagues dévalorisantes et les humiliations publiques vont bon train et on ne compte plus le nombre de remarques sexistes et racistes dont vous avez fait les frais. Si vous êtes une personne de couleur, on vous confond systématiquement avec Caroline qui est elle aussi une femme de couleur, bien que vos caractéristiques physiques sont diamétralement opposées. Votre supérieur hiérarchique se permet quelques remarques sur votre physique ou sur votre style vestimentaire et va jusqu'à vous toucher les cheveux lorsque vous osez changer de coiffure. Des faits qui ne sont jamais à prendre à la légère.



Un cadre de travail qui n'est pas adapté

Le matériel mis à disposition de l'équipe n'est pas ergonomique : la lumière est mauvaise, les espaces de travail sont trop petits, le matériel est manquant ou dégradé sans pour autant être remplacé. Vous assurez la charge de travail de plus d'une personne



et très souvent vous vous retrouvez à exécuter des tâches qui ne figurent pas sur votre fiche de poste.

Un turnover élevé

Les employés ne restent pas longtemps et dans chaque situation, le management se trouve des excuses et rejette la faute sur le staff. Les membres de l'équipe travaillent tous dans la société depuis moins de deux ans et se mettent très fréquemment en arrêt maladie.

Les commérages vont de bon train

Un groupe de personnes s'amuse à colporter des rumeurs sur vous et tous les sujets y passent, de votre vie privée à une raison fictive qui justifierait votre récente promotion... Mensonges ou réalité, ces personnes ne reculent devant rien tant qu'elles ont quelque chose à raconter.

Un mauvais climat installé entre collègues

Dans ce cas, vous êtes mise en compétition. La délation fait clairement partie de la culture de l'entreprise et une faute mineure prend rapidement de grandes proportions.

Les équipes managériales ont parfois tendance à oublier qu'un mauvais environnement de travail toxique est contre productif. Les employés n'évoluent pas dans un cadre où il ne fait pas bon de travailler et ne pourront ainsi pas atteindre les objectifs fixés parce qu'ils ne le peuvent pas ou ne le veulent tout simplement pas. Des équipes heureuses et en bonne santé sont des équipes motivées et productives. Les performances économiques et humaines sont ainsi intimement liées ! Si vous vous reconnaissez dans une des situations citées, sachez que vous n'êtes pas seule. Commencez par faire part de la situation auprès de la Direction des Ressources Humaines ou auprès de votre syndicat de travail. Soyez à l'écoute de votre corps et de votre moral avant de faire un burnout (si ce n'est pas déjà le cas). Tirer le signal d'alarme peut être pour vous le moyen de retrouver votre joie de vivre au travail comme dans votre vie privée.

ECRIT PAR AUDREY BOPE

DREYMA

COSMETICS

-50%

sur tout le site
avec le code

DMA50

NOUVEAU

PHARAONIC ICON

2 GLOSS, 2 ROUGES À LÈVRES LIQUIDES MAT

www.dreymacosmetics.com



@dreymacosmetics

DOSSIER DE
COUVERTURE



TIWA SAVAGE

THE AFRICAN QUEEN

ECRIT PAR AUDREY BOPE



TIWA SAVAGE

THE AFRICAN QUEEN

Depuis près de dix ans, la musique nigériane a gagné nos playlists pour ne plus jamais les quitter. Désormais, on ne compte plus le nombre de titres qui deviennent viraux chaque mois sur les réseaux sociaux. Des chorégraphies sur TikTok aux stories sur Instagram, l'afrobeat est devenu un élément clef à intégrer pour créer du contenu de qualité. Si vous n'êtes pas encore familière avec les artistes du genre, laissez-nous vous présenter celle qui est reconnue comme la reine incontestée de la musique made in Nigeria.

Tiwatopena Savage, mondialement connue sous le nom de Tiwa Savage, est une chanteuse, auteure-compositrice et actrice née le 05 février 1980 au Nigéria, dans la capitale de l'État de Lagos. Je sais ce que vous pensez... Son nom laisse déjà présager une personnalité hors du commun. Et si j'ai effectivement lu dans vos pensées, sachez que vous avez vu juste ! A l'âge de 11 ans, Tiwa déménage avec sa famille en Angleterre où elle posera ses valises pendant près de dix ans. Très tôt, la chanteuse se découvre une passion pour la musique et rejoint la fanfare du lycée en tant que tromboniste.





En parallèle, sa voix de velours est sollicitée en tant que choriste pour accompagner des pointures de la scène musicale internationale telles que Georges Michael ou encore Mary J Blige, alors qu'elle n'est âgée que de... 16 ans ! Elle entame par la suite des études à l'université de Kent, au Royaume-Uni, dont elle sortira diplômée en Commerce et Comptabilité. Son expérience académique lui permet ainsi d'obtenir un poste au sein de la très célèbre Royal Bank of Scotland mais Tiwa ne parvient pas à se défaire de la musique, son premier amour. Elle fait part à son entourage de cette envie omniprésente de faire carrière dans la musique et ses parents l'encouragent à étudier le domaine avant de se professionnaliser. Eh oui ! Depuis petite, Tiwa a appris qu'en tant que femme noire elle se doit de travailler deux fois plus dur que les autres pour briller dans ce qu'elle entreprend. C'est ainsi qu'elle décide de s'inscrire au Berklee College of Music de Boston où elle étudiera la musique et plus particulièrement le Jazz et la Soul. Elle obtient ainsi son diplôme et est enfin prête à faire carrière dans le domaine qui la passionne.

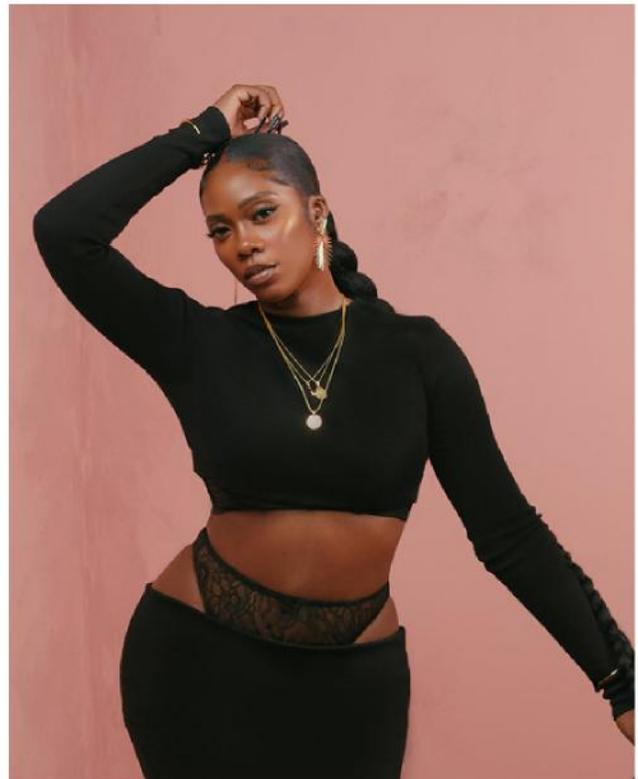
Un début de carrière fracassant

En plus de dix ans, Tiwa Savage s'est constitué un CV des plus costauds et est devenue l'une des plus grandes artistes féminines d'Afrique, détenant plus de vingt récompenses parmi lesquelles on retrouve des

MTV Music Awards ainsi que des Nigeria Music Video Award. En 2006, elle fait ses débuts à la télévision en participant à la version britannique de X Factor. Trois ans plus tard, elle signe un contrat de composition auprès de Sony/ATV Music Publishing et écrira pour des artistes mondialement connus tels que Babyface, Kat Deluna, Mya, Monica ou encore Fantasia. La même année, elle prête également sa voix dans l'album "I look to you" de la légendaire Whitney Houston. Malgré ces incroyables opportunités, Tiwa n'oublie pas son rêve de faire carrière en tant que chanteuse à part entière et ne s'épanouit pas totalement dans le rôle de la "femme de l'ombre". Elle décide alors de faire part au monde de son talent en postant ses reprises de titres à succès sur sa page Youtube.

2010, un tournant dans sa carrière

En 2010, sa collaboration avec Fantasia sur le titre "Collard Greens and Cornbread" lui vaut une nomination aux Grammy Awards. La même année, Tiwa qui vit alors aux Etats-Unis apprend une nouvelle qui va changer le cours de sa carrière : l'afrobeat de son Nigéria natal est en pleine ascension. Elle fait ainsi le pari de sa vie en décidant de quitter l'Amérique pour poser ses valises à Lagos et, dans la foulée, débute l'enregistrement de son premier album. En 2011, elle se familiarise davantage avec le public nigérian en présentant la saison 2 de Nigerian Idole.



Une expérience qui lui donnera assez d'exposition pour lui permettre de sortir "Kele Kele Love", son premier single à succès. L'année suivante, elle crée son label 323 Entertainment qui fera ensuite équipe avec Mavin Records, le label plus que célèbre créé par Don Jazzy. Cette opportunité lui permet ainsi de repousser les frontières de l'afro pop en s'introduisant sur le marché américain.

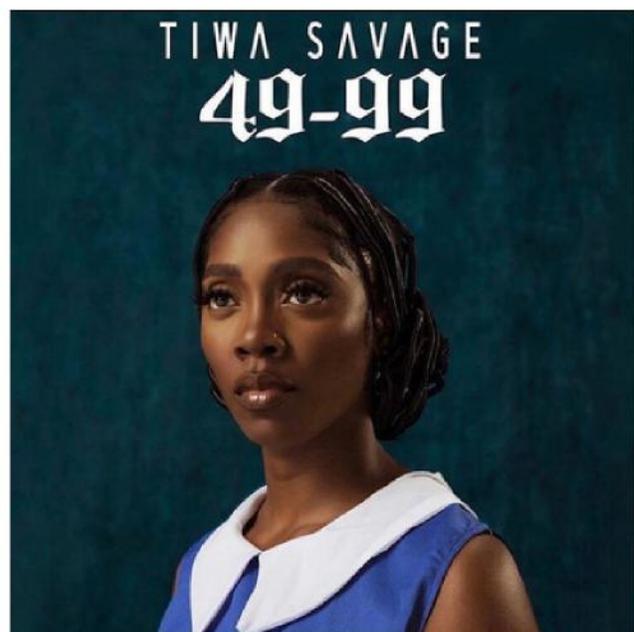


Une carrière à 360°

Plus qu'une chanteuse, Tiwa est une véritable femme d'affaires qui ne cesse de travailler dur pour montrer au monde l'étendu de son talent et les marques se l'arrachent. En 2012, elle devient la première artiste féminine africaine à collaborer avec Pepsi. En 2022, elle collabore avec Mac Cosmetics sur une teinte de rouge à lèvres. La chanteuse n'hésite pas non plus à se diversifier dans l'acting en jouant notamment dans "For Colored Girls" en 2011 et dans la saison 3 de la série télévisée "Shuga" produite par MTV. Cette année, elle fera ses débuts dans le cinéma en jouant dans "Water and Garri", une production 100% africaine tournée au Ghana.

Ayant participé activement à l'expansion de l'afrobeat à travers le monde, Tiwa Savage a su casser les

codes du genre en apportant une touche féminine, colorée et fun, notamment à travers ses clips. Bien consciente qu'elle évolue dans une industrie dominée par les hommes, elle ne cesse de rappeler l'importance de s'imposer en tant que femme. Lorsque nous l'avons interrogée, Tiwa nous a confié vouloir laisser sa musique et ses œuvres en héritage pour les générations futures. Elle a elle-même suivi les pas de chanteuses telles que Brandy pour devenir l'artiste qu'elle est. Aujourd'hui, elle continue à célébrer ceux qui sont passés avant elle et c'est ce qu'on peut déceler dans son dernier album 49-99 sorti en 2019 dans lequel elle rend hommage à Fela Kuti, une légende de l'afrobeat. Dans le titre qui porte le même nom que l'album, on retrouve de nombreuses références africaines telles que les coiffures des écolières congolaises. Plus qu'une ambassadrice d'un genre de musique africain, Tiwa est une véritable ambassadrice de l'Afrique de l'Ouest. Si ses rythmes entraînants incitent ses fans du monde entier à chanter en anglais, en yoruba mais aussi en pidgin, elle n'hésite pas à les sensibiliser à des thématiques telles que les difficultés endurées par le peuple nigérian et auxquelles chacun peut s'identifier. Ses nombreuses collaborations avec des artistes de la scène musicale africaine et au-delà font de Tiwa Savage une artiste omniprésente sur nos playlists et si ce n'est pas encore fait, nous vous invitons à écouter Stamina, son dernier titre en featuring avec Ayra Star, une autre étoile montante du Nigéria...



ECRIT PAR AUDREY BOPE

COMPRENDRE LE LOVE LANGUAGE

Le “Love language”, ça vous parle ? Eh bien non, nous n’allons pas vous parler du dernier tube de SZA qui porte le même nom... D’ailleurs si ce n’est pas encore fait, nous vous conseillons d’écouter SOS, son album sorti en décembre dernier : un véritable délice pour les oreilles ! Depuis quelques années, le “Love language” est un terme qui a envahi les conversations sur les réseaux sociaux. Bien que ce soit un concept encore très peu démocratisé, il apparaît comme une évidence une fois assimilé, tant sa logique dépasse l’entendement.

Le love language pour les nuls

Existe-t-il une façon unique d’aimer et d’exprimer l’amour ? Il faut croire que non... En 1992, Gary Chapman, pasteur et conseiller conjugal, a publié “The five love languages”, un livre de psychologie dans lequel il a théorisé cinq façons d’exprimer son amour. En 30 ans, les experts en relations ont souvent repris sa théorie en la complétant. Si l’amour consiste à agir dans l’intérêt de celui ou celle que nous aimons, le “Love language” est peut-être LE secret pour devenir le partenaire idéal ! En effet, nous n’avons pas une vision uniforme de l’amour et avons tous des critères plus ou moins différents qui nous permettent de nous sentir aimé : ce sont les différents langages de l’amour. Gary Chapman les répertorie en cinq catégories : les paroles valorisantes, les moments précieux, le contact physique, recevoir des cadeaux et

les actes de générosité. Il est tout à fait possible d’être sensible à ces cinq catégories mais chaque personne possède un langage de l’amour dominant, une sorte de langue première dans laquelle elle aime recevoir de l’amour. Cela veut dire que son entourage doit s’exprimer dans ce langage dominant pour que celle-ci se sente aimée. Ainsi, comprendre le langage de l’amour de son partenaire permet de mieux choisir les gestes et actions qui lui feront plaisir. De même, connaître son propre langage dominant permet de demander directement ce dont on a besoin pour se sentir aimé.

Connaissez-vous votre love language ?

Le langage de l’amour n’est pas à prendre comme une tentative de manipulation mais devrait plutôt être vu comme un moyen d’augmenter la longévité du couple et la satisfaction des partenaires. Si certaines personnes sont heureuses d’entendre “Je t’aime”, d’autres sont plus touchées par les moments passés ensemble (du temps qualitatif) tandis que d’autres apprécient les services rendus. Pour vous aider à mieux les comprendre, nous allons analyser pour vous les cinq langages énoncés par Gary Chapman.

Les paroles valorisantes

Les personnes qui ont ce langage dominant accordent une grande importance aux mots : les compliments, les mots d’encouragement, les paroles agréables, les excuses verbalisées...

Ces personnes ont besoin d'entendre ce que vous appréciez chez elles. Au quotidien, vous pouvez leur faire plaisir en leur laissant des petites notes d'amour, d'encouragement ou même d'humour lorsque vous partez de la maison avant elles par exemple.

Les moments précieux

Ces personnes se sentent aimées lorsqu'elles passent des moments agréables avec leur moitié. Cela va plus loin que simplement regarder la télé ensemble. Ce sont toutes les activités qui permettent au couple de se sentir plus connecté et permettent de mieux se connaître et se comprendre.

Ce sont des instants de qualité où l'on fait attention à l'autre, où l'on se parle pour se remémorer les anecdotes du passé ou au contraire pour créer de nouveaux souvenirs. Lorsque la distance est un obstacle au contact direct, vous pouvez également privilégier les appels, pourquoi pas en visio, où vous pourrez discuter pendant des heures sur tous les sujets et ainsi partager vos expériences, vos pensées et vos émotions.



Le contact physique

Les personnes sensibles à ce langage aiment être touchées mais cela n'implique pas forcément de relations sexuelles. En effet, cette forme d'affection peut passer par un geste totalement platonique. Dans ce cas, un câlin, une main sur l'épaule ou encore un massage contribuent largement à aider à se sentir aimé et valorisé. Attention cependant à respecter la limite de l'autre. Il peut tout à fait arriver qu'une personne sensible à ce langage de l'amour ne soit pas d'humeur à recevoir un contact physique et dans ce cas, il faut veiller à ne pas se montrer insistant et respecter son consentement. Eh oui, "le corps est fait pour être touché et non pas abusé".

Recevoir des cadeaux

Attention, si vous vous retrouvez dans cette catégorie, cela ne veut pas forcément dire que vous êtes matérialiste. Cette catégorie regroupe les personnes qui aiment recevoir des attentions (qu'elles soient grandes ou petites) qui leur permettent de se sentir spéciales. On y retrouve souvent les personnes qui accordent une grande valeur sentimentale aux objets qui leur rappellent un lieu, un moment ou même une personne. Recevoir un cadeau est une façon d'avoir une partie de l'être aimé auprès de soi et ainsi de penser à cette personne. Ce qui plaît, c'est le sentiment que l'objet a été choisi, réfléchi ; plus qu'un simple présent, il devient un symbole. Ainsi, vous vous complaisez dans l'idée que votre moitié vous connaît suffisamment pour savoir ce qui vous ferait plaisir. Dans ce cas, la valeur marchande n'a pas d'importance, c'est le geste et l'intention qui comptent.

Les actes de générosité

Ce sont les actes qui rendent la vie plus facile et qui peuvent parfois créer des discordes au sein d'un couple qui vit ensemble, lorsque par exemple les tâches ménagères ne sont exécutées que par une seule personne au sein du foyer. Celle-ci en attend plus de son partenaire afin de se sentir aimée, épaulée et valorisée. Ici, ce sont les petites attentions qui font plaisir. Vider le lave-vaisselle, passer récupérer les vêtements chez le teinturier ou encore préparer le repas.

Le langage de l'amour de façon générale

Il est possible de montrer son amour dans la manière qui vous correspond mais ne correspond pas à l'autre et inversement. Dans beaucoup de cas, lorsque les langages de l'amour ne matchent pas, il est très facile de ne pas se sentir aimé. Ainsi, comprendre le langage de l'amour de votre partenaire et agir en conséquences est un exercice de longue haleine auquel vous n'aboutirez pas sans y mettre du vôtre et en travaillant un petit peu. Vouloir apprendre le langage de l'amour de l'autre nécessite un véritable engagement car ce sont des changements qui ne sont pas toujours évidents et c'est un investissement émotionnel. Rassurez-vous cependant : votre partenaire n'a pas besoin d'avoir le même langage que vous. Il suffit que chacun comprenne celui de l'autre et fasse des efforts pour satisfaire l'être aimé. Comprendre le langage de l'amour permet d'aimer de façon plus intelligente.

Le love language concerne les relations amoureuses mais peut être étendu aux relations familiales et amicales et peut-être différent en fonction de la relation concernée. Le comprendre permet une meilleure harmonie dans la relation.

ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO

AM & PARTNERS COMMUNICATIONS

Agence de Communication **360°**



On est ensemble

CULTURE

**QUAND LE MAQUILLAGE SE MET AU
SERVICE DE L'ART**



QUAND LE MAQUILLAGE SE MET AU SERVICE DE L'ART

Trop souvent, le maquillage est perçu comme une discipline superficielle visant uniquement à mettre en valeur les visages pour répondre à des besoins purement esthétiques. Et si le maquillage allait plus loin et représentait une forme d'art ? L'art se définit par un travail produit avec l'utilisation consciente de l'habileté et de l'imagination créative. A son instar, le maquillage a pour objectif de s'exprimer, expérimenter et s'essayer. Le visage est une toile vierge qui attend que le make-up artist y déverse sa créativité. Pour aller plus loin, Mimi Choi, maquilleuse époustouflante originaire du Canada, nous livre les secrets de son activité qui fait d'elle une véritable artiste à 360 degrés.

Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Mimi Choi et je suis maquilleuse professionnelle, spécialisée dans l'illusion. Je suis née à Macao, en Chine mais j'ai passé la majeure partie de ma vie au Canada car j'ai déménagé à Vancouver avec ma famille lorsque j'avais 10 ans.

Plus jeune, j'aspirais à toutes sortes de métiers : maîtresse d'école, policière ou encore docteur. Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours aimé le dessin et l'art de façon générale. Je n'imaginais cependant pas qu'il était possible pour moi d'en faire ma profession.

Comment as-tu commencé ?

Après avoir obtenu mon diplôme universitaire, j'ai travaillé à la crèche de Montessori. J'adorais travailler avec des enfants mais j'avais cette sensation de ne pas pouvoir être totalement moi-même parce que je devais me comporter et m'habiller d'une certaine façon. Ma créativité était bridée et pour me libérer, je peignais des dessins complexes sur mes ongles la nuit. Après avoir travaillé pendant trois ans à la crèche et avec les encouragements de ma famille, j'ai décidé de poursuivre mes rêves et de m'inscrire à Blanche Macdonald Center à 28 ans. Lors de ma première fête d'Halloween en tant qu'étudiante en maquillage, j'ai décidé de créer un look illusionniste.



Il s'agissait d'un visage craquelé que j'ai réalisé en utilisant uniquement des eyeliner noirs et blancs. J'ai reçu énormément de retours positifs et beaucoup de personnes ont recréé mon look sur les réseaux sociaux, ce qui m'a véritablement motivé à continuer d'explorer ce style et m'a permis de faire évoluer mon portfolio de façon considérable. Jusqu'à présent, le maquillage d'illusion est pour moi le genre le plus intrigant et le plus challengeant. Quand j'ai débuté, personne ne connaissait ce style. C'était il y a neuf ans. On me demandait pourquoi je m'orientais vers ce style et comment je réussissais à vivre de cette activité. Malgré les jugements et les doutes, je me suis concentrée sur ce qui me rendait heureuse et j'ai continué d'explorer le maquillage d'illusion. Lorsque j'étais encore étudiante, j'ai travaillé chez Chanel en tant qu'animatrice commerciale à temps partiel et beaucoup de mes jobs rémunérés consistaient à maquiller mes clientes pour des mariages ou des remises de diplôme. Dès que ma carrière de maquilleuse illusionniste a réellement décollé, je me suis retrouvée à effectuer de moins en moins de prestations de beauté pour ne me concentrer que sur l'aspect créatif de mon travail.

Peux-tu nous en dire plus sur ton art ?

En général, les gens disent de mon travail qu'il est d'un autre monde, surréaliste, imprévisible et époustoufflant. Je vois mon art comme un moyen d'exprimer ma personnalité tout simplement. C'est un

exutoire qui me permet de laisser libre cours à mes émotions, mes sentiments et mon stress. Mon art est authentique, personnel et vient de mon cœur. Il me permet de partager une partie de moi avec le monde.

Que représentent pour toi l'art et le maquillage ?

Pour moi, l'art et le maquillage sont intimement liés. Le maquillage est une forme d'art transformatif. Avec le maquillage, je peux me transformer en tout ce que je souhaite, en fonction de mes sentiments et de mon humeur. C'est une forme de communication étant donné que ça me permet d'exprimer les idées et les pensées que je ne saurais extérioriser autrement. Pour moi, le maquillage représente une certaine liberté.

D'où vient ta créativité et comment réussis-tu à lui donner un coup de boost ?

Je puise mon inspiration dans beaucoup de choses : l'art digital surréaliste, la photographie, la sculpture, les films et même la musique. Mes looks les plus morbides me viennent des rêves que je fais pendant mes paralysies du sommeil. Depuis l'enfance, je souffre de paralysie du sommeil : mon esprit est réveillé mais mon corps reste endormi et ne répond pas. Pendant ces épisodes de paralysie, j'ai des visions vives et effrayantes telles que des corps divisés, des visages aux multiples parties et araignées. À l'âge de six ans, j'ai commencé à peindre mes visions et à ma grande surprise, ça m'a aidé à les stopper. Je prends cette particularité comme une bénédiction déguisée et j'utilise le maquillage comme une thérapie. Pour booster ma créativité, je me plonge souvent dans la musique ou dans les films qui éveillent des sensations en moi. J'adore également visiter des musées et explorer les villes au cours de mes voyages pour reprendre un shoot de créativité.



Comment fais-tu pour rester à jour sur les techniques ?

Je développe mes propres techniques en faisant des essais et des erreurs. Être au courant des nouvelles techniques et tendances de l'industrie peut être utile, mais je pense qu'il est tout de même plus important de développer mes propres aptitudes qui sont adaptées à mon style et à ma signature.

Qu'aimes-tu le plus dans ton travail ?

J'adore le fait que mon travail soit aussi ma passion. J'ai basé ma carrière sur mon hobby et le résultat est sans appel : mon art est totalement authentique et me rend foncièrement heureuse. J'adore également le fait de pouvoir voyager avec mon mari qui est également mon partenaire d'affaires. J'aime pouvoir partager mon art en enseignant au cours de master class et d'ateliers. Pouvoir inspirer et aider des personnes venant du monde entier à se hisser vers le haut est ce qui me rend le plus fière et reconnaissante.

Peux-tu nous parler de tes master classes ?

Je m'associe à des écoles de maquillage, des marques et des salons à travers le monde pour enseigner au cours de master classes et d'ateliers. Les master classes sont toujours interactives et amusantes. Les personnes qui suivent mes formations ont la possibilité d'écouter mes histoires, voir mon travail de plus près, interagir avec moi plus facilement et recevoir des conseils personnalisés. Souvent, je garde contact avec les personnes formées grâce aux réseaux sociaux. Je suis vraiment reconnaissante de pouvoir combiner ma passion pour le maquillage, les voyages et l'enseignement et je ne prends jamais cela pour acquis.



L'acteur Ezra Miller à l'occasion du MET Gala 2019

J'ai eu la chance d'enseigner à la Make Up For Ever Academy de Paris il y a quelques années mais mon style et mes compétences ont beaucoup évolué depuis. J'adorerais pouvoir revenir en France pour enseigner de nouveau.

Quel conseil aurais-tu aimé recevoir au début de ta carrière ?

Une chose que l'expérience m'a appris à accepter et à apprécier, ce sont les obstacles et les challenges. Toutes les choses que vous pouvez percevoir comme étant négatives peuvent en fait faire de vous un meilleur artiste, vous inspirer, et vous élever à de plus grandes hauteurs.

Qu'est-ce qu'un bon artiste selon toi ?

Un bon artiste est une personne authentique, honnête et qui puise son inspiration en lui-même. C'est une personne qui se sert de son art pour exprimer sa personnalité et n'essaye pas d'imiter les autres ou de suivre des tendances dans le seul but de gagner en célébrité ou en popularité.

Laquelle de tes œuvres préfères-tu ?

Cette question est toujours difficile pour moi dans la mesure où chaque œuvre que j'ai réalisée a sa propre signification et je dirais même son propre but. Mes œuvres préférées varient assez souvent mais en ce moment j'aime particulièrement **The block feature face** que j'ai récemment réalisé, parce que c'était ultra challengeant pour moi. C'est une version améliorée et modernisée d'un ancien concept qui m'avait aidé à propulser ma carrière il y a quelques années.

Retrouvez Mimi Choi sur son compte Instagram @mimles

ECRIT PAR PAUL ELIA



5 DESTINATIONS ROMANTIQUES À DÉCOUVRIR À DEUX

La Saint Valentin est passée mais rien ne vous empêche de vous montrer romantique toute l'année. Voici cinq destinations de rêve pour vous évader avec votre tendre moitié, loin de la grisaille et de la routine quotidienne. Bonne nouvelle ! Nous avons pensé aux personnes qui ont peur de l'avion et à celles qui viennent de se rendre compte que leur passeport est périmé en variant les destinations.

Kenya, le romantisme en pleine nature

C'est l'un des musts des séjours romantiques. Safari et dîner à la belle étoile, tel est le programme au Kenya. Tous les éléments sont réunis pour passer un séjour inoubliable avec l'élu de votre cœur. Les réseaux sociaux et la télévision ont énormément contribué à la popularisation de cette destination d'Afrique australe. Avant de partir, il faut tout d'abord trouver où dormir. Si vous êtes d'humeur à vous prélasser sur la plage toute la journée, rendez-vous au Pride Inn Paradise Beach and Resort and Spa où vous serez accueillis par une eau bleu turquoise et une plage de sable fin. En plus de cela, l'hôtel propose des formules all inclusive, ce qui sera parfait si vous avez besoin de ne rien faire à part vous reposer. Et si, au contraire, vous êtes en quête de nature et d'aventure, le Ashnil Samburu Camp est l'endroit idéal pour un séjour inoubliable. Ce Cottage de luxe vous permettra de vous retrouver tout en bousculant votre routine au milieu de la nature. Attendez-vous parfois à croiser des animaux au pied de votre fenêtre...





La légendaire, Venise

Venise est sans aucun doute une référence mondiale lorsqu'il s'agit de destinations romantiques et les canaux et gondoles de cette cité antique italienne ne sont plus à présenter. La Foresteria Levi, un établissement construit au 18ème siècle dans cette ancienne capitale économique de l'âge d'or italienne, vous fera sûrement de l'oeil pour y poser vos bagages. Vous vous lèverez chaque matin avec une vue sur les canaux, de quoi alimenter la flamme de votre amour. Si vous n'avez pas de restriction budgétaire, nous vous invitons à poser vos valises au Palazzo Veneziano - Venice Collection. Découvrez la facette luxueuse de la ville qui a vu naître des millions d'histoires d'amour.



Cet établissement niché dans l'arrière-pays vénitien vous offrira le calme nécessaire pour vous ressourcer avec l'élu de votre cœur. Outre les canaux et les gondoles, nombreuses sont les activités romantiques et ludiques dans cette ville gorgée d'histoire et d'amour, de quoi se créer des souvenirs inoubliables. Réveillez-vous chaque matin face à la mer, les pieds dans le sable. Ce merveilleux hôtel vous propose une version all inclusive qui vous laissera le luxe de ne vous occuper de rien. De plus, l'hôtel dispose d'un spa de quoi être hyper détendu durant votre séjour. Pour des vacances un peu plus raisonnables nous vous proposons l'hôtel le Amber Beach hôtel, un ravissant hôtel situé en bord de mer. Cet établissement est le lieu parfait pour profiter de la belle île à moindre coût, vous permettant ainsi de créer des souvenirs inoubliables avec votre moitié.



Vienne, le romantisme royal

Cet ancien haut fief des royautes européennes vous donnera l'impression d'être une véritable reine. En effet, la ville construite au 19ème siècle offre, à l'instar de Paris, une infrastructure à couper le souffle. Vienne a été popularisé par la valse viennoise et bien évidemment par le célèbre film "Sissi l'impératrice". Nous vous avons trouvé l'endroit que vous méritez pour parfaire votre séjour : le Andaz Vienna An Belvedere a concept by Hyatt. Un superbe hôtel cinq étoiles pour célébrer votre amour en grande pompe à l'image de Marie-Anne de Sardaigne. La capitale autrichienne offre une multitude de possibilités culinaires, de quoi satisfaire tous les goûts. Le deuxième choix d'hôtel vous marquera l'esprit à tout jamais ! Nous vous proposons le Steingenberg Hotel Herrenhof. Cette imposante bâtisse d'architecture néo-classique construite pendant l'âge d'or viennois sera l'endroit idéal pour vous reposer et vous ressourcer.



Les Maldives, l'amour océan

Si vous êtes en quête de dépaysement, les Maldives seront le lieu idéal : après dix heures de vol, vous vous retrouvez au bord de l'océan Indien. Entre les dîners sur la plage face au coucher du soleil et les séances de massage à deux, l'archipel et ses 644 kilomètres de côte regorge d'activités qui répondront parfaitement à vos désirs. Nous vous proposons deux hôtels pour poser vos bagages avec, pour commencer, le Meridien Maldives Resort and Spa. Réveillez-vous chaque matin face à la mer, les pieds dans le sable. Ce merveilleux hôtel vous propose une version all inclusive qui vous laissera le luxe de ne vous occuper de rien. De plus, l'hôtel dispose d'un spa de quoi être hyper détendu durant votre séjour. Pour des vacances un peu plus raisonnables nous vous proposons l'hôtel le Amber Beach hôtel, un ravissant hôtel situé en bord de mer. Cet établissement est le lieu parfait pour profiter de la belle île à moindre coût, vous permettant ainsi de créer des souvenirs inoubliables avec votre moitié.





Zanzibar, l'amour en douceur

Nichée au large de la Tanzanie, l'île est connue pour ses eaux turquoise et est une destination phare des touristes amateurs de calme, de faune et de flore : c'est un incontestable havre de paix. Très axée sur l'éco-tourisme, les autorités de Zanzibar mettent un point d'honneur à vous faire passer un séjour de qualité. Comme pour les précédentes destinations, vous avez le choix entre deux hôtels dans lesquels vous pourrez continuer à alimenter votre flamme tout en rechargeant vos batteries. Le premier établissement est un lieu iconique de l'île. Il s'agit du Emerald Zanzibar Resort & Spa est un hôtel qui a vu sa réputation le précéder aux quatre coins du monde. Dedans, vous pourrez profiter de son spa pour vous faire masser et vous détendre avant de

vous rendre dans son restaurant où vous pourrez manger sans modération. En parlant de restaurant, autant vous dire qu'il est impossible d'aller à Zanzibar sans vous rendre dans LE restaurant qui fait la renommée de l'île : le Rock Restaurant. Attention cependant car il faudra réserver votre table plusieurs mois en avance si vous voulez avoir la chance de vous y attabler au cours de votre séjour. L'île regorge d'activités à vous couper le souffle : nager avec les dauphins et les tortues, faire des randonnées vertes en pleine nature ou encore faire de la plongée sous-marine... Si le deuxième hôtel est moins onéreux, il offre tout de même une qualité de service irréprochable. Nous vous proposons de découvrir le Aluna Paje, un établissement qui vous donnera envie de ne faire qu'un avec la nature et vous faire oublier votre côté urbain.



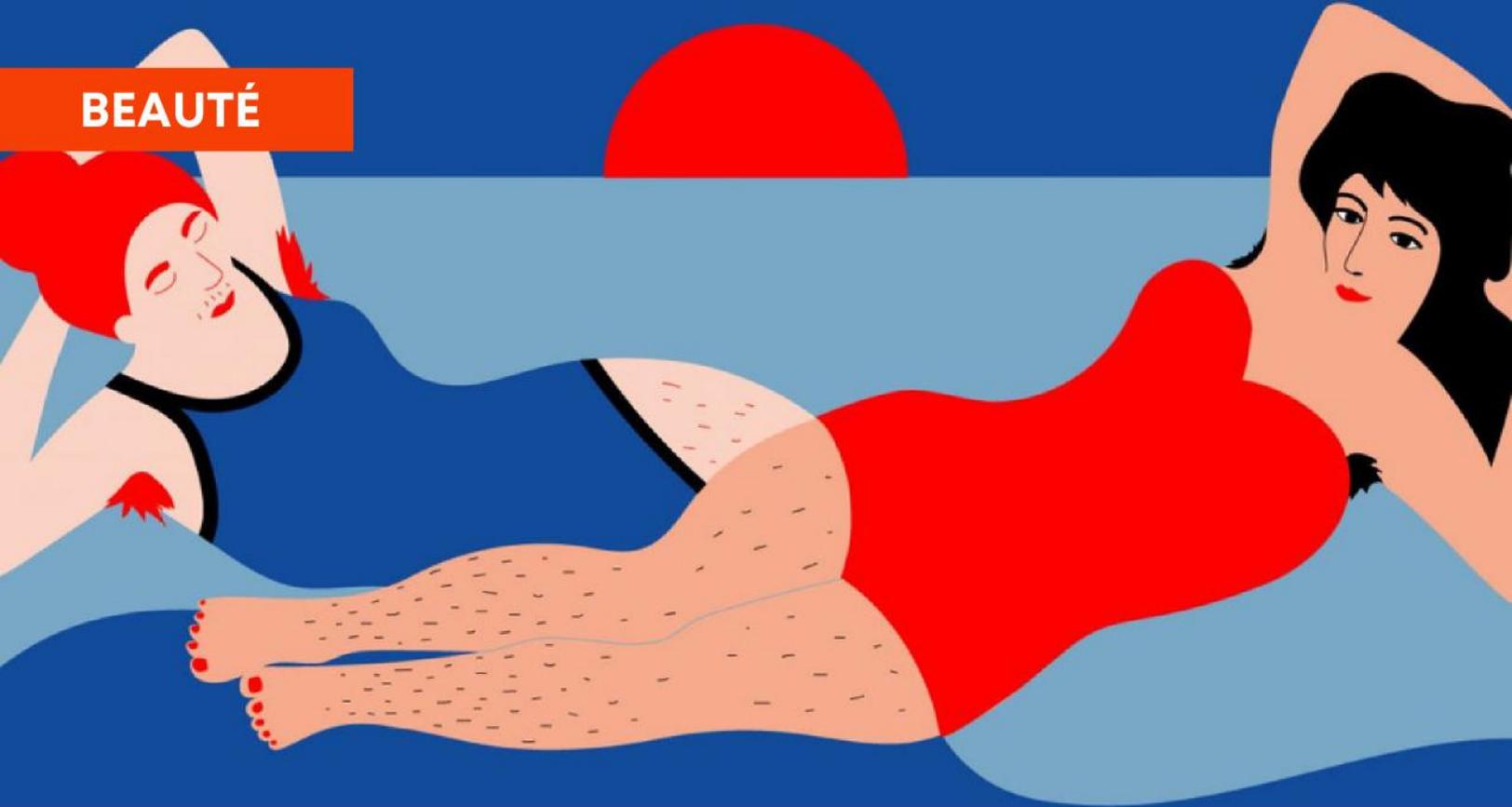
Avec ce petit guide de destinations vous n'avez plus d'excuses ! Nous avons pensé à toutes les bourses et il est désormais temps de quitter votre routine quotidienne pour quelques jours, voire quelques semaines. Nous vous offrons un grand bol d'oxygène avec cette fenêtre d'évasion vers d'autres horizons, un moment à deux qui sera jalousement gardé dans vos souvenirs les plus précieux.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

HERSTYLES

www.herstyle.co.uk





ET SI ON SE RÉCONCILIAIT AVEC NOS POILS ?

Ils recouvrent chaque parcelle de notre corps ou presque et sont d'une utilité qui n'est plus à démontrer et pourtant ils dérangent. Pas soignés, pas nets, pas esthétiques, les poils et ses quatre millions de follicules pileux sont l'ennemi public numéro un et ce, depuis toujours. Si les poils sont, pour les hommes, synonymes de virilité et son accueillis positivement, il en est tout autre pour les femmes. La pilosité féminine n'est pas présentable : une femme qui assume son corps et ses poils fait face à des moqueries venant d'hommes, mais aussi d'autres femmes.

Déjà dans l'Egypte Antique, il était de coutume de s'épiler intégralement, y compris les sourcils et les cheveux. Tout s'accélère au vingtième siècle. Si l'on parle souvent des grandes guerres qui ont marqué cette époque, il y en a une à laquelle on ne pense jamais : celle contre les poils. La télévision fait la promotion d'une féminité imberbe. Dans les pubs, les femmes affichent fièrement leurs aisselles dépourvues de poils, à la gloire des marques de rasoirs et de crèmes à épiler. Dans les années 1990-2000, la mode est à l'épilation du maillot. Pubis, sillon inter fessier, rien n'est épargné : tout doit disparaître ! Les poils déçoivent...

Sur une vingtaine de personnes interrogées sur la question, la majorité s'accorde à dire que les poils leur inspirent une hygiène douteuse et sont synonymes de laisser aller. Une opinion quasi générale sans doute drainée par un marketing de la honte instauré par les marques de cosmétiques. Dans les publicités, les femmes sont toujours présentées avec des peaux parfaitement lisses, dépourvues de pilosité.

Maillot, aisselles, jambes, sourcils, duvet... Epiler tout cela a un coût non négligeable. Et plus on recherche un résultat net, plus il faudra mettre le portefeuille à contribution. Cependant, la bonne nouvelle est que le poil prendra plus de temps à pousser, pour un résultat plus que satisfaisant. Une fois débarrassé des poils, les parties du corps sont plus douces et donc plus agréables au toucher, les gestes d'hygiène sont facilités, surtout en période de fortes chaleurs. S'épile-t-on finalement uniquement pour soi ou plus pour les autres ? « Je m'épile pour moi, bien évidemment ! », me répondez-vous. En y regardant de plus près, la question n'est pas si absurde que cela. Dans de nombreux cas, les poils mettent mal à l'aise dès lorsqu'ils sont vus par les autres.



 @caitlinfordhair

Pensez-y, combien de fois vous êtes-vous épilée juste avant un rendez-vous galant ou avant des vacances à la plage ? Les femmes sont beaucoup moins nombreuses à s'épiler pendant l'hiver, où les jambes sont moins exposées ou lorsqu'elles sont célibataires. Combien de fois n'avez-vous épilé qu'une demie jambe lorsque vous deviez porter une jupe ou une robe ? Et lorsque vous n'avez pas eu le temps de vous débarrasser de vos poils, vous faites tout pour que personne ne le remarque : un gilet par dessus le débardeur pour camoufler des aisselles broussailleuses, ou encore un paréo à la plage pour cacher le maillot. Finalement, lorsque l'on se retrouve seule, les poils ne sont plus aussi dérangeants que cela, même s'il est vrai que tout dépend de la partie du corps dont il est question.

Selon la zone, les poils ont une fonction qui leur est propre. Premièrement, ils protègent la peau des rayons ultraviolets. Les cils et les sourcils agissent pour la protection des yeux. Dans le nez, ils servent de barrière de protection pour empêcher les poussières et bactéries de s'infiltrer dans la cavité nasale et atteindre les poumons. Sur le pubis, ils limitent la sécheresse vaginale : les glandes sébacées attachées aux poils libèrent le sébum qui contribue à l'hydratation de la peau et la rend plus souple. Ils permettent également de limiter certaines infections au cours des rapports sexuels. Sous les aisselles, ils permettent de garder

une bonne température du corps en régulant la circulation de l'air et retiennent l'écoulement de la sueur. Pas si sale que ça finalement !

À l'ère des réseaux sociaux et des influenceurs, de plus en plus de femmes utilisent leurs plateformes pour faire passer un message fort : les poils n'enlèvent rien à la féminité. Sur Instagram, de Jackie Aina à Amanda Stenberg, les pauses sont assumées : bras levés, poils apparents. Si certains sont dérangés par cette pilosité apparente et le font savoir, d'autres saluent le geste de ces femmes qui veulent faire évoluer les normes esthétiques. Ici, il ne s'agit pas de jeter la crème dépilatoire aux oubliettes, mais plutôt de dire aux femmes : "Ce n'est pas grave si tu n'est pas toujours épilée !". La mode évolue à tous les niveaux : pour les sourcils qui se voulaient fins et nets il y a quelques années, la tendance est maintenant au brow lift : le poil se veut maintenant broussailleux mais discipliné à l'aide de gel.

Finalement, avec ou sans poils, tout est une question de tendance et surtout d'acceptation de soi. L'important est de faire ce qui permet de sentir au mieux dans son corps, tout en veillant à ne pas stigmatiser l'autre pour ses choix.



 @jackieaina

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**

5 PIÈCES À PIQUER DANS LA GARDE-ROBE DE SON CHÉRI

Boyfriend jeans, daddy shoes, blazer dad... la mode féminine raffole de ces pièces empruntées à la garde de robe des hommes de nos vies. Que ce soit votre chéri, votre père ou encore votre frère, voici quelques idées de pièces que vous pouvez vous réapproprier pour créer les looks les plus élaborés et ce, peu importe l'occasion. Et si vous ne souhaitez pas emprunter, vous pouvez tout simplement acheter ces articles en magasin. L'idée est d'intégrer une pièce masculine dans un look que vous allez rendre féminin... Ou pas d'ailleurs !

1

Le blazer dad

On vous le dit dans chaque numéro et on continuera à vous le dire : la mode est à l'oversize ! On adore les pièces portées XXL dans lesquelles on se sent confortables et libres dans nos mouvements et le blazer n'y fait pas exception. C'est à l'origine une pièce masculine qui a parcouru un long chemin avant de s'imposer comme un indispensable de la garde robe féminine grâce à des maisons de haute couture française telles que Chanel ou encore Yves Saint Laurent. Aujourd'hui, si on l'aime cintré et dans toutes ses déclinaisons de couleurs et de motifs, c'est dans sa version oversized qu'on le préfère et qu'on s'y sent le mieux.



@itsjuliettefoxx

La paire de sandales à plateformes pour plus de confort

Le pantalon à ourlet fendu : le détail qui ne nous quitte plus depuis presque trois ans !



@charliekamale



C'est la version zéro prise de risque qui reste néanmoins très intéressante à porter. Ici, la pièce phare est le blazer qui se veut imposant et ultra confortable. On le porte avec une tenue all black et une paire d'escarpins vernis noir pour féminiser la tenue et donner de l'allure à la silhouette. On ne parle plus du col roulé noir qui est un basique de chez basique ! Un look idéal pour une journée au bureau ou pour un after work entre collègues.

Ici, c'est la pièce qui vient équilibrer ce look qui se veut girly entre les fleurs, la transparence du haut et les sandales à talons XXL. Et puisque tout est une question d'équilibre, on aime comment le blazer vient calmer ce petit côté sexy apporté par la jupe. Un look idéal pour un après-midi entre amies.

2 Le t-shirt de groupe de musique

Depuis des années, la mode est aux T-shirt vintage représentant des artistes des années 90. Des groupes de Rock tels que les Rolling Stones, Nirvana ou encore Metallica aux rappeurs tels que Tupac ou Biggie Smalls, sans oublier les stars de la pop telles que Prince, les t-shirt à l'effigie de nos stars préférées ont toujours accompagné la crème des modeuses.

Un look idéal pour aller en concert ou pour un date avec Monsieur. En accordant son t-shirt à l'effigie de Prince à cette jupe argent et à la paire de sandales à talons, Lori donne un petit côté festif à ce look pourtant si simple.



 @loriharvey

3 La veste en jeans



Si vous ne deviez garder qu'une veste dans votre garde robe, c'est bien la veste en jeans ! Ultra versatile, vous pouvez aussi bien la porter avec un jogging qu'avec une tenue habillée. On aime la porter ceinturée sur le corps ou au contraire oversized, dans son bleu classique ou dans des imprimés ou des couleurs plus sophistiqué(e)s, mais c'est lorsqu'elle est empruntée de la garde robe de Monsieur qu'elle nous va le mieux.

Peut-on faire plus iconic qu'un look jeans ? C'est le look parfait pour se promener sans se prendre la tête et en ayant du style. On aime la sur-chemise qui vient tenir chaud tout en complétant cette tenue décontractée.

 @carolinereceveur

La veste en jeans suffisamment large pour superposer les couches en période de froid

4

La chemise blanche



@sasabylopez

La chemise blanche est un basique incontournable de la garde robe de l'homme comme de la femme. Emprunter la chemise de son homme est presque devenu une tradition. Un passage obligé lorsqu'on est en couple. La chemise qui nous sert presque de robe au saut du lit. Mais ici, l'idée est de l'intégrer à une tenue pour créer un outfit chic et travaillé.

Le style oui, mais avec du confort c'est mieux ! On pique la chemise de Monsieur pour la porter dans un look sporty qui nous rappelle Lady D et ses très iconic looks en biker short qui ont été repris un nombre incalculable de fois au cours des dernières années. C'est un look à la fois très confortable et recherché. Qui aurait l'idée de porter une chemise blanche avec cet ensemble ? Si vous pensez passer incognito avec la casquette et les lunettes de Soleil, sachez que c'est peine perdue car on ne regardera que vous dans cette tenue ! On reproduit ce look pour la promenade du dimanche après-midi.



Le combo biker short + chaussettes + baskets qui nous rappellent la princesse Diana

5

Le bomber



Invention de l'armée américaine qui est devenue le blouson rebel des Skin Head, le bomber a très longtemps eu mauvaise réputation avant de devenir une tendance mode qui persiste depuis le début des années 2010. Dédiabolisé par les studios d'Hollywood et rendu cool par les marques de haute couture, c'est une veste qu'on aime porter XXL avec un jeans, un jogging ou encore une jupe pour casser le côté boyish.

C'est l'illustration parfaite du look qu'on pourrait piquer à son mec : un bomber, un t-shirt noir et un jeans. Une tenue basique dans laquelle vous serez bien habillée sans vous prendre la tête. Idéale pour les longues journées où vous aurez besoin de vous sentir à l'aise. On l'aime porté un peu grand pour pouvoir le mettre avec un pull ou comme ici avec un t-shirt.



@yanissaxoxo

La paire de Dr Martens pour compléter le look rebel

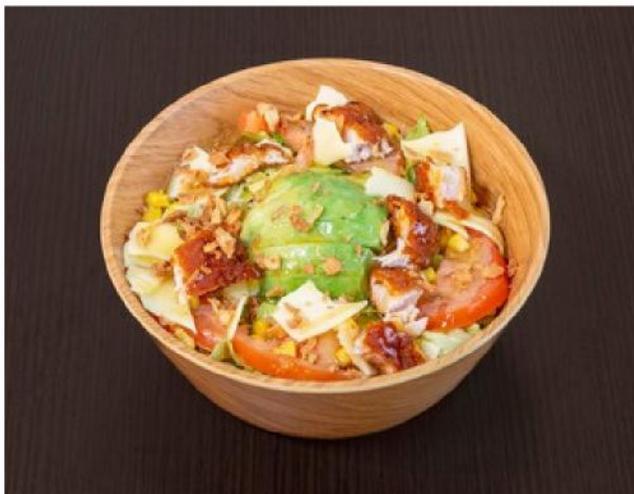
ECRIT PAR KAREN MIBENGE



WAKANDA FACTORY, UNE ADRESSE COOL ET ATYPIQUE AU COEUR DE PARIS

Si vous souhaitez faire une petite pause avec la junk food, nous allons vous faire découvrir une adresse que vous risquez d'A-DO-RER ! Le Wakanda Factory, situé dans le douzième arrondissement de Paris au 23 rue Claude Tillier, réunit dans sa carte la générosité de la cuisine africaine et l'ingéniosité de la cuisine urbaine. De quoi faire une pause avec la soporifique classique junk food. Ici, place à des aliments frais, authentiques et qualitatifs.

Pour les moins téméraires, le choix se portera assurément sur une des recettes traditionnelles de l'Afrique de l'ouest. Vous pourrez opter pour un succulent mafé, un plat à base de sauce arachide accompagnée de riz et de poulet. Le restaurant propose aussi la fierté culinaire sénégalaise : le fameux thieb. Il s'agit d'un riz accompagné d'une multitude de condiments et bien sûr d'épices. Vous le retrouverez sous plusieurs déclinaisons c'est à dire le thieb rouge, le blanc ou encore le jaune.



Pour les fans de découverte, testez les afros burger : des burgers cuisinés à la façon des meilleurs plats du continent, le tout accompagné de frites de patate douce ou de bananes plantains frits. Et si vous n'êtes pas d'humeur à casser vos habitudes, Wakanda Factory vous propose également des burgers et des sandwiches classiques préparés avec des produits authentiques. Ce qu'on aime par-dessus tout, ce sont les grillades marinées pendant 24 heures ainsi que les très très généreuses salades.

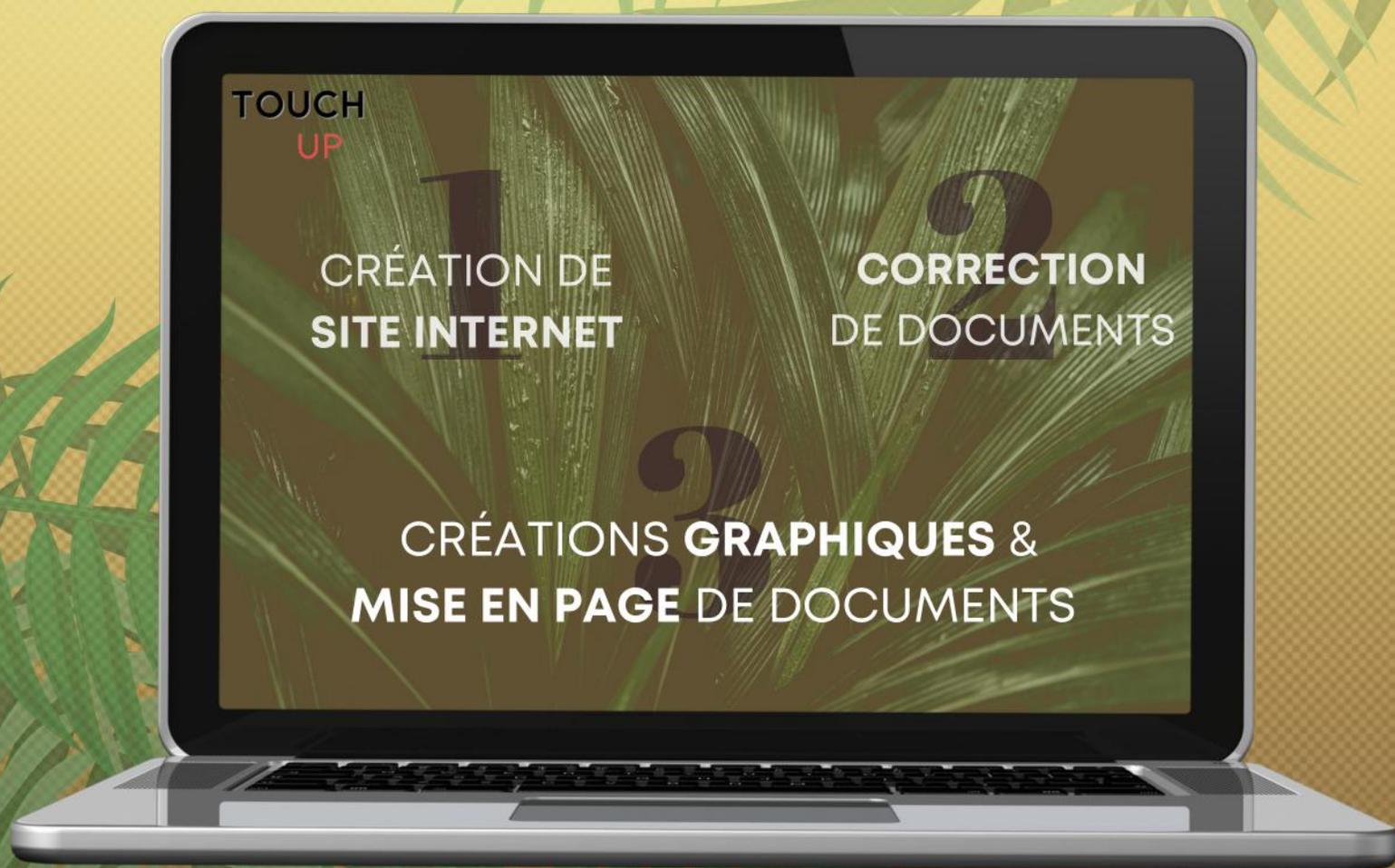
Avec des plats compris entre 10 à 20 euros, Wakanda Factory est l'adresse incontournable pour faire plaisir à vos papilles sans trop bousculer votre portefeuille.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

**TOUCH
UP**

- www.touchupservices.fr -

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



VOTRE DEVIS EN LIGNE **100%**
PERSONNALISÉ



@touchupservices



@touchupservices

DMA

magazine

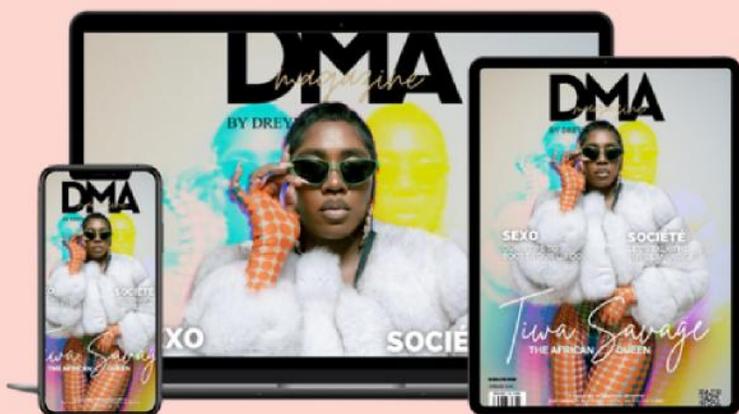
BY DREYMA

ON VOUS DONNE LA PAROLE !



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

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



RESTONS CONNECTÉS

Retrouvez-nous en ligne

 @dma.magazine

 @dmamagazine_

 DMA MAGAZINE

 @dma.magazine

Psycho • Carrière • Culture • Voyage • Mode

• the must have •



l'essentiel
est entre vos mains



www.essentiel-cosmetique.fr